

今日作れる

管理栄養士直伝 今日作れる、楽しい健康クッキング



# とろ〜りあつあつ★中華丼

食事が飲み込みにくい方でも食べやすく、  
1品で野菜もお肉もとれる栄養満点の中華丼です。

## 材料(2人分)

- ごはん …… 360g(1合)
- 白菜 …… 140g(1.5枚)
- にんじん …… 30g(3cm)
- タケノコの水煮50g(1/4個)
- 豚もも肉 …… 60g
- エビ(むきエビ) …… 4尾

- きくらげ(乾燥) …… 2g
- うずら卵の水煮 …… 4個
- 水溶き片栗粉(片栗粉:水=1:2) …… 大さじ3
- ごま油 …… 大さじ1

- A
- 料理酒 …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - 鶏ガラスープの素 小さじ1
  - 水 …… 200cc

**1** きくらげは水でもどしておく。



**2** 白菜の芯は2cm幅のそぎ切り、葉はざく切りにする。にんじんは半月切り、タケノコの水煮は短冊切り、豚もも肉は2cm幅に切る。

**3** 中火で熱したフライパンにごま油をひき、豚もも肉を入れる。色が変わったらにんじん、白菜の芯、タケノコ、きくらげ、白菜の葉、エビの順に加えて炒めあわせる。

**4** 全体に油が馴染んだら(A)を入れて中火で約5分煮る。

**5** ④にうずら卵の水煮を入れて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

**6** ごはんをよそった器に盛り付けて完成。



[献立]・中華丼・カルピス寒天

とろみがあると口の中でまとまりやすいため食べやすくなります。エビなどが硬い場合ははんぺんにするなど軟らかい食材に変えてみてくださいね。



管理栄養士  
大西 嘉奈子

### 中華丼 1人分の栄養成分

- エネルギー:660kcal
- たんぱく質:21.0g
- カリウム:500mg
- リン:240mg
- 塩分:1.6g

みんながつながるコミュニケーションペーパー

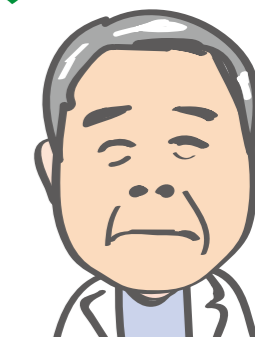
# こもれび



撮影場所:ゆうかの里(神山)  
例年4月の一週目が見頃です。  
しだれ桜350本、レンギョウ1,500本が  
密度高く、丘を彩ります。  
撮影者:用度課 奥尾 康晴

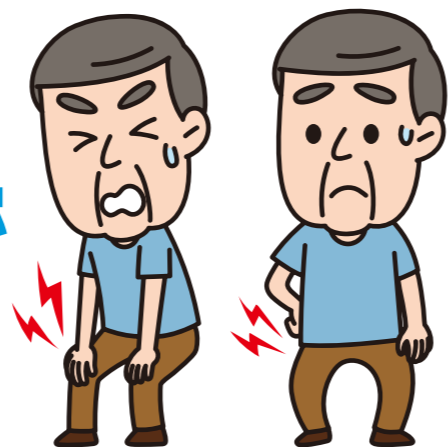
## 東京オリンピック・パラリンピック2020とコロナ

実際は2021年夏に開催されたにもかかわらず「東京オリンピック・パラリンピック2020」といわれる不思議な大会でした。開催前は中止を望む声が多くありましたが、日本のメダル獲得が進むにつれて否定的な声は小さくなっていきました。この大会が終わる頃には、コロナの第5波もピークを越して減少に転じましたが、その背景にはワクチン接種はもちろんのこと自粛と時短を耐え抜いた国民の努力があってこそと思われます。もともと古代オリンピックは疫病の流行を抑えるために神に奉納する目的で始まったとする説があるようです。疫病を抑える効果は定かではありませんが、人間の可能性や人間同士の絆の大切さについて深く考えさせられた大会でした。



阿南川島クリニック院長  
小原 卓爾 医師

# ひざ・股関節の痛みはガマンせず 専門医に相談を!



## 当科では最新の人工関節手術が可能です

人工関節置換術と聞くと機械を入れてロボットようになるのではないかと心配されるかも知れませんが、実際は傷んだ関節の表面を削って、金属やポリエチレン、セラミックなどでできた人工の関節に置き換える手術です。手術をすることによって痛みを取り除きます。



## 手術のこだわり

— 体への負担が少なく、より高い精度で、回復が早い —

人工股関節全置換術では、筋肉を切らない最小侵襲手術である「仰臥位(ぎょうがい)前外側アプローチ」で手術を行っています。仰臥位とは「あお向け」の意味です。筋肉と筋肉の間から手術する

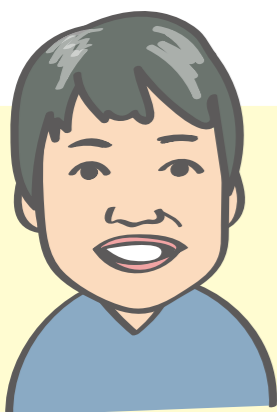
ため、特殊な道具と技術が必要ですが、ほとんどの症例で筋肉を完全に温存することが可能です。従来の方法より術後の筋力の回復が早く、脱臼も少なくできます。

## 手術支援ロボットによる高度な変形性関節治療

人工股関節全置換術・人工ひざ関節全置換術ともにコンピューターナビゲーションシステムをすべての手術で使っています。手術前にCTデータから3次元シミュレーションを行い、赤外線のアナテナを立てることによって、その計画通りにミリ単位の精度で人工関節を入れることができるため、安全かつ非常に精密な手術が可能になっています。



コンピューターナビゲーションシステムによって詳細なシミュレーションができる



### 整形外科 吉岡 伸治 医長

2021年4月から川島病院に赴任しています。専門は股関節とひざ関節で、股関節・ひざ関節の人工関節置換手術に力を入れています。日本人工関節学会認定医制度の第一回認定医です。

## ひざ・股関節の痛みで悩んでいませんか?

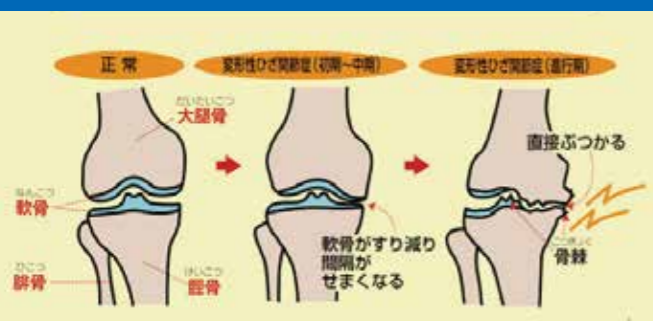
### 変形性ひざ関節症とは

ひざの関節の軟骨がすり減ったり、骨が変形したりして、ひざに痛みが出たり、水がたまるなどの症状が出てきます。関節軟骨の老化が主な原因で、女性に多くみられます。進行すると、安静時でも痛みがとれず、変形が目立ち、歩行が困難になります。

### 変形性股関節症とは

股関節の形の異常や老化が原因で、股関節が徐々に変形していく病気です。ひざ関節と同じように、関節の軟骨がすり減ったり、骨が変形したりして、痛みが出てきます。加齢とともに次第に悪化し、いったん変形した股関節を元の状態に戻すことはできません。

### 変形性ひざ関節症の進行



## 患者さんへのメッセージ

ひざや股関節は「歩く・立つ・座る」といった日常生活の基本動作にかかわっています。痛みをガマンしながら不自由な生活を続けるのは決して好ましいことではありません。人生のQOL(生活の質)を高めるためにも、もしひざや股関

節に痛みがあれば、できるだけ早期に痛みの原因を診断することが大切です。そのうえで専門医と相談しながら、患者さんのライフスタイルに合った最適な治療法を選択していただければと思います。



こもれびインタビュー

# 2021年から血液透析と腹膜透析の併用療法を開始

前田敏秋様(49歳)

導入前は透析と仕事を両立できるのか不安だったという前田さん。しかし現在は、血液透析と腹膜透析の併用療法で、今まで通りに仕事も続けられ、前向きに過ごしているそうです。前田さんのインタビューをお届けします。

## 透析導入のきっかけを教えてください。

検査の数値が悪かったので早く透析する病院に行くように言われたけど、なかなか足が向かなくて…。そのうち、食事をとるのがしんどくなって、今思えばかなり体調悪かったと思います。

## 導入前は何が心配でしたか？

仕事がバスの運転手なので、透析しながら今の仕事が続けられるのか、この先どうなるのか想像がつかず、不安でいっぱいでした。

## 血液透析と腹膜透析の併用療法を選んだのは？

仕事を続けるために、とりあえず血液透析と腹膜透析の両方できるように準備しておこうと思いました。主治医の先生からも体のために両方の方が良いとアドバイスいただきました。実際、併用療法にしてみると、仕事や生活も今までとあまり変わらずにできています。体調も良くなって、職場でも「透析しているように見えない」と言われるほど。



## 透析に対するイメージは変わりましたか？

全然ちがいましたね。透析って始めたらもう何にもできなくなると思ってました。今は血液透析を週一回受けて、あとは自分で腹膜透析を続けています。血液透析の後、出かけることもできるし、仕事がゆったりしている日は4回腹膜透析をしてカバーしたり。自分なりに調整できるのがいいです。併用療法だからこそ自由度が高く、自分の生活スタイルが維持できていると思います。

## これから透析を導入する若い世代の方にアドバイスいただけますか。

仕事も生活も人それぞれなので、自分の生活スタイルに合う透析のやり方を見つけることが大事かなと思います。あまり怖がらなくても大丈夫です(笑)。

仕事や生活スタイルを維持するために血液透析と腹膜透析の併用療法を選んだ前田さん。その決断が、今の充実した生活につながっていると思います。これからも応援しています。



看護師 数藤 康代

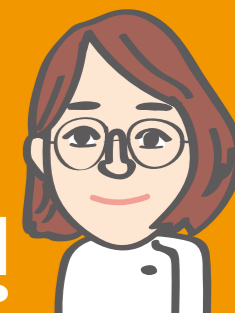


番外編

2021年8月  
川島病院は新病院へ移転

# リハビリ室もリニューアルしました！

今回は新しいリハビリ室をご紹介します。



作業療法士 登井 麻絵

## リハビリ室 南側

木目調の床を採用し、温もりを感じる空間になりました。訓練用の階段を設置し、安全に昇降訓練を行うことができます。



## リハビリ室 北側

エルゴメーターの数・種類を増やし、心臓リハビリテーションの充実を図っています。



家ではなかなか続かない運動がここでは頑張れる！と皆さんから好評です♪ 興味のある方はお気軽にご相談ください。



理学療法士 西本 篤史

## 心臓リハビリテーションの効果について

心臓リハビリとは、心臓病の患者さんが低下した体力を回復し、精神的な自信を取り戻して、快適で質の高い生活を取り戻すための総合プログラムです。リハビリ室では、エルゴメーターやトレッドミルなどの機械を使って有酸素運動を行っています。有酸素運動は体に酸素を多く取り入れて行うため持久力アップに効果的です。当院では週2回外来心臓リハビリも行っており、多くの方が自分の身体能力に合う運動メニューに取り組んでいます。

# ドクター紹介 こんな質問をしました

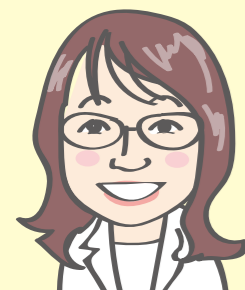
- Q1. 普段の診療で心がけていることは? Q2. プライベートでの趣味は何でしょうか?  
Q3. 自分の性格について教えてください。 Q4. 自分を動物にたとえると?  
Q5. 2022年の抱負や目標を教えてください。



泌尿器科  
久保田 哲嗣 医師

- A1 患者様の訴えを十分に聞くように心掛けています。  
A2 ドライブ・おいしいものを食べること  
A3 優しく温厚な根暗です。  
A4 鳥系・・・ひよこ等  
A5 KHGでバスキュラーアクセスを極めたい!!

新車を買ったばかりだ  
そうです。今年の夏は  
半田そうめんすだちに  
はまったそうです



糖尿病内科  
明比 祐子 医師

- A1 患者様が10年後、20年後もお元気でいられるために、  
今できることは何なのか?を考え、最善を尽くしたいと思っております。  
A2 映画鑑賞  
A3 自分のことは楽観的、でも他の事には心配性かもしれません。  
A4 卯年生まれですので、うさぎ?  
A5 専門外の分野の知識をもっと増やしていければと思っております。



泌尿器科  
小橋口 佳な 医師

- A1 患者さんの名前と顔と診療内容を一致させることです。  
名前をみれば患者さんの顔を思い浮かべることができて、どんな病気で  
困っているか、仕事や家族構成など、できる限りその患者さん個人を  
診られるようになりたいと思っております。  
A2 家で映画やアニメをみたりしています。愛猫を可愛がることも趣味ですかね。  
A3 人見知りゼロです。自由人です。  
A4 「たればんだ」に似ていると言われたことがあります...パンダでしょうか。  
A5 2年間、透析医療を学ばせていただくため2020年4月より赴任してきました。  
2022年は、3月まで就業させていただき他病院への就職が始まります。  
徳島県での残り約3ヶ月の就業を精一杯行うとともに、今後の医療に貢献  
できればと思います。

## 質問コーナー

最近よく聞く「ポリファーマシー」について  
当院薬剤師がお答えします!

### Q. ポリファーマシーとは

A. ポリファーマシーとは「Poly(多くの)」+「Pharmacy(調剤)」の造語です。多くの薬を服用しているために、副作用が起こりうる状態や飲み間違い、残薬の発生につながる問題のことをポリファーマシーといいます。



### Q. どうして薬が増えるの?

A. 加齢とともに、様々な医療機関や診療科を受診するケースが少なくありません。それにより処方された薬の把握が難しくなり、似た成分の薬が重複することがあります。また、薬の副作用が新たな病状と誤認され、それに対して新しく処方されることが原因として考えられます。



### Q. どうすればいいの?

A. お薬手帳を活用しましょう。お薬手帳を1冊にまとめることで、薬剤師が他の医療機関から処方された薬と重複していないか、一緒に飲んで副作用が起きないかなど確認できます。薬の変更があった時は、いつもと違う症状がないか注意しましょう。気になる症状が出た場合、自己判断で薬を中断せずに、必ず医師や薬剤師に相談してください。



## 『ともねび』は患者さんと一緒に作る情報誌です。

「ペットの写真」「取り上げてほしいテーマ」「インタビューしてほしい患者さん(自薦、他薦は問いません)」「旅行体験記」「我が家の自慢レシピ」「透析医療について知りたいこと」「編集部や誌面へのご意見」など、どんなことでも大歓迎!皆さんの参加をお待ちしております。ぜひお気軽に透析スタッフにお声を掛けていただくか、アンケートやメールでお知らせください。

メールはコチラまで! [komorebi@khg.or.jp](mailto:komorebi@khg.or.jp)

