

# 小羊新聞 4月号

2016年4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！

夜間などの緊急時はこちら

\*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。

<b>長沼クリニック</b> 八千代市八千代台北 6-11-9 tel.047-487-6665	<b>船橋本町クリニック</b> 船橋市本町 6-4-24 tel.047-460-7101	<b>千葉横戸クリニック</b> 千葉市 花見川区横戸町 1123-4 tel.047-481-1301
<b>東習志野クリニック</b> 習志野市東習志野 3-1-22 tel.047-403-1123	<b>八千代腎クリニック</b> 八千代緑が丘 1-1-1 tel.047-458-7301	<b>鎌ヶ谷第一クリニック</b> 鎌ヶ谷市東初富 6-9-47 tel.047-441-7730
<b>高洲訪問クリニック</b> 千葉市 美浜区高洲 1-1-13 1F tel.043-241-0865	<b>松戸第一クリニック</b> 松戸市五香 4-34-3 tel.047-712-0266	<b>南柏駅前クリニック</b> 柏市南柏 1-8-16 医社) 興明会 tel.04-7141-7171

## とびつじ鎌ヶ谷ショートステイがオープンしました

福祉施設のショートステイ(宿泊施設)「とびつじ鎌ヶ谷ショートステイ」が、平成28年3月に新鎌ヶ谷駅近くにオープンしました。

介護保険の認定を受けられている要支援1~2、要介護1~5の方がご利用頂けます。また、近隣の鎌ヶ谷第一クリニック、松戸第一クリニックと連携し透析患者様の利用体制も整えております。

- ★全室個室でテレビ(見放題)・エアコン付
- ★お風呂も個浴でゆったり入れます(リフト付きで車いすの方も安心)
- ★食事は透析患者様に合わせ、水分・塩分・エネルギー・たんぱく質・カリウム・リンなどを調整して提供致します。

最近では、ご家族の冠婚葬祭だけでなく介護休暇や旅行等でお越しになる方も多くいらっしゃいます。見学等も随時承りますので、お気軽にご相談くださいませ。

1日あたりの料金(お食事代、居住費含む)

- 要支援1 4,749円
- 要支援2 4,862円
- 要介護1 4,911円
- 要介護2 4,979円
- 要介護3 5,048円
- 要介護4 5,116円
- 要介護5 5,182円
- 送迎加算 片道188円

※介護保険料1割負担の場合  
※所得段階による減免制度あり



お問い合わせは 小羊新聞 小羊会透析部  
お気軽にどうぞ 千葉県鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷 3-13-16 TEL 047-441-3312

## お薬って??

～ ある日のAさん ～

『先生、歯科受診してきました。歯がぐらぐらしていたので抜歯しました。昨日は透析がない日だったから、抜いてきました。透析をしていることは話していません。痛み止めや抗生剤をもらってきました。でも薬は家に置いてきたので薬の名前はよく覚えていません。』

通常の透析では、透析時に抗凝固薬を使用しています。また、患者さんによっては抗血小板薬(血液をサラサラにするお薬)を服用されています。そうした時、抜歯する前や後に薬の調整をする場合があります。抜歯についてはほんの一例です。医療機関受診の際は透析をしていることやどんな薬を使用しているか、受診先の先生に知ってもらうことが大切です。そして透析クリニックにおいてもその情報を得ることで、薬のコントロールをする場合もあります。

…こんな会話が実は少なくありません。

### 【透析来院時にお薬手帳をお持ちですか?】

薬は病気の治療や予防などを目的とするものですが、場合によっては体に良くない影響を及ぼすことがあります。

お薬手帳には、薬品名、飲み方などが記載されています。医師、薬剤師は、過去の薬歴やお薬手帳にかかれた情報を確認しています。1つずつでは問題ない薬でも、薬の飲み合わせ、または食品(飲み物/嗜好品含む)の食べ合わせによっては、よくない影響が出る組み合わせがあります。このことを相互作用といい、注意しなくてはなりません。

体に合わなかった薬の記録や他に飲んでいる薬を確認することで、重複投与や相互作用の防止、副作用の再発防止ができます。また、外出先での思わぬ怪我や体調不良に見舞われ、医療機関を利用することもあります。いつもお飲みの薬やアレルギー等の情報を記録しておくことで、ご自身の健康を守るために大変役立ちます。

震災や災害時、おくすり手帳を持っていたことで、別の病院で同じ薬を出してもらえたなどの経験から、お薬手帳の重要性が見直されています。

どこで、どんなお薬を処方してもらっているか、クリニック職員がお聞きする際にはお薬手帳をご提示ください。またその他医療機関受診の際も、透析病院での処方情報として、お薬手帳をご提示ください。(日本調剤会 HP より一部抜粋)

### 新年度がはじまります

勤務先や住所の変更などで保険証が変わる方は、必ず各クリニックの受付へお知らせください。

保険証の変更の際は特定疾病受療証の手続きも同時に行わなければなりません。



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

### 送迎のお知らせ



4月は通常通り運行します。

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせください。

◆発熱、嘔吐、下痢等の症状がある場合や、インフルエンザの症状がある場合(38度以上の急な発熱、せき、のどの痛み全身の倦怠感、関節の痛み等)は乗車前に必ずクリニックへ連絡し指示に従ってください。

◆咳の出る方は、マスクの着用をお願いします。

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。

ある鳥の姿に似ていると名が付いたフルーツ



今年は3月に「夏日」の記録もありましたが、やっと春らしくなってきました。今月は「生きた化石」とも言われる鳥に似ているところから名が付いたフルーツのお話です。

キウイフルーツの名の由来と歴史

キウイフルーツと言うとニュージーランド産のイメージが強いのですが、原産国は中国で「チャイニーズ・グーズベリー」とも呼ばれています。マタタビ科マタタビ属に属するツル性の植物です。

キウイフルーツの由来はニュージーランドの国鳥で翼のないキウイバードの幼鳥に似ていることからきています。しかし、キウイの漢字は「彌猴桃(びとうこう)」と書き、見た目が猿のうずくまった姿に似ていること・猿が好んで食べる果実だからとの諸説もあります。日本に古くからある「猿梨(ざるなし)」もキウイフルーツの仲間ですが、外皮に毛がなく大きさもかなり小ぶりです。

原産地中国は食用・薬用と古くより利用されたのですが、野生のキウイ採集のみで栽培はされていなかったとのこと。1904年に中国からキウイフルーツの種子を持ち帰り、ニュージーランドで栽培がスタートします。1930年頃からは品種改良が行われアメリカへ導入、1964年には日本へ初輸入され1970年以降日本でも栽培が拡大され、人気ある果物として定着しました。

グリーンキウイとゴールドンキウイの違いは？

グリーンキウイだけでなく最近はベビキウイや果肉が赤い品種など沢山あり、なかでもゴールドンキウイは大変人気ですが、日本人向けに開発されたそうで甘く柔らかいのが特徴でグリーンとゴールドンそれぞれに含まれる栄養素の量は少し異なります。ビタミンCは100g中、グリーン110mg・ゴールドン130mgとゴールドンキウイが多く、食物繊維は100g中、グリーン2.4g・ゴールドン1.7gでグリーンキウイの方が多そうです。

グリーンキウイとゴールドンキウイでは、黒い種の周りの白い部分の面積が異なりニュージーランドの園芸農業試験所で伺った話では、この白い部分が少ない方がビタミンCは多いそうです。確かにゴールドンの方が白い部分が少ないですね。(データ/ゼスプリ提供 分析機関=財団法人日本凍食品検査協会 平成20年5月27日測定)

キウイフルーツの栄養と効果 (効能: 疲労回復・貧血予防改善・血行促進・老化防止など)

キウイフルーツにはビタミンC・E・カリウム・食物繊維・クエン酸・リンゴ酸などの栄養素が豊富で、ビタミンCの含有量はフルーツの中でもトップクラスです。ビタミンC・Eは強い抗酸化作用を持ち、紫外線やストレスなどで受けたダメージを回復し、血管や肌・細胞の老化を防ぎ、免疫力を高め 動脈硬化やガンの予防にも役立ちます。ビタミンEにはホルモンバランスの改善効果もあります。

クエン酸やリンゴ酸はエネルギー転換を促進する成分で疲労回復や風邪などの感染症の予防・回復に効果があると言われています。水溶性食物繊維ペクチンが豊富なため、便に水分を含ませ排泄しやすい状態にする作用・腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整える作用が期待出来ます。また、貧血予防に効果ある葉酸・鉄・血中善玉コレステロールホルモン 免疫抗体などを合成するパントテン酸・血液凝固(傷口を治す) 筋肉の運動 神経の働きに作用しイライラやストレス解消に役立つカルシウム・体内で約300種類以上の酵素の働きをサポートするマグネシウムなど沢山の栄養が含まれています。果物には珍しく、緑色の天然色素である葉緑素(クロロフィル)が豊富に含まれています。葉緑素は植物の成分ですが、人間の血液色素ヘム(ヘモグロビンの中心構造)と似た構造をしており「緑の血液」と言われ、体内に摂取されると血液中の鉄と結合し赤血球やヘモグロビンなどの色素に変わります。

更に、アクニジンと言うたん白質分解酵素が含まれており、料理の下準備に漬けておくと肉などを柔らかくする効果があります。ゼリーに使用されるゼラチンはたん白質の一種なのでキウイフルーツを生そのまま使用すると分解され固まりませんので、利用の際は加熱して使いましょう。

非常に栄養・効果あるキウイフルーツですが、大きさの割にカリウムが多いので食べ過ぎは要注意ですね。



Table with 10 columns: カリウム, カシウム, マグネシウム, リン, 鉄, VE, 葉酸, パントテン酸, VC, 繊維. Row 1: グリーン1/2個 (50g) 145mg, 17mg, 7mg, 16mg, 0.2mg, 0.7mg, 18µg, 0.15mg, 35mg, 1.3g

次回は「栄養ドリンクにも利用される成分を持つ野菜」を予定しております。

- ※ 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。

Main menu table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and sub-columns for 1 and 2 courses. Includes detailed recipes and nutritional data for each dish.

※献立の栄養価にご飯は含まれません。ご飯栄養価は下記をご参照ください。

※水量 2.2倍

Table with 11 columns: ご飯重量, 商品名, 使用量 (g), 熱量 (kcal), たんぱく質 (g), 脂質 (g), 炭水化物 (g), ナトリウム (mg), 食塩相当量 (g), カリウム (mg), リン (mg). Rows for 150g, 180g, 210g of rice.