

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

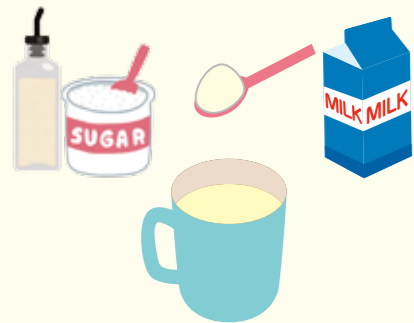
楽しい健康クッキング

モコモコ ふんわり マグカップ蒸しパン

材料を混ぜて電子レンジでチンするだけであっという間に完成。朝食やおやつの時間にぜひ作ってみてくださいね。

分量 (1人分)	•ホットケーキミックス [50g]	•牛乳 [40g]
	•砂糖 [10g]	•サラダ油 [1g(小さじ1/4)]

- 1 マグカップにホットケーキミックス、砂糖、牛乳、サラダ油を入れてよく混ぜる。
- 2 マグカップにラップをふんわりかける。
- 3 500Wのレンジで1分半～2分加熱して出来上がり。



ココアパウダー(小さじ1)を入れて、ホイップクリームとフルーツでデコレーションするなど、アレンジも楽しんでください。



管理栄養士 大西 嘉奈子

蒸しパン1人分の栄養成分

■ エネルギー:257kcal ■ たんぱく質:5.2g
 ■ カリウム:180mg ■ リン:120mg ■ 塩分:0.5g

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

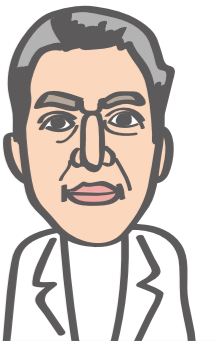
Vol 17
 発行 2020年3月

後立山連峰の白馬岳(2932m)から見る、手前の杓子岳と奥の白馬鑓ヶ岳の「モルゲンロート」です。「モルゲンロート」とは、山脈や雲が赤く染まる朝焼けのことをいい、山がもっとも美しく見えるときの一つです。
 撮影者/用度課 奥尾 康晴



ONE TEAM (ワンチーム)

2019年はラグビーワールドカップの年でした。日本中が注目して勝利を期待するという強いプレッシャーがかかる中、日本代表チームは史上初の決勝トーナメント進出という高い目標を成し遂げました。その最大の原動力は、流行語大賞にも選ばれたONE TEAM(ワンチーム)というスローガンが機能したことだと思います。メンバーそれぞれが、同じ目標に向かって努力を惜しまず、その努力によって得られた仲間からの信頼と尊敬が強い絆となり、チームを一つにしたのではないのでしょうか。これは医療においても理想の姿だと考えます。自分もそのようなチームの一員でありたいと思います。もちろん、患者さんもチームのメンバーです。力を合わせて病気に立ち向かいましょう。



泌尿器科 部長 西谷 真明

転ばぬ先の足元対策

— はじめよう! 転倒予防 —

元気で自立して過ごせる期間「健康寿命」という言葉をご存知ですか?

実は、介護が必要となる理由の第4位は「転倒・骨折」です。いつまでも健康な体で、自分らしく生活するために、転ばない対策をしてみませんか?

今回は、ほんの少しの工夫で、予防できる対策をご紹介します。

健康で長生きするために
転倒予防が大事です!



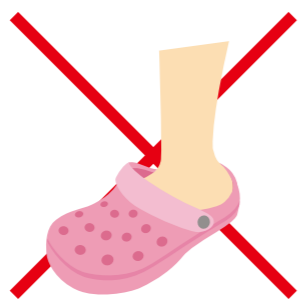
看護師
池尻 真理子

“転ばない”ための日常生活のポイント

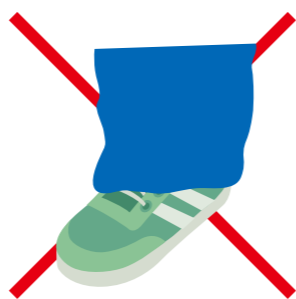
①履き物を見直しましょう



履き慣れた
サイズのあったもの



サンダルはつまづきやすい。
くつはかかとを踏まないように



ズボンの裾は
踏まないように注意

※「転倒予防シューズ」といった爪先が上がっていてつまづきにくい靴もあります。各透析室にパンフレットやサンプルもあるのでスタッフにお声かけください。

②日中、適度に散歩しましょう

足の筋力を落とさないために、適度な運動が大切です。また日光を浴びることで、骨を丈夫にするビタミンDが活性化されるので、光を浴びながらの運動が効果的です。転ばないように注意して、ゆっくりと歩くお散歩がオススメですよ。

「歩く体力がない」「寒い」「暑すぎる」…。そんな時は、日なたぼっこしながら太ももをあげる運動だけでもOKです。



③荷物をコンパクトにしましょう

透析の通院時に荷物がいっぱいになっていませんか?大きな鞆はバランスを崩しやすく、両手がふさがると、イザという時に手すりにつかまることができなくてとても危険です。肩かけかばんもバランスが悪くなるので、必要なものだけをリュックにつめて来ましょう。



④体重計に乗る時は、 手すりをしっかり持ちましょう

最近、透析室でも体重計に乗り降りする時に転んでしまう人が増えています。特に、透析後は血圧が下がりやすいので注意が必要です。

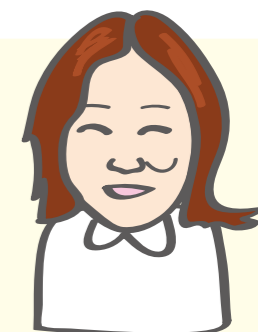
ギョッ!



⑤天気の悪い日は要注意!

濡れている場所は、普段なんともない「まさか」な場所でも転びがちです。室内に入る前に足拭きマットでよく靴底の水分を落としましょう。

「転ばぬ先の杖」とはよく言ったもので、歩行の支えになる杖や押し車などをうまく活用しましょう。「私は転ばない」「まだ大丈夫」という油断が、大きな事故をおこしかねません。普段から転倒予防に取り組んで、健康寿命を延ばしましょう。



質問コーナー



カリウム値に気をつけるよう
言われますが、どうしたらいい
ですか？



カリウムは、通常尿から排泄されますが、腎臓の働きが低下していると尿から排泄される量が少なく、体の中に溜まってしまいます。カリウムの目標値は3.5~6.0mEq/Lです。摂取量の目安は1日あたり2,000mg以下とし、取り過ぎないように注意しましょう。食事が十分に取れていない、嘔吐や下痢の症状がある時は、低カリウム血症となり、脱力感、不整脈などの症状があらわれることがあります。

カリウムによる影響

- 高値** しびれ、脱力感、手足が重い、不整脈、心停止
- 低値** 脱力感、不整脈

カリウム制限のための工夫

カリウムは水に溶けやすい性質があります。

- 小さく切ってゆでこぼす
- 流水で十分に洗う
- 十分に水にさらす
(目安として10~20分程度)

電子レンジでの加熱では、カリウム量はほとんど変わりません。必ず加熱後水にさらすようにしましょう。

カリウムが多く含まれている食品 100gあたり



我が家のペット



リンちゃん

我が家に来て5年が過ぎましたが、まだまだ甘えん坊です。家に帰ると足元に来て甘えて鳴いている、可愛い我が家の娘です。



看護師 日根 千鶴

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？



いつでも どこでも 簡単に / 手指の体操で握力アップ

病気やケガ、加齢などで握力が低下すると日常生活で行うさまざまな動作が困難になってしまいます。みなさんは、こんな症状ありませんか？

- 重いものを長時間持てない(買い物など)
- 瓶やペットボトルのふたが開けられない
- ドアノブが回しにくい
- 物をよく落としてしまう
- 自分で食事を摂るのが難しい

1つでも当てはまる方は、指のリハビリをはじめましょう。

1 手指のグーパー運動 (お湯やカイロで手指を温めてからはじめましょう)

①肩の高さに手を挙げて、肘をまっすぐ前に伸ばし5秒ほどかけて手のひらをパーにして開く。



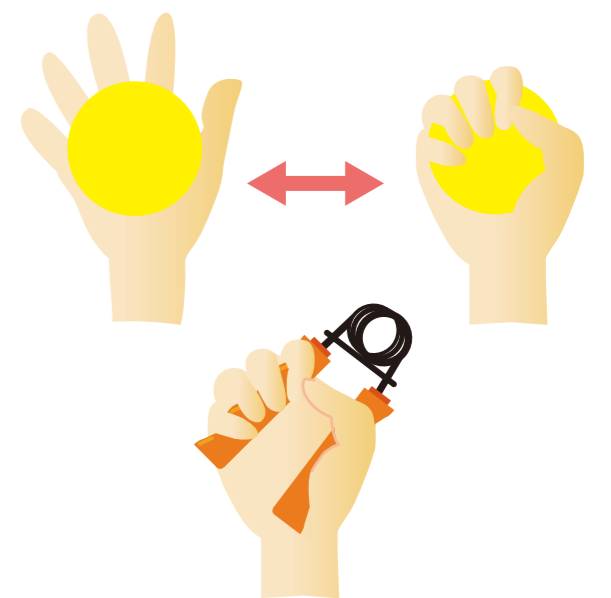
②5秒かけて手のひらをグーにして閉じる。



一日30回程度から始め、徐々に負荷を増やす。空いた時間に少しずつ取り入れてもOK。お風呂に入ったときに手のひらを温めつつ水圧を利用して負荷を増やすことも効果的。

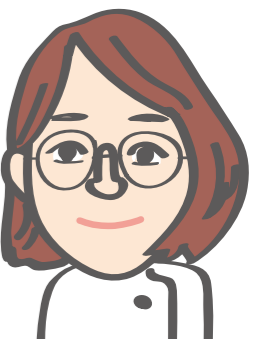
2 ゴムボールやハンドグリップを使った運動

グーパー運動と基本的には同じですが、器具を使う分効率よく握力が鍛えられます。いきなりハンドグリップを使用するとさらに手を傷める原因にもなるためリハビリ初期はゴムボールなどの柔らかい素材のものから使用しましょう。



便利グッズをご紹介します!

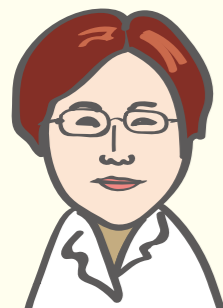
ペットボトルのふたや缶のプルトップなどを少ない力でラクに開けられるオープナー。100円ショップや量販店で販売されています。ぜひご活用ください。



作業療法士 登井 麻絵

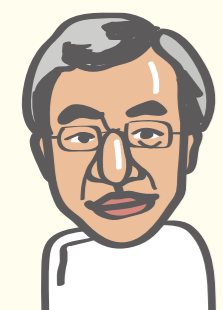
ドクター紹介 川島病院で糖尿病内科の診療をされている野間喜彦先生と小松まち子先生にお答えいただきました!

Q1.先生から見て川島病院はどのような病院でしょうか? Q2.普段、診察を行う上で心がけていることは? Q3.糖尿病の治療を続ける上で大切なことは何でしょうか? Q4.糖尿病の患者さんへメッセージをお願いします。 Q5.先生のプライベートでのご趣味は何でしょうか? Q6.最近、興味のあること、気になることは? Q7.2020年の抱負や目標があれば教えてください。



糖尿病内科
小松 まち子 医師

- A1 いろいろな部署の職員の協力のもと、気持ちよく働くことができる病院です。
- A2 患者さんのお話をよく聞くように心がけています。
- A3 食事や運動に気をつけて、適切な治療を継続することでしょうか。
- A4 テレビやネットの情報に惑わされず、地道に治療を継続していきましょう。糖尿病について気になることがあれば、いつでも病院のスタッフに声をかけてご相談下さい。
- A5 読書です。
- A6 短時間でおいしい料理をつくる方法。
- A7 ワークライフバランスを考え、仕事も仕事以外の生活も楽しみながら充実させていきたいと考えています。



糖尿病内科
野間 喜彦 医師

- A1 糖尿病治療では、合併症の発症、増悪予防が大事です。腎臓科、循環器科、歯科などと密に連携した診療ができるので、重症な方まで高度な治療が可能な病院です。
- A2 血糖管理を通じて、全身の不具合を推察し、生活状況や心理状態も考慮した治療を心がけたいと思っています。
- A3 正しい知識をもって、いろいろ工夫しながら継続することだと思います。
- A4 よりよい未来の健康を目指して、よいことも悪いことも共有して、持続可能な治療を目指したいです。ためらわないで相談してください。
- A5 家庭菜園やDIY、サイクリングなど、したいことはたくさんあるのですが、なかなか時間が取れません。
- A6 YouTubeでいろんなものを修理する情報が得られるので、機器が壊れるたびに試してみたくります。
- A7 糖尿病・糖尿病腎症の食事療法に関する本を出版したいと思っています。

リハビリぬりえ

第5透析室 田浦 誠三郎さん



リハビリ手芸

第5透析室 多田 美鈴さん

週2回のデイサービスで手のリハビリとって取り組んでいます。生地のカットはデイの職員さんをお願いしています。



糖尿病の知っとこ情報

川島病院糖尿病「友の会」に参加しませんか?



糖尿病「友の会」は、糖尿病患者さんとそのご家族、医師、看護師、管理栄養士などの医療スタッフで作られている会で、全国約1,500の病院や診療所にあります。川島病院にも「川島病院糖尿病友の会」があり、当院に受診している患者さんやそのご家族、医療関係者などどなたでも入会することができます。「友の会」は「糖尿病に関する正しい知識の普及啓発」と「患者さんやご家族、広く予備群の方々への療養支援」を目的としています。毎年、秋と春には楽しいイベントも企画していますのでぜひご入会下さい。

2019年春のつどい



川島病院から徳島中央公園までウォーキングしました。青空の下、バラが咲き誇る公園をゆったり歩いて気分転換。みんなで和気あいあいと楽しみながら糖尿病という病気や運動、食事の改善について理解を深めることができました。

2019年秋のつどい



ランチタイムにおいしい糖尿病食のお弁当をいただきました。口の機能アップと唾液の分泌を促す「健口体操」や認知症予防となる「コグニサイズ・クイズ」も体験。皆さん、真剣な表情で運動やクイズに取り組んでいました。

入会のお問い合わせは 川島病院代表番号 TEL.088-631-0110 (担当部署の栄養管理室へご相談ください)

『ともれび』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

