



# あ い わ

2016

Vol.43 弥涼暮月号



あぢさゝるの 下葉にすだく 螢をば  
四ひらの敷の 添ふかとぞ見る

藤原定家

## 愛和会の理念 と基本方針

### 理 念

患者様には愛を、職場には和を

### 基本方針

1. 我々は、専ら腎不全医療を中心として地域医療に貢献することを目指します。
2. 我々は、患者様に愛情を持って接し、患者様の権利を尊重し、患者様を理解し、患者様に納得して喜んでいただける医療を目指します。
3. 我々は、職場の和を尊び、そして絶えず知識と技術の研鑽に励み、患者様に最善の医療を提供することを目指します。

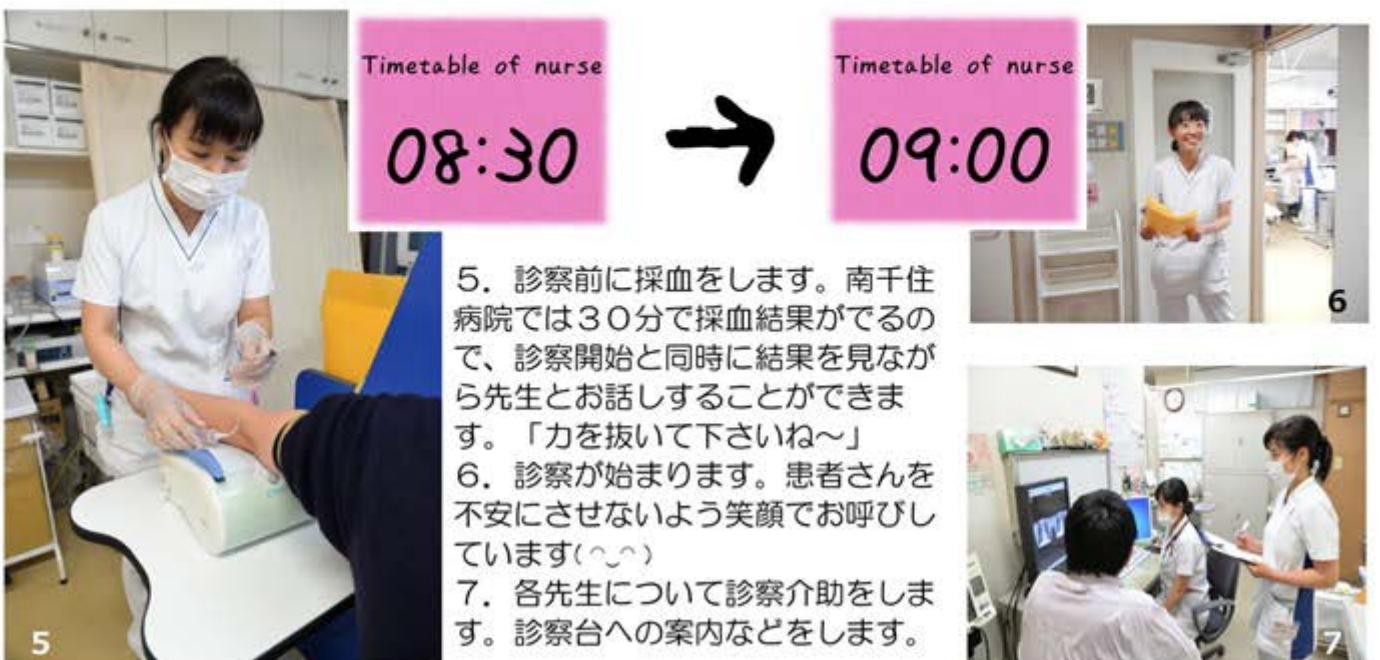


## 外来看護師の一日とは！？

病院の中で「外来」はどんなことをしているのでしょうか？  
知っているようで、意外と知らない外来看護師の一日を取材してきました！



外来の一日は診察前の準備から始まります。1. 清潔な環境で気持ちよく診察が受けられるよう、毎日の掃除はかせませません。2. 当日、診察の介助につく先生の予約状況を確認しておきます。3. スムーズに診察が進むように患者さんの検査予約の状況チェックをします。4. 診察につかう注射や器具を用意。診療科ごとに用意するものが違うんですって！



5. 診察前に採血をします。南千住病院では30分で採血結果がでるので、診察開始と同時に結果を見ながら先生とお話することができます。「力を抜いて下さいね～」  
6. 診察が始まります。患者さんを不安にさせないよう笑顔でお呼びしています(^^)  
7. 各先生について診察介助をします。診察台への案内などをします。

Timetable of nurse

11:50

外来での仕事は診察介助だけではありません。検査や手術の説明。内視鏡検査の介助、点滴をしたり包帯交換の処置をしったりなどたくさんの方がいます。待

合室を時折のぞいては、患者さんの状態チェックもしています。午前の診察も終わりに近づくと交代で休み時間を取っていきます。



Timetable of nurse

13:30



午後も診察前採血から始まりますが、それ以外にも他施設からの問い合わせ対応や、外来患者さんが入院する際の病棟への連絡など、連携業務は時を選びません。

Timetable of nurse

14:00

午後の診察開始です。企業の健康診断依頼をうけることもあり、処置室で身長と体重の測定を行うこともあります。インフルエンザのシーズン前になると予防接種を受ける患者さんが増えてきます。お待たせしないようにそして、間違いがないように迅速・丁寧に対応するよう心がけています。



Timetable of nurse

17:00

患者さんの診察が無事に終わりました。片づけをして、また明日！



Youは何で  
看護師に？

ソラメの知れたがりの女の子  
ニーナがどうして看護師になっ  
たのか聞いてきたよ！



「母が看護師だったから、親の背中を見て憧れた」  
「人を救う立派な仕事だと思いました」  
など、おかあさんの影響。

変わったところでは

「キャンディ・キャンディに憧れた」  
というのがあったので、アニメやドラマの影響もあるみたい。

これからも、患者さんのために明るく頑張りますって  
言っていました！

手書きのポスターやっています！



外来の看護師・クラークさんで季節にあった  
テーマで手書きの啓発ポスターを作っています。  
温かみのある手書きのポスターで、患者  
さんに何かを発信したいとの思いから始まり  
ました。今後も定期的に更新していく予定な  
ので、お楽しみに！

いつものおかずにも  
もっちょっぴり

暑さを乗り切る準備をする！  
アスパラガスでスタミナ増強



## アスパラガスのくるみ和え



【材 料 2人分】  
アスパラガス 200g  
にんじん 20g  
くるみ 10g  
(4～5個)  
しょうゆ 小さじ2  
さとう 少々

【栄養成分】(1人分)  
エネルギー 68kcal  
タンパク質 3.8 g  
カリウム 345 mg  
リ ン 85 mg  
食 塩 0.7 g  
水 分 105 m l

## 下ごしらえ

①アスパラは根元 1cm位を切る。  
はかまと根元の部分の皮をそぎ  
食べやすい大きさに切る。

②にんじんは皮をむき繊維切りにする。

③くるみは包丁などで細かくする。

(袋に入れて麺棒などでたたき細かくする)



ピーラーなどで根元等をそぎます

## 作り方

①沸騰したお湯にアスパラの根元の硬い部分と人参を入れ、次に穂先を入れ好みの硬さに茹でて冷水にとる。粗熱がとれたらよく水を切って置く。

②①の茹でた野菜にくるみと調味料を合わせさつ

くり和えて出来上がり。

## 一口メモ



### アスパラガス

アミノ酸の一種で、疲労回復・スタミナ増強に効果のあるアスパラギン酸が多く含まれています。穂先に含まれるルチンは毛細血管を丈夫にする働きがあり動脈硬化の予防に効果があります。

農学博士の下田喜久三が日本で最初にアスパラガスの栽培・生産を北海道で行なったとのこと。北海道は現在、収穫量日本一。輸入先ではメキシコの6,610トンが一番となっています。



### にんじん

カロテンが豊富で免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くし、ガン、心臓病、動脈硬化などに効果があると言われています。

#### <食べ合わせのコツ>

にんじんはビタミンCを壊すアスコルビナーゼという酵素が入っています。熱を加えたり、酢やレモン汁など使ったりすることで働きが抑えられます。サラダなど生食する時は、酢やレモン果汁入りのドレッシングで和えるとよいでしょう。



### くるみ

悪玉コレステロールを抑制する不飽和脂肪酸の多い食品です。

ビタミンEも豊富で、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病を予防する効果があります。

ナッツ類は全体的にエネルギーが高めでカリウムも含まれる食品です。食べ過ぎに注意しましょう。

細かく刻んでムニエルや野菜の和え衣にしたりすると効果的に取り入れられます。

# 愛 和



<ご案内>

# ミ ー テ ィ ン グ

平成28年 11月20日(日)

14:00~16:00

荒川区立男女平等推進センター(アクト21)

住所:荒川区東尾久5-9-3

電話:03-3809-2890

<今年のテーマ>

I部 災害 ~直下型地震~

II部 その時への備え

III部 フットケア

<会場周辺マップ>

都電熊野前駅から  
およそ200m、徒歩5分。

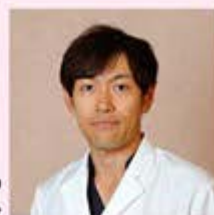
日暮里・舎人ライナー熊野前駅から  
およそ150m、徒歩3分。



# 今年は災害への備えを中心に 分かりやすくお伝えします！

透析センター長

高橋正毅



笑顔あふれる内容に！

## 『愛和ミーティング』

今年も皆さんと一緒につくる『愛和ミーティング』が左のページの日程で開催されます！

勉強会という枠にとらわれず、我々スタッフと患者様ご家族様、介護に関わるすべての方々との情報・意見交換の場にする事をコンセプトに、昨年、一昨年とたくさんの方々にご参加いただきました。今年も楽しく笑顔あふれる内容にするべく、実行委員のメンバーと熱く議論を繰り返しています。

今年も多くの患者様、ご家族の方々などに、ご参加いただければと思います。

昨年同様にナビゲーターとして私、南千住病院透析センター高橋がそれぞれのテーマにゲストをお招きし、対談形式で参加された皆様の質問を随時受けながら進行していきます。



カッパの「キッド」と、ソラマメの「ニーノ&ニーナ」も登場します！

その時あなたは？

## 1部では「直下型地震」を

先日、熊本で多くの方が被災される地震が起きました。残念ながら、地震を防ぐすべはなく、少しでも最小限の被害になるように「その時」への備えが重要になります。

ゲストに熊の前腎クリニック院長 雫先生、愛和会災害対策本部メンバーの愛和クリニック臨床工学技士 松田さんをお迎えして、いつ起きてもおかしくないと言われている「東京首都直下型震」について、透析患者様、ご家族の心構え、準備するべき事などをお伝えしていきます。透析中に被災した時は？、自宅で被災した時は？、被災した際の食事や薬の注意点は？など、できるだけ具体的な準備、行動について分かりやすくお伝えしていきたいと思えます。

## 災害時の具体的な場面を 想定しての2部

休憩をはさみ2部『その時への備え』です。ゲストは1部のお二人に加え、愛和会三施設の透析患者様をお迎えして進めていきます。

具体的な場面を想定し、疑問点、不安点を出していただけます。参加された皆様からの質問時間をできるだけ多くとりますので、地震などの災害に関連した疑問をあらかじめ、ご準備いただければと思います。

め、ご準備いただければと思います。

## セルフケアもご紹介する 3部の「フットケア」

休憩後に3部の『フットケア』です。

動脈硬化、血管の石灰化による足の末梢循環障害を合併している割合が、糖尿病をお持ちの方、動脈硬化が年齢以上に強い方、カルシウム・リンのコントロールが不良の方や長期喫煙歴のある方などに多いのが現状です。

日頃からの足のケア（フットケア）を行わずに放置していると、循環障害のある事で小さな傷から壊疽（えそ）という状態になり、足の切断や同部からの感染症で命に関わる状態に容易になってしまいます。また、足の痛みも伴いますので、動かない時間が増え、下肢筋肉量の低下や「サルコペニア」などの日常活動量の低下に繋がる状態になり得ます。ゲストに南千住病院透析センターの看護師の方々をお迎えし、日常の透析室での取り組み、ご自宅でのセルフケアの方法などをご紹介しますし、また足の血流障害を起こす疾患やその検査方法、治療方法などを私がお話しさせていただきます。

今年も、参加された方々の声をより多く聞かせていただき、「その時」に備えていただければと考えております。

## 患者会旅行会 in 館山

5月29日(日)毎年恒例の愛和会患者会による旅行会が開催されました。今年は千葉県館山へ、患者さんとスタッフあわせて77名が参加しました。

当日は、お天気に恵まれ気温も27℃と夏のような暑さとなりました。往きは南千住から東京湾アクアラインを経由するルートで、途中「うみほたる」で休憩をとりました。



うみほたるから海を臨む

少しもやがかかっていましたが、空と海と道が重なり合うとても幻想的な風景と、うみほたる名物「幸せの鐘」をならすY君の姿をととてもさわやかに写すことができました。



道は大きな混雑もなく、お昼前にはスムーズに目的地の「千里の風」さんに到着して、お楽しみの美味しい海の幸とご対面です。

そして、何よりの楽しみは皆さん、お互いの交流ですね！患者さん同士、付き添いで来られたご家族の方、スタッフが同じ席で同じ物を食

べ、色々なことを話す。これは、本当にいいです！

私は皆さんの写真を撮っていて、あまりお話しできなかったのですが隣になった患者さんと少しお話しする機会があり、実は旅行が趣味とのお話を聞くことができました。私が行ったことのある土地の話も出たりと楽しい時間を過ごしました。

旅行のあと、スタッフから聞いたのですが、付き添いで来られたご家族の方から「とても楽しかった」とのお話があったそうなので、私もまた来年もご一緒して、皆さんの素敵な笑顔を撮影できたらいいなと思った、旅行会でした。

## 編集後記

今号の「弥涼暮月」とは「いすずくれづき」といって、6月の異名です。これ以外にも異名はたくさんあり、日本の季節に関わる言葉の多さに驚かされます。

さて、雨が多い季節となり、傘が手放せなくなってきました。先日、ある雨の日に通

勤途中にある学校の通学路で、登校中の子どもたちに遭遇しました。色とりどりの傘をさした子どもたちの後ろ姿が、雨の日に咲いた紫陽花のようでした。私の頃は通学用の傘といえば「黄色」指定でしたが、ランドセルと同じで傘もだいたい規則がゆるまったのでしょうか？

T



雨の日に傘ですれ違う時には、お互いに「傘かしげ」をしましょう。粋ですよ！

あいわ vol43 弥涼暮月号

発行日 2016・6・15

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <http://www.aiwakai.or.jp/>

