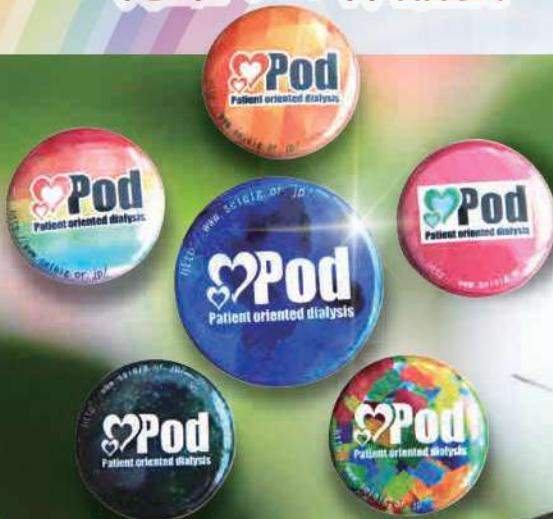


ほっと@yabuki

特集：「作品展～患者さんの力作～」



2017年
5月号
Vol.12

Vol.12 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：作品展～患者さんの力作～	3.4
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

腎臓内科 イトウ ミノル
伊東 稔

カロリー、塩分を摂り過ぎることは体に悪いということは分かっています。それでも、多くの人(私を含めて)は高カロリーで塩味満点のご馳走を目の前に置かれると我慢することが出来ません。「あ～また食べてしまった。でも、明日からは絶対我慢する!」私は何回もこういう経験をしました。体に悪いと分かっていても我慢が出来ない。将来の健康よりも目の前の誘惑に負けてしまうのですね。

実はこういった反応は人間誰しもが持ち合わせている性質なのだと思います。面白い心理学の実験結果があります。高級チョコレートを半箱もらうことが出来るとします。しかし、今は我慢をして1週間待つと1箱まるまる高級チョコレートもらうことが出来るしたら、あなたはどうしますか?

実際の実験では多くの人が半箱のチョコレートを選択しました。1週間後に倍の高級チョコレートがもらえると分かっていても、です。チョコレートの代わりに今の500円と1週間後の1,000円で実験しても結果は同じでした。

この結果を私たちの健康に置き換えてみましょう。私たちは将来健康でいることと目の前のご馳走を比較して選択をしているということです。将来を犠牲にして今の誘惑に負けてしまう人は実は多数派なのです。そんななか、自制心をもって食事療法に成功している人達は本当に素晴らしいですね。

自制心が弱いと思っている人も仕掛けをすることで誘惑に負けなくなることが出来ます。食事であれば、優れた代替品を用いるのは一番効果的でしょう。スパイスを使う、しっかりとダシをとる、減塩食品を使う、などですね。厳密な罰則ルールを作ることも良いそうです。誘惑に1回負けたら5,000円をチャリティに寄付する、など。「誘惑に負けないアイディア」は将来大きなビジネスに結びつくのではないかと考えています。

アダムとイブは永遠の命と引き換えにりんごの実を食べてしまいました。旧約聖書の時代から「人は目の前の誘惑に弱かった」のですね。アダムとイブのお話は遙か昔の人も戒めを必要としていたという証拠とも言えます。目の前の誘惑に負けないために何が出来るのか、どういうシステムが有効か考えてみませんか?



— 参考文献 —

ダン・アリエリー著「予想通りに不合理」 ハヤカワ・ノンフィクション文庫



人工血管のトラブル

バスクュラーアクセス



STUDY 12時間目

自身のシャントの状態を
しっかり把握し、異常が
あればすぐにスタッフ
までお声掛け下さい。



アクセスセンター長
コシカ マサタカ
小鹿 雅隆



人工血管は自分の血管でシャントを作れない方に使用するもので、今では透析患者さんの約10%に使用されています。ほとんどの方に使用することができますが、残念ながらトラブルの件数はシャントよりも多いです。

①狭窄…特に人工血管と静脈のつなぎ目が狭くなります。頻回の拡張が必要になり、時にはステント（金網でできた金属の管）を挿入することがあります。また、長く使っていると人工血管の中も狭くなることがあります。

②閉塞…シャントよりも閉塞しやすく、前兆なくいきなり閉塞することもあります。治療には多くの場合手術が必要となります。

③感染…人工血管トラブルで最も怖いのが感染（細菌が付くこと）です。穿刺部分に起こることが多く、当初は発赤や止血困難・少量の排膿から始まり、徐々に大きく腫れています。ごく初期のうちはその部分のみ交換すれば治ることがありますが、全身に細菌がまわってしまう敗血症という状態になると重症で、人工血管全体を抜去しなければならなくなります。

人工血管を使用されている方が特に注意する点として

- ・腕は清潔にする（できれば透析前に腕をきれいに洗う）
 - ・血圧の変動に敏感なので、脱水や血圧低下に注意（過度の除水は危険！）
- などがあります。上手に使うとかなり長持ちしますので、過度に心配することはありません。

旅行透析のススメ

観光や帰省、出張などで国内外へ旅行する時、旅先での透析や医療費はどうなるのかと疑問に思ったことはありませんか？そこで今回は、「旅行透析」について簡単に紹介します。

旅行の日程が決まったら、まずは旅先の透析施設を探します。透析施設の探し方は、インターネットで「旅行透析」「臨時透析」「観光透析」などの言葉で検索する、通院している透析施設に相談するなどの方法があります。

海外旅行では旅行会社が透析施設の予約をしたり、通訳の方が透析施設に同行したりなどのサービスを行っている場合もあります。言葉の通じない海外での透析に不安がある方は、このようなサービスを利用するのもいいかもしれませんね。

海外での医療費は一度全額自己負担する必要があります。支払った医療費は日本に戻った後に手続きすると一部返金される場合がありますが、その際に「診療内容明細書(※日本語訳が必要)」「領収明細書(※日本語訳が必要)」「治療費全額の領収書(原本)」が必要となります。



CLICK!



透析予約を確実に
行うこと、治療費の還付
を受けるために必要な書類
を整えることなどの事前
準備をしっかり行い、旅行
先で楽しい時間を過ご
してくださいね！



社会福祉士
アピコ ナオ
安孫子 直緒

川柳

初出勤重いカバンに妻の愛
(三澤繁三郎さん)

鍋太郎雨ニモ負ケズ頑張つた
※昨年の山形芋煮会
(矢吹のミッチャン)

倦怠期心の鍋を孫が研ぐ
(三澤繁三郎さん)

イワシ雲屋は刺身で夜は焼き
(矢吹のミッチャン)

詩

(無記名さん)

鶴類奈良山房
やさかに鳴る
涙は甘い
鳴ります。

(無記名さん)

笑顔が好きです。
笑う時の目が好きです。
やさかに笑う
声が好きです。

(ひまわりさん)

秋雲に
バニダをさがす
孫ふたり
(矢吹のミッチャン)

**ほっと@yabuki
作品展**
～患者さんの力作～

昨年末に清水会の各施設にて作品を募集したところ、
たくさんのご応募を頂きました!作品を応募してくださった
皆さん、ありがとうございます♪

短歌

週三回透析室に通う夫
楽しく語る同病の友
(三澤繁三郎さん)

人工透析十二年待合室のお喋りに
和む心にハイタッチする
(三澤繁三郎さん)

俳句

大正・昭和・平成と忘年句会ホトトギス
(鍋水トキ子さん)

小春日を授かり透析順を持つ
(佐藤克佳さん)

空に舞う金色の鳥銀杏かな
(佐藤克佳さん)

写真

「自宅庭に咲く花」
(前田訓義さん)

アネモネ
シンビジウム

切り絵

「月と東京タワー」
(芳賀孝志さん)

3

教えて! こんしょるじゅ!

香

バラは見て美しいのはもちろん、香りもとても素敵ですね。石鹼や柔軟剤、芳香剤などにも多く用いられています。



最近ではバラアイスやバラジャムなどが発売され、味でも楽しめるようになりました。

見

山形県村山市にある東沢バラ公園は大きな敷地に約750品種のバラが咲き誇る名所です。最盛期には春と秋にバラまつりも開催されているようです。ぜひこの時期に足を運んでみてはいかがでしょうか？

食



バラの花言葉

バラ全般の花言葉…【愛】【美】
赤…『情熱』 青…『夢叶う』 ピンク…『上品』
黄色…『友情』 白…『信頼』 紫…『誇り』

贈る本数の意味

1本…『一目ぼれ』『あなたしかいない』
13本…『永遠の友情』 15本…『ごめんなさい』
999本…『何度生まれ変わってもあなたを愛する』

花言葉には他にも複数の意味があるようです。
「見る・香る・食べる」を楽しむことが出来るバラ
に驚きですね。



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♪今回紹介するのは今年4月に入職し阿部年子 前看護部長の後を引き継いだ川合由美子 看護部長。やさしく、ほがらかにスタッフを包み込む太陽のような彼女の秘密に迫ります！



Q. これまでの看護師としての仕事を振り返り、印象に残っていることを教えて下さい。

いろいろなことがあり一言では言い尽くせません。ただ今まで長く看護師を続けられたのは、病と闘いながら頑張っている患者さん、そしてご家族の方とふれあうことで、人としていろいろなことを教えていただいたからだと思います。

Q. ずっと続けている趣味はありますか？

旅行をしたり映画を見たりすることが好きですね。しかし一番は、いつも元気で明るい95歳の先生から教えていただいている茶道です。



Q. 座右の銘を教えて下さい。

至誠通天(しせいてんにつうづ)。誠を貫けば天にも通じるという意味です。一つ一つの課題に誠実に取り組み努力すれば必ず願いは叶うと信じ、頑張っていきたいです。

Q. これから挑戦したいことはなんですか？

病院の理念である地域住民の社会復帰を支援しができるか、患者さんにとって最善は何かを常に考え実践し、安心と信頼を得られるよう努力したいと思います。チーム医療を推進し、多職種と意見交換を行いながら、看護師の知識・技術の向上を支援し、地域と社会のニーズに対応できる人材育成を目指します。

Q. 患者さんにメッセージをどうぞ！

患者さんと医療者の協働(同じ目的に向かって立場の異なる者同士が協力し合うこと)の実現と、より良いコミュニケーションの構築が出来るように努力していきます。いつでも気軽に声をかけてください。



アベ トシコ
阿部 年子 前看護部長より Message

私は平成24年3月から5年間、矢吹病院で看護部長・清永会総括看護部長として働かせていただきました。5年間を振り返ると、いろいろな節目に出会いました。創立80周年を迎えた矢吹病院、本院の新築移転、第20回日本腹膜透析医学会の開催に立ち会えたことをとても光栄に思います。看護部のリーダーとして職務を全うできたのは、諸先生方のご指導並びに職員の皆さんのお力添えと感謝申し上げます。最後になりましたが、清永会の益々のご発展を祈念しております。

カワイ ユミコ
川合 由美子
(看護部長)



Active Life



～心と体を健康に～

前回は肩甲骨周りの筋肉をほぐす体操をご紹介しました。今回は肩周り、首筋の筋肉をほぐす体操をご紹介します。

頭を斜め前方 に傾ける

首筋から肩上部の筋肉をほぐします。
左右交互に2~3回行います。

- ① 片方の手を腰の後ろに回します。手の甲は腰に付けてください。



- ② 反対の手を頭の上にまわします。



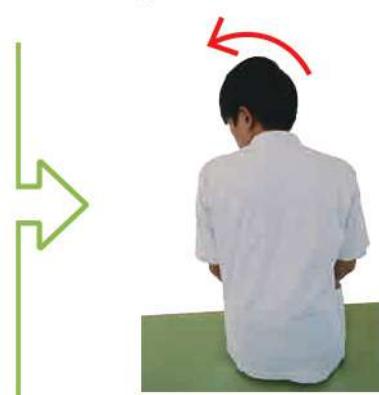
- ③ 頭を斜め前にゆっくり倒していきます。そのまま5~10秒キープしたら、正面に戻ります。



首をまわす

首筋の筋肉をほぐします。
左右交互に2~3回行います。

顔を片側に向けます。そのまま5~10秒キープしたら、正面に戻ります。



※この時、上半身も一緒に回らないよう気をつけましょう。



作業療法士
コトウ カズヤ
後藤 和也

首回りや肩の上側にある筋肉は、重い頭を支えているため凝りやすくなっています。前号でご紹介した肩甲骨周りの動きと、今回の肩周りの動きは連動しているため、前回の体操と合わせて行ってみてください。

健康 マルッと! えいよう通信 ~だし(うま味)のチカラ~

1月25日に「健康まめ知識講座」を開催しました。栄養科では「体験してみよう!おいしく減塩する方法」というテーマで、中嶋科長が話をしました。

塩分を減らすことはとても難しいですよね。おいしく減塩するコツのひとつは「うま味、だしを使う」ことです。講座では、うま味を含んだ食品の説明やだしの味比べ、だし入り味噌汁とだし無し味噌汁の食べ比べなどを行いました。

食べ比べに参加した方からは「だしの入っていない味噌汁は物足りない。だから味噌を多く使ってしまうんだね。」と、だしの大切さを実感してもらうことができました。実は、だし(うま味)は料理全体の味を強めたり、味の持続性を増す作用があります。そのため、塩や醤油を減らしても、塩味を十分に感じることができ、満足感が得られます。

最近では、塩分の少ない粉末だしやだしパックなども販売されていますので、気になる方は栄養士までお気軽にご相談ください。



↑「だし」と一言で言っても、種類はさまざま。塩分量を確認して使用しましょう。



↑ 向かって左は天然かつおだし、右は粉末かつおだしです。それぞれの良さを活かしましょう。



↑だし入り味噌汁とだしが入っていない味噌汁を飲み比べ。口に含んだ瞬間、味の濃さの違いがはっきりわかります。うま味パワーはすごいですね!

次回の健康まめ知識講座は
6/28 (水) 13:30~
1時間程度の予定
です。ご興味のある
方はぜひご参加
ください!



管理栄養士
サカイ ユウヤ
酒井 友哉

編集後記

青葉がまぶしい季節となりました。あたたかく過ごしやすい日は遠くへ出かけてみたくなりま
すね。今回の「ちよこっとコラム」は旅行透析の話題でしたが、通訳サービスなどを活用して
海外旅行を楽しんでみてはいかがでしょうか?

さて、先日自宅の収納箱を整理していたところ、懐かしい気持ちを呼び起こす贈りものを見つけました。
遠くで暮らす母からの手紙や、後輩から贈られた万年筆。友から貰った絵本…どの贈りものも
相手と自分の心のつながりが強く感じられる、大切な宝物です。貰った直後の嬉しさや驚き
は、時を経て違った感情へと変化するのだなど改めて感じました。みなさんの大切な贈り
ものは何でしょうか?それは、目に見えるものだけではありません。

そんな贈りものにまつわる物語が綴られた書籍「贈りものがたり」をご紹介します。
ギフト業界で知られるシャディ株式会社が創業90周年を記念して公募し、応募作品の中から
厳選された57篇が掲載された本です。「はげまし」「つながり」「おどろき」「きづき」
「なごみ」と章が分かれており、どれも心あたたまるお話です。矢吹病院情報コーナーに
展示してありますので、来院された際はぜひご覧ください。(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: 5月15日(季刊)

★次号発行日: 8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/yabukihosp

