

小羊新聞 1月号

2014年1月発行
小羊会透析部

お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

長沼クリニック 八千代市八千代台北 6-11-9 tel. 047-487-6665	船橋本町クリニック 船橋市本町 6-4-24 tel. 047-460-7101	千葉横戸クリニック 千葉市花見川区横戸町 1123-4 tel. 047-481-1301	東習志野クリニック 習志野市東習志野 3-1-22 tel. 047-403-1123
八千代腎クリニック 八千代緑が丘 1-1-1 tel. 047-458-7301	鎌ヶ谷第一クリニック 鎌ヶ谷市東初富 6-9-47 tel. 047-441-7730	高洲訪問クリニック 千葉市美浜区高洲 1-1-13 1F tel. 043-241-0865	南柏駅前クリニック 柏市南柏 1-8-16 (医社)興明会 tel. 04-7141-7171

夜間などの緊急時はこちら

*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。

年頭のを挨拶

新年明けましておめでとうございます。
皆様にとってよい年でありますようお祈り申し上げます。

昨年は政権も変わり、社会保障改革国民会議にて今後の日本の医療・介護体制についても方向性が示されました。その中心となる考え方は地域包括ケアであります。

高齢者・患者が住み慣れた日常生活圏で医療・介護が完結できるように多施設・多職種での連携が求められています。つまり一つの病院で完結するのではなく、他の病院、診療所、介護施設の連携のもと、医師、訪問看護師、ケアマネ、訪問介護スタッフなど多くの専門職が、在宅に生活する高齢者・患者の生活を支援するという考え方です。

福祉国家といわれるスウェーデンやイギリスではすでにシステムが確立しており、老後も安心して生活できるようになっています。

こひつじ会グループも透析医療に始まり、グループホーム、特別養護老人ホーム等の介護事業を行い、昨年は高洲訪問クリニック、南柏駅前クリニックにて入院病床と透析ができる施設を開設し、透析を受けていても入院先の心配をしないですむ体制となりました。

今後もグループ内の連携とコミュニケーションを図り、皆様が安心・安全な透析治療が続けられるように、地域包括ケアの一角を担える体制づくりに取り組んでいきたいと考えています。

医療法人社団小羊会
理事長 長沼 信治

～ 患者様へお願い ～

インフルエンザやノロウイルスは感染性が非常に強いので、以下の場合は送迎の利用ができませんのでご了承ください。

- ① 37.5℃以上の発熱時はクリニックにまず連絡を下さい。
- ② インフルエンザの診断がついた日より1週間
(医師の許可により再開します)

のどの痛み・嘔吐等がありましたら、**必ず来院前に通院先クリニックへ連絡し、症状をお伝えください。**ご理解とご協力をお願い致します。



送迎のお知らせ

1月の送迎は通常通り運行いたします。

明けましておめでとうございます。

本年も職員一同、安全・安心な透析療法を提供出来るよう精進を続けていきますので、昨年同様よろしくお願い申し上げます。

さて、昨年 2013 年も振り返ると色々な事がありました。主だった物を上げると、3 月には第三回 WBC (ワールドベースボールクラシック) 日本はベスト4となりました。4 月は、あまちゃん放送開始。長島茂雄・松井秀樹両氏に国民栄誉賞の授与が決定。5 月に授与式が行なわれ、6 月には富士山が世界文化遺産に登録されました。また 7・8 月の夏時期は局地的な豪雨により島根県などで大きな被害や・40 度を越える気温を観測する猛暑でした。9 月・10 月は、各地で台風による交通機関の乱れ、伊豆大島では記録的豪雨となり大きな被害となりました。また、東北楽天ゴールデンイーグルスが初の日本一! 田中将大投手がシーズン 24 連勝の記録を作りました。11 月・12 月には、『和食 日本人の伝統的な食文化』が無形文化遺産に登録されました。

本年は、『ソチオリンピック』、『サッカーワールドカップ』など世界的なイベントが控えており各代表選手には、より良い結果となるよう応援しております。

最後に、本年が皆様にとって幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

高洲訪問クリニック院長 橋詰 史朗

～ 高洲訪問クリニックのご紹介 ～

当院は平成 25 年 5 月、通院透析、入院透析どちらにも対応すべく千葉市高洲の地に開設された小羊会初の有床 (=入院ベッドを持った) 診療所です。小羊会の各クリニックと綿密に連携しているため、通院して受けていた透析治療を、入院中もほぼ同じように継続することが可能です。溢水 (=体重の増えすぎ) であったり、シャント手術の後など、皆様の健康問題に関して入院が妥当である、と判断された場合に、安心して当院をご利用いただくことが可能です。通院透析をご希望の場合、当院までの通院は送迎車をご利用いただけます。また、訪問診療 (=往診) も展開しており、当該地域の施設入所者様、近隣の皆様に対して必要となる医療サービスの提供をさせていただいております。

院長経歴:

平成12年3月信州大学卒、平成13年4月都内にて透析診療研鑽開始。
平成25年8月より高洲訪問クリニック勤務、同10月より現職。

落語会報告

12/8(日)10:30～13:00 まで第7回落語観賞会を行いました。患者様・演者様・スタッフ合わせて20名の参加となりました。

人数は少なめでしたが和やかな雰囲気の中で落語と奇術を楽しまれました。落語の中に今年の流行語や昔の流行語を織り交ぜながら話していたのはとても驚きました!! 扇子を使った身振り手振りによってより一層楽しく聞く事が出来ると改めて感じました。すごく面白かったです。お客様を楽しませるための研究に余念が無いと思いました。奇術ではまささらな食パンをトランプのようにきって選んでもらい、どの食パンを選んだか当てる…。というボケを挟んで最後にはいつの間にか具無しのパンがジャムパンに変わっていた!! というびっくりな奇術でした。

その後はホテルでランチを頂きました。患者様も演者様も皆様一緒のテーブルで普段聞けないような落語の世界の話の聞いたり、他クリニックの患者様やスタッフと交流を深める事が出来ました。お料理も御造りやてんぶら、デザートもついており美味しかったです。

今回も皆様に寒い中集まって頂き、無事に開催する事が出来ました。来年も宜しくお願い致します。



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

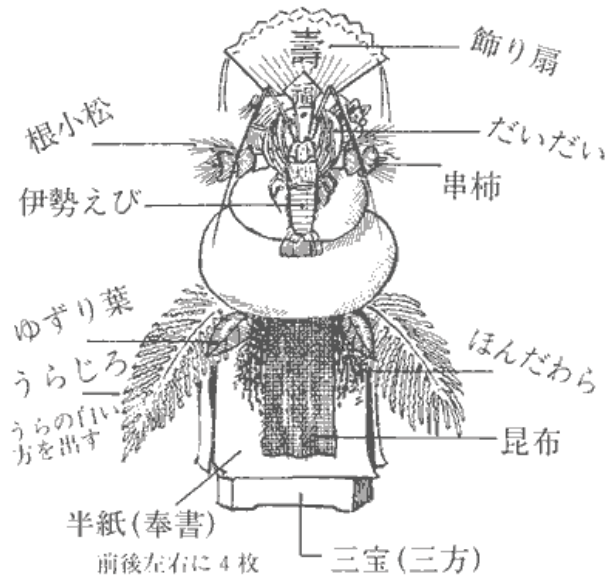
直接言いにくいことや、誰に相談したらいいのかわからないことなどをお受けします。*すぐに出られない場合はかけ直しますので、非通知設定にしないでください。

鏡餅の上に乗せる「みかん」の意味は？

お正月は「鏡餅」を飾りますが、鏡餅の上に、何故「みかん」をのせるのでしょうか？



なぜ鏡餅の上にみかん？



お正月は「鏡餅」を飾りますが、鏡餅の上に、何故「みかん」をのせるのでしょうか？

鏡餅上の「みかん」は、正確に言うと「ダイダイ(橘；たちばな)」と言い、「田道間守命(たじまもりのみこと)」が、当時の第11代垂仁天皇のため、不老長寿の薬を求め中国より持ち帰った不老不死の霊果、つまり生命再生の意味があるのです。

その他の飾りとして、「ほんだわら」「ユズリ葉」「ウラジロ」などがあります。「ほんだわら」とは玉藻(たまも)のことで、身がタワラ形、海中で沢山の気泡をつけます。古代の人は、海の生物の霊が寄り付いていると考え、「タマモ」と呼びました。この「タマモ」を正月に飾ることで、年神様の神霊によって海の魚たちが生まれ変わり、大漁の年になることへの願いが込められているのです。

大漁を直接願わず、魚が生まれ変わることを願う日本人のこのような文化は島国の日本らしい風習ですね。

餅の下に「ユズリ葉」を敷くのも同様、生命再生儀礼の意味合いがあります。秋になると多くの広葉樹は枯れますが、ユズリ葉は枯れません。翌年「子の葉」が伸び、更に翌々年「孫の葉」が伸びて最初の年の葉が枯れる、ユズリ葉は三代も続く葉ということで生命の永続性を象徴なのです。

鏡餅の上にのせるダイダイと連れ立って、孫代々(ダイダイ)の譲り葉という言葉が生まれ、子々孫々まで繁栄する縁起物となったのです。

最後に、ウラジロですが、シダの葉のことで、葉の裏が白いためこのように呼びます。日本民族は「清め」を最大の価値と考え、神は「清め」そのものと考えられていました。神事には、常に白を多用し、どこでも取れる白い葉の植物がシダだったのです。鏡餅のお飾りも全て「子孫繁栄」を願うものだったのですね。



みかんの栄養と効果 (効能：肉体疲労・高血圧・風邪・便秘整腸など)

みかんの主成分と言えばビタミンCで、2個食べると1日の所要量を摂取出来るほどです。(患者様皆様は2個食べることは、水分・カリウムの摂りすぎにつながりますので、せめて1個にしましょう。)そのほか、酸味成分のクエン酸・ビタミンA・B群・E・カリウム・ペクチンといった成分も見逃せません。これらの成分が重なり合って、ほてり解消・食欲増進・疲労回復・風邪回復促進・微熱・老化防止といった効果を発揮します。

最新の研究で、みかんの色素のβ-クリストキサンチンに発ガン抑制効果が発見されました。みかんの袋には、食物繊維のペクチン・ヘスペリジンといったビタミンPが含まれコレステロール値を下げ、動脈硬化・高血圧症・便秘にも効果があります。

柑橘類の栄養価	カリウム	リン	VA	VB1	VB2	繊維
みかん 1個 (90g)	135mg	14mg	83μg	0.08mg	0.03mg	0.4g
いよかん 1/2個 (90g)	143mg	14mg	10μg	0.04mg	0.02mg	0.8g
夏みかん 1/2個 (90g)	143mg	16mg	5μg	0.06mg	0.02mg	0.9g
ぼんかん 1/2個 (90g)	80mg	8mg	26μg	0.04mg	0.02mg	0.5g

献立表

1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
			1月2日	1月3日	1月4日
			米飯 180g 豚の角煮とろろかけ 茶碗蒸し・ふきの炒め煮 伊達巻・合鴨スモーク	あなごちらし 炒り鶏 ブロッコリーサラダ 門松羊羹・紅白蒲鉾	米飯 180g 天ぷら(えび・白身・南瓜) きのこの炒め煮 花五目卵巻き
			654kcal	678kcal	663kcal
			脂質 22.5g 蛋白質 21.5g カリウム 481mg 食塩 2.8g 食物繊維 2.3g	脂質 13.6g 蛋白質 22.2g カリウム 550mg 食塩 3.3g 食物繊維 4.5g	脂質 22.8g 蛋白質 16.6g カリウム 555mg 食塩 1.7g 食物繊維 2.40g
1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
米飯 180g ぶりの照り焼き 京合わせ煮物 スパゲティサラダ	米飯 180g 豚肉のスタミナ焼き 大根と竹輪の煮物 もずく酢	シーフードカレー ビーフンにんにくの芽炒め 豚しゃぶサラダ	米飯 180g たらの本粕焼き 肉じゃが煮 ハムのサラダ	米飯 180g 鮭のムニエル ひじき揚げの煮物 サラダ漬け	米飯 180g ミックスグリル 高野豆腐の含め煮 オクラのごま和え
587kcal	561kcal	631kcal	565kcal	591kcal	609kcal
脂質 16.8g 蛋白質 18.8g カリウム 653mg 食塩 1.9g 食物繊維 2.8g	脂質 16.5g 蛋白質 17.9g カリウム 537mg 食塩 1.9g 食物繊維 3.0g	脂質 20.6g 蛋白質 16.2g カリウム 409mg 食塩 3.2g 食物繊維 3.3g	脂質 9.4g 蛋白質 21.4g カリウム 539mg 食塩 2.0g 食物繊維 3.6g	脂質 20.7g 蛋白質 19.8g カリウム 576mg 食塩 1.8g 食物繊維 3.4g	脂質 17.6g 蛋白質 21.5g カリウム 574mg 食塩 2.5g 食物繊維 4.1g
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
米飯 180g イカフライ& グラタンコロッケ れんこんそぼろ炒め だし巻き卵	米飯 180g ほきの湯葉あんかけ ぜんまいの煮物 ブロッコリーの辛味和え	米飯 180g さばの西京焼き 鶏とごぼうの炒め煮 えのきの甘酢和え	米飯 180g 鶏肉となすのチリソース 枝豆がんも煮物 ほうれん草ともやしナムル	米飯 180g きのこハンバーグ 卵の花炒り煮 青菜とビーフン炒め物	角切りチャーシュー丼 大根のあんかけ 酢の物
657kcal	538kcal	618kcal	636kcal	548kcal	557kcal
脂質 18.2g 蛋白質 19.5g カリウム 435mg 食塩 2.4g 食物繊維 2.1g	脂質 11.4g 蛋白質 21.7g カリウム 396mg 食塩 1.9g 食物繊維 3.2g	脂質 18.8g 蛋白質 19.3g カリウム 563mg 食塩 2.5g 食物繊維 4.2g	脂質 17.3g 蛋白質 18.8g カリウム 781mg 食塩 2.2g 食物繊維 5.4g	脂質 14.2g 蛋白質 16.0g カリウム 499mg 食塩 1.8g 食物繊維 4.0g	脂質 14.3g 蛋白質 17.4g カリウム 395mg 食塩 2.8g 食物繊維 1.9g
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
米飯 180g たらのマヨネーズ焼き 信田煮 小松菜なめ茸和え	米飯 180g ヒレカツ& うずら卵フライ 豚肉とたけのこの中華炒め 白菜のお浸し	米飯 180g 豚肉の生姜焼き かに風味高野煮物 菜の花のピーナツ和え	米飯 180g 麻婆豆腐 焼き餃子 えびのマリネ	釜めし風御飯 なすの味噌炒め コールスローサラダ	菜めし めばるの塩麹漬焼き 筑前煮 中華和え まんじゅう
587kcal	618kcal	600kcal	596kcal	575kcal	618kcal
脂質 14.5g 蛋白質 22.1g カリウム 702mg 食塩 2.4g 食物繊維 2.7g	脂質 17.5g 蛋白質 19.3g カリウム 463mg 食塩 2.1g 食物繊維 3.6g	脂質 17.3g 蛋白質 22.0g カリウム 494mg 食塩 2.2g 食物繊維 3.4g	脂質 13.2g 蛋白質 19.7g カリウム 564mg 食塩 2.4g 食物繊維 2.5g	脂質 13.3g 蛋白質 19.4g カリウム 560mg 食塩 2.9g 食物繊維 4.2g	脂質 12.9g 蛋白質 23.8g カリウム 740mg 食塩 3.7g 食物繊維 4.3g
1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
五目塩焼きそば かにしゅうまい もやしのごま浸し	ハンバーグカレー ジャーマンポテト スモークチキンサラダ	米飯 180g チキンカツ&帆立風味フライ ひじきの五目煮 キャベツの和え物	米飯 180g さばの味噌煮 きのこの炒め煮 大根なます	菜めし さわらの辛味ソース ごぼうの鶏そぼろ煮 まんじゅう	
532kcal	659kcal	613kcal	596kcal	652kcal	
脂質 19.4g 蛋白質 17.5g カリウム 472mg 食塩 3.9g 食物繊維 2.4g	脂質 22.7g 蛋白質 17.5g カリウム 643mg 食塩 3.1g 食物繊維 4.4g	脂質 17.0g 蛋白質 17.3g カリウム 545mg 食塩 2.5g 食物繊維 4.1g	脂質 15.9g 蛋白質 16.2g カリウム 462mg 食塩 2.5g 食物繊維 3.0g	脂質 17.8g 蛋白質 22.1g カリウム 589mg 食塩 2.9g 食物繊維 3.3g	