

今日作れる

楽しい
健康
クッキング

管理栄養士直伝 今日作れる、電子レンジで簡単スイーツ

材料を混ぜて電子レンジでチンするだけ

きなこ蒸しパン

材料:直径13~15cm(2人分) *容器はタッパーでも代用できます。

- ① 小麦粉..... 50g
- ① きな粉..... 10g(大さじ2)
- ① 砂糖..... 27g(大さじ3)
- ② サラダ油... 大さじ12g(大さじ1)
- ② 牛乳..... 80ml
- ② ベーキングパウダー 4g(小さじ1)

1 耐熱容器に①の材料を入れて混ぜる。



2 よく混ぜたら最後にベーキングパウダーを②に加えて混ぜ合わせる。

3 ラップはせず、電子レンジ500Wで3分加熱する。



4 食べやすい大きさにカットする。



5 お好みに粉糖やホイップクリームを添えても!



きな粉の代わりにココアを入れるとココア蒸しパンもできます。



栄養管理科
松浦 香織

きなこ蒸しパン
1人分の栄養成分

- エネルギー:240kcal
- たんぱく質:5.3g
- カリウム:266mg
- リン:159mg
- 塩分:0.4g

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 22
発行
2025年3月

[特集]

たかが便秘 されど便秘

ガマンは禁物

スッキリ解消しよう!



[こもれび特別編集!]

透析患者さん向け

災害対策マニュアル



永久
保存版

家庭菜園始めました

数年前から、野菜や果物を少しずつ作り始めました。スイカやメロンに挑戦しましたが、あまり甘くなりませんでした。大人には不評でしたが、孫が喜んで食べてくれました。

パプリカはまずまずの味で定番になりそうです。サツマイモは結構おいしく出来て、芋掘りが好評なので、栽培面積を増やしています。イチゴは虫や鳥に食べられてしまうので、露地栽培からプランターに変更予定です。ランナーと呼ばれる細い茎からどんどん増えるので、来年は大量に採れるかもしれません(何と楽観的)。実際にやってみて農家の偉大さがよく分かりました。



川島鳴門クリニック
院長 坂東 弘康 医師

たかが便秘 されど便秘 ガマンは禁物 スッキリ解消しよう!

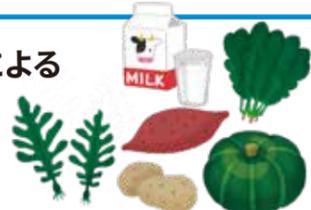


透析患者さんは水分制限や薬の影響で便秘になりやすく、多くの方から便秘のお悩みを聞きます。最近では次々と新しい便秘薬が登場し、以前よりも治療法は大きく前進しています。普段から排便の状況を把握し、気になることがあれば気軽に相談してください。

透析患者さんが便秘になりやすい理由

その1 食物繊維不足

カリウム制限による食物繊維不足



その2 水分の制限

水分不足で便秘になりやすい



その3 薬の副作用

リン吸着剤やカリウム抑制剤などの薬の副作用



その4 運動不足

便を動かす腸の「ぜん動運動」が低下



「便秘」とはこんな状態です

- ウサギの糞のようなコロコロした硬い便が出る
- 週に3回未満しか便が出ない
- 排便時に強いいきむ必要がある
- 残便感がある
- 便を出すために手を使ったり、お尻まわりを圧迫したりする



便秘は病気のリスクに

便秘は生活の質が下がるだけでなく、さまざまな病気を引き起こす可能性があります。虚血性腸炎や消化管穿孔など消化器の病気だけでなく、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気のリスクも上昇させると言われています。

便秘治療は進化しています!

生活習慣を改善しても便秘が治らない場合は、便秘薬を使います。

便秘薬を長く使うのが不安



透析中や外出中に便が出ないか心配



新しい便秘薬が次々と使用可能となり、便秘治療は進歩しています。長く使っても耐性のない安全性の高い薬もたくさん出ていますよ。



消化器内科医長
福永 美穂 医師

便秘薬の種類と作用の例

	便秘薬の種類	作用	薬品名
便を柔らかくするタイプ	浸透圧性下剤	大腸内に水分を引き寄せて便を柔らかくする	ラクツロース
	上皮機能変容薬	小腸で腸内への水分分泌を増やし、便を柔らかくする	アミティーザ グーフイス リンゼス
腸の動きを良くするタイプ	刺激性下剤	腸の神経に働き、腸の動きを活発化させる	センノシド

透析患者さんはここに注意!

- 1 酸化マグネシウムは、高マグネシウム血症のリスクがあるため必要最低限に。
- 2 服用する時に水をたくさん飲む薬については相談を。
- 3 刺激性の下剤は長期で使うと効き目が弱くなる可能性があるため注意が必要。

患者さんの症状やライフスタイルに合わせて個々に薬を調整しています。些細な悩みでも気軽にご相談ください。



薬剤部
志内 敏郎 部長

こもれび特別編集!

透析患者さん向け 災害対策マニュアル

近年、大地震や洪水など、さまざまな災害が多発しています。災害対応の基本は「自分の命と安全は自分で守る」ことです。普段から、災害時に透析を受けるために必要なものや持ち物リストの用意などをして、家族や施設スタッフなど周囲の方々と共有しておきましょう。

セットで安心!いつも一緒に持っておこう

「徳島県災害時標準化マニュアル」+「維持透析医学管理表」

標準化マニュアルは、かかりつけ透析施設が被災して、透析の継続が不可能になった場合を想定して作成しています。

- 災害時の基幹病院とサブ基幹病院の一覧
- 災害時にすること
- 避難所ですること
- 災害時の薬
- 災害時の食事管理

など透析患者さんが必要とする情報が盛り込まれています。



手のひら
サイズですよ。



看護師
加藤 美佳 看護師長

維持透析医学管理表には、基礎体重や血液流量など大切な透析情報のほか、禁忌薬も記載されています。毎月お配りしていますので、その都度原本やコピーを標準化マニュアルとセットしておきましょう。

項目	標準値又は目標値	氏名	ダイヤリシス	結果	検査日	評価点数
尿量 (L/24h)	100以上					
血圧 (mmHg)	140/90以下					
心拍数 (b/min)	60-100					
体重増加率 (%)	0.7%未満					
血中K ⁺ (mEq/L)	3.5-5.0					
血中Ca ²⁺ (mg/dL)	8.0-10.0					
血中P ⁺ (mg/dL)	2.0-5.5					
血中Hb (g/dL)	10.0以上					
血中尿素窒素 (BUN) (mg/dL)	10以下					
血中クレアチニン (Cr) (mg/dL)	2.0以下					
血中カルシウム (Ca) (mg/dL)	8.0-10.0					
血中リン (P) (mg/dL)	2.0-5.5					
血中アルカリホスファターゼ (ALP) (IU/L)	100以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST) (IU/L)	40以下					
血中トランスアミナーゼ (ALT) (IU/L)	40以下					
血中ビリルビン (Bil) (mg/dL)	2.0以下					
血中トランスアミナーゼ (AST						

災害時の行動をシミュレーション

自宅で被災した時にどうすればよいか。
いざ避難所に行った時に必要なことは何か。
普段からシミュレーションしておきましょう。



自宅で被災した時にすること

自分の透析施設へ
連絡を取り、指示をもらう。

どうすればよいか
指示をください

透析している施設が被災している場合は、
近くの基幹病院またはサブ基幹病院へ行き、指示をもらう。
※基幹病院やサブ基幹病院は、
黄色の標準化マニュアルに書いてます。

どの施設も被災している場合、または遠くて行けない場合は、透析が必要なことを伝える。
※川島病院のホームページ、掲示板、テレビのテロップ、ラジオなどで災害情報が流れる可能性があるため、情報収集をお願いします。

避難所ですること

重要!
避難所で「透析を受けている」ことを係員にお伝えください。被災状況、日常動作(独歩または車椅子、介助が必要か)、息苦しさやケガの有無、最終透析日等も答えられるようにしてください。県や医療関係者が対応を協議しますので、指示に従って行動してください。

透析患者さんですね。わかりました。

〇〇病院で透析を受けています。



避難所や防災情報の確認方法

災害のときは〇〇に避難するからね

●お住まいの役所が発表している「ハザードマップ」を確認しておきましょう。



●早めに!徳島県公式LINEに登録しましょう。
徳島県公式LINEには、防災情報や避難所情報が表示されます。「LINEは使っているけど登録方法がわからない」という方は、スタッフにお声がけください。一緒に登録します!



●災害用伝言ダイヤル(171)を使ってみよう
1つの電話番号で30秒の録音が20件可能です。覚え方は「忘れて171(いない)?」

録音するメッセージのポイントは

- あ あなたの名前
- い 今、いる場所
- た だれと一緒にいるか
- い 痛いところはないか(けがの有無)
- よ 予告(これからの行動)

だから電話番号のメモが必要なんだね!

臨床工学技士
細谷 陽子 統括主任

一度、体験を利用しておくと安心ですね。

体験可能な日程(常に全国で行っている体験)

毎月	1日・15日00:00~24:00
正月三が日	1月1日0:00~1月3日24:00
防災週間	8月30日9:00~9月5日17:00
防災とボランティア週間	1月15日9:00~1月21日17:00

！知っところ情報

「イタタタ…。」寝ている間に「こむら返り」が起きて、目が覚めた経験はありませんか？医学的には筋肉が意図せず収縮した「筋けいれん」の状態で、ふくらはぎ（こむら）以外にも太ももや脇腹、手指などにも起こります。

どんな時に起こる？

- 就寝中や朝方など
- 普段より多く歩いたり、長時間立ち仕事をしたとき
- 脱水症状を起こしたり、体が冷えているとき

チェック！

透析患者さんの場合、血液透析中に起こる場合があります。

透析中に筋けいれんが起こる原因

除水速度が速い

総除水量が多い

血圧低下

疾患に伴うものや、特定の薬剤を使用した場合などにも起こります

筋けいれんは予防できます！

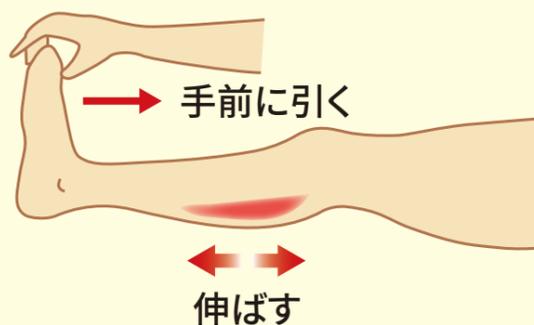
- 適度に水分を摂取する（飲み過ぎに注意）
- レッグウォーマーやひざ掛けなどで身体を温める
- 栄養バランスの良い食事をする（ミネラルの過剰摂取に注意）
- 無理のない範囲で運動して筋肉の柔軟性や血流を高める



もしも足がつった時は？

患部をゆっくり伸ばしましょう（無理に伸ばすと肉離れを起こす可能性があるため×）
温めるのも効果的です。

透析中に筋けいれんが起きたら、スタッフに報告を！
血圧の確認をするほか、必要に応じて患部のストレッチや温めなどを行います。



いつでもどこでも簡単に「こむら返り」予防ストレッチ

外出や立ち仕事、就寝前にもおすすめです。
できる範囲で続けてみてくださいね。
リハビリテーション技術科
友成美貴

普段からふくらはぎの筋肉を伸ばしておくことで、こむら返りを予防できます。無理のない範囲で、続けてみましょう。

普段におススメ ふくらはぎ伸ばし

- ① 壁に向かって立ち、両腕を肩の高さで前に伸ばし、手の平を壁につける。
- ② かかとが浮かないように注意し、片方のふくらはぎを伸ばしたまま、20秒キープ。
- ③ 左右の脚を3回ずつ繰り返す。



透析前や透析中にもLet'sストレッチ！

透析前や透析中にもできる簡単なストレッチをご紹介します。

透析前 ストレッチ

ふくらはぎと太もも裏

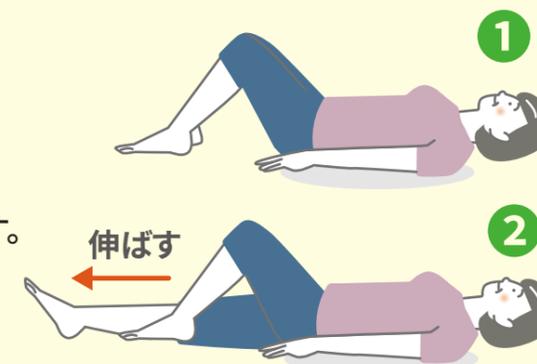
- ① イスなどに腰かけて、息を吐きながら片足を無理のない高さまで上げる。
- ② ふくらはぎやひざ裏、太もも裏が伸びたところで、息を吸いながら下ろす。
- ③ 片足の上げ下げを10回程度繰り返す。
- ④ 左右の足を入れ替えて同様に行う。



透析中 ストレッチ

ひざの曲げ伸ばし(左右交互に5~10回)

- ① 仰向けで両ひざを立てる。
- ② 片ひざを立てたまま、反対のひざをゆっくり伸ばす。
- ③ 伸ばしたひざをゆっくり元の位置に戻す。



聞かせてください
こもれび
編集部

こもれびインタビュー

季節の移ろいと想いを 五七五のリズムにのせて

俳句会「青海波」に所属し、季節の移ろいとその時々の想いを込めて句作に励む住友セツ子さん(第3透析室)。「透析しているからこそ俳句が楽しめる」と充実した日々を送っています。

透析を始めて体調はいかがですか？

透析をすすめられた当初は「透析はしない」とかたくなに思っていました。でも2年前に足が腫れて動けなくなり、結局、昨年2月に導入しました。最初はしんどかったけれど、好きなものをしっかり食べていたら、すっかり元気を取り戻しました。

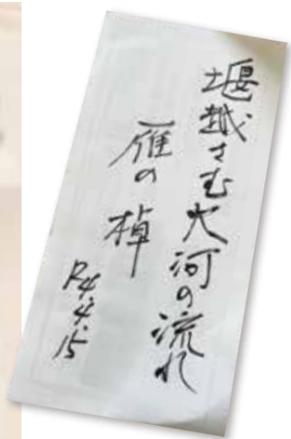


40年も俳句を続けているんですね。

週に3日ほど句会に通っています。その合間に透析受けたり、美容院行ったり、友達と出かけたり。こんなに活発に動けるのも透析のおかげ。ただ今でも透析を受けるときは「生と死のはざま」にいるような感覚があるんです。だからこそ「今を生きる」という気持ちを大事にしています。

伊藤園の「お〜いお茶」 ペットボトルにも掲載されたとか！

実家に向かう途中、第十堰の川の流れを見て、ふと空を見上げると、雁の棹が見えたんです。亡き両親が滅多に見られない光景を見せてくれたんだなあと。その気持ちを五七五に込めたら、「お〜いお茶新俳句大賞」に入賞しました。これからもしっかり透析を受けて、五七五のリズムとともに日々の生活を楽しみたいですね。



素敵な句を
たくさん作って、
スタッフにも
教えてくださいね。



看護師
数藤 康代

ドクター紹介 こんな質問をしてみました

- Q1. 普段の診療で心がけていることは？ Q2. プライベートでの趣味は何でしょうか？
Q3. あだ名はありますか？ Q4. 行ってみたい国は？ Q5. これから挑戦したいことは？

- A1 糖尿病の患者さんを担当することが多いので、患者さんの生活や考え、状況の変化など検査値に現れない部分に寄り添えるよう心がけています。
A2 最近では子供とお菓子作りをすることを楽しんでおります。
A3 以前は旧性にちなんだあだ名がありましたが・・・今はありません。
A4 遠いですがペルーのマチュピチュに行ってアルパカを見たいです。
A5 ランニング習慣・・・ここ数年お休みしているのでもたフルマラソンに挑戦したいです。



糖尿病内科医長
三井 由加里 医師

- A1 患者さんのお話をよく聴くこと、同じ目線に立って寄り添った医療ができるように心がけています。
A2 サッカー観戦、サイクリング
A3 今はありません。学生の頃はまみりんと言われていました。
A4 フランス(サッカー観戦)
A5 何かのスポーツで大会に出たいです。



血液内科医長
高橋 真美子 医師

- A1 いつも穏やかで元気
A2 バスケットボール
A3 なかしょー
A4 ノルウェー
A5 阿波踊り



泌尿器科医員
中里 彰 医師

- A1 患者さんに信頼されるように行動する
A2 ゴルフ
A3 かに 苗字が変なもので
A4 スペイン・・・やっぱりイギリス
A5 娘の教育



泌尿器科医員
可児 尚弥 医師