



あ い わ

2017

Vol.45

新年号



田子の浦ゆ うち出でてみれば ま白にそ
富士の高嶺に 雪は降りける

山部 赤人

目次

| | |
|-------------|-----|
| 年頭のご挨拶 | P 2 |
| 愛和会ニュース | P 3 |
| 【特別企画】フットケア | P 4 |
| おくすり「アレ・コレ」 | P 6 |
| 臨床検査技師の備忘録 | P 7 |

| | |
|-----------|-----|
| 透析患者さんと検査 | P 8 |
| もうイッピン | P10 |
| あいわ掲示板 | P12 |

<今号の表紙から>

雪化粧した富士山は美しいものです。この和歌、百人一首と万葉集とでは少し違っているんですよ。

「地域医療」の担い手として

医療法人社団愛和会
理事長 蒲谷 堯

明けましておめでとうございます。

さて今年は、日本のこれからの医療、介護の在り方を決める大切な一年になりそうです。団塊の世代が75歳を迎える2025年に向けて、国は各都道府県に対して、2016年夏をめどに地域医療構想の策定を義務づけました。東京都も昨年7月に出来上がりまして、現在各地域で調整会議を設けて検討を始めたところでございます。

東京都の場合は、地域を13の構想区域に分けております。ちなみに荒川区は足立区、葛飾区とともに区東北部という構想区域に属します。その構想区域の中で、病院の病床機能を高度急性期、急性期、回復期、慢性期の4つに分け、それぞれの必要病床数を算定し整備する。そして高度急性期から在宅まで切れ目のない連携をはかれるようにする。またかかりつけ医を中心とした地域包括ケアシステムを構築し、在宅医療を支援していくといった内容でございます。

高齢者の増加により、今までのように人生の最後を病院で迎えることが、財政的に困難となり、現在ある医療資源を有効に活用するための仕組

みを作りましょうということです。そのためには入院期間を短縮し、在宅復帰を促進して、在宅医療、在宅介護を利用して在宅での看取りを増やしていくという計画です。

しかし我々が住む地域の住宅事情や家族構成を考えると、はたしてそれが出来る家庭はどのくらいあるでしょうか。大変不安でございます。

いずれにしても、これらの計画は第7次医療計画として2018年より始まることになっております。我々の愛和会も地域医療の担い手として、この計画に参加できるように努力していきたいと考えております。

ところで、昭和62年に医療法人社団愛和会を設立してから、今年で丁度30周年を迎えることが出来ました。これもひとえに地域の皆様方のご支援によるものと大変感謝いたしております。

昭和51年に南千住クリニックとしてこの地に産声をあげ、その後昭和59年に現在の場所に南千住病院を創立。

昭和62年に医療法人化後は、平成元年に愛和クリニックを開設。平成9年に南千住病院を増改築。そして平成14年には熊の前腎クリニックを

開設し腎不全医療の充実に邁進してまいりました。

そして平成16年10月には愛和会3施設すべてに電子カルテを導入し、情報の共有化を図っております。

また医療の質を重視し、平成14年には日本医療機能評価機構の認定を取得し、以後5年に1回の更新認定をすでに2回取得し、地域の皆まさに喜んで頂ける医療を提供できるように目標に職員一丸となって努力してまいりました。

これからも更に皆様にお役に立てる愛和会を目指して努力していく所存でございます。この節目の年に当たる今年をこれからの進むべき方向を決める大切な第一歩としたいと考えております。

皆さま今年も一年どうぞよろしくお願い申し上げます。



蒲谷 堯 (かばや たかし)
医療法人社団愛和会理事長
南千住病院院長
日本外科学会専門医
日本透析医学会専門医

愛和ミーティング 2016 開催

毎年、患者様と愛和会職員とでつくる「愛和ミーティング」を昨年11月20日にアクト21で開催しました。

今回は「災害」と「フットケア」をテーマとして、患者様と一緒に学んでいきました。

1部は「首都直下型地震」について、想定される被害や地震発生時の動作について映像を見ながら、話を進めていきました。参加された患者様たちの真剣な表情は、我々職員も「その時」に十分備えられるようにしなければならぬとあらためて考えさせられました。

2部も引き続き地震がテーマでしたが、ここでは「その

時の備え」についてお話をさせていただき、3名の患者様にもご参加いただきながら、患者様が実際にお持ちの疑問などへの答え、事前に行った「災害時に関する質問」に関する回答も行いました。

1部と2部の休憩時間には「より多くの患者様に愛和会のスタッフを身近に感じていただく」というコンセプトから、スタッフ紹介スライドの上映を行い、2部と3部の間には毎年5月に行われている、患者会旅行の様子をスライドにして上映させていただきました。

3部は今回、広報にも掲載した「フットケア」について



愛和ミーティング 2016 の様子

お話をさせていただき、閉会となりました。

今年の11月も患者様、ご家族様が知りたい情報が満載の楽しい愛和ミーティングにしていきたいと思っておりますので、昨年以上に多くの皆さまのご参加を愛和会スタッフ一同、お待ちしております。

愛和会第21回研究発表会

患者様へのより良い医療提供を目指し、愛和会では日々の医療を通じて研鑽を重ねています。その成果を発表しているのが毎年12月に行われる「研究発表会」です。

21回目を迎えた今年は「フットケア」、「褥瘡対策」、「超音波診断」、「栄養指導」、「透析機器」、「造影剤安全対策」、「POCT血糖測定」と実に

多岐にわたるテーマで7例の発表が行われました。

全職員が参加するこの発表会は、まさに愛和会の1年の集大成であり、お互いがどのような形で問題意識を持ち、患者様に向き合っているのかを知る機会にもなっています。

互いに切磋琢磨しながら、患者様への明日の医療につな



各テーマについて積極的に質問も

げていく。

今年も各部署がテーマを持って、患者様と接していきます。

FOOT CARE

「フットケア」は なぜ必要なのか？



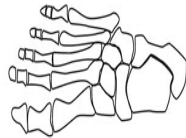
南千住病院透析センター
看護師 時田 恵津子

「フットケアの日」って 誰が決めたの？

「フットケアの日」は糖尿病や末梢動脈疾患（PAD） / 閉塞性動脈硬化症（ASO）*による足病変の予防・早期発見・早期治療の啓発を目的として日本フットケア学会、日本下肢救済・足病学会と日本メドトロニック株式会社によって制定されました。

2月10日が「2（フッ）10（ト）」と読めることから、決定したそうです。

足の解剖生理と 筋肉・骨格構造



足は両側で56個の骨で構成されています。身体全体に約208個の骨があると言われていますが、足だけで4分の1を占めています。足の骨とそれらをつなぐ靭帯、腱、筋肉、関節などの基本構造が皮膚で包まれてできています。基本構造の中を血管や神経が走り、隙間は脂肪組織で充填されています。足の指から足の裏にかけては神経が集中しており、足に感じる刺激は、靭帯、神経、脊髄を経て脳に至り、足趾の自由な運動は、全身の筋肉運動に効果的に働いているのです。

2016年4月より愛和会南千住病院の透析センターでフットケアが始まり、取り組みについて、昨年11月の愛和ミーティングで紹介させていただきました。足は「第2の心臓」と言われる程、大事な部分。2月10日は「フットケアの日」。足の大切さとケアについて見ていきましょう。

足がもつ 大切な「役割」とは？

足や足の爪には身体を支えるという大切な役割があります。

足や足の爪に異常があると、下肢の機能を低下させ転倒のリスクを高める可能性があります。いつまでも自分の足で歩けるといことは、自立した生活を送る上で重要な鍵となります。

足のアーチは 歩行の大事な要素

足の縦横のアーチがあることで、歩いた時の弾力性や耐久性を確保しています。

アーチが崩れると、開帳足、外反母趾、偏平足といった足の変形や、足の裏にタコができ筋肉が緊張します。そこから筋肉痛、腰、股関節、膝などの痛みとして症状がはじめます。糖尿病などで神経障害が進むと足が変形することもあるので注意が必要です。

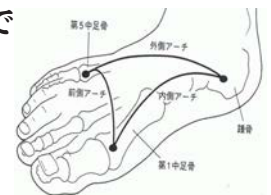


図 : www.asinaka.jp より

教えてください！その「コトバ」 抹消動脈疾患（PAD）

足の動脈が狭くなったり詰まったりして血液の流れが悪くなり、足にさまざまな症状を引き起こす病気です。以前は、「閉塞性動脈硬化症」あるいは「下肢慢性動脈閉塞症」と呼ばれていましたが、現在は、その原因に関係なく、国際的に「末梢動脈疾患」に統一さ

れています。原因はさまざまですが、多くは動脈硬化によって、腹部大動脈から下肢動脈が詰まりまります。心筋梗塞や脳梗塞などを合併することが多いため、末梢動脈疾患の患者さんでは全身の動脈硬化症についても目を光らせておく必要があります。

驚異の足裏センサー

「メカノレセプター」

人がグラグラせずまっすぐに立っているためには、体のバランス能力が必要です。

体のバランスはどこでとっているのでしょうか？

実は、立位のバランスの基本となるのが、足底（そくてい）と呼ばれる足の裏です。足の裏には**メカノレセプター**と呼ばれる部分があり、感覚を受容する役割があります。つま

り「センサー機能」です。メカノレセプターは、使わなければその機能はどんどん低下します。高齢者などではこの機能が低下し、そのため立位のバランスを取ることが難しくなった結果転びやすくなり、転倒事故につながるということが良くあります。



無視することは絶対にできない

糖尿病と足の関係



【糖尿病になると・・・】

①血管障害

血液が足先などに十分流れず、ケガが治りにくい

②神経障害

ケガ、やけどに気づきにくい⇒感染・悪化の一因に

③抵抗力の低下

感染症にかかりやすく、化膿しやすい⇒足の切断も



自身の足を大切に

「フットケア」の実践

①観察しましょう

【チェックリスト】

- タコやウオノメ、水虫はないか？
- 悪臭はないか？
- かかとが乾燥したり、ひび割れはないか？
- 爪が白くにごったり、巻き爪はないか？
- 痛みやしびれ、痛覚がない部分はないか？
- むくんだり、はれたりしていませんか？
- 足の形に変形はないか？



☆ここが☆ ★ポイント★



- ①見た目（変形、変色、キズ、むくみ）
- ②温度（一部だけ冷たい・熱をもっている）
- ③におい（悪臭）
- ④感覚（痛み、かゆみ、しびれ、鈍り）

②足を洗い、清潔に保ちましょう

【3つのステップ】

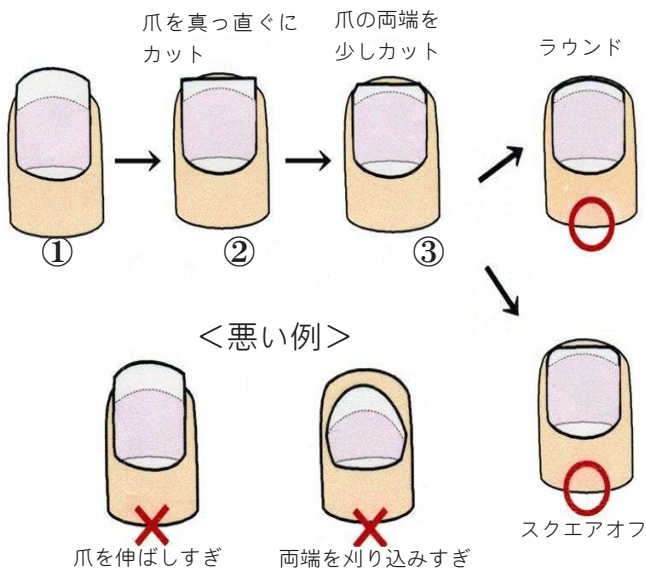
- ・石けんはよく泡立てて
- ・石けんが残らないよう十分に洗い流す
- ・しっかりと水分を拭き取って



！注意！

軽石やナイロンタオルは皮膚を傷つけることがあるのでやめましょう！

③爪の手入れをしましょう



伸びすぎた爪はケガの原因になり、深爪をしすぎると皮膚が盛り上がり爪が皮膚に食い込む原因にもなります。

④皮膚、かかとのケア・保湿をしましょう

かかとのひび割れ、足裏の角化、タコは放っておかないように！

健康な足で生活できるよう、毎日のフットケアを大切に行いましょう。

<参考・出典>

糖尿病 ネットワーク ホームページ <http://www.dm-net.co.jp>

公益社団法人日本糖尿病学会 DVD

「糖尿病患者さんのためのフットケアのすすめ」

おくすり「アシ・コシ」

～グレープフルーツと薬の不都合な関係～



薬局でお薬をもらう時、「グレープフルーツジュースは飲まないで!!!」と言われたことはありませんか？

グレープフルーツには「フラノクマリン」という物質が多く含まれています。

それが、お薬の分解を阻害し、いつも以上に効き過ぎてしまいます。だから飲まないと言われるのです。

実はこの「フラノクマリン」はグレープフルーツだけに含まれているわけではありません。あまり見かけない果物ですが、他にも多く含む果物（特に柑橘類）があります。

フラノクマリンを多く含む果物は・・・

- ・スウィーティー
- ・ブンタン
- ・バンパイユ
- ・ダイダイ

が代表的なものです。

逆に、みかん、いよかん、デコポン、ポンカン、オレンジはフラノクマリンが含まれないので安全に食べられます

南千住病院南千住病院

薬剤師 月永 祥文

よ。おいしい果物を美味しく安全に食べるためにグレープフルーツ以外にも注意してみてください。

ちなみに、フラノクマリンは3～4日にわたり薬の分解を阻害するらしいです。

「薬と同時に摂取しなければ問題ない」というわけではありませぬのでご注意を！！

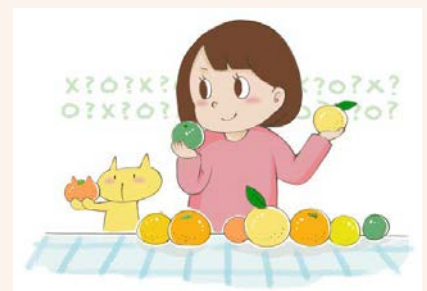


illustration : N.T

臨床検査技師 の備忘録

No. 002

Date 17・02・05

「あなたは“**輸血**”について どのくらい知っていますか？」



南千住病院臨床検査技師長
大場 孝

一年間に「輸血」を受ける患者さんは推計で約95万人（平成26年：日本輸血・細胞治療学会）。一方、その「輸血」を行うにあたり必要な献血者の人数は一年間に約500万人。1人分の献血で1人の患者さんを支えているのではなく、5人分の献血者の血液で1人の患者さんを支える必要があるということになります。「輸血」を受けるケースで最も多いのが、がんなどの病気です。全体の85.4%を占めており、何回も繰り返し「輸血」を受ける患者さんもいます。

ではなぜ献血は必要なのでしょう？それは「血液は人工的にまだ作れず、輸血を必要とする患者さんに血液を届ける（諸外国では「売血制度」が存在する国がまだありますが、日本では「売血制度」はありません）ため」だからです。その献血された血液による「輸血」はまさに「命綱」です。その献血には、全血献血（200mL・400mL）と成分献血が行われています。

200mL献血は16歳から可能で、献血された血液製剤は主に小児や低体重の患者さんに使用されています。400mL

献血は男性は17歳以上、女性は18歳以上でかつ50kg以上の方が献血可能で、病院で使用される血液の90%を占めています。また、人間一人一人の血液は、たとえ血液型が同じであっても微妙に違います。このため複数の献血者の血液を合わせて一人の患者さんに輸血するほど、副作用発生の可能性が高くなります。400mL献血は200mL献血に比べて献血量が多いことから、少ない献血者からの「輸血」を可能にし、安全性を向上させる献血の種類とも言えます。

ところで血液はどんな成分からできているのでしょうか。血液は赤血球や血小板、白血球などの細胞成分と、それ以外の液状成分からできています。赤血球は肺で取り込まれた酸素を全身の細胞に運ぶ役割があり、血小板は出血時に血管の傷をふさぐために働きます。液状成分の血漿には、止血のための凝固因子などが含まれます。これらの成分を自分自身で十分に作ることができなくなったり、事故や手術で大量出血した時に、必要な成分を、必要な量だけ補充するのが「輸血」です。

「輸血」までの流れは、「輸血」を受ける患者さんやご家族に、医療スタッフが「輸血」の必要性やリスクを説明し、「輸血」に同意していただきます。患者さんに適合した血液製剤を輸血するため、血液型ならびに交差適合試験などの検査や照合を行ってから、点滴で「輸血」が行われます。医療スタッフは、輸血用血液製剤に異常がないか、血液製剤が確かにその患者さんのものであるか、よく確認して事故のないよう万全を期します。

そして輸血後は、効果と副作用について確認します。このような流れで「輸血」は行われます。

繰り返しになりますが、輸血用の血液はまだ人工的に作ることができず、また長い期間に渡って保存することもできません。「輸血」に必要な血液を確保しておくためには、絶えず誰かの血液が必要となります。

献血にかかる時間はわずか40分くらいです。そのわずかな時間によって、大切な「命」を救うことができます。皆さんで献血にいきましょう。



今回は、心電図や超音波検査などの生理検査のお話です。

生理検査は、すべての患者さんに行われていない検査も含まれますが、検査項目とその目的は、合併症の早期発見、経過観察のために重要です。透析担当医から検査を勧められた時に困らないように、この機会に覚えて頂ければと思います。

超音波エコー検査

検査用のゼリーを付け観察部位にプローブ（超音波を出す器具）を当て、各臓器の形や大きさ、血流の状態などを観察します。

・心臓超音波検査（心エコー）

心エコー検査では、心臓の大きさ、動き、心臓の筋肉や弁の状態、血流の流れを観察します。この検査で大事なものは、心臓の筋肉の動きを診て、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）を疑わせる所見がないか。弁（特に大動脈弁、僧帽弁）の石灰化の有無、弁の開放制限がないかを確認しています。心筋の動き、弁の状態が進行すると、命に関わる心疾患が発症するので、とても大切な検査です。今、問題ない範囲でも、透析患者さんは変化、進行する確立が高いので、定期的に検査を受ける事をお勧めします。

・副甲状腺超音波検査

首の気管の前側にある甲状腺とそのさらに前側にある小さい副甲状腺を観察します。

透析患者さんでは、ミネラル代謝（カルシウム、リン）異常に関連し、副甲状腺の観察が重要です。副甲状腺は4つ存在しますが、それぞれの腺の大きさ、血流の有無を見ます。

カルシウム、リン、副甲状腺ホルモン（i-PTH）のバランスが悪いと副甲状腺が徐々に変化し、内服治療では副甲状腺ホルモンの調整ができず、骨が弱くなり骨折しやすくなります。この検査も透析担当医から勧められたら、ぜひ検査を受けて下さい。

・腹部超音波検査（腹部エコー）

主として肝臓、胆のう、膵（すい）臓、脾（ひ）臓、腎臓などの臓器を観察します。脂肪肝、肝のう胞、胆石、胆のうポリープ、腎のう胞などの良性疾患。肝臓癌、胆のう癌、腎臓癌、膵癌などの悪性腫瘍の診断にも有用です。特に透析患者さんは、癌の発病率が一般と比較し高く、エコー検査も含め様々な検査を行う事で早期発見を目指していきます。

腎不全になると、以前はなかった腎のう胞がふえ、その一部が癌に変化することもあります。腎癌以外の悪性腫瘍もそうですが、自覚症状が乏しいので、ぜひ腹部エコーも担当の先生に検査を勧められたら受けて下さい。

・頸動脈超音波検査

首の両側にすぐ触れる事ができる頸動脈を観察します。血管壁が動脈硬化、石灰化により血管が狭くなってないか、血流の様子を見ます。頸動脈に病変がある方は、脳梗塞や一過性脳虚血発作が発症する危険性が高く、専門医への受診、内服治療などが必要になることもあります。



心電図

すべての患者さんが、2ヶ月に1回各施設で施行。胸と四肢に電極をつけ、心臓の筋肉の動きを記録し、心疾患（虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、高血圧に伴う心肥大、不整脈）の早期発見、経過観察に役立っています。



ホルター心電図

心疾患の関与が疑われる、動悸、脈の乱れ、胸の痛みなどの症状がある場合、数分と短時間で行われる心電図では、変化を捉えられるとは限りません。そこで、24時間波形を記録できるのがホルター心電図です。症状は、透析中、労作時、安静時、早朝、夜間などいつ出現するか分かりません。この検査により、その変化を捉えることが可能となります。

動脈硬化検査（ABI検査）

四肢の血圧を測定する事でABI（足関節上腕血圧比）、CAVI（心臓足首血管指数）が算出されます。ABIは、下肢動脈のつまり程度の判定に有用で、一般的に0.9以下で閉塞性動脈硬化症の疑いがあります。

ただし、動脈硬化や石灰化がある方は動脈が狭窄していても1.0以上と高くなる場合もあるので評価には注意が必要です。

CAVIは腕から足首までの脈波が伝わる速度で、血管の硬さの程度を判定します。同性、

同年齢の健康な方の平均値と比較し、血管年齢がわかります。下肢動脈の状態をみるのに有用ですので、定期的に受ける事をお勧めします。



皮膚組織灌流圧検査（SPP検査）

足先に血圧計をまき、加圧して皮膚の微小血管の流れをレーザーで測定します。ベッドに仰向けに寝て、足の甲にレーザーセンサーを付けその上からカフを巻きます。カフの加圧で一度足先の血流を止め、徐々に減圧したときに血流が回復する圧をSPPとします。

この検査は、透析ベッドにて行う事ができ、足の末梢循環を評価するのにとても有用です。

この検査で40 mmHg以下と低い方は、足先に傷が出来た場合治りにくく、足潰瘍、足壊疽（えそ）と進展し、最悪の場合切断しなければなりません。

ご自身の足の血流を知る事で、愛和会3施設で行っているフットケアを透析生活に活かして頂きたいと思います。

これらの検査を行わず経過できれば良いのですが、透析患者さんは様々な合併症が起きる可能性が一般の方より高いので、定期的な検査を行う事で早期発見に努めて行きたいと考えております。次回からは、透析患者さんが予防したい合併症をお伝えし、前回、今回の検査の必要性を理解するのに役立てて頂ければと思います。



2月は節分、3月はひな祭り

彩り豊かにつくる「行事食」のススメ

監修：南千住病院 栄養科



変わりいなりとカップ寿司

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のことを言います。

2月、3月の行事食といえば節分の恵方巻、初午の稲荷ずし、そしてひな祭りのちらし寿司などいずれも親しみのあるメニューです。こうした行事に由来する縁起食を手作りして、季節の移り変わりを楽しみましょう。今回は、定番のお寿司を塩分を控えたレシピに変え、手軽で華やかな楽しめる変わり寿司をご紹介します。



| | | | |
|-------------------|------------------------------|--------------------------|---|
| 酢飯 | ご飯 酢 砂糖 | 500g 40ml 15g | ①分量の酢に砂糖を入れよく混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。 炊きあがったご飯か熱めのご飯に合わせ酢を入れ酢飯を作る。 |
| 花形れんこん 梅花にんじん | れんこん 人参 酢 砂糖 | 40g 40g 大1杯 大1杯 | ①にんじんは梅形で切り抜く。れんこんは薄くスライスし花形にする。 ②鍋に水少々を入れ分量のお酢と砂糖を入れ煮立て、人参とれんこん、切り抜いた野菜のくずも入れ火を通す。 一晩おくと味がなじみます。 |
| 炒り卵 | 卵 | 5個 | ・フライパンを熱し、ほぐした卵を流しいれ入り卵を作る。 |
| ゆで海老 絹さや | むき海老 絹さや | 40g 10枚 | ・絹さやは色よく茹でる。飾り切りや細切りにする。 ・むき海老は背わたを取ってよく洗い、茹でて冷ましておく。 |
| いなり用油揚げ (10コ分) | 油揚げ しょう油 砂糖 みりん、酒少々 | 5枚 40ml 18g | ①油揚げは熱湯を回しかけ、油抜きをする。 ②鍋に油揚げが浸る程度の水を入れ、さらに分量の調味料を入れてひと煮立ちさせ、油揚げを入れ水気が無くなるまで煮る。 *油揚げはいなり用だと詰めやすい。 |

作り方

カップ寿し 2カップ分

| 1カップ 当たり | エネルギー | たんぱく質 | カリウム | リン | 水分 | 食塩相当量 |
|----------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 250kcal | 18.4g | 341mg | 265mg | 99.7g | 0.9g | |

材料

| | |
|-----------------|------|
| 酢飯 | 100g |
| 炒り卵 | 卵2個分 |
| 桜でんぶ | 適量 |
| 梅花にんじん | 20g |
| 花形れんこん | 20g |
| 絹さや | 2枚 |
| むき海老 | 40g |
| いくら | 適量 |
| (お酢大1 砂糖大1 水適量) | |

作り方

カップに桜でんぶを入れ、すし飯を少し押し詰めて炒り卵を乗せる。隙間ができないように詰めるときれいに仕上がります。むき海老、絹さや、いくら、人参、れんこんを彩りよく飾り仕上げます。

* 使われている食材にはそれぞれ意味があります。「えび」は、その見た目から腰が曲がるまで長生きするように、「れんこん」は、穴が開いている事から将来の見通しがきくように、といった願いが込められています。ピンク、緑、黄、白は四季を表しています。

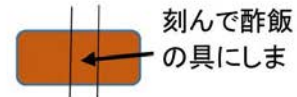
変わりいなり 10個分

| 1個当 たり | エネルギー | たんぱく質 | カリウム | リン | 水分 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 192kcal | 8.6g | 152mg | 121mg | 45.5g | 1.1g | |

材料

| | |
|------|-------------|
| 酢飯 | 400g |
| 油揚げ | 5枚 |
| れんこん | (花形れんこんのくず) |
| にんじん | (梅花にんじんのくず) |
| 炒り卵 | 卵3個分 |
| 桜でんぶ | 適量 |
| 絹さや | 10枚 |

作り方



- ①味付けした油揚げは、中心部分を1cm程カットしカットした部分を刻んでおく。
- ②酢飯の中に①の刻んだ油揚げと酢ばすのくず、人参のくずを入れ混ぜ合わせる。
- ③油揚げに酢飯を詰めて、上に炒り卵、桜でんぶ、織切りした絹さやを飾る。

* 酢飯に味付けして刻んだ油揚げを入れることで酢飯には塩分を入れなくて済みます。また、刻んだれんこんを入れることで食感が楽しめます。

一口メモ

* ワンポイントアドバイス

副菜には、桜の花の塩漬けと大根の酢の物を添えてみました。桜の香りがほんのりしてさっぱり頂けます。



今月の旬なお野菜

れんこん…… 淡泊な見かけによらずビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、などのミネラルも豊富です。料理では、れんこんの硬い繊維をどう切るかで食感が大きく変わります。シャキシャキ仕上げたいきんぴらなら、輪切りが良いでしょう。ホクホク仕上げたい煮物には、乱切りがおすすめです。この場合、お酢に漬けない方がホクホク感がより増します。カリウム制限のある方は、一度茹でこぼして水にさらし水気を切ってから調理を行うとよいでしょう。

時代と振り返る愛和会の歴史

愛和会の2017年は設立から30周年という、ひとつの節目を迎えます。

1976年4月に開設された南千住クリニック。開設当時の透析装置は18台だったそうです。40年前のここから愛和会の歴史は始まりました。この年、ヤマト運輸の「宅急便」が開始。「翔ぶが如く」や「不毛地帯」がベストセラーとなりました。

5年後の1981年にはクリニックに入院病床9床が設置されました。

この年は今のレンタルショップの先駆け「貸しレコード店」が大流行。寺尾聰さんの「ルビーの指輪」が大

ヒット。「ロックンロール族」が出現するなど、勢いがありました。

南千住病院はそんな勢いのある80年代、1984年2月に入院病床41床、透析装置34台で誕生します。日本はこの年、世界一の長寿国となり、新札が発行され一万円札は聖徳太子から現在の福澤諭吉へと変わるなどの出来事がありました。

病院開設から3年後の1987年。利根川進博士がノーベル医学・生理学賞を受賞したこの年、病院を中心とした患者様への支援体制を整えるため「医療法人社団愛和会」は誕生します。

1989年3月、愛和クリニックを開設。1997年には病院の増改築を行い。病院は現在の形となりました。

この間、時代は昭和から平成へと移り、携帯型ゲーム機「ゲームボーイ」が発売。学校は「週5日制」が開始されるなど激変期となりました。

遠い未来であった21世紀が到来した、2002年に熊の前腎クリニックが開設し、現在の愛和会の体系がここに完成したのです。

30年の節目を迎えるにあたり、愛和会にかかわる全ての皆さまに感謝を申し上げます。

編集後記

昨年同様、年末年始は実家で過ごしておりました。今年は姪と私の長女が「十三参り」をするという事で、ちょっとバタバタした元旦となりました。

関東出身の私にはあまりなじみがなかったのですが、関西をルーツに持つ母にとっては

ごく普通の行事なようです(^_^)

私の実家は荒川の土手近くにあり、とても静かな場所です。朝早く散歩に行き、久しぶりに朝の北斗七星を見ることができました。

日の出とともに消えていく星がなんとも趣があり、「星が眠る」と洒落た言い方をしてみました(笑)

T



初日の出を待つ人々をみると、天岩戸伝説を想像してしまいます。

あいわ vol45 新年号

発行日 2017・2・5

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/>

