

ふれあい



今月の表紙：みなとみらいとロープウェイ(横浜市)



with Best Hospitality

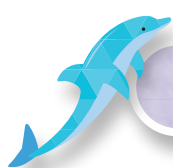
- よくわかる透析の基礎知識
- スタッフ&おしごと紹介
- Home Care
～よりよい透析ライフのための豆知識～
- わたしの自慢
- 災害対策Q&A
- みんなの広場



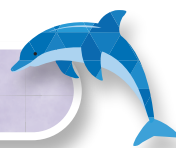
夏の食欲低下対策！



暑い日が続くと、なかなか食事が進まないと感じることはありませんか。夏は暑さによる疲れや、冷房の寒暖差のストレスなどにより食欲低下を起こしやすいといわれています。しかし、食欲がないからといって食事量を減らすと、必要な栄養素が足りなくなってしまうので、予防策として以下のポイントを意識すると効果的です。



夏を乗り切る、3つの秘訣！



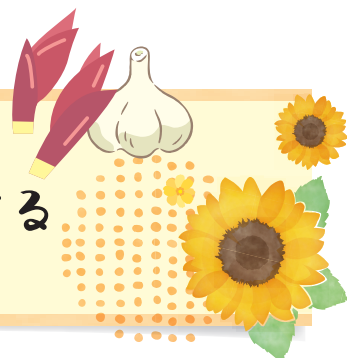
腎運営推進部 サポートセンター栄養チーム

管理栄養士 藤好 真亜子



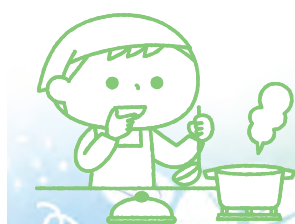
1

香味野菜を活用する



香味野菜とよばれるにんにく、生姜、みょうが、大葉などは香りや味によって食欲増進の効果があります。また、消化を助ける効果もあるため、暑さで体が弱っている夏にぴったりです。臭み消しに

もなるので、肉や魚の臭みが苦手な方でも美味しく食べられます。食欲が低下している暑い日には、香味野菜をたっぷり添えた冷しゃぶがおすすめです。



2

酸味を取り入れる

酸味は唾液や胃液の分泌を促進し、食欲を増進させます。料理に酸味を効かせると、食欲がなくてもさっぱりと食べられ、塩味が引き立つため減塩にも効果的です。

からあげなどの揚げ物にレモンをかけ

たり、ソテーにバルサミコ酢を使ったソースをかけて食べたりすると、脂っぽい肉料理も重たくなりすぎず、美味しく食べられます。魚や鶏肉を南蛮漬けにして食べるのもおすすめです。

3

エネルギーとたんぱく質をプラスする

暑さで食欲が低下すると、ついおにぎりやそうめんなど手軽なもので済ませてしまいがちですが、そればかりになるとエネルギーやたんぱく質が不足してしまう傾向があります。エネルギーやたんぱく質が不足すると筋肉や脂肪が分解されて体重減少につながるだけでなく、免疫力が低下して風邪などの感染症にかかりやすくなります。おにぎりは梅や昆布ではなくツナマヨや鮭のほうがエネルギーを多くとれますし、そ

うめんなどの麺類は、ごま油を一回しかけることで効果的にエネルギーアップすることができます。天ぷらを合わせて食べるのも良いですね。また、サラダにマヨネーズやオイル入りのドレッシングをかけて食べると、手軽にエネルギーをプラスできます。たんぱく質を増やすには、麺類の具として納豆や蒸し鶏、温泉卵などを加えたり、食事にゆで卵や冷や奴などを足すのが簡単でおすすめです。

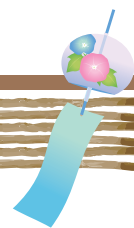


年々暑さが厳しくなっているので、
ご紹介したポイントを食事に取り入れながら、
この夏を乗り切りましょう!





わたしの夏の「食」



夏ならではのお食事や工夫などについて、患者さまよりご寄稿をいただきました。暑い日が続きますので、さっそく本日のメニューにしてみたり、参考にされてみてはいかがでしょうか。

秋田の名物、稲庭うどん

糀谷じんクリニック
木内 武敏 さま
透析歴3年8カ月

8代目「佐藤養助」の総本店
(秋田・湯沢市)にて



私は夏休みに故郷の秋田で一カ月ほど滞在します。秋田での朝は、鳥海山を眺めて天気を確認し、クマとの遭遇に注意を払いつつ庭木の手入れをします。午後からは食材などの買い出しに、道の駅や産直市場めぐり。暑い日には湯沢市の稲庭町に行き「稲庭うどん」をいただきます。茹でたうどんを冷水でしめ、温かい天ぷらと一緒に食べる「天せいろ (写真)」が大好きで、のど越しと食感

と風味は素麺や冷や麦では味わえないものです。

麺つゆは醤油味と胡麻味から選べるので、食欲がかき立てられます。稲庭うどんは乾麺なので、賞味期限が2年間もあります。自宅用とお土産用に必ず買って帰ります。

夏の終わりに、大仙市の「大曲の花火」を観ながら食べる稲庭うどんは格別で、至福のひとつときでもあります。食は生きる力といわれます。

食生活の充実こそ長生きの秘訣です。



「常温」の良いところ

元住吉腎クリニック
匿名希望 さま
透析歴1年



私は暑さが大変苦手な人で、夏場は調理で火を使う時間もなるべく短くしたいと考えています。ただ、冷たすぎる食事でも苦手な人で、夏は「常温」で美味しい料理を好んで食べています。

大好きなのは、例えば「おでん」。かつおだしを効かせ、手羽先や大根、さつま揚げなどを煮込んだ後、涼しい部屋で常温になる

まで冷まします。温度が下がると味を強く感じられるため、薄味でも十分に美味しく、透析生活の減塩対策にもお勧めです。

また、レタスや新玉ねぎなどの生野菜を水にさらし、ごま油・塩・レモン汁でさっぱりといただくのもお気に入りです。どうしても食欲が落ちたときは、トーストに玉子焼きやハム、キャベツを挟んだサンドイッチで手軽に栄養補給しています。

冷房が苦手なこともあり、昼間にさっとシャワーを浴びるなど、少しでも涼しく過ごせるように工夫しながら、毎夏、健やかに乗り切っています。

夏の食欲低下対策4カ条

高田腎クリニック
矢野 泰秀 さま
透析歴6年



仕事を続けていた数年前まで、夏は暑さや疲労で睡眠は浅く、食欲も減退していました。透析をスタートしたこともあり、ドクターほか、さまざまな知恵をお借りして、節制を自分に課すことで、今は暑さにも耐え、十分な睡眠と食欲を維持できています。現在は猛暑であっても食欲は旺盛で、それをコントロールする方が大変なほど元気です。

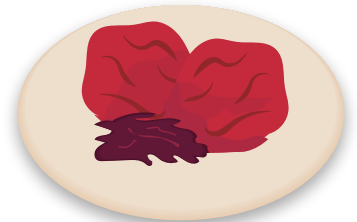
その生活ですが、まずは自律神経を整えるべく、①規則正しい生活で、早寝・早起き

を励行する。②散歩とエクササイズを続ける。③冷たいものとお酒を控える。④家の外と中の温度差を小さくする。⑤温めの湯舟につかって、ゆっくり1日を振り返る。

食事については、

- ①レモン、梅干しなどの酸味をとる
- ②しょうが、カレー粉などの香辛料や、香味野菜を意識してとる
- ③ビタミンB1やクエン酸をとる
- ④温かいものを少量ずつ、よく噛んで楽しむ

これらが、私の夏の食欲低下対策です。



わたしの夏の定番

新宿西口腎クリニック
匿名希望 さま
透析歴18年



「規則正しい生活を心がける」を基本に、夏はエアコンを調整しながら、しっかり休息と睡眠をとることです。体調が悪ければ食欲もわからないことを経験しているからです。

そして食べることが大好きなので、透析中もテレビの料理番組をみて、簡単、時短、作り置きできそうな料理などをチェックしています。

そんな中、私の定番料理になったのが「ラタトゥイユ」です。ピーマン、玉ねぎ、ズッキーニなどをにんにくとオリーブ油で炒め、トマトで煮込みます。黄色のパプリカを入れると「赤黄緑」と色鮮やかになります。冷蔵庫で冷やしてもサッパリ美味しくいただけ、肉魚などのメイン料理の付け合わせにしたり、カレールウを入れてカレーにしたり、パスタに乗せてパスタソースにしたり、玉子と混ぜて具だくさんオムレツにしたりと大活躍する便利な料理です。誕生日などのイベント日以外は、家にある旬の野菜を使って気軽に作っています。皆さまもぜひ試してみてください。

透析患者さまの、夏の食欲低下対策に！ おすすめレシピ例

善仁会グループでは、透析患者さまにおすすめのお料理レシピを発信しています。ここでは、それらの中から、先の「3つの秘訣」にそった暑い時期におすすめのレシピをご紹介します。

香味野菜を取り入れるレシピ例

なすとみょうがのさっぱりマリネ



- ・ みょうが特有の味、風味を活かしているため、減塩にもなります。
- ・ 暑い日にも電子レンジで簡単に調理できます。



材料（1人前）

な す・・・・・・・・・・ 50g
みょうが・・・・・・・・ 20g(1個)
ごま油・・・・・・・・ 小さじ 1 (4g)
A [おろししょうが・・・小さじ 1/2 (3g)
 ポン酢醤油・・・小さじ 1 と 1/2 (9g)
大 葉・・・・・・・・・・ 0.7g(1枚)

栄養価

エネルギー・・・・・・・・ 52kcal
たんぱく質・・・・・・ 1.1g
カリウム・・・・・・・・ 185mg
リ ン・・・・・・・・・・ 23mg
食塩相当量・・・・・・ 0.5g
水 分・・・・・・・・・・ 76.3g

作り方

- ① なすは1cm幅の斜め切りにして水にさらしておく。みょうがと大葉はせん切にする。
- ② 耐熱容器になす、ごま油を入れ、電子レンジ（500W）で6分加熱する。
- ③ ②の粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③にみょうが、Aを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、大葉をのせる。



「透析食おすすめレシピ」はこちらから

「透析情報ポータルサイト」では「透析食おすすめレシピ」をご紹介します。主食・主菜・副菜からデザート・お菓子などのほか、季節にあわせたおすすめレシピもございますので、ぜひご覧ください。



<https://www.zenjinkai-group.jp/column/recipe/>

酸味を取り入れるレシピ例

アジの南蛮漬け



- ・野菜をたっぷり使い、ボリュームアップしています。
- ・油で揚げることで、エネルギーもアップできます。

材料 (1人前)

アジ・・・・・・・・・・1尾(正味 70g)
片栗粉・・・・・・・・・・7g
揚げ油・・・・・・・・・・適量
たまねぎ・・・・・・・・40g(約 1/5 個)
にんじん・・・・・・・・20g(約 1/10 本)
かいわれ大根・・・・・・5g(約 1/10 パック)
みりん・・・・・・・・大さじ 1/4 (4.5g)
砂糖・・・・・・・・小さじ 2/3 (2g)
酢・・・・・・・・大さじ 1 (15g)
しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1/2 (9g)
水・・・・・・・・大さじ 1 (15g)

タレ



栄養価

エネルギー・・・・・・・・229kcal
たんぱく質・・・・・・・・15.2g
カリウム・・・・・・・・409mg
リン・・・・・・・・200mg
食塩相当量・・・・・・・・1.5g
水分・・・・・・・・149.5g

お料理の下準備

- ・アジは3枚におろして皮を取り、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ・たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにし、水にさらす。
- ・かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切って水にさらす。

作り方

- ① 揚げ油を170℃に熱し、下準備したアジを揚げて油を切る。
- ② タレの調味料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ①が熱いうちにバットに入れ、たまねぎ、にんじんを乗せ、②のタレをかける。
- ④ 粗熱が取れたら器に盛り、かいわれ大根を乗せる。

エネルギーとたんぱく質をプラスするレシピ例

焼きねぎと豚肉のつけそば



- ・麺だけで済ませがちな夏場でも、手軽にたんぱく質を加えられます。
- ・ねぎを焼くことで辛みを抑え、風味よく食べられます。
- ・リンが気になる方は、うどん、そうめんなどでも代用できます。

材料 (1人前)

ゆでそば・・・・・・・・170g(1玉)
長ねぎ・・・・・・・・1/6本(約 5cm)
豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・・・・40g
ごま油・・・・・・・・小さじ 1/2 (2g)
めんつゆ(3倍希釈)・・・・大さじ 1 (21g)
水・・・・・・・・60ml
七味唐辛子・・・・・・・・お好みで

A

栄養価

エネルギー・・・・・・・・341kcal
たんぱく質・・・・・・・・17.5g
カリウム・・・・・・・・272mg
リン・・・・・・・・237mg
食塩相当量・・・・・・・・2.0g
水分・・・・・・・・229.3g



作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、ぶつ切りにした長ねぎを入れて、表面に薄く焦げ目がつくまで焼く。
- ② ①にAを入れて煮立たせ、豚肉を加えてアクをとる。
- ③ ゆでそばを皿に盛る。②を小鉢に入れ、お好みで七味唐辛子を振る。

よくわかる 透析の基礎知識

透析と心臓(2)

— 心房細動と脳梗塞 —

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



ご自身で脈に触れてみましょう。脈が不規則で、心電図で心房細動(しんぼうさいどう)と診断された場合は、脳梗塞のリスクが高くなります。

心臓には心房から袋状に飛び出した、耳たぶのような形の「左心耳」「右心耳」と呼ばれる部分があります(図1-A)。左心耳の内部は特に複雑で、血液がよどみやすい構造になっています。心房細動では、左心房が規則正しく収縮できず、小刻みに震えるような状態になります。このため、左心耳に血液がよどみやすくなり、血液の塊(血栓)ができることがあります(図1-B)。この血栓の一部が剥がれると血流に乗って脳の血管を塞ぎ脳梗塞を起こすことがあります。

脳梗塞では、手足の麻痺や言語障害などが起こり、命に関わることもあります。心房細

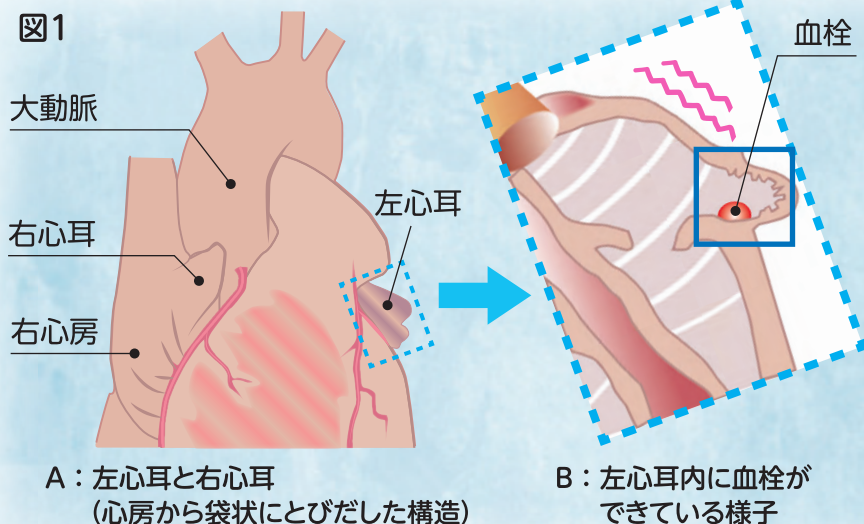
動による脳梗塞の原因となる血栓の多く(約90%)は、左心耳内でできると報告されています。このため脳梗塞の予防には、心房細動の治療と左心耳内の血栓形成を予防する治療が必要になります。

心房細動に対する治療には、薬物療法とカテーテルによる治療があります。薬物療法には、心臓のリズムを整える抗不整脈薬と心拍数を適切に保つ薬があります。また、心房細動の原因となる異常な電気信号が発生する部位を、カテーテルで焼灼するカテーテルアブレーション治療も行われます。

左心耳内の血栓形成の予防には、抗凝固薬(主にワルファリン)とカテーテルを使い左心耳の入り口をふさぐ方法(経皮的左心耳閉鎖術:図1-C)があります。抗凝固薬は脳梗塞予防に有効ですが、透析患者さまでは脳出血などの出血リスクが高くなることがあります。経皮的左心耳閉鎖術では、脚の付け根の静脈からカテーテルを挿入し、左心耳の入り口に閉塞栓という器具を留置します。治療時間は約1時間で、治療後は多くの患者さまで抗凝固薬を中止できるようになり、出血リスクの低減も期待できます。

心房細動と診断された場合は、脳梗塞予防のための適切な治療法について主治医や循環器専門医に相談してください。

図1



A: 左心耳と右心耳
(心房から袋状にとびだした構造)

B: 左心耳内に血栓が
できている様子

C: 経カテーテル左心耳閉鎖術
(ウォッチマン留置後)
血栓ができやすい左心耳の
入り口をふさぐ治療法



患者さま・ご家族の透析ライフをお支えする

スタッフ&おしごと紹介

Vol.6 シャントエコーチーム

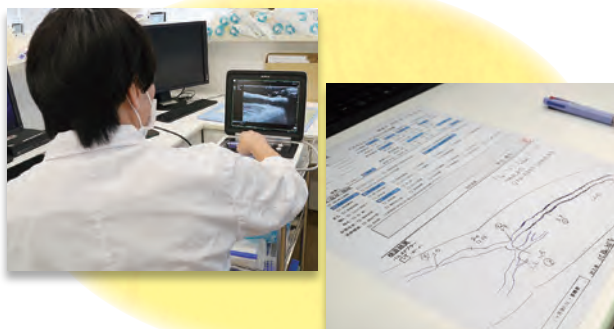
腎運営推進部 サポートセンター
シャントエコーチーム 主任
臨床工学技士 佐藤 智幸

善仁会グループでは、さまざまな職種のスタッフが連携・協働し、皆さまが安心・安全な透析ライフをお過ごしいただけるよう努めております。グループ内の各施設では、さまざまな職種がさまざまなユニフォームを着ていて、「誰が」「何の職種で」「どんなことをしているのか」わかりづらいこともあるかと思います。そこで、日ごろ皆さまをサポートさせていただくスタッフについて、ご紹介してまいります！

透析患者さまにとって、血液を体外に引き出すための「シャント」は、まさに命を繋ぐ大切なルートです。このシャントを末永く、安全に使い続けられるよう、専門的な知識と技術で管理・評価を行うのが、私たち「シャントエコーチーム」です。

私たちの最大の特徴は、善仁会グループが展開する約80もの透析施設を網羅する「巡回エコー」の取り組みにあります。現在、チームに所属するメンバーは17名。少人数の精鋭チームですが、一人ひとりが高い専門性と責任感を持ち、広域にわたる各施設を日々フットワーク軽く駆け巡っています。

主な業務は、定期的なシャントの血流量測定や、狭窄(血管が狭くなっている部分)の有無、血栓のチェックなどです。エコーは体に負担をかけずに血管の内部をリアルタイムで「視覚化」でき



患者さまの状況を多職種で共有するために、エコー画像をもとにシャントの状態を詳しくイラストに起こしていきます



患者さまお一人おひとりのシャントトラブルを未然に防ぐために巡回している専門チームです

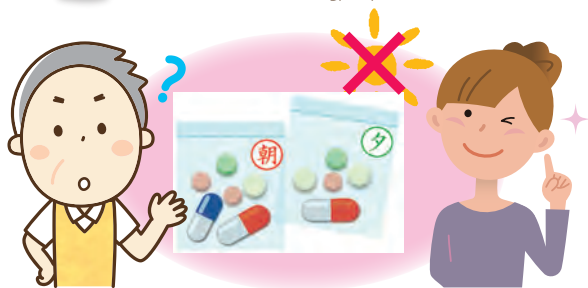
るため、視診や触診だけではわからない細かな変化をいち早く捉えることができます。ここで得た正確なデータや評価は、各施設の医師やスタッフとも迅速に共有され、トラブルの早期発見や計画的な治療へと繋げる重要な役割を担っています。

この「巡回型」の取り組みにより、どの施設に在籍する患者さまであっても、グループ共通の基準にもとづく検査を受けられる体制を構築しています。17名のメンバーは、日々異なる現場で多様なシャントの状態に触れるため、常に生きた技術を磨き続けることができる環境です。日々の現場での実践を通じて個々がスキルを磨き、メンバー間でリアルな経験や気づきを共有し合うことが、私たちの何よりの成長の糧となっています。さらなる専門性の向上と、より強固なサポート体制の構築へ向けて、私たちはこれからもチームとして進化を続けていきます。

シャントのトラブルを未然に防ぎ、今日も無事に毎日の透析治療を終えられること。その当たり前ともいえる確かな安心を、陰で支え続けることが私たちの誇りです。これからも確かな技術とチーム力で各施設を巡り、患者さまの快適な透析ライフに貢献していきます。



薬は温度で変質する？ 夏は、お薬の保管場所にご注意！



透析太郎さんの家に、孫の薬剤師の花子さんが訊ねてきました。

「おじいちゃん、こんにちは。体調はどう？」

「まあまあかな。暑いね」

「あら、おじいちゃん。こんなところにお薬置いているの？」

花子さんは、出窓に内服薬が置かれているのを見つけました。

「おじいちゃん、**お薬は直射日光をさけて涼しいところに置かないと。これから特に暑くなるから気を付けてね**」

太郎さんは色々な種類のお薬を服用しているため、服用タイミングで一包化してもらっています。

「おじいちゃん、**薬の中には、湿気に弱い薬や、温度や湿度で色が変わってしまう薬**

糖衣錠の外観変化の例

製品名	アフロクアロン錠 20mg「サワイ」		センノシド錠 12mg「サワイ」		メコバラミン錠 500μg「SW」	
製剤の 外観変化	出荷時	変化後	出荷時	変化後	出荷時	変化後
製剤の色調	白色	白色	桃色	黒褐色	淡黄色	薄い赤白色

もあるかもしれないから、夏場は涼しい保管場所を考えてね

保管に良さそうな場所を見つけた花子さんは言いました。

「この涼しい場所にお薬を置きましょう。また、**梅雨から夏場にかけては、お薬も2週間くらいの間隔で調剤してもらうように**しましょうね」

保管に注意が必要な薬

■**錠剤**：表面がべたつく（糖衣錠など）、変色する（光感受性医薬品など）、ひび割れる（徐放錠、口腔内崩壊錠＝OD錠、腸溶錠など）

■**粉薬**：固まる、色が変わる、においが変わる
・湿気を吸って状態が変わると、品質が変わってお薬本来の効果が発揮されない場合があります。なお、抗生剤はにおいが変わりやすいものがあります。

・一包化されたお薬は、袋の中で水分を吸収して見た目が変わることがあります。チャック袋などに入れて、乾燥剤も一緒に入れておきましょう。

（引用：沢井製薬株式会社：糖衣錠の夏季における取り扱いのお願い 2024年7月）



うちの施設の
すごい人!

わたしの自慢

「わたしの自慢」は、患者さまの趣味や特技など「ご自慢の事柄」について、ご紹介するコーナーです。好きなことや得意なこと、仕事を通して身につけたスキルや、趣味が高じてできるようになった特技、こんなことで表彰されましたなどとおきのエピソードを交えてご紹介いたします。



料理で家族を笑顔に！

大和クリニック

城所 豊和 さま



私の自慢は下手の横好き、料理です。もともと食べることが好きだった私、「人を良くする」と書く「食」という字。料理を作って、誰かに美味しそうに食べてもらった経験が積み重なって、今に至ります。

最初は両親や友達、やがて会社の同僚、結婚後は妻と息子。今はもっぱら家族のために料理をすることがほとんどです。基本的には中華料理が多く、マイ中華包丁にマイ中華鍋を振るっており、休日には半日がかりで料理をしていることもしばしば。趣味が高じて調理師免許も取りましたが、しょせんは趣味の範疇を出るものではないので、



毎日料理をしてくれる妻の作るものにはかないません(笑)。

最近は名店の味を再現するレシピもインターネットに多くあるので、それらを参考にしながら作って、家族の笑顔のために改良を続けるのが休日の楽しみのひとつです。みなさんもぜひ、笑顔になれる料理を作ってみてください！



災害Q&A

いざという時に備えて知りたい！ 知っておきたいこと。
万が一、災害に遭ったときの「どうすれば？」にお答えします。



(透析患者にとって)

避難袋の中身はどのようなものだと良いですか？



避難袋(緊急持ち出し袋)には当面必要となる最小限の品を納め、非常時に持ち出しやすい場所へ置いておきましょう。

下記の一覧を参考に、日頃から持ち歩くものと避難袋にまとめる物とを検討し、必要な物をご用意ください。

災害手帳に記載されている物

- * 災害手帳
- * 緊急透析カード
- * マイナ保険証または資格確認書
- * 身体障害者手帳
- * 特定疾病療養受療証
- * 重度障害者医療証等
- * 障害者等医療証
- * お薬手帳
- * 常用薬



一般的な物

- * 救急セット(絆創膏など)
- * 飲料水(健康人の半分が目安:1日750ml程度)
- * 非常食
- * 携帯電話、携帯ラジオ、懐中電灯(各予備電池等)
- * 歩きやすい靴
- * 衣料品、下着類
- * 生理用品
- * 現金や貴重品 など

自慢の一枚



招き猫



水滴の中に招き猫

立川腎クリニック 服部 誠示さま

はりさし
穿刺の

スペシャリスト休み

我悩む

(鶴ヶ峰クリニック 園田喜一郎さま)

透析川柳



「お写真」
「透析川柳」
募集!

「みんなの広場」では皆さまからの透析医療についてのご質問や、ご趣味やライフワーク、お取り組みなどのお写真、創作活動などの作品、そしてサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしております。ふるってご応募ください!

● 投稿送付先：各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください

※ご投稿いただいた作品は返却いたしかねます。ご了承ください



ペン&ペアン

「あっちいね!」受付越しの 夏挨拶 (武井)

介護老人保健施設 ハートフル瀬谷

「透析患者さま対応」を特長とする老健施設です。



❖ 在宅復帰に向けたサポートプログラム
医学的管理の下、ADLの維持・向上を図ります。透析クリニックと隣接しており、入所透析やショートステイ、デイケアなどに対応しています。



❖ 心と体をケアするレクリエーション
音楽療法と理学療法を融合させた独自のレクリエーションやリハビリテーションなど、かけがえのない1日をお過ごしいただけるよう努めています。

施設へのアクセス

相鉄線「瀬谷駅」北口下車
徒歩18分
横浜市瀬谷区中屋敷2-2-1
TEL. 045-300-5065
(受付時間：9:00～17:00)
※通所リハビリテーション(デイケア)
の見学送迎サービスあり

下記の二次元バーコードを読み込むとお問い合わせフォームにアクセスいただけます。



施設見学も随時実施しておりますので、ご希望の方はお電話もしくはお問い合わせフォームよりご連絡の上、お気軽にご来所ください。