

16年夏号 ラディッシュ通信



透析室医師 横田真二先生

スタッフ紹介

今年の4月から当院常勤医として働いている横田真二です。目下、医者人生36年目です。これまでは中規模の病院で泌尿器科、腎臓内科、透析科の専門医として勤務してきました。クリニックの常勤は初めてです。よろしくお願いします。

日頃の私の口癖は「自分を大事にする！」です。自分の人生は自分が主役！「愛」と「欲望」を区別しながら、唯一無二の自分を大事にしましょう。ダメな自分も大切な自分です。色々な自分を全部受け入れて「愛の自給自足」を楽しみましょう。

「愛」は自分を大事にする力です。「愛」は他人に求めません。「愛」は支配しません。「愛」は自給自足できます。一方、「欲望」は他人に求めます。「欲望」は支配しようとしません。「欲望」は「愛」の代用を求めます。「欲望」にはキリがありません。

人間の「こころ」って「自分を大事にする」ことで安定するようです。私自身も自分を大事にしながら、皆さんといっしょに成長していきたいと思えます。



☆当院使用ダイアライザーの特徴☆

5月より順次、ダイアライザーが 臨床工学技士より新しいものに変更になりました。今回は、ほとんどの患者様が使用している、東レ社製「NV-X」について紹介します。このダイアライザーは、以前使用していたものと膜素材は同じですが、半透膜の孔径が大きいので、物質が移動しやすく除去性能がUPしています。また、膜の生体適合性が優れているため、透析性能が向上していて、血液凝固しにくいのも特徴です。



栄養士より 食品成分表について

日本食品標準成分表（食品成分表）は、国民が日常摂取する食品の成分に関する基礎データを幅広く提供することを目的として、昭和25年に初版が公表されました。その後数年おきに改訂され、2015年に7訂が公表されました。

今回の改訂では、日本の伝統的な料理、健康志向食品、アレルギーに配慮した食品、調理後食品や惣菜など家庭や給食で常用されることが多い食品が約300食品追加されより社会のニーズに対応したものとなりました。

食品成分表は、食品100g当たりの栄養成分が記載されています。献立や、市販食品に表示されている栄養成分はこの食品成分表のデータから算出しています。毎日の食事でカロリーや塩分、リンやカリウムなどをどのくらい摂取しているのか確認することができます。

新しくなったこの機会に1冊お持ちになると良いでしょう。「食品成分表 文部科学省」からダウンロードもできます。



★家庭でも食中毒は発生します★

湿度や気温が高まるこれからの季節は、食中毒全体のうち90%を占める「細菌性食中毒」が、一年を通して最も多く発生する時期にあたります。

裏面のチェックポイントを確認して予防しましょう！



ナースより

下肢筋力維持のために



梅雨に入りジメジメした日が続いています。お天気が悪いと外に出ないため、体を動かす機会が減りますが、皆さんは運動の習慣はつけていますか？

足の筋力は加齢に伴いどんどん減少していきます。筋力低下は転倒のリスクを高め、骨折などのケガによって寝たきりになる高齢者も多いそうです。自分の足で元気に歩ける楽しみを維持していくためにも、日ごろから意識的に体を動かす習慣をつけておきましょう。運動の習慣がなく、どう取り入れていいかわからない方やご心配なことがあれば、看護師までお声かけください。別紙「下肢筋力アップ体操」掲示します



検査日程	胸部レントゲン	心電図
7月	15・16日(午前の方) 11・12日(午後の方)	11・12日
8月	19・20日(午前の方) 8・9日(午後の方)	8・9日
9月	16・17日(午前の方) 5・6日(午後の方)	5・6日
10月	14・15日(午前の方) 3・4日(午後の方)	3・4日

* 検査日程は予定です。毎月の予定表で再度ご確認ください

せーん
どーこ

ろはつづ
まで

く
も

よ
ー

つま先上げ



つま先を上げる。

声かけ
つま先を
しっかり
上げます



つま先を下ろす。



つま先を上げる。

声かけ
しっかり
上げると
つまずきにくく
なりますよ



つま先を下ろす。

のーを
たーに

こえやま
こえ

こ
て

え
ー

足のけり出し



右足をひざの高さに
上げて伸ばす。

声かけ
ひざをしっかり
伸ばしましょう



右足を下ろす。



左足をひざの高さに
上げて伸ばす。

声かけ
ももに手を
置いて筋肉が
硬くなるのを
確認しましょう



左足を下ろす。