



管理栄養士直伝 今日作れる、楽しい健康クッキング

えびアボたまサンド

えびとアボカドと卵を使った春色のボリュームサンド。
お花見やお出かけのお弁当にもおすすめです。

分量(1人分)

- | | | | |
|--------------|-------------------|------------------|--------------------------------------|
| •レタス [20g] | (A) •酢 [小さじ1/2杯] | •卵 [1個(50g)] | •食パン10枚切り [2枚(80g)] |
| •人参 [30g] | •オリーブオイル[小さじ1/2杯] | •塩こしょう[少々] | •粒マスタード [小さじ1杯] |
| •えび[3尾(30g)] | •塩こしょう [少々] | •アボカド[1/4個(35g)] | •クリームチーズ [1個(18g)] (なければマヨネーズで代用) |
| | | •トマト [20g] | •マヨネーズ [大さじ1杯] |

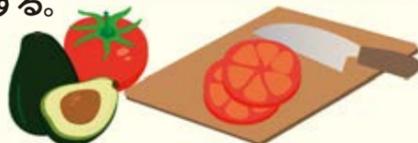
1 レタスは適当な大きさにちぎり、人参は千切りにし、しばらく水につけておく。

2 水を切った人参に(A)を加えて和える。

3 耐熱容器にえびを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで40秒加熱する。

4 別の耐熱容器に卵を溶き、塩こしょうをする。ラップをせずに電子レンジ600Wで50秒加熱してかき混ぜ、炒り卵にする。

5 アボカドとトマトは薄切りにする。



6 食パンはトーストし、片方に粒マスタード、もう片方に室温でやわらかくしたクリームチーズを塗る。

7 ラップを広げ、粒マスタードを塗った食パンの上に、アボカド、えび、炒り卵、マヨネーズ、レタス、人参、トマト、クリームチーズを塗った食パンの順に重ね、軽く押しながらラップできっちり包む。

8 しばらくおいてなじませ、ラップに包んだまま半分に切る。

マヨネーズでカロリーもしっかり摂れます!



POINT

アボカドはカリウムを非常に多く含むため摂取に注意が必要ですが、カリウムの少ない食材と組み合わせることで、アボカド1/4個程度摂取することができます。



管理栄養士 森 恭子

えびアボたまサンド
1人分の栄養成分

- エネルギー:583kcal
- たんぱく質:22.8g
- カリウム:655mg
- リン:298mg
- 塩分:2.3g

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



沖縄旅行でたくさんの“こもれび”と自然に癒やされました。撮影者/看護師 教藤 康代

ぬくもりを忘れずに・・・。

1月1日より川島透析クリニックの院長に就任いたしました。宜しくお願いいたします。私は子供の頃ひ弱で喘息もちでした。私の父はやはり医師で、自宅には薬棚と天秤がありました。当時風邪をひくとフェナセチンやエフェドリンなどを自分で計って飲んでいました。それでも治らない場合には近くの医院にかかりました。その先

生は診察の前に必ず握手をしてから診察を始めました。私はその先生の温かくて大きな手に自分の手がつつまれるだけで治ると確信していました。医療というのは多分そういうふれあいで成り立つものだと思います。私はその先生にあこがれて医師になりました。これからもあの手のぬくもりを忘れずに診療していくつもりです。



川島透析クリニック 藤本 浩史 院長

あなたの大切なパートナー

シャントをよく知り、長持ちさせましょう

皆さんの大切なシャントも作製してから時間が経つにつれ、さまざまな合併症が出てきて、透析中にトラブルを生じることがあります。そんなときに受けていただくシャントのエコー検査についてわかりやすくお伝えします。

シャントエコーの検査とは？

シャント血管の太さや皮膚から血管までの深さ、走行などの状態をエコーで評価し、きょうさく狭窄、閉塞、感染、瘤などのトラブルがないかどうか確認します。シャント血流量と血管の状態の両方をリアルタイムに評価することができる便利な方法で、検査中の痛みや副作用もありませんので安心して受けていただけます。

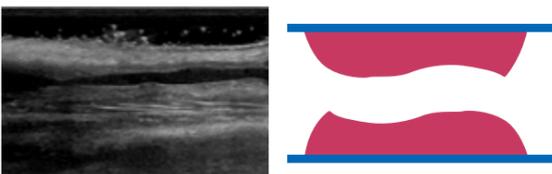


臨床検査技師 多田 浩章

トラブルのある血管はこんな状態になっています。

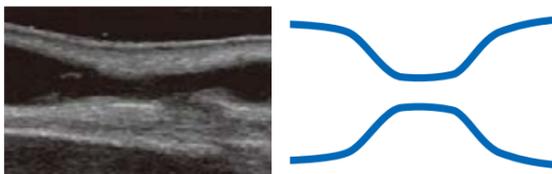
内膜肥厚

血管の壁が厚くなっている



血管収縮

血管が収縮している



静脈弁肥厚

逆流を防ぐための静脈の弁が厚くなっている



壁石灰化

血管の壁が石灰化している



自分でできる！シャントとの付き合い方

◎ 可能であれば、毎日チェック！



さわって拍動を確認する



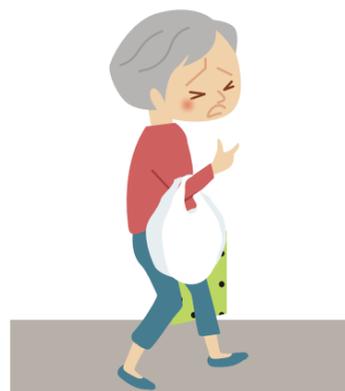
シャントの音を確認する
連続した低い音ならOK
ザーザーザー、ゴゴゴゴ

大切なシャントだからこそ、毎日、目で見、音を聴いて、触って、元気にしているか確認してくださいね。



看護副部長 平野 春美

× やってはいけないこと



シャントのある腕で
重いものを持たない



シャントのある腕で腕枕を
したり圧迫しないように
する



時計やブレスレットは避け
ましょう



臨床検査技師 正木 千晶

シャントの状態は日々変化しています。その変化を患者さんとスタッフが一緒に管理していくことでトラブルを早く発見し、早期治療につなげ、シャントを長持ちさせることができます。ご不明な点があればいつでも声かけしてください。

よーし、私のシャントは
今日も元気だわ！





こもれびインタビュー

自宅で腹膜透析を始めて

はぎのみさこ
阿南川島クリニック通院 **萩野 美佐子さん**

昨年10月から自宅での腹膜透析を始めた萩野美佐子さん。透析導入時には通院による血液透析をしていましたが、血管トラブルから腹膜透析に移行されました。70代後半で血液透析と腹膜透析の両方を経験されていることから、貴重な体験談をお聞かせいただきました。

看護師
数藤 康代

血液透析から腹膜透析に移られた経緯は？

最初は左腕に人工血管を作って週3回の血液透析を受けていたんです。でもその人工血管の状態が悪くなってきて、次は右腕にシャント血管を作ろうかと手術したものの、やはり難しく、最終的に足の血管でできるか検討しますか？と言われたけれど、よく考えてみたら血管は全身でつながってるから、足の血管がいい状態だとは限らないなと思って悩みました。そんな時に腹膜透析の方法を教えてもらって、他の患者さん仲間から「腹膜透析するんやったらちょっとでも若い時に始めた方がいいよ」とアドバイスいただいたこともあり決心しました。

毎日の透析スケジュールを教えてください。

私の場合は、午前6時半、午前11時、午後3時、午後7時か8時ごろの計4回、透析液の交換をしています。食事したりお友達とおしゃべりしたりと普段の生活をしながら、交換の間隔を3時間以上あけて次の透析をしていると案外忙しくて(笑)。今年77歳になりますが、入院中によく教えてもらったので特に難しいこともなかったです。

血液透析と腹膜透析の両方を体験されていかがですか？

血液透析に通院していたときは患者さん仲間とおしゃべりするのが週3回のお楽しみでした。そのためにいつも通院時間の少し前に来てたくらい(笑)。今は自宅で透析ができる気安さや穿刺の痛みがないというメリットはあるけれど、やっぱり皆さんに会いたいなあと思ったりします。だから月に1度の通院日に顔なじみの患者さんに会えると嬉しくて元気をもらえるんですよ。また会えるのを楽しみにしています。



通院日に再会した仲良しの患者さんとパチリ。元気に透析してまた会おうねと再会を約束しました!(右から2人目が萩野さん)



安全に歩いて、元気に長生き! /

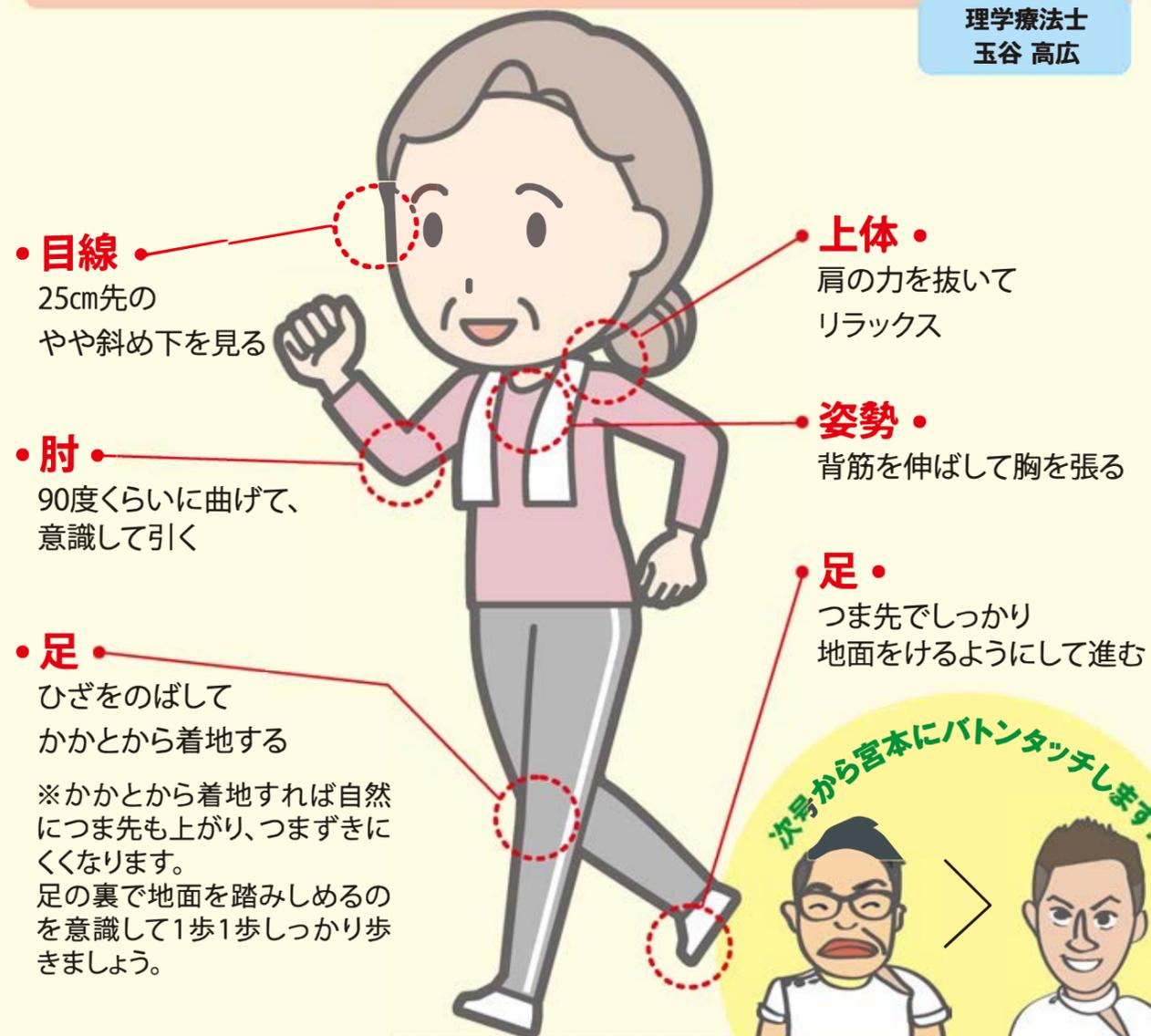
正しいウォーキングの姿勢

高齢になるにつれ「姿勢が前かがみになる」「視線が下がったまま歩く」「歩幅が狭い」「足、特につま先があがりにくい」という方が増えてきます。そこで今回は安全に効果的なウォーキングを実践するための正しいフォームをお伝えします。

ウォーキングには生活習慣病の改善や、骨・関節・筋肉の機能アップのほか、免疫力の増加や脳の活性化、リラックス、快眠などたくさんのメリットがあります。正しい姿勢のウォーキングをマスターしてぜひ健康長寿を目指しましょう!



理学療法士
玉谷 高広



目線

25cm先のやや斜め下を見る

上体

肩の力を抜いてリラックス

肘

90度くらいに曲げて、意識して引く

姿勢

背筋を伸ばして胸を張る

足

ひざをのばしてかかとから着地する

足

つま先でしっかり地面をけるようにして進む

※かかとから着地すれば自然につま先も上がり、つまずきにくくなります。足の裏で地面を踏みしめるのを意識して1歩1歩しっかり歩きましょう。

次号から宮本にバトンタッチします!



理学療法士
若山 憲市



理学療法士
宮本 智彦

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(生き物)にたとえるなら
Q5.その動物(生き物)の好きなところ教えて下さい。



川島透析クリニック
藤本 浩史 院長

- A1 阿波尾鶏。お店で食べるより自宅で食べる方が好きです。
- A2 趣味は登山で三嶺山が好きです。
- A3 やさしいと思います。
- A4 猫。自宅でも雑種の猫を三匹飼っています。
- A5 個性的な性格なところですよ。



内科
東 博之 医師

- A1 “焼き餅”が気に入っています。
- A2 最近購入したガーミンのランニング時計を着けて、ランニングに少々ハマっています。
- A3 環境に適応し、向上心を持って日々を務めるようにしています。
- A4 ひつじ。
- A5 家族は、戌年(いぬどし)が多いので、家庭ではその犬に任せて世話をしてもらえ、気楽に安心して家庭生活ができるので。



歯科
川島 友一郎 歯科医師

- A1 県外にいくとわかるすだちのありがたさ。
- A2 年末に石垣島へ旅行したとき、三線を弾いてみて、欲しくなりました。
- A3 歯のこと、飲み込みのことでお困りの時はいつでもご相談ください。徳島ヴォルティスサポーターですので、サッカーの話もお待ちしております。
- A4 童話にでてくるキリギリス。
- A5 あとで後悔する事がたくさん…。

質問コーナー

維持透析医学管理表を読み解こう!

Q nPCR(標準化蛋白異化率)について教えてください。

A nPCR(エヌ・ピー・シー・アール)と読みます。nPCRは、たんぱく質摂取量の指標として用いられています。

nPCR目標1.0以上

たんぱく質は、筋肉や臓器、ホルモン、酵素、免疫物質などに利用され、体内では日々、合成と分解が繰り返されています。筋肉や臓器などは古くなった部分が分解され、食事から摂取した新しいたんぱく質を利用して再生しています。そのため、毎日継続して食事から適量のたんぱく質を補う必要があります。



▲維持透析医学
管理表

臨床工学技士
英 理香

<注意>
透析導入後間もない残存腎機能がある場合には、nPCRが低くなる場合があります。

我が家のペット



丸い麻呂眉とおでこの白い毛がイチョウの葉っぱに見えるのが特徴。若く見えますが実は11歳の“美魔女”です(笑)もこ(11歳/パピヨン)



臨床検査技師
正木 千晶



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



こもれびアンケートにいただいた質問にお答えします!

Q 透析時間を短く(3時間とかに)すれば自然治癒力が増すということはないですか?

A 透析時間の長短と自然治癒力の働きに関係性はありません。むしろ1回4時間・週3回という一般的な血液透析の治療時間は腎臓の機能を代替するには十分とはいえず、日本透析医学会のガイドラインでも週3回の血液透析の透析時間は「4時間以上」を推奨しています。これからも今の透析量を維持しながら合併症を防ぎ、健康的な生活を送るようがんばりましょう。