

ほっと@YABUKI

特集：「画像診断科News」



2016年
11月号
Vol.10

Seiei Group



Vol.10 Topics

Dr.伊東のミノルハナシ	1
V.A STUDY	2
相談室ちょこっとコラム	2
特集：画像診断科News	3
Run&Meat 矢吹マラソン部紹介	4
健康豆知識講座のご案内	4

教えて！こんしえるじゅ	5
キラリ☆Person	5
Active Life !	6
健康マルッと！えいよう通信	7
編集後記	7

Dr.伊東のミノル☆☆ハナシ ~「減塩メニューを考える」~



腎臓内科 イトウミノル
伊東 稔

暑い夏が終わりました。皆さん、体調をくずしていませんか？

腎臓病の患者さんに塩分制限が必要であることは、以前のこのコーナーでもお話ししました。わかっていても難しいのが減塩です。そこで、今回は私が考えて実践している減塩法を紹介したいと思います。

減塩を始めたばかりの頃は料理の味が薄く感じられて満足感が得られ難い傾向があります。どうしても塩や醤油、ソース、ケチャップといった調味料を足してしまいたくなりますがね。そこで、塩分が少なくても味のしっかりした調味料があればよいのではないかと考えました。今回、我が家で使っている2つの調味料を紹介します。以前、透析室のポスターに掲示したがあるので、患者さんの中にはご存知の方もいるかも知れません。簡単に作れるので是非試して欲しいと思います。

「酢の進化系。スパイ酢」



普通の米酢にしょうがスライス、にんにくスライス、つぶ胡椒、鷹の爪を適量入れるだけ。半日ほど漬ければ出来上がりです。



普段のお料理にかけるだけです。これまで酢を使っていた料理もスパイ酢に変えると風味豊かになります。カレー、ミートソースを薄味に作ってスパイ酢を加えると風味がとても良くなります。他にもいろいろな料理に加えることで応用が利くと思うのですが、まだまだ開発中です。我が家では白酢と黒酢で2種類作って使い分けています。



この2種類の無塩調味料を駆使するだけでもかなり減塩料理の幅が広がりますよ。どうしても物足りない場合は、少しだけ食塩や醤油を足して使うのも良いと思います。ぜひ試してみてください。また、この調味料を使ったレシピを思いついたら教えて下さいね。

「無塩だけど濃い味ドレッシング」



バルサミコ酢、オリーブオイル（エクストラバージン）、すりおろし生姜を使います。ドレッシング用容器にバルサミコ酢、オリーブオイルを半々入れます。そこにすりおろし生姜を適量加えて出来上がり。



よく振って混ぜた状態でサラダなどの料理にかけて使います。材料の配合比率によっても味が変わりますが、すりおろし生姜を多めに入れると旨味が増します。鶏の唐揚げ、魚フライ、白身魚のお刺身にも合います。バルサミコ酢やオリーブオイルはバリエーションが多いので、組み合わせを変えることで味の変化を楽しむことが出来ます。すりおろし生姜はチューブ入りではなく自分ですりおろしたもののがより美味しいです。バルサミコ酢の色が醤油に似ているせいか、視覚的にも満足出来ます。





シャント閉塞とその治療

パステルアーティスト



STUDY 10時間目

シャントは透析患者さんの命綱であり、閉塞してしまうと緊急の処置が必要になります。シャント閉塞の原因としては、

狭窄の進行 (何回もPTAを行っている方はわかると思います)

脱水 (特に夏場は注意!)

低血圧 (過度の除水はシャントにも良くありません)

シャント肢の圧迫 (駆血ベルトの外し忘れ、腕枕等)



等があります。原因不明の場合ややむを得ない場合もありますが、脱水や低血圧、圧迫などは自分で予防できる場合も多いです。

シャント閉塞の治療ですが、閉塞した部位や血栓（血の塊）の付き方で異なります。シャントの吻合部での閉塞で、血栓が殆どついていない場合は前回お話ししたPTAで治療できることが多いですが、肘や上腕など上方での閉塞で血栓量が多い場合、手術で血栓を取り除く必要が出てきます。閉塞から時間がたっていたり血管の状態が悪かったりした場合、シャントを再開通することができずにカテーテル挿入・作り直しとなる事もあります。

繰り返しになりますが、自分のシャントを守るために常日頃から自分のシャントを触り、状態を確認する習慣を身に付けたいものです。

次回は「**その他のシャントトラブル**」についてご紹介します。



アクセスセンター長
コシカ マサト
小鹿 雅隆



* 住み慣れた地域で元気に

* 生活し続けるための仕組み *

～介護予防・日常生活支援総合事業～



運動機能



栄養



口腔機能



生活機能



閉じこもり



認知症



うつ

これらは、高齢になっても自分らしく地域で暮らし続けるために大切な項目です。

介護や生活支援を必要とする高齢者や単身生活者や高齢者のみの世帯が増える中、

生活の継続に必要な買い物や掃除の支援、高齢者が生きがいを持って参加できる活動がこれまで以上に必要になります。

お住まいの市町村では、冒頭の項目に関するチェックリストをもとに、**介護予防**のための取り組みを行っています。おそらく皆さんも**地域包括支援センター**のお便りなどを通して、「元気あっぷ教室」や「いきいきサロン」等の開催の案内を見たことがある方も多いのではないでしょうか？ 65歳以上でチェック項目に該当する方は**地域包括支援センター**に相談して、このようなプログラムに参加することができます。

地域包括支援センターは皆さんのが住みなれた地域で元気に生活するためのパートナーです。ぜひ、元気なうちからこのようなサービスを活用して、元気で生活し続けるための土台を築くことを考えてみましょう。



社会福祉士
タケダ ナオ
武田 奈穂

新型CT導入へ

今年の8月から、矢吹病院に新しい高性能CTが入りました。高速撮影による検査時間の短縮、被ばく低減による侵襲低下。技術の進歩による高画質、高分解能を実現させたハイテク機種です。より安心でより有意義な検査を提供できるようになりました。患者さんに優しいCTとなっています。



→TOSHIBA製
Aquilion PRIME Focus
Edition 80列マルチスライス
ヘリカルスキャンCTスキャナ



↑胸・腹部3D画像



↑CTコロノグラフィ（仮想注腸像）

今まで行われてきた胸部や腹部の検査がより精度が上がったのはもちろんのこと、脳動脈、大動脈、上、下肢動脈の3D解析をはじめ、今回から心臓の冠動脈の解析も可能となっています。内視鏡を行うかわりに、CTによる仮想内視鏡、大腸解析も最新のものが行えます。血管造影や内視鏡等、侵襲の小さな検査に代わり、より負担の少ないCTにて病変の有無を調べることができます。

新しいCT導入は画像診断科にとっても大きな転機であり、その可能性に期待を膨らませています。画像診断科には、5人の診療放射線技師と1人の臨床検査技師がいます。胸部レントゲン等の一般撮影はじめ透視検査、DSA装置によるアクセス科でのシャント血管拡張術、エコー検査など多岐にわたり活躍してくれています。今回導入となったCTは高度な機器であり、われわれの修練も必要です。この立派なCTをフル活用し、多くの方々の健康管理、病気の早期発見に貢献していくけるよう、画像診断科スタッフ一同努めていきたいと思います。どうぞ、皆様も期待していてください。

勤務しています♪
矢吹病院に
今年4月から



矢吹病院
放射線科医
ウチダ レイコ
内田 礼子

— profile —

- ◆出身 群馬県
- ◆平成4年 山形大学医学部医学科卒業。
群馬大学医学部第三内科
(血液、腎臓、膠原病内科)入局。
- ◆平成5年 山形大学医学部放射線科入局。
その後、放射線科医として勤務。

絵を描くこと、草花を育てることが好きです。
きれいな花ばかりでなく、最近購入したのは
ハエトリ草です。じっと観察しています。



— ラン&ミート — Run★Meat

—矢吹マラソン部の活動紹介—



マラソン部公式ロゴ



ハアハアッ…
声援の中を走るのって気持ちいい♪



↑東根で毎年6月に開催されるさくらんぼマラソン
「辛かったけどゴールした後は清々しい気持ちでした」
と語る千田沙希さん（外来 看護師）



↑大会に参加したスタッフ。紫のTシャツはマラソン部
オリジナルデザイン。

マラソン部の合言葉は「Run&Meat」。走るだけではなく、しっかり食べて心身共に健康的な体を保とうという想いから考えました。現在の部員数は15名。入部の動機は人それぞれで、ダイエットしたい、ホノルルマラソンを走りたい、色々な部署のスタッフと仲よくなりたい…など、様々です。

活動は毎週火曜日。勤務後17時30分から、病院周辺の2km、4kmコースをその日のメンバーの気分で選び、ランニングしています。冬季や夏季の気温が高い日、雨の日などは、リハビリ室を借りてトレーニング。室内バイク、ストレッチ、筋トレなど、それぞれ好きなメニューで体を動かすことを楽しんでいます。

入部したては1km走ることさえ難しいメンバーも多くいましたが、今年開催された東根さくらんぼマラソン大会では、見事10kmを完走しました。

大会後は青空の下でバーベキュー！一生懸命走った後は、我慢せず好きなものを食べたい！というメンバーも(笑)。美味しいものを囲みながら賑やかに過ごす時間は、体の疲れも吹き飛んでしまうほど楽しいひと時でした。

自分を変えたい、目標を達成したい、交流の輪を広めたい——きっかけはそれぞれ違っても、同じ汗を流し、同じ景色を見て笑いあう。マラソン部は、メンバーにとって心身共に健康になれる大切な場所です。

大会の沿道でお見かけの際はぜひお声掛けください♪

「走った後の
焼肉は最高！」と
はしゃぐ萩谷部長
(法人企画広報室)
楽しそうだね♪



健康まめ知識講座 の ご案内

多職種の講師と幅広いテーマ！

講師は医師だけでなく、看護師や管理栄養士、社会福祉士、理学療法士、薬剤師など様々な職種で構成されており、腎臓病と健康について幅広く学べる工夫をしています。現在は年4回の開催ですが、今後は回数を増やして内容をさらに充実させていく予定です。「専門職のスタッフに詳しく話を聞いてみたい！」「自分の生活習慣は今まで大丈夫か？」そんな方にもおすすめです。

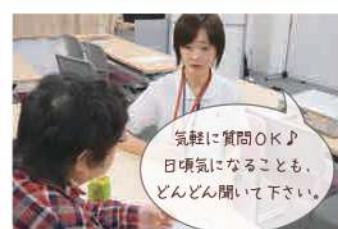
また、**参加費と予約は不要**です。お一人での参加はもちろん、ご家族やご友人を誘っての参加も大歓迎です。どうぞ気軽にご参加ください。

今後の開催日程

- 第6回：平成28年10月27日（木）看護師・理学療法士
 - 第7回：平成29年1月25日（水）看護師・管理栄養士
 - 第8回：平成29年4月7日（木）医師・薬剤師
- ※全日程ともに**13:30 ~ 14:30**
(矢吹病院 3F会議室)

「糖尿病の勉強会はあるけど、腎臓病はどこで教えてくれるの？」
ここ数年、このような問い合わせが市町村を通して増えてきました。
そこで、矢吹病院では平成27年7月より、誰でも腎臓病と健康について学べる「健康まめ知識講座」を定期的に開催しています。

写真：講座の様子



お問い合わせ先

詳細はHPにも掲載しています。ご不明な点は、お電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ先
矢吹病院 健康栄養科

TEL : 023-682-8566 (内線: 3208)



教えて!
こんしえるじゅ!
~足湯でほっとひと息~



みなさんこんにちは！矢吹病院 医療コンシェルジュの木村 美穂です。前々回の5月号では「万歩計」のお話をしましたが、皆さんは意識して歩くことはできたでしょうか？患者さんの中には、一万歩以上歩いた万歩計を見せて下さった方もおり、とても驚きました！私も負けずに一日一万歩を意識して継続していきたいと思います。

さて、今回は「足湯」についてのお話です。足湯とは、ひざから下を湯にひたす一種の入浴のことを指し、気軽に入れることから人気となっています。足湯につかることで足全体の血行が促進され、冷え性の改善やストレスの解消にも効果的とされています。

山形県には約45件の足湯施設があります。その他にも2014年には日本初の足湯付き新幹線“とれいゆ つばさ”が開通し人気です。足湯に浸かりながら「ホッ」と一息するのもリラックスができる良いかもしれません。ぜひお近くの足湯に足を伸ばしてみてはいかがでしょうか？

これからどんどん寒い季節になります。体調管理には十分にお気をつけ下さい。



かみのやま温泉（上山市）



さくらんぼ東根温泉（東根市）



赤湯温泉（南陽市）



疲れた体には
ご褒美を♪

医療コンシェルジュ
キムラ ミホ
木村 美穂



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、矢吹病院に勤務する看護師佐藤佳織さん。明るく誰からも好かれる彼女のヒミツに迫ります！



Q

お仕事の内容は？



入院患者さんの体の状態を観察し、入院中患者さんがなるべく早く元の生活に戻れるよう、お手伝いをしています。

Q

好きな食べ物は？



豚肉です。豚肉料理なら何でも好きですね。生姜焼きに酢豚…とんかつなど、食べるとなんだか元気がみなぎってきて、仕事もパワフルにこなせます！

Q

座右の銘は？

「急がば回れ」です。急いでいる時こそ着実に物事を見ようと心がけています。特に仕事においては、確認を怠らず正確にこなすことを意識しています。

Q

矢吹病院のここがすばらしい！

職種や年齢関係なくスタッフ間の仲が良くて、互いに意見を出し認め合うことができる環境があります。患者さんの心と体の健康を支援するだけでなく、スタッフの「夢」や「経験」をより豊かにしてくれる素晴らしい職場だと感じます。

Q

休日の過ごし方は？

マイブームは「断捨離」です。部屋が片付くと心もすっきりします。あとは映画鑑賞ですかね。お気に入りは「魔女の宅急便」という作品。主人公が頑張っている姿を見ると自分も「頑張りたい！」と思えるので、私のやる気スイッチを押してくれる一本です。

Q

Q

地域のみなさん、患者さんへのメッセージをどうぞ！



今一番挑戦したいことは
「ボルダリング」です♪
楽しく体を動かしたい♪



Focus!

サトウ カオリ
佐藤 佳織
(看護部 5年目)

Active Life



～心と体を健康に～

前号では肩こりの仕組み、原因について説明しました。今回は前号を踏まえ、肩こりの三大原因である「姿勢の悪さ」「ストレス」「運動不足」の予防法を紹介します。

姿勢の悪さ



パソコンや読書などをしているとき、首を前に突き出し、両肩を少し前にすぼめる姿勢になってしまいませんか？そのような姿勢を続けると、肩こりになります。

また、細かい字を追い続けるため、眼やその周囲の筋肉が緊張し、眼精疲労を引き起こし、それに伴い肩や首の筋肉が緊張し、肩こりの一因となります。

予防法

同じ姿勢を続けないようにし、こまめに首や肩の緊張状態をほぐす

→15分に一回程度、画面から目を離し、首をゆっくり後ろに反らせてみます。首や肩をゆっくり回して筋肉の緊張をほぐしましょう。

また、1時間に一度は立ち上がり、背伸びをする、肩を回す等も有効です。



ストレス・運動不足



血行不良→栄養分の滞り→疲労物質の蓄積…この悪循環を解消するため、適度な運動が効果的です。運動は身体の血流を改善する効果があり、継続することで筋肉量の低下を防ぎ、肩こりになりにくい身体づくりができます。

そして、ストレスによる肩こりの解消にも運動は効果的です。

予防法

少し疲れるくらいの軽い運動をする（ラジオ体操、ウォーキングなど）

→心地よい疲労で気分転換になり、ストレス改善にもつながります。

蒸しタオルや入浴で身体を温める

→血行を良くして栄養分を行き渡らせ、疲労物質を流します。また、副交感神経にも作用し、リラックス効果もあります。



作業療法士
コトウ カズヤ
後藤 和也

透析患者さんの場合は、特にシャント側に肩こりの訴えが多い傾向です。これは、透析中、腕を固定するために長時間同じ姿勢を取り続けているからです。また、シャント肢は使用する機会が減るため、筋肉が痩せ、肩こりを引き起こします。次回は実際の体操を紹介します。



健康
マルッと！

えいよう通信

～うまい味たっぷり減塩レシピ～

うま味ポイント

あさりとオイスター・ソースに
含まれる牡蠣には、コハク酸
といううま味成分が含まれて
おり、味に深みが増します！

あさり玉子のオイスターあんかけ

秋は食欲の秋、冬は年末年始の
飲み会やイベントで、秋から
冬はつい食べ過ぎてしまう事
が多く、塩分も多くなってし
まいます。今回は、簡単に
おいしくできる減塩レシピ
を紹介します。



管理栄養士
スズキ ミホ
鈴木 美帆

材料(2人分)

たまご	2個
あさり缶詰	40g
生しいたけ	1つ
長ネギ	10g
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1/2
オイスター・ソース	大さじ1/2
あさり缶詰の汁と水	120ml
片栗粉	小さじ1/2
ゆでグリンピース	3g
糸唐辛子	お好みで

成分

エネルギー	131kcal
たんぱく質	11g
カリウム	117mg
リン	156mg
塩分	0.9g

作り方

- 1 あさりの缶詰は汁を切り、汁は取っておきます。
- 2 しいたけは、薄くスライスし、長ネギはみじん切りにします。
- 3 フライパンにごま油をしき、あさり、しいたけ、長ネギを炒めます。具材に火が通ったら、酒を加えて炒めます。
- 4 ③に溶き卵を加えて焼きます。
- 5 オイスター・ソースを作ります。あさり缶詰の汁と水、オイスター・ソースを合わせて火にかけます。
- 6 ⑤に水溶き片栗粉を混ぜてとろみをつけます。
- 7 卵にあんをかけ、グリンピースと糸唐辛子をのせたら完成！



オイスター・ソースは、茹でた
大根やかぶ、豆腐にもよく
合いますので、ぜひ旬の食材で
アレンジしてみてください。

編集後記

朝夕はめっきり涼しくなりましたね。風が冷たい日は屋内でゆっくり読書をする方も多いのではないでしょうか。私は最近「大和言葉」に関する書籍を数冊読みました。文化庁が発表した「平成27年度『国語に関する世論調査』の結果の概要」によると、調査を始めた1995年以来初めて、いわゆる「ら抜き」言葉の一部を使う人が多数派になったようです。「見られた→見れた」「出られる→出れる」など、普段何気なく使っている人も多いのではないかでしょうか。その事実を知り、正しく美しい日本語を使いたい！と考え「大和言葉」の本を手に取りました。「感動する一胸に迫る・心を打たれる」「妥協する→折り合う」「何気なく→そこはかとなく」など、おくゆかしくやわらかな響きをもつ大和言葉は、相手への伝わりやすさと思いやりにあふれた文化の賜物です。今後も大切に受け継いでいきたいと思いました。（法人企画広報室 皆川未吏）

★編集・発行：広報委員会

★発行部数：1,000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（内線：3206）

★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>

★素材：designed by Layerace - Freepik.com

Find us on
Facebook

矢吹病院公式ページ

facebook.com/yabukihos



いいね！

