



管理栄養士直伝 今日作れる、楽しい健康クッキング

# 水分控えめ! 豚バラ白菜の重ね蒸し鍋

分量(2人分)

白菜……………4枚  
豚バラ肉…………5枚(100g)  
にんじん…………薄切り2枚

春菊……………1株  
酒……………10g(大さじ1/2)  
顆粒だし…2g(小さじ1/2)  
ポン酢…………17g(大さじ1)

**1** にんじんは薄切り、白菜、春菊は一口大に切り、水にさらしておく。



**3** 酒に顆粒だしを混ぜ、上からかける。



**4** 蓋をして中火で10~15分ほど加熱する。



**5** 皿に盛り、ポン酢につけて食べる。

お鍋は簡単で美味しいけれど水分量が気になりますよね。そこで今回は水を使わない重ね蒸しにしてみました。フライパンでも作れます。ポン酢に七味や生姜を混ぜてもおいしいです。



管理栄養士  
大西 嘉奈子

**POINT** 野菜は水にさらしてカリウムを減らしましょう!

豚バラ白菜の重ね蒸し鍋  
1人分の栄養成分

- エネルギー:242kcal
- たんぱく質:9.7g
- カリウム:600mg
- リン:140mg
- 塩分:1.3g



**献立** ・ごはん ・豚バラ白菜の重ね蒸し鍋 ・天ぷら ・海草サラダ ・果物

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.14  
発行  
2018年11月



真っ赤な紅葉に彩られた秋の大窪寺(2016年撮影)  
撮影者/鴨島川島クリニック 第2シフト 田中 精一郎さん

## 災害への備え(自助、共助、公助)

南海トラフ大地震の発生確率が高まってきていると言われています。2018年9月6日には北海道地方が震度7の大地震に襲われました。北海道全域で停電し、多くの医療機関が診療を停止しました。また8月末から9月初めにかけて大型の台風20号、21号に直撃されました。これらの自然災害は毎年生じる恐れがあります。

このような場合、まず自助(透析患者さんは、ご自身の安全確保を最優先してくだ

さい。すぐ透析治療が受けられないかもしれません。水分摂取を控えめにして、カリウムを下げるお薬を服用しながら、透析が可能になるまでの時間を過ごしましょう)。次に共助(避難所などでは透析を受けていることを周囲に知らせて援助をお願いしましょう)。そして公助(医療チームなどによる搬送)になります。発災直後はご自身の判断が一番重要です。いざという時どのように行動するか考えておきましょう。



藍住川島クリニック  
長瀬 教夫 院長



かからない  
うつさない

# インフルエンザ封じ込め大作戦!

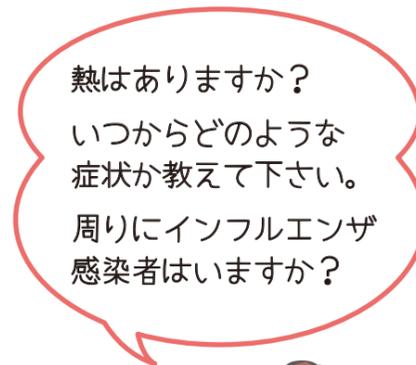
いよいよインフルエンザ流行の季節到来です。大勢の人が集まって透析するからこそ大事なのが「かからない、うつさない」の予防策。もし発熱等の症状があったときにどうすれば良いのか、具体的な対処法もお伝えしますのでご協力をお願いします。

インフルエンザかなと思った時は、お電話ください!

## 特にこんな状態

- 熱がある
- 風邪の症状がある  
(熱がない場合も含む)
- なんだか体がだるい
- せきやくしゃみが止まらない
- 家族や職場にインフルエンザ感染の疑いの人がある
- インフルエンザにかかってしまった

上記に当てはまる人は来院前に必ず透析室に電話連絡してください。



「かからない、うつさない」  
大作戦で、今年も元気に  
冬を乗り切りましょう!

次の行動をお伝えします!

### 外来で診察

### 来院時間の変更

### 別室で透析

### 透析日を変更

あなたの通院している透析室の電話番号をご確認ください。

川島病院(第5透析室)	TEL.088-633-0552	鴨島川島クリニック	TEL.0883-24-8551
川島透析クリニック		鳴門川島クリニック	TEL.088-683-0810
第4透析室 TEL.088-612-8654	第3透析室 TEL.088-612-8653	脇町川島クリニック	TEL.0883-55-0110
第2透析室 TEL.088-612-8652	第1透析室 TEL.088-612-8651	阿南川島クリニック	TEL.0884-44-6558
		藍住川島クリニック	TEL.088-692-0110

## インフルエンザにかからない、うつさないための 6カ条

1. 予防接種を  
しましょう。

2. 透析室に入る前と  
退室時は必ず  
アルコールで  
手指消毒しましょう

3. 外出するときや  
咳がでるときは  
マスクを  
着用しましょう。

4. 外出後と  
飲食前は  
手洗い、うがい。

5. 人混みは避け、  
不要な外出は  
控えましょう。

6. 栄養と休養をとり  
抵抗力を高めましょう。

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

# 写真に魅せられて

たなか せいいちろう

鴨島川島クリニック 第2シフト **田中 精一郎さん**



表紙に写真を提供してくださったのは鴨島川島クリニックで透析を受けている田中精一郎さん。60代前半で透析導入するまでは四季折々の風景を撮影したり、カメラ仲間とともにモデル撮影会を開いたり、と精力的に活動してこられたそうです。そんな田中さんにお気に入りの風景や写真の魅力、これからの目標などお聞きしました。

## 表紙の紅葉の写真をはじめ、たくさんの風景をカメラにおさめてこられたんですね。

桜の時期は美郷のお寺へ、5月には船窪のツツジ、紅葉の時期は大窪寺など、県内外あちこち出かけてきました。なかでも剣山で撮影した写真は思い出深いですね。重いカメラを担いで山道を登り、霞がかかった中に浮かぶ木々の様子を捉えた写真は記念の一枚です。一眼レフは7台くらい持ってますが最近では重いカメラが負担なので大と小で2台くらい使ってます。



▲剣山山頂の雄大な眺めをパチリ

## 田中さんにとって写真のおもしろさや魅力は？

カメラ愛好家の仲間とモデル撮影会もよくやっていますが、モデルさんの表情を引き出しながら、そこにふわっと風が吹いたり、日が差したりして、人の表情と自然とが重なり合って生まれる一瞬を切り取った時は本当にうれしいです。そんな瞬間を写したくて何百枚も連写した



りするんですけどね。地元では「写真のおっちゃん」で通ってまして、秋のおまつりから成人式、結婚式やらに撮影で呼ばれてました(笑)。カメラを通じていろんな人と交流ができてそれも財産だなあと思ってるんですよ。

## 透析を受けながらこれからも素敵な写真を撮影してくださいね。

去年は心臓の手術を受けて、今年は熱中症で入院して、と体力がなかなか回復しないのですが、カメラ片手にまたあちこち出かけることを目標に、まずはしっかり透析をして療養したいと思います。今も透析の日以外は常にカメラを持ち歩いてるんですよ。これからも美しい自然や魅力的な人に出会えることを楽しみにしています。

わたしの体操おしえます

やってみよう  
おうち  
de  
リハビリ

# 透析中の運動で 血圧維持して足腰元気!

透析中に下半身の運動を続けているという鴨島川島クリニックの久米三枝さんに体操のやり方や運動の効果を語っていただきました。



鴨島川島クリニック  
第1シフト  
くめ みえ  
**久米 三枝さん**

透析導入後に理学療法士の若山さんから透析中にできる運動の指導を受けました。それをアレンジして今も続けているんですよ。4時間の透析中、最初の1時間は足を上げておく運動、残りの3時間で足の指先から足首、下半身全体を動かして運動しています。もともと血圧が低かったから透析中の血圧維持のために運動を始めたのですが、おかげで血圧が100を超えて維持できているので元気に家に帰れるようになりました。ふくらはぎに筋肉がつかえました。腰や膝も痛くないです。できるだけ自分の手料理を主人に食べてもらいたいから足腰は達者でいたい。"細く長く"の運動は本当に効果ありますよ!



成果が出て僕も嬉しいです!他にも色々な運動して下さい。応援しています♥



理学療法士  
若山 憲市

# ドクター紹介 こんな質問をしました

- Q1.徳島のおいしいものを紹介してください! Q2.最近ハマっていることは?  
 Q3.自己アピールをどうぞ! Q4.自分を動物にたとえるなら  
 Q5.その動物の好きなところ教えて下さい。



放射線科  
城野 良三 医師

- A1 やはり徳島の魚でしょうか(僕は肉のほうが好きですが)。  
 A2 なんとかゴルフを復活させたいと思って、毎晩素振りをしています。  
 A3 “なんでもことわらずに”ということをずっと思っています。  
 A4 残念ながらまったく思いつきません。  
 A5 家ではミニダックスと暮らしています。さびしがり屋で甘えん坊で寒がり、自分と似ていると思います。



泌尿器科  
伊藤 文子 医師

- A1 カフェ「ぐるりと。」(徳島市南田宮二丁目)のチーズケーキがめっちゃおいしかったので是非食べに行ってみてください。  
 A2 20cmの小さい水槽で熱帯魚を飼い始めました。ちっちゃくてかわいいんです。  
 A3 透析は奥が深く、勉強してもしてもし足りない分野ですが、日々患者さんの希望・要望を聞き精進していきますのでよろしくお願いします。  
 A4 ミドリムシ。  
 A5 動物なのに光合成ができるところ。

# こもれび編集部 新メンバー紹介



新しくこもれび編集部に加わりました  
 検査室の正木千晶です。透析患者さんとはシャ  
 ントのエコーや心電図、足の血流の検査などでお目  
 にかかることが多いと思います。臨床検査技師もチ  
 ム医療の一員として皆様をサポートしています。検  
 査に関して気になることがあれば、お気軽に生  
 理検査室や採血室のスタッフに声を掛  
 けてくださいね。



臨床検査技師  
正木 千晶

# 質問コーナー

Q Kt/V(透析量)について教えてください。

A 「ケー・ティー・オーバー・ブイ」と読みます。  
 K・・・尿素的時間当たりの除去量  
 t・・・透析時間  
 V・・・体液量

Kt/V(尿素的標準化透析量)  
 目標1.4以上

質問等あれば、  
 気軽にスタッフに  
 お声かけください。

1回の透析で体の体液量を何回分きれいにしたかを  
 示しており、透析効率の指標の一つとして使われて  
 います。  
 Kt/Vは、血液流量を上昇させること、透析時間を延  
 長することで増加します。  
 Kt/Vだけでなく、患者さん個々の体調を考慮し、透  
 析方法の見直しを行っております。毎月お渡りする  
 「維持透析医学管理表」でチェックしてみてくださいね。



▲維持透析医学  
 管理表



臨床工学技士  
英 理香

# 我が家のペット



看護師  
榎納 幸子



ホントは12匹飼っているけど、取り敢えず  
 揃った7匹で(=^..^=)



左はミミ、右はラム。両方2歳  
 の女の子です。

写真  
 募集中!!

家族同然のペットの  
 愛らしい姿を  
 掲載してみませんか?

『こもれび』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)

