

Let's Try! 肩の体操

おうち
de
リハビリ

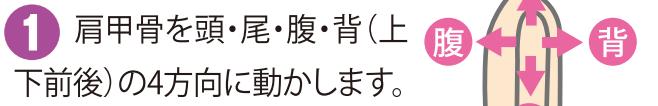
アドバイス!
ゆっくり、力まずに
動かしていきましょう。



つらい肩こりや首のこり、背中の痛みをやわらげる運動をご紹介します。背骨や肩の筋肉・関節の動きをうながすのがポイントです。前回は症状の軽い人向けの運動でしたが、今回は症状の有無にかかわらず普段から気軽に実行いただける体操をご紹介します。

肩甲骨エクササイズ

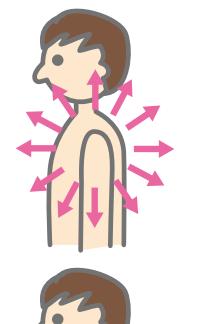
横向きで寝ながら運動



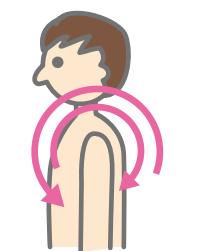
1 肩甲骨を頭・尾・腹・背(上
下前後)の4方向に動かします。



2 時計の文字盤を想像して、肩甲骨を数字の方向へと順番に動かしていきます。3・6・9・12などポイントを決めても効果はあります。



3 ②の運動を時計回り、反時計回りで繰り返しましょう。



肩と首のエクササイズ

横向きで寝ながら運動



1 仰向けに寝ころんだ状態で、腹筋を使わず
にあごを首に近づけて戻します。途中で動きを
とめずに戻すときはゆっくりと。

2 首を左に少しずつ向けながら曲げていき
ます。次に右に少しずつ向けながら曲げていき
ます。

3 最後は頭を持ち上げずに、左右にかしげ
て、左右に回しましょう。①②③の運動は3～
4回を目標にしてください。

川島病院イベントニュース

暑さを吹き飛ばす夏の乱舞「阿波踊り2013」

今年も「川島会」の総勢111人が桟敷に踊り込みま
した。皆さんの声援のおかげで、暑さを吹き飛ばし
て元気に踊ることができました。来年もお楽しみに!!



管理栄養士直伝 おいしく楽しく『旬』の健康クッキング

秋の一日、美味しいごはんとゆっくり食事を楽しんでみませんか。



豚肉の冷しゃぶサラダ

1人分の栄養成分

エネルギー:250kcal たんぱく質:16.4g
カリウム:586mg リン:207mg 塩分:2.2g



管理栄養士
岩朝 奏

材料(2人分)

豚肉ロース	140g	えのき	60g	ミニトマト	2個
ぶなしめじ	40g	白菜	100g	大根おろし	60g
しいたけ	20g	にんじん	20g	ポン酢	大さじ3杯

1 食べやすい大きさに切っ
た、白菜・にんじん・きのこ
類をしつかり茹でる。

4 ②の野菜と③の豚肉をお
皿に盛り付ける。

6 ポン酢をつけて召し上
がってください。

2 しつかり茹でたら、ざるに
あげて水気を切る。

5 大根おろしとミニトマトを
そえたら完成!

3 豚肉も同じように茹でて、
冷水に入れて冷ます。

Point!
しつかり茹でて、
茹で汁は
捨てて下さい。

完成!



サンマのおいしい季節です!

サンマは高たんぱく質でカリウムやリンが比較的少ない食品。
1食の目安は1/2尾になります。

焼き魚

下味を付けずに焼いて「小さじ半分のしょう
ゆとすだち」か「小さじ1杯のポン酢」で食べ
るようにしましょう。素焼きすることで約1gの
塩分がカットできます。

蒲焼風

酒と生姜汁で下味を付け、薄力粉をまぶして
揚げたさんまと砂糖(小さじ1)、みりん(小さじ
1/3)、しょうゆ(小さじ1)で蒲焼風に味付けま
す。大葉を添えると薄味でもおいしく頂けます。

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

Vol 4
発行日
2013年9月



▲撮影者/
臨床工学技士 細谷さん
『バリ島パダンバイにて』

▲撮影者/
歯科衛生士 前田さん
『沖縄にて』



副院長
西内 健

冠動脈や末梢血管の治療成績が向上しました。
当院ではトップレベルの最新機器を導入して、診
断・治療を行っています。これらの機器を積極的
に活用して、透析治療をうけている方に多いとさ
れている心血管合併症を克服しましょう。

最新の機器を
有効に利用しましよう

近年の医療機器の進歩はめざましいものがあり
ます。心臓超音波では心臓の形や動き、血流を詳
細に観察することができます。CTは高速化、多
列化やコンピューターの処理能力の向上により
冠動脈の病変を診断することができます。治療
面でも新しいステントや手技の開発などにより、

表紙用写真募集!

冬景色の写真を募集しています。

●お問い合わせ・お申し込みはこち
ら●
『こもれび』編集員に声をかけていただ
くか
komorebi@khg.or.jp までお願
いします。

KH
川島ホスピタルグループ

発行:川島病院 德島市北佐古一一番町1-39 TEL.088-631-0110 編集協力:徳島新聞社

じんなんてん? 防災シリーズ第1弾

災害時標準化マニュアルの作成

2011年の東日本大震災では甚大な被害が出たと同時に、ライフラインは途絶え、交通機関や医療機関もパンクして麻痺しました。徳島県でも近い将来、南海大地震の発生が予想されています。大きな災害が起きた時、医療者や患者さんはどのような行動をとるべきでしょう？そこで徳島県透析医会では東日本大震災から得られた教訓やこれまでの防災訓練の経験をもとに、災害時にある一定の知識を持って対応するための行動指針となるような「災害時標準化マニュアル」を作成しました。

県内3地域で基幹病院、サブ基幹病院を決定

2012年3月に県、患者会、透析施設からそれぞれ代表者が参加して会議がスタート。県内(34透析施設)を北中央部、西部、南部の3地域に分け、透析コンソール台数が多いことや衛星電話の設置があることなどを条件に、まずは基幹病院と地域のサブ基幹病院を設置しました。さらに基幹病院から代表者が参加して、それぞれの地域の特徴や意見を取り入れながら、徳島県の被災モデルとして〈直下型モデル〉〈津波モデル〉の2パターンを想定した対応策を考えました。



知っとこ情報 一防災の心がまえー

災害に備えて“非常用持ち出し袋”を準備しておきましょう！

■透析患者さんが必ず身に付けておくもの

診察券 保険証 障害者手帳 3日分程度の常用薬とお薬手帳

■持ち出し袋に準備しておくもの [阪神・淡路大震災で実際に役立ったグッズベスト10より抜粋]

懐中電灯 トイレットペーパー
食料品 電池
ラップフィルム ウエットティッシュ
ビニール袋 手袋・軍手
小型ラジオ 小銭

※家族と相談して、災害時の避難場所やお互いの連絡先について確認しておきましょう。



看護師
数藤 康代

直下型モデル

徳島県を横断している中央構造線が揺れた場合の想定です。現在、26の透析施設が中央構造線に近い区域に建っています。最悪の事態を想定すると、この26施設が倒壊する危険性もあり、その場合は26施設で透析を受けている約800人を西部地域に移送して西部の8施設で3時間透析を4ケール行えば透析可能になります。直下型地震の場合は陸路で県外に行くことは困難です。そこで海路で神戸市や岡山市に透析要請することを検討しました。今後この医療船についても詳細を詰めていく予定です。

津波モデル

県が出した2011年津波浸水予測表に基づき、県内の透析施設で50cm以上の浸水がある施設を「被災あり」としたところ、該当施設は13施設(患者数約800人)でした。この場合、約800人を西部地域に移送して西部の8施設で3時間透析を4ケール行えば透析可能になります。しかし、透析時間を短くすると合併症を発症し、透析時間が短いほど長生きできな

質問コーナー

Q 1回の透析はやはり4時間しないとダメですか？

A 日本の透析患者数は30万人を超えていまが、世界の中でも日本の血液透析患者さんが一番長生きである事が示されています。しかし、透析時間を短くすると合併症を発症し、透析時間が短いほど長生きできな

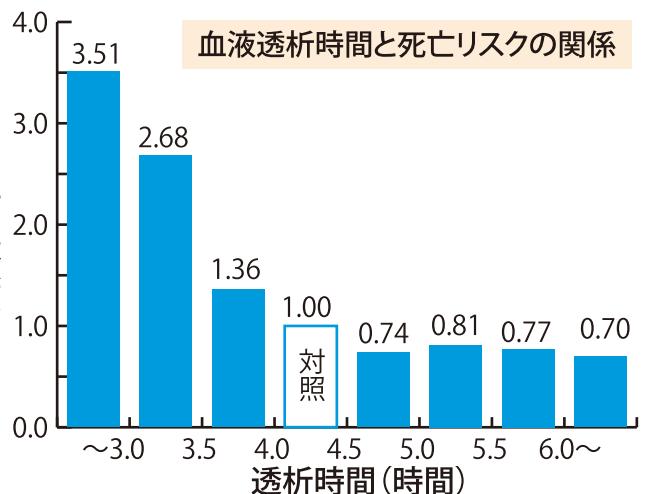
より良い生活を送るためにも十分な透析をするようにご理解ください。



臨床工学技士
英 理香

いことが報告されています。以上の事から日本透析医学会では透析時間は週3回4時間以上の透析を強く推奨しています。

【2013年日本透析医学会 維持血液透析ガイドライン:血液透析処方より】



川島ホスピタルグループにおいての透析治療基準

透析時間:1回4時間以上

透析回数:週3回以上

血液流量:250ml/min以上

膜面積:2.0m²以上

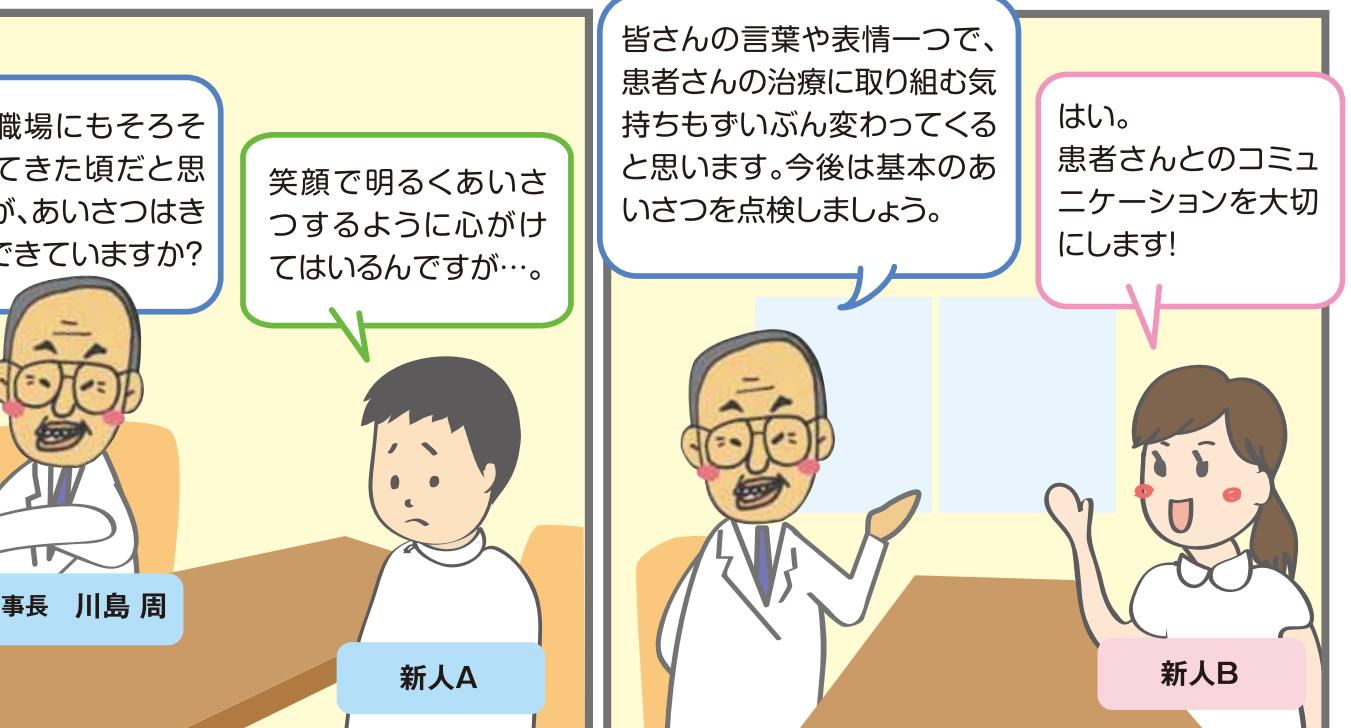
メールでも受付中!

komorebi@khg.or.jp

患者さんの「声」募集中!!

編集チームでは皆さんからのお便り、お問い合わせ、ご意見を募集しています。日常生活で思いついた疑問やちょっといい話、病院への要望などなど、お気軽に寄せください。

××患者さんとつくる おしゃべりサロン



こもれびvol.3にいただいたご意見、お便りをご紹介します。

●「簡単にできおいしく食べられる匂のクッキング、良かったです」

A ありがとうございます!編集部一同励みになります。

●「義父も体のかゆみをずっと訴えていて、いろんな薬を試してみましたが、保湿ジェルにして少し治まつきました」

A 乾燥によるかゆみには保湿が効果あります。かゆみが改善して良かったです。

●「少しページ数を多くしてください」

A さらに充実した紙面にしていきたいと思います。ご期待ください。

●「新しく担当してくれる技士さんや看護師さんが初対面のあいさつをしてくれなかったのですが…」

A 不快な気持ちにさせてしまい申し訳ありません。今一度、初心に帰って、基本のあいさつを徹底します。

「こもれび」では患者さんのご意見を反映した紙面づくりを目指しています。ぜひアンケートやメールでお寄せください。



薬剤師
金山 恭子