



いきいき新聞

第6号



## 織姫と彦星く七夕の恋物語

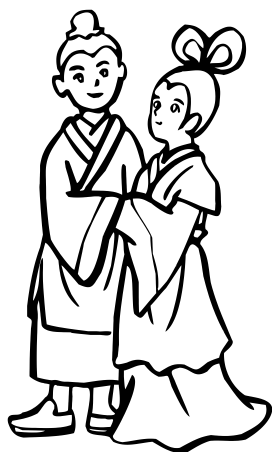
天の川の西岸に住む織姫は、機織りの名手。毎日機織りに勤しんで美しい布を織り上げ、父親である天帝を喜ばせておりました。そんな娘の結婚相手を探していた天帝は、東岸に住む働き者の牛使い、彦星と引き合わせ、織姫と彦星はめでたく夫婦になります。

しかし結婚してからというもの、あまりにも夫婦仲が良すぎて二人は全く仕事をしようとしませんでした。これに怒った天帝は天の川を隔て、二人を離れ離れにしてしまいました。その後、悲しみに明け暮れる二人を不憫に思った天帝は、仕事に励むことを条件に七夕の夜に限り、二人が再会することを許します。こうして七夕になると、天帝の命を受けたカササギの翼にのって天の川を渡り、二人は年に一度の逢瀬をするようになります…というお話です。

## 七夕

織姫・彦星の伝説や願い事を書いた短冊を笹に吊るし、願いを乞う祭りだそうです。旧暦の七月七日は現在の八月中旬頃にあたります。今年は幸い天候に恵まれたため、皆様のお家から天の川を見ることができたのではないのでしょうか。短冊へ込められたそれぞれの願いが一つでも多く叶うことを、私たちはこの七夕に願っています。

※カササギ（佐賀県ではカチガラスと呼ばれています）





願い事…叶うといいなあ

島根県腎友会 第三十五回総会が六月十三日に開催され、いきいき、クリニックより二名の方が表彰されました。心よりお慶び申し上げます。これからも、ますますお元気で過ごされれます様に、そしてより良い透析治療を提供できる様にスタッフ一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。



## ザ★横別学習塾 (第6回)



透子さん

「季節も良くなってきて友人から旅行や外食のお誘いを受けるのですが、透析をしていると食べる物に気を遣うのでせっかくのお誘いだとは思いますが断ってしまうことがあります。」

横別先生

「それはもったいない話ですね…。では、外食とうまく付き合う方法を考えてみましょう。」

透子さん

「どんなふうにか？」

横別先生

「よくお話ししていることですが、量に注意しながらバランス良い食べ方を工夫しましょう。外食で一番に気をつけなければならぬのは、前号にお話しした塩分と水分の摂り過ぎです。外食はどうしても味が濃い目になっていますからね。」

透子さん

「味付け方法などによる調整はできますか？」

横別先生

「薄味の方があれば良いのですが(お願いすることができるとはお店もあるかも?)、自分で塩分の加減ができる物を選びましょう。例えば既に調味されている丼などの単品の物よりも、定食を選んだ方が良いですね。栄養のバランスもとれていますし、醤油やソースの使用を控えるなど、量の加減も可能です。付け合せの味噌汁や漬物を残せば更にグッドです。」

透子さん

「分かりました。でも…バイキングなどに行くときつい食べちゃうんですよね…。」

横別先生

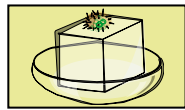
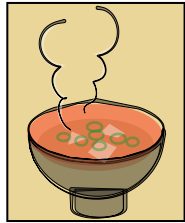
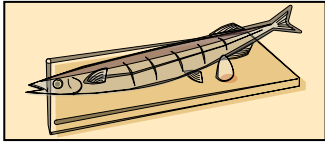
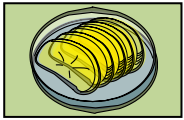
「そうですね、開放感からつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいそうですね。でも《もったいないから食べる》とか《周りに気を遣って食べる》ではなく、自分の体の為に《残す》ことも大切ですよ。食べ過ぎてしまった時は、その後の食事で量などの調節をしましょうね。」

透子さん

「気をつけながら、外食を楽しみたいと思います。」

横別先生

「リン吸着薬やカリウム値を下げる薬を飲んでいる方は必ず持参し、服用しましょう。そして楽しく外食をしてくださいね。」



#### 外食時の注意点

- ① **食塩摂取量**がどうしても多くなってしまう。
- ② 肉類や魚類などのたんぱく質や、デザートのフルーツ類などを食べ過ぎると、**カリウムの摂取量**が多くなりますので注意しましょう。
- ③ 食前酒などのアルコール類には**食欲増進作用**もあります。しかし、食塩やたんぱく質の**過剰摂取**につながる可能性もありますので注意しましょう。
- ④ **残す勇氣**を持ちましょう。
- ⑤ なじみのお店を作りましょう。

祝 開院二周年

看護師長 藤原 加代

今年八月四日、当院は開院二年目を迎えることができました。ちょうど二年前の三月、現在の駐車場の一角にクリニック開設事務所が設置され、着工間近といった状況でした。しかし、建設認可がなかなか下りず着工が遅れ、「本当にクリニックが建つのだろうか？」と不安な気持ちで過ごしました。着工が始まると、あれよあれよという間に建設が進みました。

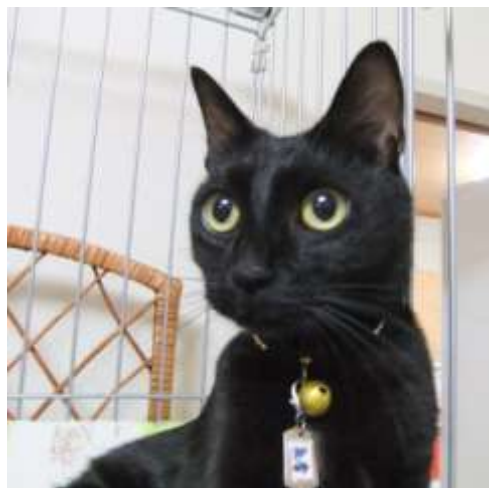
いよいよ開院の日が迫ってくるのですが、それまで準備を進めていたはずなのに前日まで酸素が来ていない、あれも無い、これはどうした、これはどうだったわけ？などと、みんなでおおはいこん(慌てふためく)していた事を昨日の事のように思い出します。

開院はまず外来からでした。五名の患者様に来ていただきました。透析室は八月六日のオープンで十三名の患者様に真新しい透析機で透析を受けていただきました。患者様も新しい場所、新しい機械で緊張されていたことと思いますが途中問題も発生せず、無事に全員の透析終了を迎え、胸を撫で下ろしました。あれから二年、決して順風満帆とは言えませんが、たが患者様のご理解とご支援により、二〇〇九年五月から腎友会を発足、同月から夜間透析をスタートさせ、二〇一〇年一月更衣室拡大、五月から透析二人開始操作を実施、八月には外来登録数千名、透析登録数六十一名となりました。この間、皆様方にはご不便な点やご不快な点など、ご迷惑をおかけする事もありましたが、皆様のご意見はクリニックススタッフ全員で受け止め、さらに改善していきたいと考えています。今後「ここはいいよ」と言っていただけのクリニックとなるよう、皆様方のご協力をいただきながら頑張っていきたいと思っています。



I LOVE “にゃんこ”

あれはニヤんだ…?《礼音(レオンみ)》



目指せ小顔 《音流(ネル♀)》

私たちはインターネットの里親募集欄によってA家の皆さんと出会い、元気に育ててもらっています☆



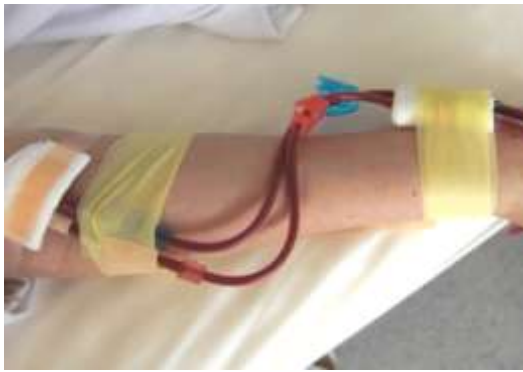
○特技：2匹で洗濯機の給水ホースをかじる。





株式会社 メディカ出版発行の「透析ケア2010 vol.16」  
「ユニーク読者のひろば」に投稿文が掲載されたのでご紹介  
いたします。

透析回路を固定する際、粘着性テープを使用するとテープ  
かぶれなどの皮膚トラブルを起こす患者さんがいます。そのた  
め、当クリニックでは透析回路の固定にアンダーラップテープ<sup>®</sup>  
を半分の幅に切り使用しています。アンダーラップテープ<sup>®</sup>はテ  
ーピング時の皮膚保護材で、スポーツ店やドラッグストアで簡単  
に購入できます。このアンダーラップテープ<sup>®</sup>で回路を腕に巻き  
つけて固定します(巻き終わりはテープで止めます)。伸縮性も  
あり、巻きつける強さは患者さんに確認しながら行っています。  
返血操作の際にも、簡単に手で切れるため取り扱いやすく、患  
者さんからも「かゆみもないし、締めつけた感じもない」と好評  
です。また、おもしろい意見として「温かくてよい」というものも  
ありました。粘着性テープの使用枚数が減るため、皮膚トラブ  
ル改善に役立っています。



透析技術認定士の資格を取得しました！

今年の五月に資格試験を受けるため東京へ行き、この歳に  
なつての受験で緊張もありましたが、何とか合格することが  
できました。いきいき、クリニックの中では看護師のAさんが  
この資格を持っておられ、いろいろとアドバイスを頂き合格  
への大きな助けとなりました。  
少しでも患者さんのお手伝いに役立てられる様に、これか  
らも努力していきたいと思えます。



「編集」

大変お待たせ致しました！いきいき、  
新聞第6号が出来上がりました。読ん  
で楽しんでくださいね★



秋。

Trick or treat!



2010/10/27 発行