

2017 年 7 月発行
小羊会医療部

小羊新聞 夏号



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

* 診療時間外で
緊急に連絡を要する場合にご活用ください
* 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

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 習志野市実綱 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

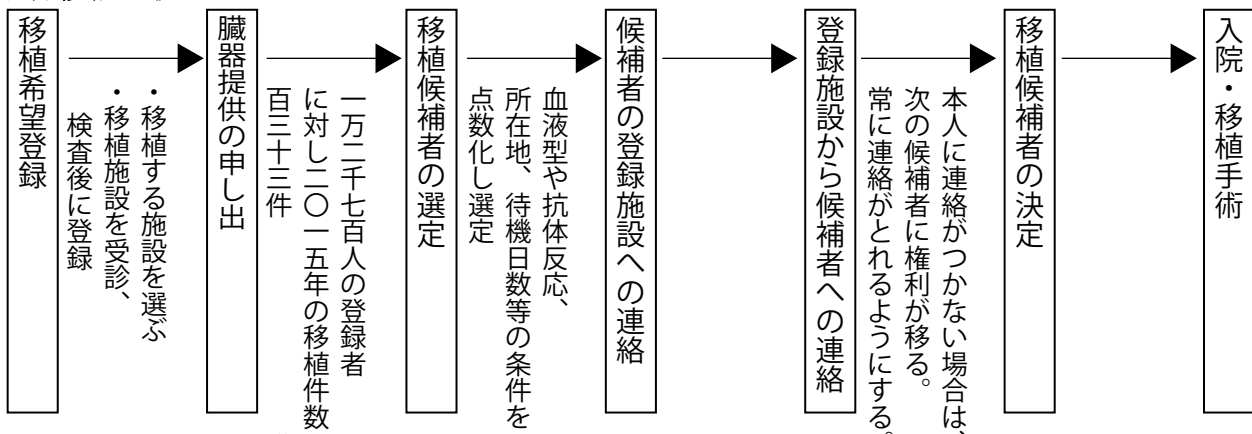
もう1つの治療法 ～腎移植～

なんらかの原因で慢性腎不全となり、その治療法である血液透析療法のため、皆さまは透析クリニックへ通院しています。今回はもう1つの治療法である「腎移植」、特に献腎移植についておまかな内容や流れをお伝えします。

◎腎移植の種類とドナー

- ・ 生体腎移植：ドナーは心身ともに健康な親族（例外として親族以外も承認があれば可能）
親族＝6 親等以内の血族・配偶者と 3 親等以内の姻族
- ・ 献腎移植：ドナーは亡くなった方（善意提供）

◎献腎移植の流れ



◎献腎移植にかかわる費用

- ・ 登録・更新費用： 新規登録料 3 万円、更新料 5 千円（年 1 回）
- ・ 移植時の費用： コーディネート経費 10 万円＋臓器搬送費・摘出医師派遣費（実費）
- * 住民税が非課税世帯は、新規登録料・更新料・コーディネート経費が免除となります。免除申請をされる場合は、費用を払わずに手続きを行なって下さい。

詳しく知りたい方は、通院先の医療ソーシャルワーカーもしくはスタッフまでお声かけください。

参照：「腎臓移植をお考えの方へ」公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク

熱中症を予防しよう

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でもしていないときでも発症します。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。

◎暑さを避ける

室内

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

外出

- ・日傘、帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・日中の外出を控える

蓄熱を避ける

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



◎熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い・頭痛・吐き気
嘔吐・倦怠感・虚脱感
重症の症状 ⇒ 返事がおかしい・意識消失・けいれん・からだが熱い

◎対処方法

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首回り、脇の下、足の付け根など）
- ・水分、塩分、経口補水液などを補給する

重症の場合 ⇒ 自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう

参照：「熱中症予防のために」厚生労働省

透析室よりお願い

- ◆緊急入院等で通院できない場合は、必ず**透析当日朝までには通院先クリニックへご連絡**ください。
- ◆**診療時間内のご連絡**は、緊急時の電話番号ではなく、クリニック代表番号へお願いします。
- ◆ご意見・ご要望のある方は、遠慮なくスタッフまたは MSW へお話しください。



送迎のお知らせ

7・8・9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。**
- ◆**送迎バス内は飲食禁止です。**

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。*すぐに出不られる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。

麴 と 糀 と もやし



ゴールデンウィーク頃には『真夏日』を記録し、気温の高い日が続き 日本各所で『つむじ風』が発生したニュースも放送されていました。今年は群を抜いて『超猛暑』とも言われています。さて、俳句の夏の季語である『甘酒』ですが 麴と糀…どんな違いがあるのでしょうか。

【参考：(株) 糀屋三左衛門 会長：村井總一郎 コラム】



麴と糀の違いと「もやし」

今更なのですが、「こうじ」を表す漢字は2種類あります。どんな違いがあるのでしょうか。

この違いとは、米・麦・大豆などの穀類でこうじを作りますが、それらのこうじ全般を表す漢字として現在ではおもに『麴』という字が使われています。これは中国から伝わった漢字です。

もうひとつの『糀』という字は、明治時代に出来た国字(和製漢字)で、米で作った米糀のみを表します。米糀は、蒸し米に麴菌をつけて発酵したのですが、米糀をよく見るとふわふわした白い菌糸が蒸し米の表面を花のように覆っているのがわかります。この様子を表現したのが『糀』という象形文字なのです。「こうじ」を醸造するための元になる菌(種)のことも「麴」の漢字を使用しています。

麴関連に「もやし」という言葉があります。…勿論、野菜の「もやし」ではありません。

もやしとは種麴(麴を作る種長るコウジカビ)のことで杜氏さんの中には種麴屋をもやし屋さんと呼ぶ方もおられます。元来もやしとは、穀類などの種子に光を当てずに発芽したものを言います。種麴は発芽したと言うよりも、米などの表面にコウジカビを生やしたのですが、総称としてもやしと呼ばれたようです。

醸造界では米にコウシカビ『はなもやし』と呼ばれます。麴を作る時に米が菌の繁殖と共に発熱することから、萌やすものとして、「萌やし」となった説も有ります。



麴の酵素とその働き

麴には多くの酵素が含まれ、食物の栄養を分解して消化・吸収を助ける役割や、吸収された栄養分をエネルギーに変える役割があります。麴に含まれる酵素には、アミラーゼ・プロテアーゼ・リパーゼ・ペクチナーゼなどその数は30種類以上とも言われており、まさに麴は酵素の宝庫です。女性にとって嬉しい成分であるビタミン類を生成する働きがあることや、消化のサポートをする働きがあることから、美容健康面でも注目されています。



【参考：マルコメ】

★栄養素の分解

栄養素を消化・吸収しやすく分解したり、旨味を感じるアミノ酸を生成・食物を柔らかくする力があります。

★消化のサポート

麴のアミラーゼがでんぷんをブドウ糖に、プロテアーゼがたん白質をアミノ酸に分解します。

酵素の力により、ある程度分解された状態で摂取出来るため、体内での消化・吸収しやすくなります。

★乳酸菌を元気にする

麴の酵素によって生み出される「オリゴ糖」「食物繊維」は乳酸菌に代表される『善玉菌』の大好物です。これらをエサにして善玉菌が繁殖します。(食物繊維は麴そのものにも含まれています。)

★ビタミンの生成

麴菌は自身の代謝の過程でビタミンB1・2・6・ナイアシン・パントテン酸・イノシトール・ビオチンなど、肌の代謝に関わるビタミン類を生成します。

【1口メモ】

塩麴に肉を漬け込むと柔らかくなることはご存じと思いますが、漬け込まない状態と比較すると、温度30℃・30分漬け込んだ「鶏肉・牛肉は約40%」「豚肉は約20%」柔らかくなったそうです。

- ※ 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。

献立表 7月

月		火		水		木		金		土	
										1	
										豚肉と玉葱のふわり卵とじ／秋刀魚の山椒焼き／ツナポテト／小松菜と豆もやしとの和え物／えのきのタラコ和え	
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	205kcal
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	19.9g
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	6.7g
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	16.2g
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	1.9g
カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	499mg
リン		リン		リン		リン		リン		リン	229mg
3		4		5		6		7		8	
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		赤魚の塩焼き 肉焼きそば 味噌田楽 ほうれん草のクルマ 和え レーズン南瓜		麻婆豆腐 海鮮のきのこソース ひじきと竹輪の煮物 白菜の梅肉和え りんごとレーズンの ワイン煮		サケの豆乳チゲ／鶏肉 と九条ねぎのおろしあ え／南瓜のそぼろあん かけ／小松菜とえのき の胡麻びたし／枝豆と ポテトの塩和え		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		魚介と青菜のふわふわ たまごチーズ／九条ね ぎの和風麻婆／刻み高 野の含め煮／桜海老と わかめの和え物／小松 菜の胡麻和え	
エネルギー	226kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	230kcal	エネルギー	171kcal	エネルギー	208kcal	エネルギー	231kcal
蛋白質	17.2g	蛋白質	20.9g	蛋白質	16.0g	蛋白質	12.1g	蛋白質	11.6g	蛋白質	12.9g
脂質	8.3g	脂質	9.3g	脂質	12.3g	脂質	6.3g	脂質	6.3g	脂質	11.7g
炭水化物	20.6g	炭水化物	16.5g	炭水化物	13.9g	炭水化物	16.3g	炭水化物	14.9g	炭水化物	18.7g
食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.2g
カリウム	677mg	カリウム	446mg	カリウム	625mg	カリウム	567mg	カリウム	553mg	カリウム	377mg
リン	271mg	リン	267mg	リン	262mg	リン	173mg	リン	215mg	リン	246mg
10		11		12		13		14		15	
焼鮭とソースカツ ソースカツ 高野豆腐の炊き合わせ キャベツと小海老の お浸し 南瓜の含め煮		十勝風豚焼肉 秋刀魚の梅だれ オクラの胡麻和え 豆乳クリームペンネ つぼ漬け		シーフードカレー／鶏 ときのこのおろしポン 酢／彩り野菜のオリ ブオイル仕立て／いん げんの胡麻和え／キャ ベツとコーンの酢漬け 風		鶏肉の柚子胡椒焼き 赤魚の塩焼き 炒り卵 酢の物 煎豆		タラのもろみ味噌 大根のそぼろあん 野菜つみれの含め煮 京風射込み高野 湯葉の柚子胡椒風味		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	
エネルギー	271kcal	エネルギー	215kcal	エネルギー	279kcal	エネルギー	190kcal	エネルギー	212kcal	エネルギー	200kcal
蛋白質	26.2g	蛋白質	16.9g	蛋白質	15.0g	蛋白質	20.2g	蛋白質	18.0g	蛋白質	14.8g
脂質	9.4g	脂質	8.7g	脂質	16.8g	脂質	7.0g	脂質	8.1g	脂質	9.6g
炭水化物	20.4g	炭水化物	17.3g	炭水化物	16.9g	炭水化物	11.5g	炭水化物	16.5g	炭水化物	13.5g
食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	1.8g
カリウム	500mg	カリウム	488mg	カリウム	635mg	カリウム	537mg	カリウム	522mg	カリウム	611mg
リン	287mg	リン	206mg	リン	276mg	リン	300mg	リン	280mg	リン	215mg
17		18		19		20		21		22	
豚肉のチゲ煮 いかとブロッコリー のオイスターあん 南瓜煮のそぼろあん 蓮根と竹輪の炒り煮 黒豆煮		サケとさつま揚げの 香味ソースかけ 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		野菜たっぷり回鍋肉／ 海老と絹揚げの塩あん かけ／切干と昆布の酢 の物／薩摩芋の胡麻よ ごし／鶏ささみと小松 菜の柚子胡椒風味		サワラの白味噌焼き／ 牛肉の彩り炒め／だし 巻き卵の海老あんかけ ／キャベツとコーンの コーンスロー／大豆の トマト煮		鶏肉の麩焼き／帆立 といかのトマトソー ス／焼き豆腐の田楽 ／ほうれん草のナッ ツ和え／椎茸蒟蒻筍 の和風煮		カレイの甘酢あんかけ 鶏肉の甘辛煮 薩摩揚げの煮付 ほうれん草のベー コンソテー じゃこの炒り卵	
エネルギー	228kcal	エネルギー	228kcal	エネルギー	223kcal	エネルギー	295kcal	エネルギー	249kcal	エネルギー	320kcal
蛋白質	13.0g	蛋白質	18.0g	蛋白質	14.8g	蛋白質	24.1g	蛋白質	23.1g	蛋白質	23.7g
脂質	6.7g	脂質	8.5g	脂質	11.0g	脂質	15.2g	脂質	10.4g	脂質	16.7g
炭水化物	29.2g	炭水化物	20.1g	炭水化物	16.3g	炭水化物	15.4g	炭水化物	15.6g	炭水化物	18.7g
食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.6g
カリウム	458mg	カリウム	467mg	カリウム	663mg	カリウム	740mg	カリウム	583mg	カリウム	525mg
リン	185mg	リン	216mg	リン	222mg	リン	316mg	リン	294mg	リン	285mg
24		25		26		27		28		29	
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		プルコギ あさりバター 大根の昆布だしあん 薩摩芋のはちみつレ モン きぬさやのおかか和え		ブリ大根 鶏の唐揚げみぞれあん 里芋のそぼろ煮 がんもの含め煮 卵と木耳のソテー		豚肉のスタミナ炒め ／鮭の豆乳ホワイト ソース／菜の花とカ ニカマの柚子和え／ キャベツの塩麹和え ／白花豆		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 きのこの卵とじ 南瓜の煮付		麻婆茄子 海老の胡麻ソース いんげんのおかか和 え リンゴのコンポート ブロッコリーの洋風	
エネルギー	326kcal	エネルギー	184kcal	エネルギー	266kcal	エネルギー	245kcal	エネルギー	210kcal	エネルギー	301kcal
蛋白質	20.4g	蛋白質	11.3g	蛋白質	25.7g	蛋白質	24.4g	蛋白質	18.9g	蛋白質	9.3g
脂質	12.6g	脂質	6.9g	脂質	11.2g	脂質	10.0g	脂質	11.2g	脂質	17.3g
炭水化物	32.7g	炭水化物	19.1g	炭水化物	15.7g	炭水化物	14.3g	炭水化物	8.4g	炭水化物	26.9g
食塩相当量	2.8g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.1g
カリウム	571mg	カリウム	494mg	カリウム	627mg	カリウム	514mg	カリウム	395mg	カリウム	485mg
リン	307mg	リン	205mg	リン	233mg	リン	240mg	リン	207mg	リン	171mg
31											
鶏の湯葉包みきのこ 添え 鯖照焼きチーズ 白菜の煮びたし 切昆布の炒め煮 蓮根の明太和え											
エネルギー	211kcal	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	12.4g	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
脂質	12.2g	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物	12.9g	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	2.4g	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	626mg	カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン	204mg	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。