

小羊新聞 9月号

2016年9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

防災の日

9月といえば防災の日がありますが、今回は災害にあってしまった後に使える制度を紹介します。

地震や台風、豪雨などの自然災害の被害に遭い、お住まいの家屋に住み続けることが難しくなってしまった時、一刻も早く日常生活を取り戻す為には、公的な支援が不可欠です。

支援を受けるためには**罹災（りさい）証明書**、被災証明書を発行する必要があります。

罹災証明書は、ざっくり言うとお住まいの家屋が被害に遭った事を証明するものです。持ち家の方だけでなく、アパートや借家に住んでいる方も対象となります。

各自治体により細かな違いはありますが、罹災証明書の申請をした後調査員によって現場の調査を行ないます。罹災証明書で調査されるのは住家のみです。

調査により、「全壊・大規模半壊・半壊・一部損壊」「床上浸水・床下浸水」など、被害の原因によって住家の被害程度が判定されます。被害の大小により受けられる支援は異なりますが、この判断の基準も自治体によって変わってきます。

被害程度を認定された後は順次証明書が発行され、発行された罹災証明書の提出により自治体から支援を受けることができるようになります。

自宅が大きな被害に遭ってしまったときには、元の生活を取り戻すための支援制度を受けることができます。「被災者生活再建支援制度」では、自然災害によって自宅が全壊した時には100万円、半壊の時には50万円の支援金を受け取ることができます。また、自宅を再建するときには、建設・購入なら200万円、補修なら100万円、賃貸に住むなら50万円（公営住宅を除く）の加算支援金も合わせて受け取れます。

自宅が被害を受けたときに、居室、台所、トイレなど日常生活に必要な最小限の部分を応急的に修理するとき利用できるのが、災害救助法に基づく「住宅の応急修理制度」です。修理をすれば被災後も住み続けられるときに、修理費用を自治体が直接業者へ支払ってくれます。支給される金額は一世帯あたり52万円までのうち、実際にかかった費用です。自治体によっては、支給額に上乘せがあるところもあります。

被災して、自宅の家財の1/3以上が損害を受けた場合には、お住いの市区町村から「災害援護資金」という貸付を受けることもできます。利用できるのは、お住いの都道府県内で災害救助法が適用された市区町村が1以上あるときに、世帯主が災害により負傷し、その療養におおむね1ヵ月以上かかる、家財の1/3以上が被害にあった、住居が半壊または全壊、流出した、のいずれかの被害を受けた世帯の世帯主です。世帯の人数によって、所得制限があります。借りられる金額は150万円（世帯主に1ヵ月以上の負傷がある場合は250万円）まで。損害の程度に応じて、貸付限度額が変わります。

被災すると、経済的な負担が大きくなるため、被災した人が使える所得税の軽減措置があります。「雑損控除」は、住宅や家財などの資産が損害を受けた場合に、「差引損失額－(総所得金額×10%)」か、「差引損失額のうち災害関連支出の金額－5万円」のいずれか多いほうの金額を、その年の所得から差し引くことができます。1年で控除しきれない分は翌年以後に繰り越すことができます。

「災害減免法による所得税の軽減免除」は、被災した年の所得が1,000万円以下で、災害で受けた損害額が住宅や家財の時価の1/2以上であるときに受けられる軽減措置です。所得金額が500万円以下なら、所得税の全額が免除されます。所得金額が500万円超～750万円以下なら1/2、所得金額が750万円超～1,000万円以下なら1/4が免除されます。「雑損控除」と「災害減免法による所得税の軽減免除」は、いずれか1つを選んで利用します

この他にも、様々な被災時に受けられる制度があります。詳しくは『内閣府ホームページ被災者に対する支援制度』をご参照ください。



内閣府ホームページより一部抜粋

送迎を利用されている患者様へ

車酔いや急な体調不良等の時のため、各自エチケット袋をご準備して頂けますようお願い致します。また、乗車中体調が悪くなった際は、速やかにドライバーへ声掛けをお願い致します。

道路状況によっては、安全の為自宅前までどうしても行けない場合がございます。その際は送迎車が入れる自宅にいちばん近い場所が待ち合わせ場所になる事がありますので、ご了承ください。(道が狭い・袋小路となっておりUターン出来ない等)

乗降の際は歩行者や自転車に十分注意し、ドライバーの指示に従ってください。

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



送迎のお知らせ

8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。

効能と形状より薬の名前の由来になった果物

今年はオリンピックに甲子園、猛暑とは別の『熱い応援の夏』になったことと思います。効能と形状より誰でも知っている薬の名前の由来にもなった果物についてお話致します。



いちじくの歴史と名の由来

いちじくはクワ科イチジク属の亜熱帯地方、落葉性の低木で原産地はアラビア南部と言われ、原産地に近いメソポタミアでは6,000年以上前から栽培されていたことが知られており、ヨルダンの新石器時代の遺跡から1万1千年以上前のものと思われるイチジクが出土し、世界最古の栽培果樹ではないかと言われています。

ヨーロッパからペルシャ経由で伝来した中国でも、いちじくは不老長寿の果実と言われ栄養価や薬効が高い果物として重宝されていました。日本には江戸時代に中国より伝来しましたがやはり初めは薬用として栽培されました。生産量が増えてやっと食用として親しまれるようになりました。

1日に1果ずつ熟すことから「一熟」がなまって「いちじく」になったなど諸説あります。

いちじくは漢字で『無花果』、花が咲かずに実を結ぶことからと思われるのですが、実は「花だけの果実」です。



いちじくのうんちく

【アダムとイヴの食べた禁断の実はいちじく？】

旧約聖書の『創世記』によれば人間はエデンの園に生る全ての樹の実を食べても良いが、知恵(善悪の知識)の樹の実だけは禁じられていた。(禁断の果実)しかし蛇に唆されて、初めにイヴが、その次にイヴの勧めでアダムが知恵の樹の実を食べたことにより、善悪の知識を得たアダムとイヴは、裸の姿を恥ずかしいと思いい『イチジク』の葉で陰部を隠した。とても有名な話で「禁断の果実は『りんご』が俗説ですが、旧約聖書にそうした記述は無く【禁断の果実】と記されており、『イチジク』と考えるものもいるそうです。

何故イチジクかと言うと、りんごは寒冷な中央アジア原産とされエデンの園があったペルシャ湾岸では育たないということ、アダムとイヴが陰部をいちじくの葉で隠したという記述からきているとの説もあります。

【浣腸と言えばいちじく！】

「イチジク印の軽便浣腸」の名称は形状がイチジクの実に似ていること、アットホームな心温まる響きとともに、何にもまして非常に覚えやすいネーミングとして日本全国に“浣腸＝イチジク”と言われるまでに広く知れ渡って行きました。(イチジク製薬株式会社より)

会社の名前の由来は製品の容器の形がイチジクに似ていることから付けられた商品「イチジク印軽便浣腸」よりとられている。また、イチジクの実が便秘に非常に有効なことも理由の1つだそうです。



いちじく栄養と効果 (効能：疲労回復・抗ガン作用・整腸作用・動脈硬化・糖尿病予防など)

いちじくは食物繊維をはじめクエン酸・鉄分・カリウム・カルシウム・マグネシウムやビタミンB1・B2・B6・ビタミンCなどの栄養をバランスよく含んでいます。近年ではいちじくの果汁から抽出した『ベストアルデヒド』がガン細胞を麻痺させる可能性があり、「ガン抑制に効果」が期待できると研究されています。

水溶性食物繊維であるペクチンは腸の活動を促進させ「便秘の解消だけでなく下痢止め」にも利用される成分で便秘と下痢を繰り返すタイプの方にも有効で、更にコレステロール値・血糖値の上昇を抑えて「動脈硬化・糖尿病予防」にも役立ちます。

クエン酸・各種ポリフェノール・ビタミンB群・ビタミンCは、「疲労回復」「美肌効果」「アンチエイジング食材」として人気が出ています。鉄・カルシウム・マグネシウムは骨や血液の元になるミネラルなので「骨の成長と強化」「貧血予防」などにも効果的です。

いちじくの茎から出る白い汁にはたんぱく質分解酵素(消化酵素)フィチンが含まれており「消化作用の促進」「胃弱改善」「二日酔い改善」の効果もあります。

ちなみに茎から出る汁を素手で触ると指紋が消えてしまうほど分解力が強いので、民間療法として「ウオノメ・タコ・イボ取り」に使われています。

※かぶれる方もいますのでご注意ください。



いちじくの栄養価	カリウム	リン	カルシウム	鉄	マグネシウム	VB1	VB2	VB6	VC	食物繊維
いちじく(1個45g)	77mg	7mg	12mg	0.1mg	6mg	0.01mg	0.01mg	0.03mg	1mg	0.9g

今回は「見た目は赤身なのに、実際は白身魚」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
			塩ちゃんこ じゃがバター茶巾 いんげんの胡麻和え あさりの酒蒸し 白和え	おでん 鶏の唐揚げポン酢風味 切干大根 ほうれん草と胡麻の お浸し 黒豆	豚肉の黒胡椒炒め 海老と帆立のチリ ソース 南瓜の含め煮 切干大根 うぐいす豆の甘煮
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
5	6	7	8	9	10
ハンバーグの湯葉あんかけ 海老とにらの卵和え 筍土佐煮 青梗菜の胡麻和え 酢牛蒡	サワラとあさりの うま塩あんかけ 鶏肉の山椒煮 キャベツの甘醤油煮 春雨サラダ 南瓜と薩摩芋の甘煮	鶏のトマトソース じゃが芋のコンソメ煮 明石焼き 蓮根の炒め ツナとコーンのおか ら和え	アジの柚庵焼き 鶏肉の黒胡椒ソース がんもの野菜あんかけ 錦糸卵の海老しん じょ ぜんまい煮	鶏唐揚げの葱甘酢がけ 海老と卵のチリソース ブロッコリーの塩昆 布和え 薩摩芋のパン煮 ザーサイ	サケとさつま揚げ の香味ソースがけ 牛肉と牛蒡の炒め煮 茄子と蒸し鶏の土佐煮 京揚げ入りひじき 青豆の甘煮
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
12	13	14	15	16	17
海老グラタン 肉団子の照焼きソース 春雨の麻婆ソース和え いんげんと油揚げの お浸し カレー豆	鶏肉のハーブガーリック 鮭の煮付 キャベツとコーンの塩だれ 和え 青梗菜とかの中華和え 山芋のおかか風味	いかとたっぷり野菜の 炒め煮/茄子の白味噌 チーズがけ/マカロニの クリームソース和え/雑 穀とひじきの白和え/鶏 ほぐしと小松菜の柚子 胡椒和え	汁無し坦々麺 鮭のおろしポン酢 オクラのおかか和え じゃが芋餅ソース添え 桃のコンポート	タラのきのこクリーム ミートソース 3種の野菜のお浸し ブロッコリーとコー ンの塩茹 わかめとツナの和え物	豚肉の生姜煮 鯖の胡麻だれ 春雨甜麺醬和え いんげんの煮ひたし こんにやくの白和え
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
19	20	21	22	23	24
鶏肉と大根の煮物 カンパチハンバーグ の生姜あん 蓮根の梅酢和え ずいきと京揚げの煮物 枝豆の煮物	魚介天ぷらと野菜の かき揚げ 焼売中華あん ほうれん草昆布和え くわいのゆかり和え 温奴	青椒肉絲/穴子の刻 み焼き/枝豆と蓮根 のずんだ和え/人参 とツナとナッツのサ ラダ/しば漬け	タラのカレームニエル 牛肉とエリンギの醬 油炒め 白菜と揚げのお浸し 薩摩芋甘醤油煮 ウイナのコンソメ煮	ハッシュドビーフ 帆立のハーブガーリック ほうれん草とベーコ ンのソテー ツナポテト 旨み昆布キャベツ	帆立のバター醤油 タンドリーチキン チヂミ 小松菜のおかか和え こんにやく甘味噌和え
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
26	27	28	29	30	
タラの竜田揚げきの こあんかけ 肉野菜炒め 高野豆腐の含め煮 小松菜のお浸し 金平ポテト	ビーフカレー 魚介の塩味仕立て 揚げと山菜の炒め物 ほうれん草のベーコ ンソテー 春雨のたらこ和え	カレイのムニエル 柳川煮 薩摩揚げの煮物 薩摩芋のオレンジ煮 ビーンズのトマト煮	八宝菜 チーズフォンデュ風 茄子田楽 キャベツのアンチョ ビ炒め 2色の桃のコンポート	サバの味噌煮 豚の生姜ソースかけ 大根と竹輪の煮付 お好み焼き 煮豆	チキンの照り焼き 和風スパゲティ 揚げ茄子のミート ソースがけ いんげんの胡麻和え 大学芋
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン

※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

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