

今日作れる

管理栄養士直伝



# そら豆と小エビのかき揚げ

## 材料(2人分)

- むきえび ..... 60g
- そら豆(さや除く) ... 60g
- 小麦粉 ..... 大さじ1
- 揚げ油 ..... 適量

- (A)衣
- めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
  - 大根おろし ..... 80g
  - 小麦粉 ..... 1/2カップ
  - 卵 ..... 1/2個
  - 冷水 ..... 1/3カップ

## そら豆と小エビのかき揚げ 1人分の栄養成分

- エネルギー:185kcal
- たんぱく質:10.6g
- カリウム:319mg
- リン:178mg
- 塩分:0.8g

**1** えびは背わたを取る。そら豆は切り目を入れてから色よくゆで、薄皮をむいておく。

**2** (A)の材料で衣をつくる。ボウルに卵を溶きほぐし、冷水を加えて混ぜる。小麦粉を加えてさっくりと混ぜ、冷蔵庫に入れておく。

**3** 揚げ油は中温(約170℃)に熱する。

**4** 小さなボウルにえびとそら豆を適量入れ、小麦粉小さじ1くらいをまぶし、②の衣を大さじ1と1/2~2を入れて混ぜ揚げる。



**5** 同様にして残りのかき揚げもつくって器に盛りつけ、めんつゆを分量の湯でのばした天つゆと大根おろしを添える。

## 献立

- ご飯
- そら豆と小エビのかき揚げ
- 新じゃが芋のそぼろ煮
- 小松菜とえのきの煮浸し
- 果物

旬のそら豆は、包丁で“お歯黒”と呼ばれる部分に十字になるように切り込みを入れてから茹でると、薄皮がむきやすくなりますよ。



管理栄養士 原 恵子



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 10

発行日  
2016年4月

「あっ、てんとう虫!!」とはしゃぐ息子達、私の気持ちも春日和 撮影者/放射線室 榎本 勉

## 血圧は低い方がいいらしい。

先日有名な英国の医学雑誌に血圧は120mmHg未満を目標にした方がいいと発表され、週刊誌などでも話題になっていました。日本人にもあてはまるかどうかはわかりませんが、少なくとも140mmHg未満には維持したいものです。血管内に血液が充満した状態が高血圧ですので、塩分制限と基礎体重調整を心がけましょう。



診療部長  
木村 建彦 先生

## こもれび編集部新メンバー紹介

より詳しく  
願います!



管理栄養士  
原 恵子

頑張ります!



放射線技師  
溝淵 卓士

# 腹膜透析 患者さんの声



川島病院では現在90人を超える患者さんが腹膜透析をしています。昨年11月に開催された「腹膜透析患者交流会」では、普段自宅で透析をされている患者さんやご家族約20人が集まり活発な意見交換がされました。その模様をご紹介します。

## 講演「災害時対策について」

交流会に先立ち、鴨島川島クリニックの川原和彦院長が災害時の透析についてお話しました。

「腹膜透析は建物や設備がある程度使えて電気の供給と物品・薬品があれば続けられるので災害に強い透析といえます。普段から災害時を想定して備えましょう」



## 交流会レポート

参加者の皆さんからたくさんの体験談や質問が飛び交った交流会。その一部を抜粋してご紹介します。

災害の時は透析液を冷たいまま入れるようになるのかな？

冷たいまま入れたらお腹がキューっとなって痛いけど致命的ではないよ(笑)

### 災害時の腹膜透析について

前にカイロで温めたことあるけどあんまり効果なかったわ

カイロ

小さな避難所では腹膜透析をする時のプライバシー確保が難しいかも

災害が起こったらまずは安全に透析できる場所を見つけなアカン

### 仕事との両立について

腹膜透析を始めて7年目。出張が多いので空港やホテルなどいろんなところで透析してきました。車の中でしたときは透析液をフロントに置いて温めたことも(笑)。衛生的にはNGですが今のところ腹膜炎はないです



2~3年のうちに腹膜炎を何回も起こして、ひどいときは腹膜炎で入院して退院したと思ったらまた再発して弱った。手も消毒してマスクもしてやってるんやけど

### 合併症・腹膜炎のこと

私なんか手も洗わんしマスクもしてないけど今のところ腹膜炎になったことないよ

なる人はなるし、ならん人はならんのかいな

手指の消毒、マスクはきちんとしましょうね!

看護師 戸田 己記

腹膜炎はないけど出口部から膿が出てその都度焼いたりして処置してもらってます

### 腹膜透析と血液透析の併用療法

腹膜透析をして7年。3年半くらいから併用療法に切り替えました

いつまでも腹膜透析だけでいけるわけじゃないのでいろいろ考えないかんね

私は4年3カ月になりますが2年前から血液透析を週1回しています。腹膜透析だけのときは血圧がずっと200を超えて心不全で入院したりして大変だったけど併用療法に切り替えてからはかなり元気になりました

不安なことがあればいつでも相談してください

看護師 宮下 めぐみ



## 腹膜透析 患者さんの声

自宅で透析していると『これでいいのかな』と不安になることがあるんですが今日みなさんのお話を聞いてなんだか安心しました

### 普段の生活と 体調管理

2年弱になりますが腹膜炎もなったことないし、体重血圧もほとんど変わらず順調です

腹膜透析を始めてから体重が4~5キロ増えています。運動とかしてもいいんですか？

貧血がひどいのですが食事指導をしてもらったところ、リンの値を気にしすぎて食事量が少ないのではと言われました。

腹膜透析は透析液からカロリーが入るので体重が増えやすいのですが血圧が安定していれば大丈夫です。普段の運動は出口部に支障がない散歩などをおすすめします。腹膜透析の方は血液透析の方に比べて少し多めのタンパク質(通常60~80g)摂取が推奨されています。これくらい食べてリンが高い場合はリン吸着剤の服用を考えた方が良いでしょう。



腹膜透析は在宅でできるのが最大のメリットです。もっと詳しく知りたい方は医師、スタッフまで気軽にお問い合わせください。

川原 和彦先生



交流会参加の皆さん



看護師  
数藤 康代



こもれびインタビュー

## 心はいつまでも 若々しく元気に

第1透析室  
松岡 文子さん  
まつおか ふみこ



血液透析を始めて37年になる松岡さん。「友達から『ほんまに透析しょん?』って聞かれるんよ」とご本人も苦笑するほどいつも活動的です。20年以上続けている書道は何度も県展に入選するほどの腕前。たくさんの趣味と友達に囲まれていつも笑顔でパワフルな松岡さんにお話をおうかがいしました。

### 墨に表情があって素敵な書道作品ですね!

平成4年から書道を始めたんですよ。漢字と仮名交じりの『近代詩文』というジャンルなんですが、自分の感性で文字の表情を引き出していくのがおもしろいんです。きれいに書こうとこだわらず、筆のおもむくままに墨の濃淡を味わいながら書き切ると気持ちよくて。ダイナミックに腕全体で書いていると、筆が思わぬ方向に行ったりして二度と同じ文字は書けないところも魅力の一つです。



### お若い時から元気に活動されてたんですか?

透析を始めたころは貧血でしんどかったですねー。仕事もやめようと思って川島先生(現理事長)に相談したら「松岡さん、仕事やめて病気に専念するのはいかんよ」とアドバイスしてくださったんです。当時は早出勤務して午後4時に退社してから病院に駆け込んで夜間透析してました。その後、貧血を改善するいい薬が出てずいぶん体が楽になったから書道や趣味を楽しめるようになったんです。今になってみると仕事やめてなくてよかったなと川島先生に感謝しています。



### いつも心がけていることや普段の生活を教えてください。

「年やけん…」「病気やけん…」を言い訳にしてあきらめないことです!思い込みから解放されて前向きになったら世界が広がりますよー。いい話は耳ダンボにして聞いてとにかく体験してみる。岩盤浴もやってみたら体調よかったです。週1回もう10年も続けてるんですよ。60歳からはシルバー大学に入って勉強もしたし、退職してからも職場の仲間と食事に行ったり、姉と温泉旅行に出かけたり。その合間に透析ですから家におる間がないくらい(笑)。これからもしっかり透析して若々しくアクティブに過ごしたいですね。

# ひざの体操

変形性膝関節症は普段の歩行で膝関節に負荷がかかり症状がさらに悪化していることがよくあります。そこで足の動きを調整して膝にかかる負荷をやわらげる体操をご紹介します。

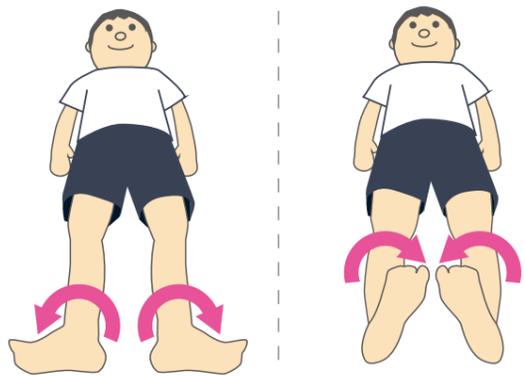
続けているとO脚を矯正できるかもしれませんよ。



理学療法士 若山 憲市

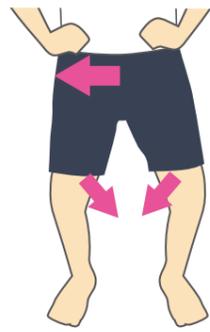
## 体操1 股関節ワイパー運動

仰向けになって両足の股関節を内側と外側に回転させます。足で「バイバイ」するようなイメージです。



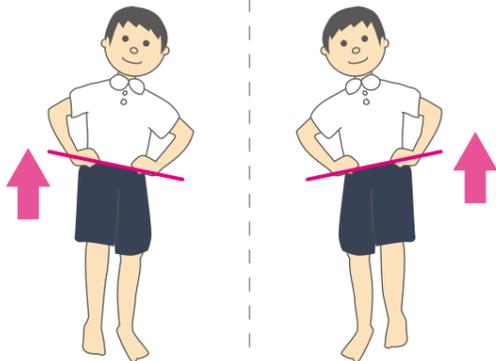
## 体操2 スクワット体重移動

中腰になってひざを軽く曲げ、腰を左右にゆっくりと動かして体重移動をします。このとき両太ももの力は内側に向かうように意識してください。



## 体操3 腰の上下トレーニング

まっすぐに立ち両手を腰にあてて腰を片側ずつ持ち上げます。足が床から離れる程度で大丈夫です。



! 股関節に既往のある方は医師に相談の上、行ってください。

## あなたの体操募集中!

あなたが活用している簡単な体操をこもれびで紹介させて下さい。情報はこもれび編集部まで!



理学療法士 大石 晃久

# 質問コーナー

Q 足が冷たく、たまにしびれます。どうしたらいいですか?

悪化すると潰瘍ができたり壊死することもあります。異常があれば早めに相談してください



看護師 小倉 加代子

A 末梢動脈疾患の可能性もあります。

末梢動脈疾患は、末梢(手や足)動脈が狭くなったり、詰まったりして血流が悪くなり(動脈硬化)、いろいろな症状がおこる疾患です。透析患者さんは糖尿病の有無に関わらず末梢動脈疾患のリスクが高くなります。血管にカルシウムが沈着(血管石灰化)すると血管の弾力性が低下して、動脈硬化が重症化する可能性があるため、カルシウム、リンの値をコントロールすることも大切です。透析患者さん全員に年1回下肢チェックは行っていますが、早期発見のためにご家庭でも足の状態をチェックして、気になる症状があればいつでもスタッフにご相談ください。

## 足のチェック項目

- 足が冷たい  足がしびれる  足の皮膚が青白い  じっとしていても足が痛む
- 少し歩くと足が痛く歩けなくなるが、しばらく休むと歩けるようになる
- 爪が変形している(巻き爪・肥厚)  足の皮膚の乾燥やひび割れがある
- タコ・ウオノメがある  靴擦れ、まめがある  水虫がある  怪我をしている
- 靴の中の小石があっても気が付かないことがある  不潔になっていないか

## 末梢動脈疾患の危険因子

