

ほっと@yabuki

特集：低カリウム野菜工場見学

「体にやさしい！嬉しい！低カリウム野菜」 · · 3

2014年
11月号
Vol. 2



Seiei Group



Vol. 2 Topics

- Dr伊東のミノルハナシ · · · · 1
- V.A Study · · · · · 2
- 相談室ちょっとコラム · · · · 2
- 特集：低カリウム野菜 · · · · 3
- 第20回日本腹膜透析医学会 · · · · 4

- わたしのイチオシ！ · · · · · 4
- 健康マルッと！えいよう通信 · · · 5
- Active Life ! · · · · · · · 6
- おしえて！こんしえるじゅ！ · · · 7
- キラリ Person · · · · · · · 7

表紙写真：低カリウムレタス（フレッシュファクトリー）
撮影：志賀 雅彦（法人企画情報部）



腎臓内科
イトウ ミノル
伊東 稔

この本が出版されたのが1990年、私はまだ医学生のころです。
山崎先生が体験した患者の死についてのエピソードが綴られています。とても切なくなる場面が沢山あります。微笑ましくなる場面も沢山あります。

「病院で死ぬということ」の他多数の著書を執筆されていますし、「病院で死ぬ」ということ」のいと思います。山崎先生は、お名前をご存知の方も多いと思います。山崎先生は、医療に関するとても素晴らしいお話をされました。山崎先生の特

別講演をされました。在宅医療に関するとても素晴らしいお話をされました。山崎先生のお名前をご存知の方も多いと思います。山崎先生は、医療に関するとても多くの患者は病名を知らないまま亡くなっています。山崎先生はこの本の中で、病名告知の必要性を強く訴えられていました。現在では病名告知は当たり前に行われています。それは山崎先生らの活動の結果であることは余り知られていないかも知れません。

今回、山崎先生のご講演の前に、「病院で死ぬ」ということ」「続・病院で死ぬ」ということを読んでみました。山崎先生が体験した患者の死についてのエピソードが綴られています。とても切なくなる場面が沢山あります。微笑ましくなる場面もあります。微笑ましくなる場面も沢山あります。

病院に勤務していると「死」について語るのはタブーだという雰囲気があります。病院という職場の性質上、仕方ないけどだと思いますが、やがて自分も老いて行き、死を迎える時が来ます。その時にために、今どんな生き方をしなければならないか。死を考えるということは生き方を考えるということなのだと、改めて気付かされました。

高齢化を迎える日本の医療は「生」だけでなく「死」について思慮を深める時期に来ているのだと思います。私が死を迎える時、出来れば「面白い変なじじいだつたな」と笑顔で送られたいなと思いますが、どんなもんでしょうか。

みなさんにも是非ご一読をお勧めします。

「病院で死ぬ」ということ



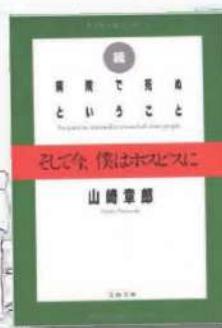
レーベル:文春文庫

著者:山崎 文郎

定価:510円(+税) 左
476円(+税) 右

発売日:1996年刊行

「続・病院で死ぬ」ということ



yabuki hospital

「バスキュラーアクセスの種類」

現在用いられているバスキュラーアクセスには、以下のようなものがあります。

①内シャント

動脈と静脈をつなぎ合わせ、静脈を太くして穿刺します。

②人工血管

内シャントを作りたいが血管の状態等により作れない方に使用します。

③動脈表在化

心臓が悪くシャントが作れなかったり人工血管が使えない方に使用します。

④カテーテル

シャントがつまったりしたときに一時的に使用するものと、他のバスキュラーアクセスが使えない時に使用する長期型のものがあります。

V.A豆知識

清永会では内シャントが約85%（昨年の手術件数：100件以上）、人工血管が約10%（昨年の手術件数：約30件）、残りを表在化とカテーテルが占めているような状況ですが、近年全国的に内シャントが減少し、人工血管やカテーテルが増加しています。これは、透析患者さんが長生きになってきた証拠でもあります。

次回からは各アクセスの特徴についてお話しします。お楽しみに！



矢吹病院
アクセスセンター長
コシカ マサトカ
小鹿 雅隆

透析していく入れる施設ってありますか？

～part 2～

前回コラムでは①介護保険指定施設、②特定施設、③住居型施設の3つに分けてお話ししました。

さて、今回はそれぞれの施設で透析をしながら入所できるのかについて少しお話したいと思います。



施設はその種別や職員(特に看護職員)の配置によって対応できることが異なります。まずは申し込みの段階でどのようなサービスが受けられる施設なのか、よく説明を受けましょう。自分の求めるサービスが受けられる施設であれば申し込みを行います。

一般的に、血液透析の場合は通院ができること、腹膜透析の場合は、施設の看護師が腹膜透析を行うことは難しい場合が多く、腹膜透析手技が自立していること、自己管理ができることが入所の要件になるようです。

透析をされている方で施設へ入所された方をみると、②特定施設、③住居型施設への入所が多いです。これらの施設は最近多く建設されており、空き部屋も出るようになってきています。透析治療に限らず、疾患をもった方や医療依存度の高い方の受け入れが課題になっており、それに対応できるよう、看護配置を充実させている施設も増えてきました。以前は「透析をしていると入れる施設はない」と言われることも多かったのですが、現在は少しずつ変わっているようです。

受け入れできる場が広がっている今こそ、透析のために生活の場を考えるのではなく、自分らしい生活が、透析をしながらでも継続できるように生活の場を決めていくことが重要です。

前回の復習

透析をするためのシャントや人工血管、カテーテルの総称をバスキュラーアクセスと呼びます。毎日シャントに触り状態を把握する等、セルフケアが重要です！

バスキュラーアクセス
V.A
Study

Vol.2

特集

からだにやさしい！嬉しい！

低カリウム野菜



低カリウム野菜を栽培している
(株)山形包徳さんとの協力のもと、
工場見学をさせていただきました！

きれいな根っこ！

what

水耕栽培



土ではなく、肥料を含んだ水で栽培します。ある程度成長したところで、カリウムを含まない水耕液に切り替えることで低カリウム野菜となります。

扇風機で二酸化炭素濃度を一定に！

where

野菜が喜ぶ環境



温度・湿度・光などを管理することで、一年中野菜が育ちやすい環境を整えています。ゴミや害虫、細菌の影響を受けることがないので安心して食べられますね！



普通のレタス100g中のカリウムは490mgですが、低カリウムレタスでは70mg！7分の1です！

野菜工場
「フレッシュファクトリー」
YBC「ピヨ卵ワイド」でも取材されました！

(株)山形包徳
カギ
菅井 薫 さん

低カリウム野菜ってなに？

透析患者さんは、カリウムを身体から排出できない為、カリウムを多く含む生野菜の摂取を制限する必要があります。そのため野菜を茹でてその茹で汁を捨てる「ゆでこぼし」という調理法で野菜を食べている患者さんは多いと思います。しかし、その方法はカリウムの他、多くの栄養素が抜け出てしまい、勿体ないと感じる方も多いのではないでしょうか？今回はそんな透析患者さんが安心して食べられる「低カリウム野菜」をご紹介します。

how

全て手作業



種まきから袋詰めまで、全ての工程は手作業で！愛情込めて大切に育てられた野菜たちは、ストレスなく元気に育ちます！触感もシャキシャキに♪

春菊・ラディッシュなど

next

日々研究！



現在販売されているのはレタスのみですが、春菊やラディッシュなども研究中！いつか低カリウム野菜を調理に便利なセットで買える日が来るかも？



取材を終えて

低カリウム野菜は、従業員の方々の努力により安全でおいしく作られているので、誰でも安心して食べることが出来ます。シャキシャキの生野菜を食べて、楽しい食生活を送ることが出来る低カリウム野菜を、是非お試しください♪



★低カリウムレタス
矢吹病院1階情報コーナーにて予約申込み受付中！
約70g 特別価格：280円

※病院隣のあらた調剤薬局内
でも取扱い中！
約100g 410円

日本腹膜透析医学会学術集会・総会が開催されました!

9月6・7日、山形国際ホテルにて第20回日本腹膜透析医学会学術集会・総会（政金生人大会長、阿部年子副大会長）が開催されました。



政金生人大会長と阿部年子副大会長

「あなたしさを支えるPD（それを支える人材育成）」がメインテーマに掲げられ、その人らしさを支える治療としての腹膜透析、人材育成の視点から見た腹膜透析について熱い議論が交わされました。



山崎章郎先生

特別講演では著書「病院で死ぬということ」で有名な山崎章郎先生をお招きしました。最後までその人らしく生きることをサポートする地域的な取り組みについてご講演頂きました。とても刺激的で勉強になる内容でした。山崎先生のクリニックを中心としたすばらしい在宅ケアシステムについては、近いうちに清永会スタッフに勉強に行ってもらおうと考えています。

約1・200名の参加者を迎えた大盛況のうちに学会を終えることが出来ました。学会で学んだことを糧に優れた透析医療を提供出来るよう努力していきたいと思います。



ドクターのイチオシな話題を紹介するコーナーです。今回は当院副院長 政金生人医師がイチオシの映画についてご紹介します。

ディア・ハンター が教えてくれたこと。

スーパーのお菓子売り場で駄々をこね泣き叫ぶ子供の姿を、最近はあまり見かけなくなった。「いつまでもそうやっていなさい。」と置き去りにされそうになるが、しまいには母親も根負けして、いくらか安いチョコなどを与えて仲良く家路につく。

僕は昔も今も、自分と息子に他人行儀に話す。「いつまでも泣いて良いのかい。」「どうにもならないのだったら前に行くしかないだろう。」

ディア・ハンターは1978年の米国映画、ベトナム戦争の心の傷を描く重たい映画なのだが、デ・ニーロとメリルストリープの抑えた恋心がカヴァティーナの調べと併に思い出される。

戦地の極限状態で心が壊れそうな友人の頬をデ・ニーロは思いっきりひっぱたく。「こんなところで死にたいのか、バカヤロー。なんとしても家に帰るのだ。」

泣いても喚いてもどうにもならないのだったら前に進むしかない。そういうことなのだ。



「ディア・ハンター デジタル・ニューマスター版」

DVD発売中：1,429円(税込)

発売元：NBCユニバーサル・エンターテイメント



矢吹病院 副院長
マサネ 伊藤
政金 生人

調理講習会

～ごぼうでスッキリ！？便秘対策！～

Q そもそも便秘になる原因は？

A 特に血液透析患者さんでは、食物繊維の不足・水分不足・腸内細菌叢の乱れ・薬剤の副作用など、様々な原因が考えられます。

Q 便秘を治すポイントはある？

A 規則正しい食生活はもちろんですが、その他にも水溶性の食物繊維・オリーブオイル・オリゴ糖・植物性乳酸菌の摂取は便秘改善に効果があると言われています。自分に合った方法を探してみましょう。

今回は、本院の血液透析患者さんを対象に調理講習会を行いました。
便秘対策をテーマに、ごぼうを使った食物繊維たっぷりのお好み焼きを作りました。



栄養成分

エネルギー : 577kcal
たんぱく質 : 17.3g
カリウム : 502mg
リン : 220mg
食塩 : 0.9g
食物繊維 : 5.7g



ごぼうを使った料理は他にも♪
ごぼうポタージュやごぼうの黒酢煮などなど・・・
詳しいレシピを知りたい方は、
栄養科までお声掛けください！

ごぼうのお好み焼き

～Today's レシピ～

材料

ごぼう	100g
豚バラ肉	50g
片栗粉	大さじ2
天かす	大さじ2
小ねぎ	適量
油	適量

★ { お好み焼き粉 30g
水 大さじ1
卵 1個 (50g)

作り方

- ①ごぼうは細かいささがきにして水にさらし、ザルにあげる。
- ②豚肉は細かく切っておく。
- ③★を混ぜておく。
- ④ごぼうはキッチンペーパーで水気を拭取り、片栗粉をまぶす。
- ⑤ごぼう・天かす・★を混ぜ合わせる。
- ⑥ホットプレート（フライパン）に油をひいて⑤を伸ばし、表面に豚肉・小ねぎを散らして両面を焼く。



今後も、様々なテーマの講習会を計画していきます。興味のある方は是非ご参加ください！



管理栄養士
サトウ 真木
佐藤 友穂

Active Life!～心と体を健康に～

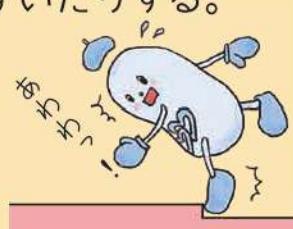
秋も深まり、だんだん寒くなっています。皆さんは体調を崩さず元気に過ごしていますか？さて、最近「コモティブシンドローム」（コモ）という言葉を聞いたことはありませんか？コモとは、骨や関節、筋肉、神経が衰え、将来寝たきりや要介護状態になる危険性が高い状態のことを言います。今回は、寒さが本格的になる前に、自分がどれくらいコモになっているか確認してみましょう。

～コモ度チェック～ (コモ チャレンジ！推進協議会より)

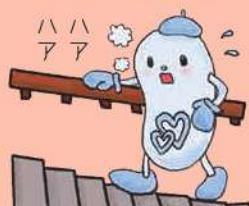
- ①片脚立ちで靴下が
はけない！



- ②家の中で滑ったり、
つまずいたりする。



- ③階段を上るのに
手すりが必要である。



- ④家のやや重い仕事が
困難である。
(掃除機の使用、布団
の上げ下ろしなど。)



- ⑤2kg程度の買い物をし
て持ち帰るのが
困難である。
(1リットルの牛乳
パック2個程度)



- ⑥15分くらい続けて
歩くことができない。



- ⑦横断歩道を
渡りきれない。



どうでしたか？1つでも当てはまればコモの心配があります。冬になると体を動かす機会が少なくて体力や筋力の低下を引き起こし、コモが進む危険性があります。

また、これから季節はこたつや布団につまずき、転倒する機会が増えてきます。骨折などから寝たきりになることもあるので注意しましょう。

コモを予防するには、片脚立ちやスクワット（コトレ）を行うと効果的です。

次号は、
コトレを詳しく
紹介します。
お楽しみに！



作業療法士
工藤 加賀
後藤 和也

教えて!
こんしるじゅ!

こんにちは！矢吹病院 医療コンシェルジュの工藤久美です。今回は院内にある植物にスポットを当ててご紹介します♪当院には開院時から沢山の植物があり、医療コンシェルジュが管理し育てています。
皆さんは、植物がお好きですか？



医療コンシェルジュ
外うえみ
工藤 久美



ベンジャミン



ポトス



二度咲いた胡蝶蘭に魅せられて



以前は全く植物に関心がなかった私。そんな時、何度も花を咲かせるのがむずかしいと言われている胡蝶蘭が二度咲いたことに感動しました。インターネットで調べ工夫した水やりの他、「また綺麗な花を咲かせて！」と話しかけることも。美しい花に再会できたときは、感動しました。この体験がきっかけで他の植物にも目が向き、植物も生きているという当たり前のことに改めて気づかされました。来院された方に「上手に育てたねー」などと声をかけて頂くと嬉しくなり、育て方のコツを教えていただくこともあります。

病院環境は、来院される方々にとって緊張を強いる場になりますが、少しでもその緊張を和らげ癒しを与える植物達は、医療コンシェルジュの良きパートナーです！



ストレチア



パキラ

キラリ★Person

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは矢吹病院の事務部係長として働く齊藤礼子さん。病院を陰で支える彼女の魅力に迫りました！



Q どんなお仕事をしているの？

患者さんと直接関わる機会は少ないですが、医療費の計算、診療報酬請求業務、職員の健康管理に関する仕事をしています。

Q 好きな食べ物は？



果物全般好きですね。特に尾花沢スイカは絶品で、毎年楽しみにしています！あとはじゃがいもが沢山入ったコロッケですかね・・♪

Q 最近のマイフレーム

映画（特に邦画）を鑑賞するのが好きで、今は「男はつらいよ」という映画にはまっています！面白くて感動できるのでお勧めです♪

Q 矢吹病院のここがスゴイ！

患者さんの視点を大切にした医療を目指しているところと、新しいことを積極的に導入しているところです。四季により移り変わる院内の装飾等も、複数の職種が協力して実現させています。



Q 地域のみなさんへのメッセージをどうぞ！

当院は腎臓の専門医療機関としての側面だけではなく、禁煙外来や女性外来、各種検診など地域の方々のニーズにあった診療体系を展開しています。地域の皆さん気が軽に行ける医療機関として今後も邁進していきます！私自身はあまり患者さんと関わる機会は少ないので、院内で見かけた際にはお声掛け頂けると嬉しいです♪

元気の源はヨガと春次郎♪
very cute!



- ★編集・発行：清永会 広報委員会
- ★発行部数：1000部
- ★発行日：11月15日（季刊）
- ★次号発行日：2月

- ★印刷所：株式会社大風印刷
- ★お問い合わせ：023-682-8566(法人企画情報部)
- ★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>
- ★清永会Facebook：facebook.com/yabukihosp