

「皆さんの初夢は、どんな夢でしたか？」



いきいき新聞 第四号 2010年

新年のご挨拶

皆様明けましておめでとうございます。おかげさまで、無事に開院後二回目のお正月を迎えることができました。これも皆様の御協力の賜物と厚く御礼申し上げます。これまで以上に満足していただけるクリニックとなる様、スタッフ一同頑張つて参りますのでよろしくお願いいたします。

さて、昨年十一月より朝礼の際にクリニクの一員としての信条（アワクレド）を読み上げています。現時点では当院のオリジナルではなく他の施設の真似の段階です。しかし毎回読む度に新たな発見、思いがあります。一つ一つの項目は、当たり前といえども前より前なものなのですが、いざ自らが実行しようとするときこう重いものがあります。例えば、クレドの第六は『大きな声で挨拶をします。否定的な意見は言いません（前向きに物事を考えます）。与えられることなく、与えることに喜びを感じます。他人の批判は言いません。フラストレーション、怒りの感情を顔に出したり周りに振りまきません。いつも感謝の気持ちを持ちます（ありがとうの一言を添えます）。自分の非を認めて、素直に謝ります。嫌なことがあっても、プラス発想で解決します。』という項目です。いかがでしょうか。難しい項目もありますよね。ただ始めからできないと投げ出すのではなく、ひとつひとつを指そうとする気持ちを持つことが大切だと解説されていたので、ゆっくりでも着実に、クレドを自分達のものにしていきたいと思います。最後にクレドの第十一を挙げて新年のご挨拶とさせていただきます。

『私たちは患者様に感動を与えるおもてなしをします。そのため、いつも患者様が何を望んでいるのかを考えます。初めは小さなことから行い、確実に実行できるようになれば少しずつ改善していきます。私たちは次に何ができるのかをいつも考えています。なぜなら、患者様のニーズと要求は常にかわるからです。患者様の手助けをし、またそれが周囲に認められることは、本当に楽しくやりのあることです。』

本年もみんなできいききとやっつけていきましよう。

院長 横木 広幸

寅

年男・年女さんの皆様から

頂いたコメントです



私は昨年からいきいき、クリニックさんの所に来まして、今月で丸五ヶ月が経ちました。

私は十五歳で腎臓病になり、十七歳から透析治療を始めました。その時は将来が不安で、特に仕事に就けるかという事でも不安でした。

職業安定所に通っていた時、相談に乗って頂いていた方に、「まだ若いから、何かしらの技術を身につけてから就職を目指す方がいいですよ」と言われ、知識と技術を身につけようというプロの練習をしたり、岡山にある職業センターで情報処理の勉強をしたりしていました。

そんな中、職業安定所からの紹介で面接を受けさせて頂き、正社員として雇って頂いたのが今勤めている会社です。実は職業安定所の方は八社に履歴書を送ったそうなのですが、やはり障害を持っているという事もあってか、面接に来てくださいと連絡があったのは今勤めている会社の一社だけだったそうです。ですので、今の会社に大きく貢献したいと思いつながら毎日仕事をしておりました。

仕事はコンピュータ関係の仕事で、パソコン上で動作するシ

ステムの設計や開発、お客さんが使っておられる業務システムの運用サポート等を行っております。通常は、お客さんから「こういったシステムが欲しい」というような依頼があつてからそのシステムを構築するという流れがほとんどなのですが、私が仕事をしている中で思い始めたのは、自分で考えたシステムをお客さんに使ってもらいたいという事でした。




私自身、色々とアイデアを練ったり、企画を考えたりする事が好きで、それを仕事に生かしたいと考えておりました。

お客さんから依頼があつて作るものは、どういうものを作らないといけないかという事がある程度分かっていますし、その依頼に合ったものを作ることとお客さんに満足して頂けますが、自分で考えたシステムをお客さんに使っていたら（購入していたら）というのには、お客さんのニーズにあつたものでないと当然使ってもらく事はできず、ましてやお金を払って購入してはもらえません。ですので、世の中の人が今何を求めているのか、どういったものを作ると使ってもらえそうかという事を自分で考える必要があります。今までも、何度かそういった事にトライしてきましたが、目の前の仕事に追われ、中々実現までこぎつける事が出来ませんでした。


今年是非とも、世の中の人に使っていたら喜んでもらえるようなシステムを考えて実際に構築し、今勤めている会社の一つのサービスとして正式にリリースできるように所々にまで持っていけたらと思っています。これは、何も無い「0」の状態から形のあるものを作る作業で且つそのシステムを作る事を会


社に認めてもらわないといけなく、しかもそれがお客さんのニーズにあったものでないといけないという非常に難しい作業となります。しかしその分それを達成した時の喜びは計り知れないものがあると思いますので、達成に向けて突き進んで行く一年にしたいと思います。

将来的には多くのヒット商品を作り、障害を持った私を雇って頂いた今の会社に大きく貢献する事ができればと思っております。ヒット商品を作る事はたやすくありませんが、少しでもその目標に近づけるよう、頑張っていきたいと思えます。
(Uさん)

 お世話になっております。今年は何女ですが、今までと変わらず“ゆつくりと歩いていこう”と思っております。お世話をかけますが、よろしくお願いいたします。(Yさん)



 初めのうちは透析が済んで家に帰ると、一度に疲れが出てすぐ横になっていました。今は少しずつ良くなっています。これから一生この様な生活が続くのかと思うと涙が出ます。でも私自身の事ですので、頑張ります。先生方、これからもよろしくお願ひします。(Yさん)

 バタフライができるように、そしてお腹が割れるように頑張りたいと思います！(Y先生)


★年男・年女さんも、そうでない皆さんにとつても、今年一年が良い年になります様に★

※協力ありがとうございました。



オリジナル作品を

作ってみませんか？

 定年後の生きがいになればとの思いから始めた陶芸も、透析と共に歩み続けて早くも十余年となりました。その間に出来上がった数多くの作品には、失敗作や我ながら意外性のあるものなど、いろんな思い出が詰まっています。それら作り始めからの捨てがたい作品の数々が小さな部屋にとこ狭しといっぱいに並んでいます。今年は何病の腰痛に悩まされて思うような作品もできず、毎年出展している県展にも残念ながら出品することができませんでしたが、数年前から新しい年の縁起物の干支



(見れば見るほどリアルな作品です)



(こちらの可愛らしい作品も頂きました。外来受付に飾ってありますのでぜひご覧になってくださいね)

づくりを始めて子供たちや親戚、知人に贈り続け毎年心待ちにして頂いております。これだけは何とか作らなければと腰の痛みをこらえながら今年も配る数ほど出来上がりました。今の私にとって趣味の陶芸は、生活の中で作る楽しさと喜びを味わえるいきがいとなっています。(Hさん)



(形が様々で、面白いですね)

私は趣味で月二回、陶芸教室に通っています。日常使う物ばかりですが、思い通りの作品はなかなか出来ません。皆さんと楽しいひとときを過ごすことが一番です。無理をしない程度に作陶を続け、頑張っています。(Nさん)



(原色系の色が全体に映えていて、とても綺麗です)

★「今年」を、「新しい何かを見つけるきっかけの年」にしてみたいかがですか?★

※ご協力ありがとうございました。

ザ・横別学習塾（第4回）



第4回目は「カリウム」についてお話をしてみましょう

透子さん 血液検査でこの頃カリウムが高くなっていると指摘されましたが、なぜ高いといけなんでしょうか？

横別先生 正常な腎臓はカリウムを尿中に排出しますが腎不全の場合は尿中に排出されず血液中に溜まりすぎてしまう為、高カリウム血症が起こりやすくなります。カリウムを多く含む食品を摂りすぎていることが原因のひとつだと思います。

透子さん 高カリウム血症にはどのような症状がありますか？

横別先生 手足や舌のしびれ・吐き気・脱力感・言葉が話し辛くなる・胸が苦しくなる・不整脈などがあり、酷くなると心停止をきたしてしまう恐れもあります。症状が出てしまうと大変な事にもなりかねませんので、スタッフも時には厳しくなることもあるかと思えます。

透子さん カリウムは生野菜と果物に多く含まれていると聞きますが、その他にはどんな食品がありますか？

横別先生 芋類や豆、種実（ピーナッツやアーモンド）類、海藻類などがあります。また、魚・肉類や乳製品にも含まれています。

透子さん それでは、何も食べられないことに…？

横別先生 そんなことはありません、食事はきちんと摂らないと栄養不足になってしまいます。その為にも、カリウムを減らす方法をちゃんと知っておくことが大事ですね。

透子さん 水にさらしたり茹でたりすれば良いんですね？

横別先生 そうですね、カリウムは水に溶け出す性質を持っています。葉菜類はできるだけ小さく切って、水にさらしてください。ただしあまり長くさらしていると、一旦水に溶け出したカリウムが再度野菜に吸収されてしまうので気をつけましょう。芋類や根菜類は、薄く切るなどして断面を広くするほどカリウムがよく抜けます。（面取りや隠し包丁をしても○）そして、「茹でこぼし」をしてください。茹でこぼすというのは茹で汁を捨てることです。茹で汁にはカリウムが多く含まれているので調理には使用しないでください。

透子さん ちよつと面倒ですね。蒸したり油で揚げたりする方法はどうでしょう？

横別先生 蒸し器や電子レンジによる調理・揚げる・焼く・炒めるなどの調理方法では、カリウムはあまり減少しません。

透子さん この時期、鍋料理が食べたくなりますが…ダメですかね？

横別先生 鍋料理をする際には水にさらした、または茹でこぼした野菜を使うと良いと思います。生野菜をそのまま入れて作った鍋のスープにはかなりのカリウムが溶け出ているので、そのスープを飲んだり雑炊にしたりするとカリウムを多く摂ってしまうこととなります。分量も多くなりますのでそちらにも気をつけましょうね。

透子さん 果物はどうでしょう？家でみかんとか箱買いしてしまふことがよく…

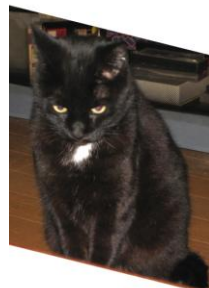
横別先生 果物は生のものよりカリウムの少ない缶詰をお勧めしますが、シロップは飲まないようにしましょう。生のものでもバナナは半分、リンゴは1/4個など、量を決めて食べれば大丈夫です。

透子さん つまり、食べてはいけなのではなくて、「きちんと

したカリウム抜きの方法を把握」して「食べる量の加減」をすれば良いのですね。

横別先生 そうですね。あまりきつく制限しすぎるとストレスが溜まってしまいます。きちんと食べて、しっかりと透析をしていくことが大切ですね。

終わり



昭延パパ、早く帰って来ないかな…

いきいき、クリニックの
看板娘5人と
野田ななちゃん



「私たち、
青春真っ盛り！」



雪の少ないうちに散歩しなくては。

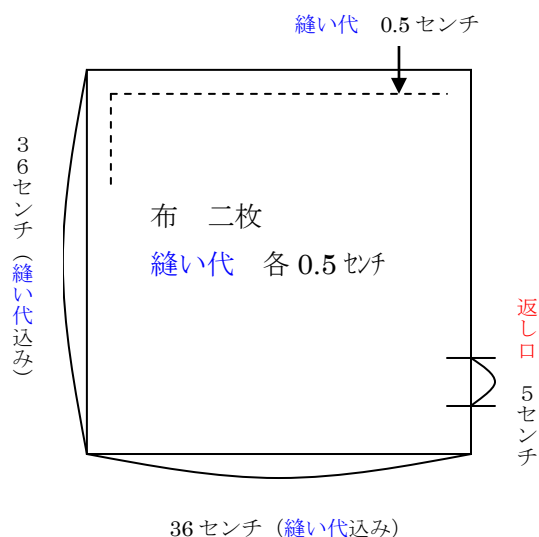
簡単ティッシュケースカバーが出来るまで

材料

- ☆布 (36センチ×36センチ) — 二枚
- ☆ボタン — 二個

作り方

- ①二枚の布を重ねた内側が表になるように合わせ、0.5センチの縫い代部分を縫う (返し口を五センチ残す)
- ②布をひっくり返し、返し口を手でまっする (綺麗に仕上げたい場合は端にミシンをかける)



(写真提供：瀧谷氏)



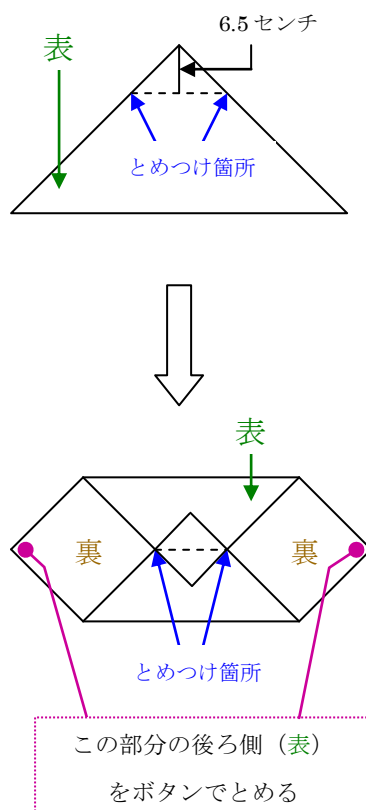
「完成です☆」

※お好みでレースやビーズアクセサリーを利用して、更に素敵な自分だけのオリジナルカバーを作ってみてください。

分からない所があれば質問してね。



③布を半分に折って、上から6.5センチの箇所を手でとめつけ、残りの角にボタンをつける



④ティッシュ箱を通し、ボタンをとめつけ箇所に入れる (右図の点線部分に下からボタンを通し引っ掛ける様子上に出す)



2010年1月18日 発行