

小羊新聞 6月号

2016年6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。

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
習志野腎クリニック 習志野市実初 5-3-20 tel.047-470-0111	八千代腎クリニック 八千代線が丘 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	松戸第一クリニック 松戸市五香 4-34-3 tel.047-712-0266	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

大規模災害に備えて

4月14日熊本地震が発生し、1ヶ月以上余震が続きました。全腎協の報告によれば、4月17日現在で透析のできない施設が22施設、4月20日現在で9施設・約500人の患者が他施設で透析を行なったそうです。

当法人では災害に備えて、毎年緊急連絡先確認や、透析情報カードの配布を行なっています。

大規模災害では、停電や断水で透析ができない施設が出たり、交通網の遮断で通院できなくなることが予測されます。中長期的に避難所で過ごさなければならない場合もあり、患者様・クリニック双方で状況確認が必須となります。連絡方法として**緊急連絡先**が欠かせませんので、必ず複数か所提出するようお願いします。また、**透析情報カード**は、保険証などと一緒にいつも携帯しましょう。

なお、各市で地域ごとに避難所が設けられています。住んでいる地域の避難所へ、実際に行ってみるなどして、家族の方と一緒にご確認をお願いします。

勤務先付近の避難所や、透析施設も普段から確認しておきましょう。

透析情報カード 緊急用		透析導入日 平成 年 月 日	原疾患	氏名
シメイ 氏名	性別 男	HFK APS-15MD New 透析液量 1.5ml	抗凝固剤 特殊 ヘパリン	HIV抗体 (-) HCV抗体 (-)
〒 住所 千葉県	生年月日 昭和 年 月 日	火曜日 2クール 3時間00分 木曜日 2クール 3時間00分 土曜日 2クール 3時間00分	初回投与量 持続投与量 0 IU 2500 IU / 治療時間	HIV W/E (-)
私は血液透析療法を行っています。緊急の場合は、 下記施設に連絡して下さい。		DW kg Qb: 200ml/min シャント 左上腕	このカードは、災害等で通院が困難な場合に使用する透析情報 です。内容にも記載があります。点検を切った内容を確 認して下さい。貴院での使用感を、お願ひ致します。 医療法人社団 小羊会 八千代腎クリニック 院長	その他アレルギー
医療法人社団 小羊会 〒 クリニック 電話		血液型	インシュリン種類 なし	

安全の確保・・・「自分の身の安全は、自分が守る」という基本的考えを持ちましょう！

[平常時の心得]

- *自宅での防災対策：火災報知機の設置、消化器の設置、大きな家具の転倒防止
- *非常時の持ち出し品の用意：常備薬、身体障害者手帳、ばんそうこう、飲料水・保存食、ラジオ、タオル、懐中電灯、硬貨、携帯電話・充電器

[災害発生後、透析を受ける間の対応]

- *被災してから透析を受けるまでの間、熱量(エネルギー)不足を極力防ぎましょう。水分・塩分・カリウムなどの摂取量の管理を、平常時以上にしっかりしましょう。
- *避難所の医師や看護師に透析を受けていること、及び次の透析予定日を申し出ましょう。
- *万一来に備え、自分の「透析情報カード」に記載されている内容や内服薬を把握しておきましょう。

災害時の連絡先一覧

- ◇各クリニックは、上記代表電話へおかけください
- ◇日本透析医会災害時情報ネットワーク <http://www.saigai-touseki.net>
千葉県透析医会ホームページ <http://www.saigai-touseki.net/zf/shibutop/index/>
※災害情報ネットワークは、災害時のみ稼働します。平常時は稼働しません。
- ◇千葉県防災ポータルサイト(災害情報や避難所開設情報、交通情報、天気予報など)
<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/>
- ◇全国腎臓病協議会 <http://www.zjk.or.jp/> TEL03-5395-2631 FAX03-825-4730
- ◇千葉県腎臓病協議会 <http://www.chijinkyoo.jpt> TEL043-256-4661 FAX043-285-4730

住所地や勤務先の市町村ホームページの防災サイトもご覧ください。

—(医) 社団小羊会 透析部 防災委員会—

靴の間違えに気を付けましょう！

クリニックの下駄箱で靴の間違えが度々あります。特に黒い靴は男女ともに間違いやすい傾向があります。名前を記入する、クリップなどで目印をつけるなどご自身でも対策をしていただくと幸いです。もし、自分の靴がない場合は、早めにスタッフまでお声かけください。



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



6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。

ピラミッド建築にも貢献した食べ物とは？



今年は一か月のうちで、雪が降ったり 夏日続きだったりと寒暖の差が激しく梅雨の時期から夏バテも始まりそうな昨今、近代機材もない古代エジプト時代のピラミッド建築はさぞ過酷だったと思いますが、そこで大活躍した食べ物をご紹介します。

ニンニクの歴史と名前の由来

ニンニクはヒガンバナ科ネギ属(昔はユリ科ネギ属)の多年草で原産地は中央アジア キルギス地方と言われています。紀元前 1300 年頃のツタンカーメンの墓中より発見されたのが最初であるとされています。



2～3000年前の古代エジプトのピラミッドは20年以上の歳月をかけ2トン以上の石を200万個以上使い、炎天下20万人もの労働者達が築きました。古文書(パピルス)には、ニンニクがその労働者達に与えられていた事が記されています。

現存する最古の医学書で紀元前1500年頃に書かれたとされる「エーベルス・パピルス」にもニンニクが薬として記載されています。クフ王が建造したピラミッド内部の壁画には、労働者がニンニクを食べ厳しい労働に耐えている姿が描かれています。

古代ローマ時代になると、ニンニクは遠征に出かける兵士達の体力維持に欠かせない野菜となっていました。日本へはインド、中国、朝鮮半島を経由して飛鳥～奈良時代に渡来しました。古事記や日本書紀には薬用や魔除けとして、万葉集では利用法 こと美味しい食べ方について記載されています。

1940年代、アメリカとスイスの学者により「アリシン」が発見されニンニクパワーが証明されるに至ったのです。

ニンニクの語源は仏教用語で「苦難を耐え忍び心乱さない」という意味の「忍辱」から来しているという説が有力です。仏教では「不許葷辛酒肉入山門(葷、辛、酒、肉を食べた人は寺に入るのを許さない)」とされ、ニンニクは食べることを禁じられた葷=香味野菜の一つで、強壮作用が煩惱(淫欲)を増長するという考え方が普及していたため食べるのを避けていたそうです。

ニンニクの栄養と効果 (効能: 疲労回復・滋養強壮・冷え性改善・老化防止・風邪予防・ガン予防など)

ニンニクには特に注目すべき栄養成分として「スコルジンとアリシン」というものが含まれています。スコルジンは、体内の栄養素を燃焼させてエネルギーに変える働きや疲労回復に役立つビタミンB1の働きを高める作用があると言われています。



ビタミンB1とアリシンが結合するとアリチアミンとなり、損失が少なく吸収されやすくなります。市販の『アリナミン』は、このアリチアミンを製品化したものだそうです。

更年期の症状の一つである倦怠感を取り除くにも効果的と考えられます。

冷え性や不眠症にも効果が期待できます。アリシンはもともとアミノ酸の一種のアリインという物質です。実はこのアリインが「にんにく」特有の匂いの元なのです。

本来は無臭なのですが、刻むことでアリナーゼと呼ばれる酵素の作用でアリシンという成分に変化します。アリシンには胃腸の働きを良くして食欲不振を解消する効果や風邪予防や老化防止にも効果的です。あの匂いなくして、ニンニクの効能は発揮されないといいのではありませんか。

ほかにもニンニクにはオリゴ糖やフラクトオリゴ糖、カリウム、ビタミンB6などの栄養素が含まれています。また、茎の部分の「にんにくの芽」にも同様の効果がありますが、さらにカロテン・ビタミンC・K・葉酸・食物繊維など様々な栄養が含まれています。

非常に心強い食品ですが、ご存じの通り食べた後の口臭対策をしないと周囲に迷惑がかかってしまいますので、消臭対策をしっかり行いこれから来る夏に備えましょう。

にんにくとニンニクの芽の栄養価	カリウム	リン	カロテン	VB1	VB2	VB6	VC	VK	葉酸	繊維
にんにく(生)1片(2g)	11mg	3mg	0	0	0	0.03mg	0	0	2μg	0.1g
にんにくの芽(生)1/3束30g	48mg	10mg	213μg	0.03mg	0.03mg	0.09mg	14mg	16μg	36μg	1.1g
にんにくの芽(茹)1/3束30g	48mg	10mg	204μg	0.03mg	0.02mg	0.08mg	12mg	15μg	36μg	1.1g

次回は「夏バテ予防はネバネバ野菜、完熟種子は〇〇コーヒー」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。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		シーフードカレー／鶏ときのこのおろしポン酢／キャベツとコーンの酢漬け風／いんげんの胡麻和え／じゃが芋餅のみたらしあん	鶏ささみのチーズ焼き 帆立と菜の花の旨煮ビーフン 絹さやベーコン炒め 薩摩芋のパン煮	アジの柚子南蛮 豚肉の山椒焼き 青梗菜のナムル 大豆と昆布の煮物 こんにやくの土佐和え	メンチカツ サバの味噌煮 海老団子の煮付 ゴーヤチャンプル 紫芋サラダ
エネルギー	250kcal	263kcal	347kcal	388kcal	
蛋白質	19.8g	21.8g	22.0g	11.2g	
脂質	8.5g	9.3g	18.0g	16.1g	
炭水化物	23.7g	23.0g	24.2g	43.7g	
食塩相当量	2.3g	2.0g	1.9g	2.4g	
カリウム	668mg	531mg	598mg	425mg	
リン	276mg	214mg	276mg	195mg	
6	7	8	9	10	11
チャブチェ／鱈の南蛮揚げ／白菜の中華炒め／胡瓜とカニカマのサラダ／キューピックスイートポテト	帆立のチャウダー ナポリタン ささみと人参の和え物 わさび風味 白菜と昆布の浅漬け 薩摩芋のあんこ和え	鶏のデミソース仕立て／茄子の土佐煮／海老とブロッコリーのサラダ／菜の花の辛子和え／こんにやくの胡麻味噌和え	アジの胡麻味噌焼き／豚肉のスタミナ炒め／小松菜と油揚げの煮浸し／牛蒡とパブリカのサラダ／昆布の佃煮風	豚肉の生姜煮／鯖の胡麻だれ／蓮根おかか和え／鶏肉と牛蒡の炊き合わせ／あさりとしめじのソテー	マグロの煮付 肉団子の甘酢あん カニ玉 麻婆茄子 切干と椎茸の煮物
エネルギー	218kcal	247kcal	212kcal	239kcal	273kcal
蛋白質	15.8g	15.1g	19.3g	18.6g	21.6g
脂質	7.1g	9.6g	9.8g	9.4g	16.4g
炭水化物	22.9g	24.7g	11.5g	20.0g	9.9g
食塩相当量	2.7g	1.7g	1.5g	2.0g	1.6g
カリウム	665mg	581mg	435mg	577mg	596mg
リン	187mg	222mg	189mg	210mg	313mg
13	14	15	16	17	18
魚介のトマトコンソメ 懐かしのハムカツ グラタン ミネストローネ このこのソテー	デミグラスハンバーグ いかのチリソース 白菜の塩昆布和え じゃが芋のタルタル風味 りんごソテー	穴子の卵とじ 鶏肉の葱塩だれ 肉じゃが 揚げ茄子 ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉の唐揚げおろしポン酢／炒り卵のカニカマあんかけ／蓮根ホットサラダ／蒸し茄子の味噌かけ／小松菜胡麻和え	赤魚の地中海風レモンソース 鶏の八幡巻き がんもの含め煮 この卵とじ 南瓜の煮付	豚肉と厚揚げの白味噌煮／小海老のビーフン／野菜の土佐煮／コーンとポテトのクリーム 仕立て／木耳とパブリカの胡麻和え
エネルギー	266kcal	291kcal	229kcal	270kcal	210kcal
蛋白質	17.9g	14.0g	21.6g	18.5g	18.9g
脂質	12.0g	13.1g	7.3g	14.6g	11.2g
炭水化物	21.7g	29.4g	19.3g	16g	8.4g
食塩相当量	1.9g	2.8g	2.9g	2.2g	1.9g
カリウム	545mg	657mg	476mg	464mg	395mg
リン	213mg	218mg	218mg	207mg	207mg
20	21	22	23	24	25
豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め／海老カツ／筑前煮／ツナとキャベツのソテー／切干大根の炒り煮	ブリの照り焼き 豆腐の小海老あんかけ 小松菜とじゃこのお浸し 鶏肉の野菜巻き 黒豆	牛肉の洋風ソース／きのこシーフードのガーリックソテー グラタン風／ポトフ／ブロッコリーのソテー	タラの洋風グリルと温野菜添え 茄子のミートソース 彩り春雨 牛蒡の煮物 なめこおろし	肉の湯葉巻きのご添え カリント揚げとフキの山椒煮 白菜の煮浸し 切昆布の炒め煮 蓮根の明太和え	海鮮あんかけ焼きそば カツとじ カレーポテト 大根煮 柚子添え パインコンポート
エネルギー	259kcal	236kcal	189kcal	191kcal	190kcal
蛋白質	16.3g	19.0g	12.7g	13.5g	11.7g
脂質	12.8g	10.0g	6.5g	5.6g	7.1g
炭水化物	19.7g	17.7g	17.5g	21.6g	19.9g
食塩相当量	2.1g	2.0g	2.1g	1.5g	2.3g
カリウム	560mg	503mg	488mg	662mg	717mg
リン	258mg	214mg	222mg	289mg	175mg
27	28	29	30		
海鮮味噌煮込み 豚肉の甘辛炒め 帆立のチリソース マカロニサラダ ポテトのバター風味	豚肉と白菜の生姜煮 揚げ穴子と小松菜の卵和え くわいの胡麻味噌和え 彩り五穀ひじき 山菜漬物	サケと蓮根のさっぱり煮／肉じゃが／卵と野菜の炒め物／がんもの含め煮／ほうれん草と人参のお浸し	牛肉の牛蒡煮 あさりのトマトソース 南瓜のチーズ焼風 豆腐の甘味噌あん キャベツのゆかり和え		
エネルギー	200kcal	217kcal	200kcal	229kcal	
蛋白質	19.6g	10.0g	20.4g	12.9g	
脂質	7.2g	8.8g	5.4g	11.3g	
炭水化物	14.4g	24.5g	17.4g	18.9g	
食塩相当量	1.6g	2.5g	2.8g	2.2g	
カリウム	569mg	326mg	555mg	493mg	
リン	304mg	139mg	265mg	210mg	

※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。

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)
150	ご飯	70	249	4.3	0.6	54.0	0.7	0	62	66
180	ご飯	82	292	5.0	0.7	63.2	0.82	0	72	77
210	ご飯	95	338	5.8	0.9	73.2	0.95	0	84	89

※水量 2.2倍