

小羊新聞 11月号

2012年11月発行
小羊会透析部



長沼クリニック
八千代市八千代台北 6-11-9
047-487-6665

船橋本町クリニック
船橋市本町 6-4-24
047-460-7101

千葉横戸クリニック
千葉市花見川区横戸町 1123-4
047-481-1301

東習志野クリニック
習志野市東習志野 3-1-22
047-403-1123

八千代腎クリニック
八千代線が丘 1-1-1
047-458-7301

鎌ヶ谷第一クリニック
鎌ヶ谷市東初富 6-9-47
047-441-7730

介護タクシーの利用について



介護タクシーとは、介護保険（訪問介護）を利用するタクシー、訪問介護のひとつである通院等乗降介助のことです。制度活用の為、Q & Aにて具体的にご紹介致します。

問1 利用対象者は？

1. 自宅で生活し、介護認定を受けており、担当ケアマネジャーが決まっている方
2. 公共の乗り物である電車やバスに、一人で乗車できない方
3. 介護度が要介護1以上である方（要支援1,2の方は対象になりません）
4. 担当ケアマネジャーが、必要性があると判断した場合ケアプランに必要性を明確に記載する（①通院等に必要である事、車両への乗降が必要な理由 ②利用者の心身の状況から乗降時の介助行為を要すると判断したもの等）
5. 介護タクシー対応をしている訪問介護サービス事業所と、契約している方

問2 サービス内容は？

訪問介護員が自ら運転する車両にて通院等の為に行う一連のサービスです。
【自宅～病院】健康状態の声掛け・観察、外出準備、自宅内移動介助、乗車降車介助、受付介助
【病院～自宅】声掛け・観察、会計・薬取りの確認（済んでない場合、希望あれば介助）、乗車降車介助、開錠し自宅内移動介助、車椅子利用者についてはベッドまで介助
 ＊院内介助をご希望の方、また各サービス内容と料金については担当ケアマネジャーにご相談下さい。

問3 料金はどれ位？

通院等乗降介助 100 単位に居住地域の加算、事業所の加算が付きます。一割の自己負担の他に別途運賃が必要になります。
 ＊介護保険ではサービス費用を単位で表示
 (例)船橋市 介助料金 1 回 110 円+運賃
 介護タクシー事業所により料金が異なる場合があります。詳しくは担当ケアマネジャーにご相談下さい。担当ケアマネジャーを通し、お早めにお申し込みください。

問4 申し込み方法は？

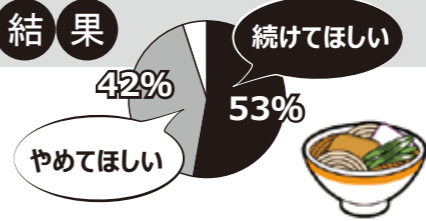
上記を理解した上で、有効的に介護タクシーを利用しましょう。

こひつじ船橋
居宅介護支援センター
ケアマネジャー

＊体調がすぐれない、夜間救急で受診する際に、必ず連絡ください。
 ＊すぐに出られない時はかけなおしますので、**非通知設定**にしないでください。

緊急連絡先

麺メニューアンケート結果



麺メニューについて苦情が相次いだため、今年8月、お弁当を利用されている患者様に、口頭でご意見を伺いました。結果は、今後も麺メニューを続けてほしい方が53%で、やめてほしい方42%を上回りました(どちらでもいい5%)。麺と言っても、うどん・そば・スパゲティなど多種多様です。お弁当全般についても様々なご意見をいただきましたので、業者に伝えてメニュー改善に活かしてもらう事になりました。アンケートへのご協力ありがとうございました。

低温やけどって？

11月に入りやっと冬を感じる寒さとなってきました。これからは暖房器具を使用する機会も増えてきます。

そこで意外に多く見られるのが低温火傷(ていおんやけど)です。

低温やけどとは「瞬間的には熱いと感じない程度の熱に、長時間接触することによって起きるやけど。(大辞林より)」と定義されています。

一般的には44℃と温かいと感じる程度の温度でも3～4時間触れていると低温やけどになります。46℃では30分～1時間、50℃では2～3分で低温やけどをおこすことがあります。

例えば、一般的なカイロは平均温度50～54℃が18～20時間持続すると言われています。

少し考えただけでも危険な要素が沢山ありますね。

また、低温やけどは気が付きにくいという特徴があるため、実際に、湯たんぽに足をつけて使用し就寝していたところ、赤みを帯び水泡が出来ていたのを病院スタッフが発見したという事もあります。

特に高齢者や糖尿病の方が、足の指をやけどなどで傷つけてしまうと神経障害・血管障害などが原因で治りにくく、また重症化することが予想されます。壊死し切断しなければならない事例も数多くみられます。

そうならない為にもまずは、予防を考えた防寒生活を送ることが大切です。

上手な利用方法

- ・湯たんぽ・電気あんかは就寝前に布団の中に入れ、温まったら布団から出す
- ・電気毛布は就寝前に布団を温め、睡眠中はスイッチを切る

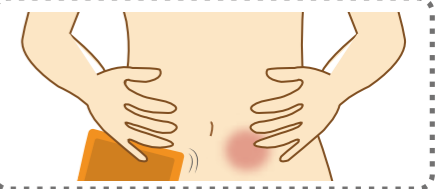
送迎バスのお知らせ



11月は通常通り運行いたします。

年末年始送迎バス運休日のお知らせ 12/31(月)・1日(火)2日(水)3日(木)

上記4日間はお正月期間の為、送迎バス運休、お弁当も休みになります。介助が必要な方はご家族のご協力をお願いします。自家用車での通院をご希望される方はご相談下さい。曜日、時間変更の御希望がある方はお早目にご相談下さい。



か、目盛を最小に合わせる

- ・一般用カイロは直接皮膚に密着させないように布などで包み、絶対に就寝時には使用しない

…など

「同じ部位を温めない」、「違和感や熱いと感じたら直ちに使用を禁止する」といった注意が必要です。また、身体と暖房器具の間には物を入れるなどの工夫も必要です。

しかし、もし皮膚に赤みや痛みが出てきたり、また万が一、水泡を形成してしまっても決して自分で破こうとしたりしないで保護をしてすぐに医師に診てもらいましょう。

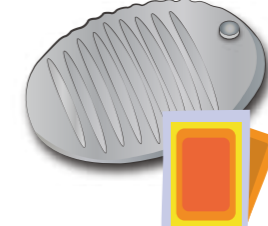
今年も暖房器具と上手にお付き合いをして寒い冬を乗り切りましょう。

千葉横戸クリニック
看護師



落語観賞会について

落語観賞会への申し込みは締め切らせていただきました。ユアエルム八千代台4階、エルムサロンにてお待ちしております。



MSW なんでも相談窓口

対応: 医療ソーシャルワーカー 月～土 9:00～17:00

直接言いにくいことや、誰に相談したらいいのかわからないことなどをお受けします。＊すぐに出られない場合はかけ直しますので、非通知設定にしないでください。

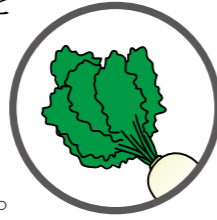


効能
胃潰瘍・胃炎・便秘・整腸作用・
抗ガン・せき・たん

大根役者の大根とは？

寒くなると食べたい、『お鍋』『おでん』などで大活躍する『大根』。葉っぱは「緑黄色野菜」根は「淡色野菜」と2つの顔を持つ優れたものです。巷でへたくそな役者のことを「大根役者」と言いますが、なんで「大根役者」って言うのでしょうか。

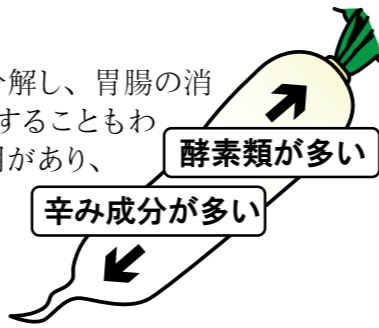
大根の葉 は、カルシウムやビタミンA・C・E、葉酸・鉄などの多彩な栄養素が豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯の主要な材料であり、神経の興奮を鎮めてイライラや怒りを和らげたり、ホルモンの分泌・細胞の分裂・筋肉の収縮など非常に多くの働きを担う栄養素なのです。ビタミンA・C・Eは抗酸化ビタミンと呼ばれる栄養素。細胞を傷つけ老化や様々な病気の原因となる活性酸素を中和し、その害を防ぐ効果があります。葉酸は赤血球を作り、細胞の分裂を促す働きがあります。鉄は全身に酸素を運んだり、細胞内でエネルギーを生み出すうえで重要な役割を担っており更年期障害の予防に大切な栄養素です。



大根の栄養価（根はおでんにする程度の大きさ）

100g	葉・茹で	根・茹で
エネルギー	25kcal	18kcal
蛋白質	2.2g	0.5g
カリウム	180mg	210mg
リン	62mg	14mg
鉄	2.2mg	0.2mg
カルシウム	220mg	25mg
ビタミンA	370μg	0μg
ビタミンC	21mg	9mg
ビタミンE	4.9mg	0mg

大根の根 「大根おろし」が胃腸に良いのはよく知られているところです。主成分のジアスターゼ・アミラーゼという酵素はでんぷん質を分解し、胃腸の消化を助ける作用があります。また、焼き魚の焦げに含まれる発がん物質を抑制することもわかっています。辛味成分のアリル化合物にも、胃液の分泌を高め消化を促す作用があり、胃を健やかにする大変優れた食物です。葉に近い部分は酵素類が多く、生で食べれば消化に良いだけでなく殺菌力もあるのです。食中毒の予防にもなります。なお、しっぽの部分には、辛味成分が多く集まっています。根に含まれるビタミンCは、中心部より皮のほうに集中しているため「大根おろし」は皮ごとおろすのがベストです。「生はカリウムが…」と思われそうですが、大根をおろすと大量の水分がでます。おろした後、ザルに入れて汁をきることで、生で食べても茹でた以上のカリウムが除去され更に水分の節約にも一役かかってもらえます。



大根役者と大根の関係



大根役者の一説をご紹介します。大根は食材として利用範囲が広く、どのような調理を行っても滅多なことでは『食あたり』せず、消化を促進する成分を含み殺菌作用があり漢方薬としても用いられることからお腹をこわすことがない。『食あたり』することを【食べ物にあたる】と表現することから大根はあたることがない。役者が何かの演目や配役でヒットし、人気が出て成功することをあたと表現することから、役者として何をやってもあたらぬ・または、あたりのとれない事をかけて大根役者と言われるそうです。



昔ながらの知恵

皮付きのままスライスした大根を、蜂蜜や水あめに1～2時間浸したものを「大根あめ」といいます。ビタミンCや各種の酵素が殺菌力を発揮し、粘膜の炎症を抑え、咳や痰を鎮める作用があります。

次回は、冬至に「南瓜」はなぜ食べるの？を予定しております。 管理栄養士

献立表 11月

- ※ 仕入の状況により、メニューが一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ※ 拡大版が必要な方はクリニック受付までお申し出ください。

月	火	水	木	金	土
			11月1日	11月2日	11月3日
			米飯 180g エビカツ&コロック とり大根 花五目卵巻き 649kcal	米飯 180g 鮭のきのこマヨネーズ焼き れんこんおかず炒め もやしのナムル 613kcal	米飯 180g ミックスグリル かぼちゃのあんかけ コールスローサラダ 608kcal
			脂質 17.5g 蛋白質 20.2g カリウム 616mg 食塩 2.5g 食物繊維 3.6g リン 277mg	脂質 22.1g 蛋白質 21.9g カリウム 639mg 食塩 1.5g 食物繊維 3.5g リン 292mg	脂質 16.3g 蛋白質 19.7g カリウム 560mg 食塩 2.9g 食物繊維 3.0g リン 231mg
11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
スコッチエッグカレー ほうれん草と春雨の炒め物 スモークチキンのマリネ 619kcal	米飯 180g 鶏の南蛮漬 冬瓜のあんかけ ごぼうのドレッシング和え 573kcal	米飯 180g しいらのねぎ味噌焼き 肉詰めいなり煮物 スパゲティサラダ 537kcal	米飯 180g 和風焼き肉 豆と野菜の炒め煮 春雨の中華和え 596kcal	米飯 180g オカラ肉詰めフライ&卵サラダ ひじきの炒め煮 ほうれん草のごま和え 671kcal	米飯 180g あじの山椒焼き がんと大根の煮物 パンプキンサラダ 542kcal
脂質 19.3g 蛋白質 17.1g カリウム 523mg 食塩 3.5g 食物繊維 3.5g リン 259mg	脂質 12.7g 蛋白質 21.2g カリウム 488mg 食塩 2.7g 食物繊維 3.7g リン 229mg	脂質 10.1g 蛋白質 22.6g カリウム 723mg 食塩 2.6g 食物繊維 3.1g リン 334mg	脂質 15.9g 蛋白質 19.5g カリウム 565mg 食塩 2.5g 食物繊維 2.8g リン 263mg	脂質 19.2g 蛋白質 16.4g カリウム 657mg 食塩 2.6g 食物繊維 4.9g リン 187mg	脂質 13.6g 蛋白質 21.2g カリウム 423mg 食塩 2.1g 食物繊維 2.7g リン 252mg
11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
米飯 180g さばの味噌煮 わかめと卵の炒め物 オクラのおかか和え 621kcal	焼きそば 焼き餃子 小松菜の辛味和え 542kcal	米飯 180g ミートローフ なすの味噌炒め えのきの酢の物 608kcal	米飯 180g 白身魚のオニオンソース 里芋竹輪の煮物 切干大根のサラダ 540kcal	釜めし風御飯 信田煮 もやしのごま浸し 577kcal	米飯 180g チキンソースフライ&帆立風味フライ 昆布の炒り煮 野菜ベーコン巻 646kcal
脂質 19.7g 蛋白質 19.8g カリウム 460mg 食塩 2.4g 食物繊維 3.6g リン 280mg	脂質 22.1g 蛋白質 16.5g カリウム 562mg 食塩 3.9g 食物繊維 2.5g リン 142mg	脂質 15.0g 蛋白質 22.9g カリウム 583mg 食塩 1.9g 食物繊維 4.0g リン 244mg	脂質 10.2g 蛋白質 14.4g カリウム 558mg 食塩 2.2g 食物繊維 2.8g リン 193mg	脂質 10.2g 蛋白質 20.5g カリウム 567mg 食塩 3.5g 食物繊維 4.1g リン 274mg	脂質 19.1g 蛋白質 17.7g カリウム 757mg 食塩 2.8g 食物繊維 3.4g リン 264mg
11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
ゆかり御飯 鶏肉の酢豚風 金平ごぼう 中華和え 生どら焼き 638kcal	ゆかり御飯 ぶりの西京焼き 切干大根煮 えびのサラダ 生どら焼き 640kcal	米飯 180g イカフライ&エビフライ ひじきれんこん煮 ブロッコリー炒め物 629kcal	米飯 180g ポテトチキンロール 京合わせ煮物 キャベツの生姜和え 546kcal	米飯 180g 豚の角煮 かに風味高野豆腐煮物 スモークチキンのサラダ 634kcal	米飯 180g たらの本粕焼き 肉詰め椎茸と湯葉のあんかけ 白菜のおかか和え 541kcal
脂質 13.8g 蛋白質 16.0g カリウム 494mg 食塩 3.2g 食物繊維 3.8g リン 194mg	脂質 17.8g 蛋白質 23.8g カリウム 591mg 食塩 3.0g 食物繊維 3.0g リン 253mg	脂質 15.3g 蛋白質 19.6g カリウム 439mg 食塩 2.3g 食物繊維 3.5g リン 232mg	脂質 13.1g 蛋白質 16.1g カリウム 591mg 食塩 2.7g 食物繊維 3.5g リン 228mg	脂質 20.2g 蛋白質 21.6g カリウム 504mg 食塩 3.0g 食物繊維 2.9g リン 256mg	脂質 8.2g 蛋白質 20.6g カリウム 522mg 食塩 2.6g 食物繊維 2.0g リン 337mg
11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
米飯 180g 鮭のしそ香焼き ぜんまい炒め煮 ポテトサラダ 611kcal	米飯 180g とんかつ 白菜の炒め物 えのきとオクラの和え物 644kcal	米飯 180g 鶏肉となすのチリソース 大根とえび団子の煮物 もやしとあげのゴマ酢 602kcal	三色丼 はんぺん信田煮物 小松菜のおかか和え 608kcal	米飯 180g 白身魚の和風あん 五目炒り豆腐 ハムのサラダ 595kcal	
脂質 20.6g 蛋白質 20.7g カリウム 534mg 食塩 1.7g 食物繊維 3.4g リン 294mg	脂質 20.2g 蛋白質 18.0g カリウム 459mg 食塩 2.6g 食物繊維 4.3g リン 218mg	脂質 14.9g 蛋白質 18.9g カリウム 634mg 食塩 1.9g 食物繊維 3.9g リン 244mg	脂質 15.7g 蛋白質 22.1g カリウム 461mg 食塩 2.9g 食物繊維 2.2g リン 237mg	脂質 8.6g 蛋白質 18.5g カリウム 425mg 食塩 2.3g 食物繊維 1.7g リン 270mg	

