



舎人の空（あだち入谷舎人通信）

5号（2013年8月号）

暑いが続いています。熱中症に注意してください。透析患者さんは水分制限をしているために熱中症になりやすい面をもっています。透析患者さんが熱中症（脱水）になる場合に重要なのは体重です。体重がドライウエイトや透析後よりも低下している場合は注意しましょう。また、血圧が低下したり、フラフラするようでしたら看護師さんや医師に遠慮なく伝えてください。



院長の伝言

飯野靖彦

7月に紀伊半島の高野山金剛峰寺にお参りをしてきました。クリニックの患者さん、看護師さん、技師さん、職員の皆さん、そして家族の幸せを弘法大師にお願いしてきました。無宗教なのですが、山の中にある寺院の宿坊に泊まるとなんとなく厳かな気持ちになります。朝6時からのお勤めはお坊さんが声明をあげますが、コーラスを聞いているように読経が寺の中に響き、キリスト教会のミサでの合唱と同じように清らかになります。宗教は心を穏やかにする効果がありますね。宗教も他の宗教を認めるようになれば、争いが起こらないのですが、一神教になってから戦争が起こってきたと言われています。

今回、あだち入谷舎人クリニックの理念と基本方針を立てました。

理念：医療は、患者さん、その家族、医療者のすべてに幸せをもたらすものでなければならない。

基本方針：1. 患者さん中心の医療を行う。

2. 患者さんと職員がお互いを思いやる。

3. クリニック内を明るく・楽しくする。

4. 最良・最新の透析医療を目指す。

5. 地域社会の医療に積極的に参加する。

以上です。ご意見をお願いします。



高野山、金剛峰寺の庭。

看護師さんの気持ち

萩本

皆様こんにちは。どこからか聞こえてくる風鈴の音色が心地よく、暑さを忘れさせてくれます。皆様はどのようにお過ごしですか？

暑い暑いと言っている間に、今年も残すところ半年となりました。月日の流れは本当に早いものですね。

私はバス通勤をしていますが、バス停から舎人クリニックまで歩いて4～5分です。その数分の間に舎人の大自然のドラマを堪能しています。ドラマがあるから味わい深く、面白いですね。先日はサンマのような三日月がとってもきれいでした。

さて、今回私は、運動についてお話したいと思います。

今年6月、福岡での透析学会に参加しました。その中で、あるドクターが、良好な食事をしっかり摂り、しっかり透析をし、しっかり運動することを推奨されていました。最新では、サイクルマシンを利用した方法もあるようです。

運動することは、体力の回復・保持・増進を図ることを目的としています。運動をすると ” 筋肉がつく ” 以外に様々な効果がみられます。

血圧の安定、末梢循環・糖代謝・脂質代謝の改善、骨密度・肺活量の増加、食欲増進、便秘改善、ストレス解消、抑うつ感解消などです。日常生活の質の向上にもつながりますね。

まずは身体を動かすことが大切です。手足の屈伸、ラジオ体操、宅内歩行などから、屋外歩行

などへ徐々にステップアップ。そして次に、家事、社会復帰、スポーツなどへと少しずつ少しずつ進めていきます。日常生活では身体活動量を増やす最も身近な方法は歩行を中心とした運動です。

運動は快適な時間帯とし、空腹時、食事直後透析直後体重が増えすぎた時は避けましょう。発熱、血圧異常、体調不良など、体調が悪いときは無理をしないで中止することが基本です。

残存機能をフル活用し、健やかな透析ライフを送りましょう。

私も、少しずつ少しずつ体を動かすことで、いくつかの困難を克服してきた一人です。

医療スタッフも患者さんも舍人クリニックの仲間として、皆で助け合っていけたらと思っています。今後とも宜しくお願い致します。

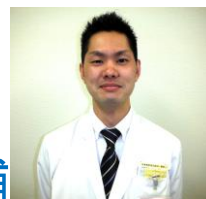
技士さんの伝えたいこと 柳川 怜司

こんにちは。じめじめした暑さに加えて、カンカン照りによる暑さまでやってきましたが、皆様体調など崩されてないでしょうか？

今年の3月より、このあだち入谷舍人クリニックに入職いたしました、臨床工学技士の柳川です。下の名前は、「さとし」と読みます。技士となってまだ2年目の新人ですが、よろしくお願いします。

趣味は、近所を散歩して普段見過ごしているような物を探したり、その地域に住んでいる野良猫をからかったりすることです。20年以上住んでいる場所でも、気付かないことは多々あるもので、昔から在ったものが変化してしまっていることに驚かされてしまうこともあります。歩いていると考え事などの整理もでき、物書きの構想練りや悩み事が思わぬところ・形で解決したりすることがあります。皆様も透析や日常の生活で時間が作りにくいこともあるかもしれませんが、時には運動とは捉えずに、気分転換の一環として近隣の散歩などしてみてもいかがでしょうか。舍人に勤務して短い私としましても、皆様の発見などを聞くのは非常に楽しみです。ただし、散歩をするとしても熱中症などに気を付けて、無理だけは決してなされない様お願いします。

今回、私の伝えたいことの初回であるということで、短く拙い自己紹介となってしまいましたが、次回からはこのクリニックで学んできたこと、担当となったことを随時説明・紹介していこうと考えております。それでは、今後ともよろしくお願いいたします。



栄養士さんの献立 青木 大輔

水分管理（食事編②）

今年も蒸し暑く、ゲリラ豪雨など気候の変動の激しい季節です。皆様体調など崩されていないでしょうか？先月食事からの水分についてお話しましたが、今回果物に焦点を当てて気をつけて頂きたいポイントをご紹介します。



夏はみずみずしい果物がおいしくなる季節です。夏の代表的な果物を例に挙げましたが、ほとんど水分であることがわかります。体重の増えが多い方は食べ過ぎないように注意してください。またカリウムが高い方が最近増えているのもこの季節ならではのです。そのためカリウムが高い方も注意が必要です。カリウムが高い場合は果物を控えたり、少なくしてみることも大切です。1日1種類 60g 程度に留めましょう。特にメロンは注意が必要です。味を楽しむ程度が適量です。

【一人分】

そば（ゆで）	: 200g	} A
豚バラ	: 60g	
キャベツ	: 60g	
トマト	: 40g	
和風ドレッシング	: 30g（オイルタイプ）	
めんつゆ	: 5g	
わさび	: お好みで	



- ① トマトは食べやすい大きさにカットし、キャベツは千切りにし、流水に 15 分以上さらす。
- ② 豚バラは茹でて、氷水で冷やす。
- ③ そばをゆで、氷水で冷やす。
- ④ キャベツの水気をよく切って、写真のように盛り付ける。
- ⑤ 最後に A をかける。

エネルギー：590Kcal、タンパク質：20.1g、
カリウム：438mg、リン：273mg、塩分：1.9g

ポイント

- ①夏バテで食事が麺だけにならないよう、しっかり肉や野菜も摂りましょう！※麺類は週2回程度が適当です。
- ②ドレッシングはノンオイルタイプよりオイルタイプの方が塩分は低めです。