

# 小羊新聞 春号

2024 年 4 月発行  
小羊会医療部



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

- \* 発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、必ず来院前にご連絡ください。
- \* 非通知設定にしないでください。

**長沼クリニック** 千葉県八千代市八千代台北 6-11-9  
tel. **047-487-6665**

**高洲訪問クリニック** 千葉県千葉市美浜区高洲 1-1-13  
tel. **043-241-0865**

**船橋本町クリニック** 千葉県船橋市本町 6-4-24  
tel. **047-460-7101**

**松戸第一クリニック** 千葉県松戸市五香 4-34-3  
tel. **047-712-0266**

**千葉横戸クリニック** 千葉県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** 千葉県習志野市実籾 5-3-20  
tel. **047-470-0111**

**八千代腎クリニック** 千葉県八千代市緑ヶ丘 1-1-1  
tel. **047-458-7301**

**南柏駅前クリニック** 千葉県柏市南柏 1-8-16  
tel. **04-7141-7171**

**鎌ヶ谷第一クリニック** 千葉県鎌ヶ谷市東初富 6-9-47  
tel. **047-441-7730**

**船橋訪問クリニック** 千葉県船橋市高根台 3-15-5  
tel. **047-402-6721**

## 船橋訪問クリニック 院長就任のご挨拶

この度船橋訪問クリニック院長に就任した犬飼良尚と申します。

医師となり最初は糖尿病・内分泌代謝を中心に総合内科の診療を行ってききましたが、透析医療に興味を持ち 2008 年より小羊会八千代腎クリニックにて透析医療を経験して参りました。透析医療に欠かせないシャント管理においては、小羊会を母体とする津田沼血管クリニックに多くの患者様がお世話になり、滞りない透析加療を可能としてきて有難いと感じます。

2024 年 4 月からは船橋訪問クリニックへ異動となり、患者様やスタッフ関係者皆様の御協力により良い医療を提供できるよう努力していきたいと思っております。

今後とも何卒宜しくお願い致します。



船橋訪問クリニック院長  
犬飼 良尚

## 高洲訪問クリニック 訪問看護について

高洲訪問クリニック・船橋訪問クリニックの看護師長の田谷です。

皆様の現在の生活を支えるためのお手伝いをしたいと思い、2023 年 4 月から高洲訪問クリニックでは訪問看護を立ち上げ、今年 1 年が経過しました。現在は看護師 3 名で自宅や施設へ訪問しております。

ご依頼される内容は「薬の管理」「排便コントロール」「健康観察」「リハビリテーション」「清潔に関するケア」等です。訪問看護に向かう看護師は、20 年ほどの看護師経験と、10 年ほどの透析室勤務の経験がありますので、透析医療を念頭においたお手伝いも可能です。もちろん、透析療法をおこなっていない患者様からのご相談も多く、月曜日から金曜日まで対応し、現在は主に千葉市、習志野市周辺を訪問しております。

当初は、看護師が生活の場に入っていくことに抵抗のあった患者様も、今では「来てくれて安心する」「相談してよかった」「また来てね」等のお言葉を頂くことで訪問看護師もやりがいを感じながら、訪問しております。



皆様、困りごとや手伝ってほしいことがありましたら、お気軽にご相談ください。詳しくは高洲訪問クリニックホームページをご覧ください。

担当者：田谷、横山、松本

## 頑張らない食事療法のススメ

透析患者さんの頭を悩ませる問題に食事療法があります。インターネットや本では、たくさんの透析食レシピが紹介されていますが、毎食レシピ通りに計量しては、続けられなくなってしまいます。

そそこでお勧めなのが自分の手のひらをメジャーにする方法です。定食スタイルをイメージしてみましょう。

- ・主食はしっかりと毎食 150 ～ 180 g、普段使用しているお茶碗で最初に 1 度だけ計ってどのくらいか量を確認してみましょう。
- ・片手に乗る大きさの肉・魚・卵・豆腐のいずれかをメインとした主菜を一つ。
- ・流水や茹でてカリウムを抜く処置をした野菜の小鉢が片手 1 ～ 2 つ分。
- ・ゼリーや缶詰フルーツなどのデザートを片手一つ分。  
(果物は 1 日 1 回まで、適量は栄養士に確認しましょう)
- ・塩や醤油などの塩分の多い調味料は計量せず、「できるだけ使わない」を意識します。

だしや鰹節などの旨味、こしょう・七味・カレー粉などの香辛料、わさび・からしなどの辛味、レモン・酢などの酸味、ごまや生姜・ネギ・大葉など香りのある食材をうまく取り入れることで少ない塩分でもおいしく召し上がることができます。

まずは継続することを目標にして、頑張らない食事療法を実践してみましょう。

詳しくは栄養士までお気軽にお尋ねください。

管理栄養士 小川

### 保険証の有効期限をご確認ください

国民健康保険証、後期高齢者医療保険証の方は、新しい保険証がお手元に届きましたら、通院クリニックまでご持参ください。



### 送迎バスご利用の方へ

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせ下さい。

- ◆発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、必ず来院前にご連絡ください。
- ◆送迎バスに乗る際は、必ずマスクをしましょう。
- ◆送迎バス内は飲食禁止です。

