

小羊新聞 7月号

2016年7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 習志野市実籾 5-3-20 tel.047-470-0111 | 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 | 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 |

習志野腎クリニックのご紹介

5月より新しい施設に移転し、名称も東習志野クリニックから習志野腎クリニックへ変わりました。場所は京成電鉄「実籾駅」から徒歩3分程です。

7階建の建物の1階部分が習志野腎クリニックとなります。同建物内に習志野市の実籾コミュニティホール（2階）と有料老人ホーム（2階以上）があります。

院内は以前より照明が明るくなり、透析ベッド数も増え、23床から29床となりました。

本院のスタッフは、院長を筆頭に臨床工学技士6名、看護師5名、看護助手3名、医事課2名、MSW1名です。



運動療法について

近年、透析患者様に対する運動療法が注目されています。透析は週3回、平均4時間をベッド上で過ごさなくてはなりません。そのため、透析をしていない方に比べると、筋力が低下しやすいと言われています。

小羊会でも一部のクリニックではベッド上でできる運動をおこなっています。継続されている患者様からは、前向きな感想を伺っております。

熱中症に注意しながら、あなたも今月から1日数分でも足首を動かすことや散歩など、気楽に足のトレーニングを始めてみませんか？一度にたくさんおこなうよりも、毎日数分の運動を心がけましょう。



保険証などの有効期限をご確認ください

各医療機関で提示をお願いしている「保険証」「特定疾病療養受療証」(白い紙)「重度心身障害者医療費助成受給券」(青い紙)などの有効期限をご確認ください。

多くの方が、平成28年7月31日までと記載されています。該当している方はお住まいの自治体から新しい保険証などが郵送されます。お手元に届きましたら、通院しているクリニックへ提示をお願いします。

もし、新しい保険証などが届かない場合は、お住まいの自治体へお問い合わせください。

緊急連絡先をご存じですか？

通院しているクリニックの診療時間外の連絡先をご存じですか？

この小羊新聞にも毎号、緊急連絡先を掲載しておりますので、今一度、ご確認ください。

緊急時に慌てないように、携帯電話にクリニックの連絡先を登録したり、ご自宅にクリニックの連絡先を掲示したり、すぐにわかるようにしておきましょう。また、お電話の際はおかけ間違いのないようご注意ください。

なお、診療時間内はクリニックへ直接ご連絡をお願いいたします。

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



送迎のお知らせ

7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。

夏バテ予防はネバネバ野菜、完熟種子は〇〇コーヒー



昨年からのエルニーニョ現象で、今年に入って様々な異常気象のため寒暖の差がとても激しく『梅雨明け』までに夏バテしそうな今日この頃、夏バテ予防の野菜…種はコーヒー…？表面には「うぶ毛」が生え、最初見た時は食べるのを躊躇した野菜についてお伝えします。

オクラの歴史と代用コーヒー

アオイ科トコロアオイ属で温帯の日本では一年草ですが、熱帯地域では多年草となっています。原産地は、諸説ありますがアフリカ東北部とされ 2000 年前には、エジプトで栽培されたと言われています。アメリカには、18 世紀に伝わり、19 世紀以降に栽培が広まり 我が国には、中国を経て江戸時代の末期に渡来しましたが、食用されるようになったのは戦後以降です。

名前の「オクラ」はカタカナで書きますが、これは外来語に対して使われるのと同じで「オクラ=Okra」は英語名なのです。オクラには野菜以外の使い方もあります。

オクラの種はコーヒー豆に似ています。これが理由で、昔のイギリスやフランスでは、コーヒー豆の代わりに栽培したという歴史があります。また、第二次世界大戦中にも、完熟したオクラの種をコーヒー豆の代わりにしていました。実はオクラコーヒーは自宅で簡単に作ることができます。

まず、オクラを完熟させて種をとります。その種を、よく炒ります。炒る時には、種が飛び跳ねますのでフライパンにフタをして炒るのがポイントです。十分に炒った種を、ミルで挽いて(ミルがなければすり鉢などですりつぶして)、コーヒー豆の粉のように使用します。これでノンカフェインの、オクラコーヒーの出来上がりです。

香ばしさと苦みがコーヒーそっくりで「コーヒーです。」と出されたら代替品とは分からないくらいだそうです。



オクラの栄養と効果 (効能：高血圧予防・動脈硬化予防・夏バテ予防・便秘改善・消化促進など)

オクラと言えば特有の粘り気が見逃せない栄養源と言えるでしょう。この粘り気は「やまのいも」や「里芋」に含まれる『ムチン』『ペクチン』という成分によるものです。

ムチンは多糖類のガラクトサンやマンナンなどがたん白質と結合した糖たんぱく質で、鼻や喉などの呼吸器官、胃や腸などの消化器官を覆う粘膜の主成分となっています。

特に、食物を消化する胃は胃酸から自分自身を守るため、厚い胃壁の粘膜でガードを固めています。結果、胃壁を保護し胃炎や胃潰瘍の予防となります。胃で十分に食物が消化されると、腸で栄養素が無駄なく吸収され、免疫力が高まり体力がつき 夏バテ予防にも効果を発揮するというわけです。

呼吸器官の粘膜が丈夫になると、空気中を漂う細菌やウイルスが呼吸と同時に入ってきても、粘膜がガードして体内への細菌やウイルスの侵入を防ぎ、病気に対する抵抗力が身に付きます。

ムチンには肝臓や腎臓機能を活性化させる働きもあり、有毒物質を分解、排出するのに効果的です。ペクチンは水溶性食物繊維で、整腸作用があり便秘・下痢どちらの症状にも効果があります。

コレステロールを下げる働きもあるので動脈硬化予防に、そして血糖の急激な上昇を抑える働きも知られています。

高血圧予防に良いとされているカリウム・エネルギー代謝を助けるビオチンなども比較的多く含みます。

その他の栄養としてβ-カロテンは抗発ガン作用を有するほかに、体内でビタミンA変換されて視力維持の働きもあります。カルシウム・葉酸・ビタミンB1・B2・Cなど様々な栄養も含まれています。

昔から「ねばねばした食べ物は精がつく」と言われていますが、なるほど納得できますね。



Table with 10 columns: 100gの栄養価, カリウム, リン, カルシウム, βカロテン, VA, VB1, VB2, VC, 葉酸, 食物繊維. Rows for Okra (生) and Okra (茹).

- ※ 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 meals (1, 2). Includes detailed food items and nutritional data for each meal.

※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 showing rice nutrition values: 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).

今回は「昔、裁判になった食べ物とは？」を予定しております。