

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



具だくさんそうめん 夏バテ予防!

分量(2人分)

- そうめん …… 3束(150g)
- 鶏むね肉 …… 120g (1/2枚)
- 酒 …… 小さじ1
- 梅(調味漬) …… 中1個
- みりん …… 小さじ1/2
- しそ …… 2枚

- オクラ …… 2個
- 卵 …… 1個
- サラダ油 …… 少々
- <たれ>
- 薄口醤油 …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 顆粒だし …… 1g
- 水 …… 120ml

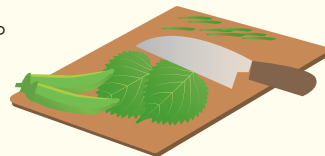
具だくさんそうめん 1人分の栄養成分

- エネルギー:455kcal
- たんぱく質:24.8g
- カリウム:320mg
- リン:240mg
- 塩分:2.5g

1 鍋に<たれ>の材料をあわせ1度沸騰させ、冷やしておく



4 しそは千切り。オクラは茹でて、輪切り。卵は錦糸卵にする。



2 耐熱皿に鶏むね肉をのせて、酒をふり、ラップをかけて、電子レンジ600Wで約2分加熱する。粗熱が取れたら裂いて食べやすくほぐす。

5 そうめんを表示時間通りにゆで、冷水にとってさっと洗い、水けをしっかりきる。

3 梅干は種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にし、みりんを加えて混ぜる。

6 そうめん に2.3.4.を盛り、たれを添えて完成。



献立

- そうめん
- 人参のしりしり
- 牛肉と筍の炒め物
- 果物

そうめんだけでは栄養不足! 今回はトッピングのレシピです。もちろん特集ページで紹介したような市販品をプラスするのもよいですよ。



管理栄養士
大西 嘉奈子

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



スイスのクライネ・シャイデックから撮影したオーバーラント三山(左からアイガー3,970 m、メンヒ4,107 m、ユングフラウ4,158 m)です。天候に恵まれました。

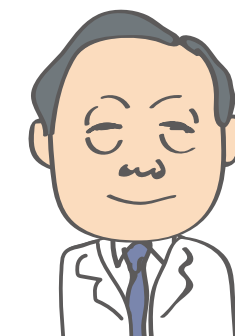
撮影者/用度課 奥尾 康晴



治療とケアの質の向上を目指したコミュニケーション

コミュニケーションは、より良好な人間関係を構築するために重要です。医療は科学に基本をおくため、極めて理性的かつ合理的に進行しますが、日常的な診療や看護の基礎は、病気だけではなく、人(患者さん)と人(医療従事者)との生の接触にあります。患者さんが思っていることをすべて言えるような環境であれば、信頼

感が芽生えると思います。医療従事者は、悪い知らせを伝えなければならないこともあり、ある局面では感情的な要素を拭い去れないこともあります。患者さんの悩みに気づき、木漏れ日のようなコミュニケーションで寄り添って、質の高い治療とケアを提供したいと思います。



川島透析クリニック
岡田 一義 院長

夏バテなんて
吹き飛ばそう

今年の夏は しっかり食べるぞー!

みなさん夏バテしていませんか～?暑い夏こそ、しっかり食べて、しっかり透析!
「夏場は食欲が落ちるから麺類が多い」というあなた。もしかして、こんな食事を
していませんか?

Aさんのある日のランチ



素そうめん

そうめんのおすすめレシピを『楽しい健康クッキング』でご紹介しています!ぜひご覧下さい。



具や副菜を用意するんがめんどくさいけん(笑)



ちょっと待った!



管理栄養士
大西

麺類だけではたんぱく質やカロリーが不足しがち。簡単に具や副菜をトッピングするだけで栄養アップですよ!
例えば、温泉卵やゆで卵。ゆで鶏や豚しゃぶ、ツナ缶(マヨネーズで和えると◎)、ハムやちくわ、天ぷらやかきあげがおすすめです。

Bさんからの質問



昼はうどんかそばで簡単に済ませてしまおうよ。卵を入れたりするんやけどな。同じ麺類でも栄養的にはどっちがええんかいな?



うどん(1人前)vs.そば(1人前)

	摂取量	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
ゆで麺						
うどん	270g	284kcal	7.0g	24mg	49mg	0.8g
そば	200g	264kcal	9.6g	68mg	160mg	0g



そばはうどんに比べてリンが3倍以上です。つゆは残して塩分摂取に気をつけましょう。卵を割り入れるのはいいですね。そばを食べるときは、おやつにゼリーなどリンの少ない菓子類を食べてカロリーアップを心掛けましょう。

わたしの夏バテ予防法

こもれび編集部員がインタビューした患者さんの夏を元気に乗り切る方法をご紹介します!



食事編

たんぱく質をしっかり食べること。(H.T.さん)



主人手作りのバランスのとれた食事を残さず食べることかな。(J.K.さん)

イベントの前日はステーキやうなぎなど栄養がありそうなものを食べる!(H.O.さん)



ごはんは朝夕で計1合、昼は外食でパン1/2枚といった具合に決めた量をきちんと食べる。野菜の上に焼いた肉をのせてドレッシングで食べたり、自炊して栄養に気を配っている。(T.N.さん)

運動編

透析してからやせてしまったので、リハビリ運動したり、ゴルフボールを使ったマッサージや呼吸法とか、いろいろやってます。(E.M.さん)



夏場でもグラウンドゴルフをして汗をかくのが気持ちいい。(S.U.さん)

障がい者スポーツセンターで水泳1時間、筋トレ2時間やってます。透析中に血圧が下がることがなくなってきたよ。(T.O.さん)

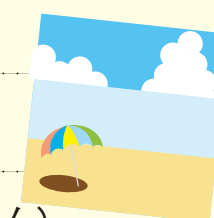
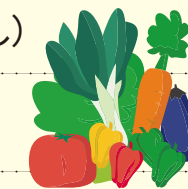
週1回とくぎんトモニプラザのジムで汗を流してます。(K.O.さん)



週3回2km歩いているほか、家ではストレッチやこもれび体操も!(K.M.さん)

日常生活編

畑でトマトやナス、ゴーヤ、オクラなど夏野菜を収穫するのが楽しみ。無農薬だから草抜きが大変やけど、夫婦でのんびりやってます。(Y.T.さん)



夏でもお風呂につかってあったまる。(Y.M.さん)

夏になると海を見に行くかな。ぼんやり眺めていると心が落ち着くよ。(S.S.さん)

透析していると体が冷えるので冷房はゆるめにしています。透析室は寒く感じるねー。(T.I.さん)

夏バテやしたことないくらい元気(笑)。(N.K.さん)



理学療法士
若山 憲市

みなさん、ご協力ありがとうございました!

聞かせてください

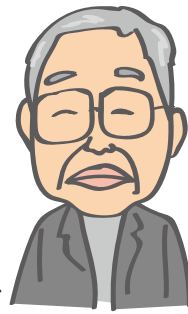
こもれび
編集部



臨床工学技士
英 理香

こもれびインタビュー

趣味が元気の源です —水墨画からガーデニング—



第4透析室 **宇波 行雄**さん

退職後から始めたという水墨画では徳島新聞社賞を受賞するほどの腕前となり、最近では花を育てるのが楽しいという宇波さん。自分らしい趣味を持つことが日々の元気につながっているそうです。そんな宇波さんにこもれび編集部の英がインタビューさせていただきました!

水墨画を始めたきっかけを教えてください。

近所のお宅に飾ってあったウサギを描いた水墨画を見て自分も描いてみたいと思ったのが最初です。すぐに新聞広告に載っていた水墨画の通信教育を7年間受講して技法を学びました。最初はなかなかうまく描けなくて苦労しましたが、始めたからには徳島新聞社賞を目標に頑張ろうと決めました。



「鳴門の渦潮」
一般部門 日本通信美術学園賞
徳島新聞社賞 受賞作品

見事、目標の賞を受賞されたんですね。

23年くらいぼちぼち描いてきましたが、なかなか満足するものが出来上がらず、水墨画の奥深さを知りました。そんななかで何かの賞を取ることを目標にして挑戦することが原動力になって続けてこれました。山水画が好きなので風景を描くことが多かったですね。ダイナミックな潮の動きを墨で表現した作品「鳴門の渦潮」で目標にしていた徳島新聞社賞と日本通信美術学園賞を受賞しました。



お気に入りの作品は自ら軸装して
床の間に飾っている。

最近はガーデニングを楽しんでらっしゃるとか。

水墨画は卒業して、いまは庭で草花を植えたり、プランターで野菜を育てたりしています。今の時期はトマトやナスを収穫するのが楽しみです。季節ごとにミニバラやスミレなど色とりどりの花が咲いて、それを眺めていると癒やされますね。サボテンもいっぱいあるんですよ。珍しいところではクジャクサボテンっていう大きい花の咲くサボテンかな。近所の人が庭を見て「きれいなあ」と言ってくれるのが励みになります。



鮮やかな赤い花が咲いた
クジャクサボテン。

やってみよう!
おうち
de
リハビリ

阿南川島クリニックの 美馬 綾子さんオススメ 腰痛体操



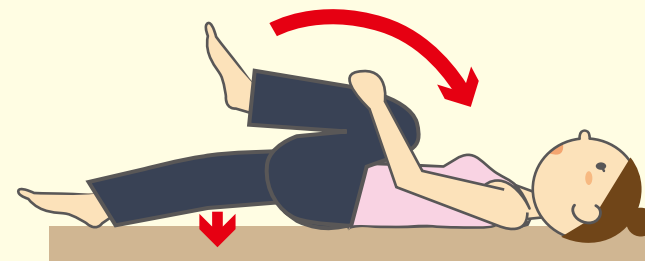
脊柱管狭窄症で腰痛がつかつたけどこの体操を始めてから痛みが楽になりました。普段は毎日1〜2回やって、散歩も20分くらいしています。ベッドの上で簡単にできるのので、みなさんもぜひ一緒に!

腰の痛みにはストレッチや体操が効果を発揮します。今回は阿南川島クリニックの美馬綾子さんが普段から実践されている腰痛体操を紹介してくれました。「透析前にやると足がつかりにくい」と思わぬ効果も実感されているそうです。

柔軟性を高めるストレッチ体操

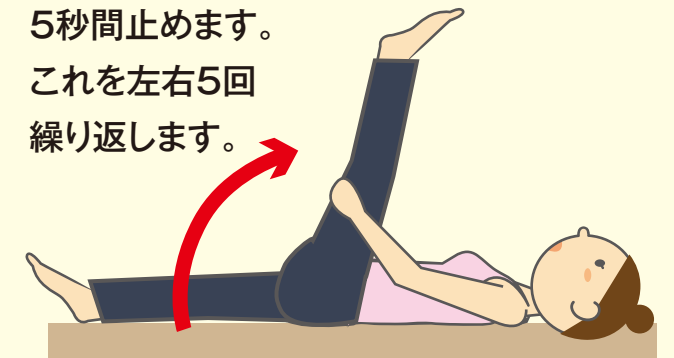
体操1 足の付け根のストレッチ

仰向けで片側の膝が胸につくように抱え込みます。反対側の足は下に押しつけるようにします。その姿勢で5秒間止めます。これを左右5回繰り返します。



体操2 膝裏のストレッチ

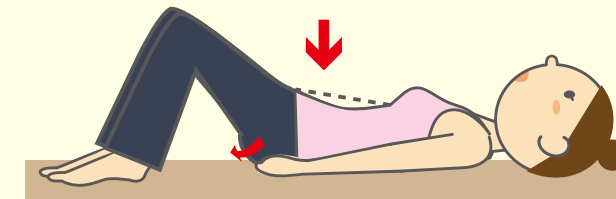
仰向けで片側の膝をしっかりと伸ばして足を上げます。反対側の足は下に押しつけるようにします。その姿勢で5秒間止めます。これを左右5回繰り返します。



筋力を強化する体操

体操3 腹筋を鍛える基本姿勢

仰向けで両膝を立て、おしりを寄せるように力を入れながら、お腹をへこませ、腰で床を押しつけます。この姿勢が筋力強化の基本になります。身体で覚えるようにしましょう。



美馬さんと一緒に運動の輪を広げたいですね。



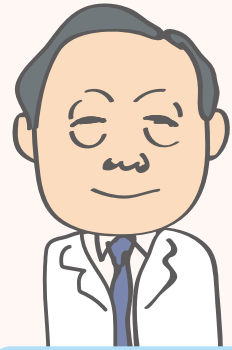
看護師
数藤 康代

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!

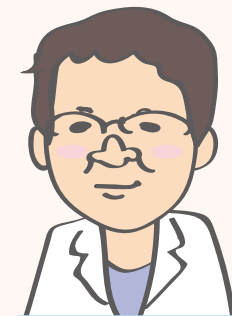
ドクター紹介 こんな質問をしました

- Q1.徳島の暮らしはいかがですか？ Q2.川島病院の印象を教えてください。
Q3.徳島のおいしいものを紹介してください！ Q4.最近ハマっていることは？
Q5.自己アピールをどうぞ！



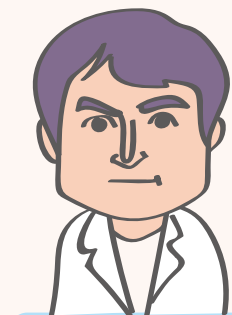
川島透析クリニック
岡田 一義 院長

- A1 ゆったりとした雰囲気が自分に合っています。
A2 地域の方々から信頼されている病院で、職員に一体感があります。また、院内のシステム(Cybozu Garoon)もすばらしいと思います。
A3 住まいは、クリニックの近くですが、帰る時間が遅く、キョーエイで買い物をしています。陳列棚に置いてある当日に採れた野菜が美味しいです。
A4 現行システム(ERGOTRI、MIRAIs)の中で、効率がよくてスタッフもわかりやすい電子カルテ運用の工夫です。
A5 チーム医療を基本とし、患者さん中心の医療の中で自己決定を尊重し、コミュニケーションスキルで患者さんが安心と満足を得られるように診療しています。



腎臓内科
島 久登 医師

- A1 中学まで徳島で過ごし20年ぶりに帰郷しました。仙台の気候に慣れているせいかとても暑く感じますが、いい所です。
A2 症例数が多く、また循環器や糖尿病をはじめ自分の専門外の勉強もできるので楽しいです。看護師さんをはじめ様々な職種の方のフットワークが軽く働きやすいです。
A3 あたりやの大判焼き
A4 自転車
A5 徳島出身の34歳、独身です。よろしくお願いします。



腎臓内科
田代 学 医師

- A1 徳島は自然が多くて、のどかなところですよ。
A2 川島病院は働きやすい職場で、症例も多いので勉強になります。チームワークが良い職場だと思います。
A3 阿波牛が美味しかったです。
A4 最近はゴルフです。まだ初心者ですが
A5 アピールというほどのものは無いですが…。まだ、探しきれってません。

徳島県腎臓病協議会(徳腎協)のご紹介



35年目のメッセージ 第3透析室 尾方 良光さん

「徳腎協」は徳島の透析患者で作る患者会です。40年を超える歴史があり、当時はほとんどの患者さんが入会していました。35年前の透析は機械もコンピューター制御ではなく、透析の情報も医師や先輩患者、専門書が頼りでした。医療費の助成制度は国に対する活動が実り整ったばかりでしたが、いつ逆戻りするかと心配していました。その頃の患者会は「生きる術を学び、医療費制度を守る会」であり、「命と生活」に結びついていました。国に対する活動は今も続いています。この活動を止めると医療費の助成制度は直ぐ後退を始め、自己負担が増えてきます。また最近の患者さんは一見すると不安も少なそうですが、一人一人に声を掛けると、将来の通院や費用負担、合併症、生活維持などを心配する声が聞こえてきます。患者会は皆で協力し、それぞれの問題を解決できるよう協力し合う会です。将来へ希望を持って透析を続けるために、皆様の入会とご協力をお願いします。

患者会の活動

1. 腎臓病患者の生活を守る署名活動
2. 医療講演会
3. 日帰りバス旅行などの交流会
4. 臓器移植普及推進キャンペーン
5. 腎臓病患者の電話相談

患者会入会の問い合わせ先

徳島県腎臓病協議会
開局日:月火木金 9:00~15:00
TEL.088-632-6201

会費

月額600円

透析3年目を迎える私も患者会に入っています。



第3透析室
標 正員さん

.....こもれば掲示板.....

『こもれば』は患者さんと一緒に作る情報誌です。

「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

