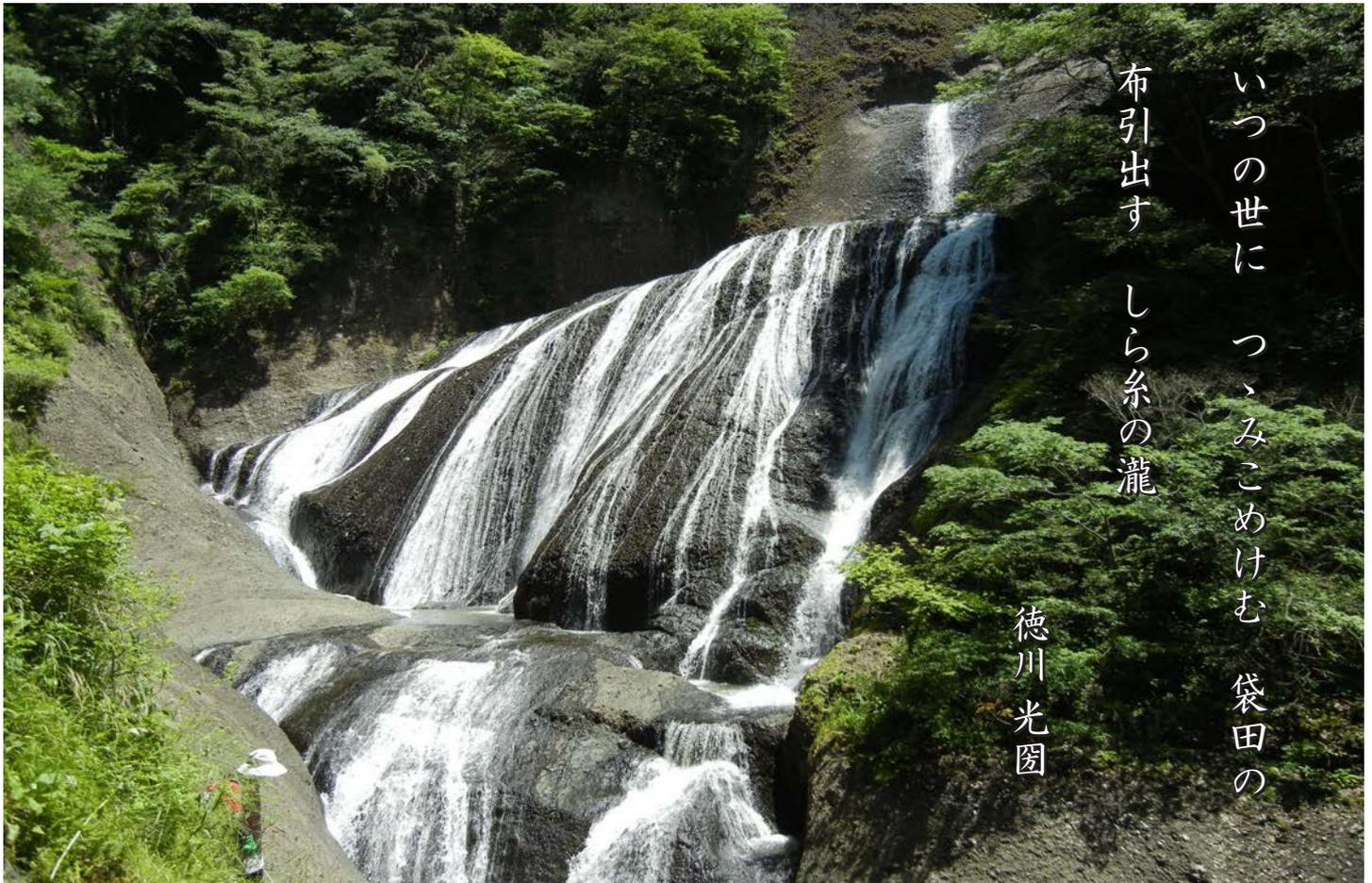




あ い わ

2017
Vol.47 夏号



いつの世に つゝみこめけむ 袋田の
布引出す しら糸の瀧

徳川光圀

目次

Doctors Voice..... P 2
臨床検査技師の備忘録..... P 3
透析医学会レポート..... P 4
透析患者さんが予防したい合併症... P 6
その質問お答えします..... P 8

「コトバの世界」..... P 9
おくすり「アレ・コレ」..... P10
もうイッピン..... P11
＜今号の表紙から＞
袋田の瀧は多くの歌人・文人が訪れたとの事。水戸黄門こ
と光圀公は領内の巡視時に立ち寄ったのでしょうか？

「荒川区とわたし」

熊の前腎クリニック
院長 栗 淳一

実は荒川区出身です

医師になって以来、私は新宿区内で働いてきました。しかし、平成22年に南千住病院に入職して以来、荒川区で診療を行うようになりました。平成25年には熊の前腎クリニックに異動し、荒川区での勤務は8年目に入りましたが、実は、私と荒川区との関わりは、愛和会への入職のはるか前にもありました。

昭和30年代に東京女子医大第二病院（現在の東京女子医大東医療センター）で生まれた私は、昭和40年代に中学2年の夏休みまでを荒川区内で過ごしました。北豊島幼稚園、大門小学校や荒川第六中学校（現在は原中学校）に通いました。父は旭電化工

業^(注1)に勤めており、その社宅（町屋5丁目所在）に住んでいました。

少年時代の思い出

熊の前商店街の縁日に行くのが楽しみで、あらかわ遊園^(注2)や東京スタジアム^(注3)にも行きました。日常の娯楽としては、チェリオやセブンアップ（ともに清涼飲料水）を飲みながら駄菓子屋の座敷にある鉄板でモンジャ焼を食べたり、自宅に風呂があるのに銭湯^(注4)に友達と行くという遊びもよくやっていました。父親は熱帯魚飼育が趣味で、日本水族館^(注5)で買った魚を飼っていました。

中学2年生の夏休みに母の実家がある茨城県内に引っ越し、

その後巡り巡って再度舞い戻った荒川区は大きく変わっていました。尾久橋通りの上に日暮里・舎人ライナーが走っている光景にはびっくりしましたし、旭電化や東京スタジアムはなくなり、銭湯は数を減らし、もんじゃ焼きはいつのまにか大人の食べ物となっていました。日本水族館は「トロピランド」と名前を変え、荒川遊園はその後も存在しているようですが、姿を大きく変えたようです。

昔とは姿を変えた荒川区ですが、この荒川区にある熊の前腎クリニックにて、地域の医療の一端を担うべく精進していきます。今後もよろしくお願い致します。

荒川総合スポーツセンター



東京スタジアム



あらかわ遊園

- (注1) **旭電化工業**（現：株式会社 ADEKA）：大正6年創業で荒川区を代表する工場だった。昭和50年代に郊外に移転し、その跡地は尾久の原公園や住宅地になっている。
- (注2) **あらかわ遊園**：23区内唯一の公営遊園地。大正期に開設されたが、戦時中は高射砲が設置されるなど荒廃。戦後に再整備され、低年齢層の子供が楽しめるよう特化しており、入園料などの安さが魅力。
- (注3) **東京スタジアム**：南千住にあったプロ野球チーム、毎日大映オリオンズ（現：千葉ロッテマリーンズ）の本拠地だった。跡地には荒川総合スポーツセンターなどがある。
- (注4) **銭湯**：昭和40年代に都内で営業していた銭湯は、2,600軒前後あり、荒川区内には90軒前後はあった。当時の入浴料は100円でもおつりが来た。昨年未の時点で都内では602軒、荒川区内では29軒までに減少した。
- (注5) **日本水族館**：昭和42年創業の町屋を本店とする日本最大級と言われる民間熱帯魚専門店。小売りのみでなく卸の分野でも知られる。現在は小売店名として「トロピランド」を使用。

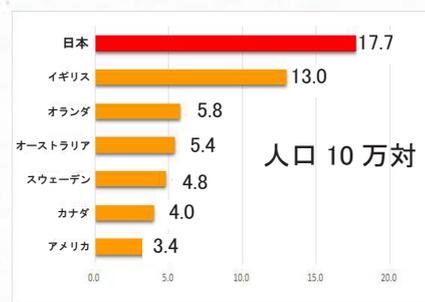
写真：荒川区ホームページより



肺結核を過去の病気のように感じていませんか

南千住病院臨床検査技師長
大場 孝

結核症は「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律（感染症法）」において2類感染症に指定されており、我が国では昭和25年まで死亡原因の第一位でした。適切な治療法が開発されてからは、患者数は一時期を除いて減少しています。しかし日本では、今でも年間18,000人以上の新しい患者が発生し、2,000人以上の人が命を落としている日本の重大な感染症（厚生労働省：平成27年結核登録者情報調査年報）です。さらに世界では、毎年150万人もの人が結核で亡くなって（WHO:Global Tuberculosis Reports;2015）います。



各国の結核罹患率（2011年）
参考：厚生労働省健康局結核感染症課
「最近の結核対策」より

風邪は治ったはずなのに、咳が続くことってありませんか？咳や微熱が2週間以上続く場合は、肺結核の可能性を疑ってください。

小説やドラマでは不治の病という印象も強く、新撰組の沖田総司や、石川啄木、ショパンな

どが肺結核で亡くなっています。確かに昔は不治の病と恐れられていましたが、現代では治療すればほとんど完治する病気となりました。

肺結核は「結核菌」が体内に入ることでおこる感染症です。結核菌を吸い込んでも必ず発病するわけではありません。結核菌が肺に入るとその人の免疫細胞が結核菌を取り囲んで対抗し、多くの場合、免疫力によって体の外に追い出されます。しかし、しぶとく結核菌が体内に残ることがあります。その場合、免疫細胞が結核菌を取り囲み「核」を作ります。「結核」という名前の由来です。

ほとんどの場合、結核菌は免疫力によって抑え込まれ一生発病することはありません。このように体内に結核菌が潜伏していても抑え込まれていて、活動していない状態を「感染」といいます。しかし結核菌は死んでいるわけではありませので、他の病気や、加齢で免疫力が低下すると感染から数十年後に結核菌が再び活動を始め「発病」する場合があります。「感染」の状態や、「発病」しても「排菌（結核を発病している人が、その人の体の外に結核菌を排出すること）」していない状態であれば、周囲の人に結核菌をうつす心配はありません。結核菌は排菌を

している人が咳やくしゃみをする時にでる飛沫（飛沫核）に含まれていて、飛沫核が空気中を漂い、その空気（結核菌は紫外線に弱く、日光にあたると数時間で死滅）を吸い込むことによってうつる病気です。

「感染」については「ツベルクリン反応検査」、「インターフェロンγ遊離試験（IGRA）」などにより診断します。最近では「ツベルクリン反応検査」のように再度医療機関を受診する必要のない「インターフェロンγ遊離試験（IGRA）」の検査が主流となっています。

また、「発病」については「X線撮影検査」や「結核菌に対する細菌学的検査」などにより診断します。「X線撮影検査」で疑わしい場合は「CT」など精密検査を行います。また、「細菌学的検査」は確定診断に用いられ、塗抹検査、培養検査、遺伝子検査などが行われます。

「結核かも？」と思ったら、やたらと不安に思わないで、自分が「感染」しているのか、「発病」しているのか、早めに医療機関を受診し、検査を受けることがとても大切になってきます。また普段から、栄養のバランスの良い食事と、十分な睡眠、適度な運動などによって、免疫力が低下しないように規則正しい生活を心掛けましょう。

第62回

日本透析医学会 学術集会・総会

変革期にきた
透析医療

—明るい未来を築くために—

参加費付

クローカー

PC受付

セミナー・管理教育専用

企業展示・書籍

ポスター会場

第18～21会場

第1会場

6月17日(土)・18日(日) 9:00

第2～17会場

透析医学会レポート ～発表者・参加者の声～

今年のテーマ

「変革期にきた透析医療

—明るい未来を築くために—

近年、多数の病院やクリニックでオンラインHDF（OHDF）やI-HDFが選択されており、当院でも多くの患者さんに使用しています。今回の透析医学会では、他の施設での臨床効果に注目して参加しました。

OHDFやI-HDFに関する演題内容は多数あり、除去効率や血圧、かゆみに対する影響等、着目する内容が多くあり、勉強になりました。これらを参考に当院でも患者さん一人一人の状態に考慮した治療内容を検討していきたいと感じました。

南千住病院透析センター
臨床工学技士 大塚 慶佑

当院でも施行中であるオンラインHDFについてのポスター等を注目して勉強してきた。その中でも他施設でのI-HDF施行状況では当院での治療に有用になりうる発表もあり、今後検討し、実践の必要性があると感じた。

南千住病院透析センター
臨床工学技士 高山 濯



2017年6月17日から18日にかけて日本透析学会（in 横浜）に口演も含め参加して参りました。

私の口演は、シャント血管に対する超音波診断の有用性と、透析を施行したことで、血液が濃くなった時の、血液の流れとの関係性について口演させて頂きました。

口演時には、会場の席が満席で立ち見がいる状況であり緊張致しましたが、座長の先生方からも、質問を頂くなど、有意義な議論をさせて頂きました。当院の院長先生や総師長さんなど、お忙しく来られないと伺っていましたが、口演が終了し壇上から降りますと、目の前に「よっ・・・!!!」って声かけられ、非常に、ビックリしたことが印象的でした。

また、全国からもいろんな他施設の先生方が来られており、いろんな先生方と、透析治療のあり方、シャント血管に対する超音波診断をはじめ、いろいろ質問を受けたり、議論したりなど有意義な時間を過ごさせて頂きました。今後も、私自身できることは、常に向上心をもって取り組みたいと考えております。

南千住病院VAセンター
臨床工学技士 原 正彦

6月16日金曜日に「当院におけるフットケアの取り組み」をテーマにしてポスター発表を行ってきました。

昨年度から開始したフットケアについての当院の現状と、半年間の患者様の症状の変化や、スタッフの行動について変化が見られた点について、行動変容ステージを用いたアセスメントを行い、今後の課題を見立て、業務改善に活かすことを目的としています。

発表後に、司会進行の先生から、症状の改善しない患者様への取り組みについての質問を受け他の病院でも似た悩みがあるのだと感じました。発表後は、他のポスター発表や、講演を聴き、18日の日曜日まで、透析の治療・バスキュラーアクセス・水質管理・栄養管理・医療事故・厚生労働省の取り組み・終末期の看護などあらゆる分野の内容を学ぶことが出来ました。

明日からの業務に役立て、南千住病院の透析センターが発展し続けられる様努力していきたいと思っております。貴重な経験をさせて頂いた、蒲谷院長先生をはじめ、高橋センター長、宮島総師長と透析室スタッフの皆様に深く感謝いたします。

南千住病院透析センター
看護師長 時田 恵津子

愛和会発表演題（演者のみ）

- ・「超音波診断評価および透析時の濃縮による比較検討」 原 正彦
- ・「当院におけるフットケアの取り組み」 時田 恵津子
- ・「I-HDF補充液速度の違いによる影響」 村上 拓

去年の12月に堀内技士長より今年度の透析医学会への参加を言い渡され、6月に研究発表をすることになりました。研究内容は2016年の初めから当院でも導入している治療法である間歇補充型血液透析濾過（以下I-HDF）の臨床評価でした。

これまで研究発表をしたことがなかった自分は治療データの収集・統計処理・専門的なグラフの作り方や研究内容のまとめ方など、先輩方に方法を教わり、修正してもらいながら必死に取り組みました。自分は至らない点ばかりで周囲の助けなしでは絶対に終わらせることはできなかったと思います。助けてくださった皆さんには本当に感謝しています。この経験を次に生かしていきたいと思っております。

南千住病院透析センター
臨床工学技士 村上 拓

6月17日、横浜で開催された透析医学会に参加をしてきました。透析に関する多種多様な研究発表や展示を見て回りました。中でも、最新のダイアライザー（半透膜からなる透析装置）を見ることができたことは興味深かったです。

身体にやさしく、いかに効率的かつ選択的に物質を除去するか、日進月歩で目を見張るものがありました。

また、学生時代を共に過ごした仲間、以前お世話になっていた病院のスタッフと久しぶりに再会し、透析医療を含む様々なテーマで議論できたことは、これからの仕事の活力になるものでした。

色々な意味で、刺激を受けた一日でした。

南千住病院透析センター
臨床工学技士 守山 直行

今回は「悪性腫瘍」についてお話します。

透析患者さんの死亡原因で、心不全、感染症に次いで多いのが悪性腫瘍です。健常者と比較し悪性腫瘍発症頻度が、透析患者さんは数倍多いという報告があります。特に腎ガンの発症が多く、大腸ガン、膀胱ガンの頻度も一般の方よりも高いと言われています。また、女性の方では、乳ガン、婦人科系のガンである子宮ガン、卵巣ガンなどは、健常者の方と同様に早期発見に努めるべき疾患です。

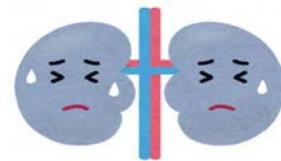
すべての透析患者さんに悪性腫瘍が発症する訳ではありませんが、早期発見、早期治療のために定期的な検査は必要と考えます。また悪性腫瘍を疑わせる症状、検査結果を認めたときには、さらに詳しい検査を行う事をお勧めします。

腎ガン 発生リスクは健常者に比べ 15 ~ 20 倍

様々な悪性腫瘍のなかでも、透析患者さんに特に発症する可能性が高いのが「腎ガン」です。

<透析患者さんの腎ガンの発症頻度と原因>

- ・透析患者さんは、15 ~ 20 倍ほど発生率が高い
- ・男性に多い。透析患者さんでは女性の4倍
なぜ男性に多いかは不明
- ・透析自体がガンの危険因子
- ・透析期間が長いほど、後天性多発嚢胞腎（ACDK）を合併しやすく、嚢胞の中に腎ガンが多く発生しやすい



透析患者さんの腎ガンは、15 ~ 20 倍ほど発生率が高いと言われています。一般的な腎ガンでも男性に多いと言われていますが、透析患者さんでは男性は女性の4 倍の発生率と言われ、なぜ男性に多いかは不明です。

透析患者さんが腎ガンになりやすい原因は様々ですが、一つには尿毒素の蓄積があります。この尿毒の一部に発ガン性を持つものや、発がんを促進する作用を持つものが含まれていると言われます。こうした物質が長く体内にあることで、腎ガンが発生しやすいと言われています。他には、こういった老廃物に加え、透析での体外循環を行うことで抗酸化防

御系の障害と過酸化物質の産生を促すとも言われています。

腎不全になると腎臓は萎縮（いしゆく）し透析治療を継続すると、後天性に腎嚢胞ができ多発します。これを後天性多発嚢胞腎（ACDK）と言います。透析3 年未満で44%、3 年以上で79%、10 年以上では90%と嚢胞ができる頻度は次第に高くなります。尿毒素には様々な物質が含まれ、その中には上記のように発ガン性のもも含まれます。これらの物質が、嚢胞内にたまるため、がんが発生しやすく、嚢胞の中にも腎ガンが



発生するとも言われています。

他にも透析患者さんは、慢性炎症や慢性感染の存在もわずかながらあると言われ、その影響も考えられます。

・透析患者さんの腎ガンの特徴

透析患者さんの腎ガンの特徴ですが

●定期的なCTや超音波検査で発見され、比較的早期ガン、悪性度の低いガンが多いです。

しかし、透析歴が長くなるとACDKとなりやすくなります。つまり、腎嚢胞が多発するため、CTや超音波検査で早期に発見することが難しく、残念ながら進行してから発見されることが多いです。

●両側の腎に発生し、多発例も時々見受けられます。

腎ガンは、すべての透析患者さんに起こりえるので、重症化させない、早期発見のために定期的な画像検査、超音波検査をお勧めします。

<ポイント>

- ・比較的早期かつ悪性度が低いことが多い
- ・透析歴が長いと腎嚢胞が多発し早期発見が難しい
- ・重症化させないために定期的な画像検査、超音波検査を！

その他のガンと検査

透析患者さんでは、腎ガンの発生が多いですが、透析医学会の全国調査では、死亡原因では胃ガンや大腸ガン、膵臓ガンなどの肝臓以外の消化器ガンが最も多く、肺ガンなどの呼吸器系ガン、肝臓がつづき、腎ガンによる死亡はこれらよりも低いです。

透析患者さんの予後を考えますと、発生確立が高い腎ガン以外の悪性腫瘍に対しても、早期発見、早期治療が求められます。

そのためには、悪性腫瘍の可能性が否定できないときには、以下の検査を予定します。

腹部超音波検査

前々回の広報誌でもお伝えしましたが、肝臓、胆のう、膵(すい)臓、腎臓などの臓器を観察します。

慢性C型肝炎を合併している方は、肝炎から肝硬変への移行がないか、肝臓ガンは認めないか確認します。また各種臓器に悪性腫瘍を疑わせる所見がないかも、確認していきます。

上部内視鏡検査

「胃カメラ」検査。主に食道、胃、十二指腸の上部消化管に病変がないか確認します。貧血が急激に進行したときや食欲不振が続いているときには、これらの消化管に病変が出現している可能性もありえますので、検査をお勧めしています。



便潜血検査

便を採取し、血液の反応をみます。区のガン検診でも行われている検査です。

便潜血が陽性の場合、大腸などの下部消化管からの出血が考えられ、悪性腫瘍の関与も考えます。その他にも便潜血が陽性になる疾患はありますが、便潜血検査を数回行い繰り返すときには大腸カメラ検査を行う事をお勧めします。

下部内視鏡検査

「大腸カメラ」と呼ばれます。便潜血陽性や便性状や色調異常、貧血の原因精査目的に行う検査で、大腸から肛門部までの下部消化管を観察します。大腸ポリープや、大腸粘膜の炎症、下部消化管の悪性腫瘍の有無を確認していきます。



CT、MRI



造影剤を使用したCT検査で、細かく調べていきます。CTで使用する造影剤にアレルギーがある方は、MRIや腹部超音波検査などその他の検査を組み合わせ、精査をしていきます。

MRIは有用な検査ですが、透析患者さんではMRIの造影剤は禁忌となっています。

乳ガン 婦人科検診

女性の方は、乳ガンや子宮ガンなどについて、区のガン検診などを利用して、定期的なこれらの検診をお勧めします。

荒川区では40歳以上の偶数年齢の方を対象に「健診のお知らせ」を郵送し、問診とマンモグラフィを実施しています。



透析患者さんは一部の悪性腫瘍では特に発症する危険性が高いので、定期的な検査、ならびに疑わしい症状・検査結果のときに精密検査を行う事で、早期発見に努めて行きたいと考えております。 次回の透析患者さんが予防したい合併症は「骨折」です。

「その質問お答えします」



<質問>

毎年行われている「愛和ミーティング」とは、どのようなことをしているのですか？

A：透析患者様、ご家族、介護に関わるすべての方々と愛和会スタッフとの情報・意見交換の場にする事をコンセプトに勉強会という枠にとらわれず、全員参加型で行っています。

Q：いつから行われているのですか？

A：勉強会という形式では以前より行われてきましたが、2014（平成26）年から「一方通行の勉強会ではなく全員で作っていく」という高橋セン

ター長の発案から、現在の「愛和ミーティング」となりました。

Q：どのような内容ですか？

A：過去3回の愛和ミーティングでは「食事」、「運動」、「飲水量」などについてとりあげてきました。

昨年は「災害への備え」と題し、透析患者さんの備えについてお伝えすると同時に、事前にいただいたご質問にお答えさせていただくなど毎年テーマを工夫しています。

Q：患者さんはどのような形で参加しているのですか？

A：これまでの透析経験や趣味についてお話しいただいたり、ディスカッションに参加していただいたり、一緒に体操をしたりしています。

Q：参加したいのですが

A：開催日前には、ご案内や参加申込書をお配りしますので、お気軽にご参加ください。

（回答者：愛和ミーティング準備委員）



「雷」って、なんで「かみなり」なの？



「雷」と言えば、私の頭では「夕立」＝「雷」という図式が成り立っていて、降り出した雨がアスファルトを濡らす匂いは、私にとっては「夏の匂い」であり、同時に苦手な雷がやって来る前触れでもありました。

今回は夏に発生する「雷」の言葉の由来と「雷」にまつわるお話を少し調べてきましたので皆さんにご紹介したいと思います。

～様々な呼び方とその由来～

「雷」は「かみなり」、「いかづち（いかずち）」、「いなづま（いなづま）」と様々な呼び方がありますが、その由来は以下の通りであると考えられています。

・かみなり

雷は「神が鳴らすもの」と考えられていたため「神鳴り」から。

・いかづち（いかずち）

「猛々しい」を意味する「厳し（いかし）」と霊的な物を表す「霊（ち）」が結びついて「厳つ霊」となった。

<補注>

ヤマタノオロチの「ち」もこの「ち」と同じ意味だそうです。

・いなづま（いなづま）

稲が実る時季に雷がよく発生することから稲の「つま（＝配偶者）」で「稲妻」となった。

<補注>

「夫」も「妻」も古語ではともに「つま」と読むそうです。

こうしてみると、雷は古来より我々人間にとって神聖なものであり、畏怖すべき対象であったことをうかがい知ることができます。大きな音と強い光は人知を超えた現象で現代でも発生メカニズムはよくわかっていないようです。

～学問の神様が雷様？～

文京区にある「湯島天満宮（湯島天神は通称）」は学問の神として「菅原道真」が祀られており、受験を控えた学生さんたちには大切な合格祈願の場所です。

日本史あるいは古典で習っ

た方もいるかと思いますが、道真は藤原時平との政争に敗れ、左遷ともいべき大宰府への異動を命じられその地で最期を迎えます。



その後、京では変事が相次ぎ「清涼殿落雷事件」で道真左遷に関わった人物の多くが被害を受けると、「道真が雷神となって雷を操った」などと言われるようになり道真の霊を鎮めるために天満宮が建立されたのでした。当初は雷を操る神「天神」として信仰を受けていた、道真ですが、時と共に彼が優れた学者であり詩人であったことから「学問の神」としても信仰を受けるようになったのです。

落雷による停電も最近増えているようです。そんな時は「くわばら、くわばら」と唱えましょう。

<補注>

道真の故郷「桑原」には雷が落ちなかったことから、雷除けのおまじないとされています。※諸説あり

おくすり「アし・コレ」

虫刺され薬の豆知識

～夏のレジャーは虫に備えて！～

南千住病院
薬剤師 月永 祥文

こんにちは！
今回も薬に関するあれこれ！お伝えしていきます。
さて、今年も暑い季節がきました。東京の夏とても暑いですね。熱中症にならないよう十分対策をしてください。ところでみなさんこんな経験はありませんか？

薬にだってキチンと理由があります

天気の良い晴れた日、ウォーキングや海にレジャーに行きました。

母「あっ！！蚊に刺されちゃったわ、かゆいし腫れてるし、どうしましょう」
娘「お母さん、これ効くかもよ？使ってみれば？」

そこで差し出したのは祖母が使っている膝の痛みに塗る市販のボルタレン EX ゲルでした。



illustration : N.T



ボルタレンゲル EX ゲル

有効成分：ジクロフェナクナトリウム
能効果：腰痛、肩こり、関節痛、筋肉痛
腱鞘炎、打撲、捻挫

まれに虫刺されにこのような痛み止めを使った間違いを聞くことがあります。刺された部位の物理的な痛みや炎症は抑えるかもしれませんが、かゆみやアレルギー反応には効きません。かき壊してしまっているとむしろ悪化してしまう可能性もあります。

「虫刺され薬」の主な成分

虫刺されには症状が軽ければ市販のかゆみ止めや虫刺され外用剤を使ってください。

成分は主にアレルギー反応、炎症を抑えるステロイド、かゆみのもとになるヒスタミンを抑える抗ヒスタミン薬、局所麻酔剤などが入っているかと思えます。赤み、かゆみの症状が強ければ抗ヒスタミン薬や飲み薬が必要になるので皮膚科を受診するのが良いでしょう。

新たなる毒虫に注意！

虫刺されといっても、蚊、ノミ、ブユ、ハチ、アブ、ケムシ、ムカデなど様々です。特に近年はセアカコケグモやヒアリといった毒をもった虫が国内で発見されています。刺されることで局所の腫れ、水疱以外に全身症状として吐き気、頭痛、呼吸困難などが現れ、海外では死に至るケースもありますので必ず病院の受診が必要です。

参考：皮膚科学会 HP (Q & A 虫刺され)
東京都環境局 HP (危険な外来生物)
グラクソスミスクライン HP (ボルタレン EX/AC ゲル)



なすで元気な体を成す？

夏の定番がスタミナ食に大変身！？

監修：南千住病院 栄養科



夏に食べることが多いそうめんに、ひと手間加えて栄養価を高めよう！

【材 料 1人分】

- 乾そうめん 90～100g (1束)
- 豚ひき肉 60g
- なす 60g (1個)
- 赤パプリカ 10g
- 黄パプリカ 10g
- 油 5g
- 赤みそ 10g
- A 醤油 3g
- 砂糖 3g
- 酒 適量
- 生姜 適量
- 薬味 (万能ネギ、みょうが)

なす入り肉みそソーメン



単調になりがちな夏の食卓も
色彩豊かに仕上げれば食欲アップ！



- ①なすは縦に4等分して、いちちょう切りにする。水にさらしてアクを取り水気を切って置く。赤、黄パプリカは6等分にして斜め薄切りにする。
- ②万能ネギは小口切り、みょうがは半分にして薄切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ひき肉を入れ、酒、おろし生姜を入れて中火で炒める。
- ④ひき肉に火が通ったら、なす、赤、黄パプリカの順に炒める。
- ⑤④にAの合わせ調味料を入れて、なすがしんなりしたら火を止める。
- ⑥そうめんは、袋の表示を参考に茹でて、冷水にとってよくもみ洗いをする。
- ⑦お皿にそうめんを盛り付け、肉みそをかけて②の薬味を添えて出来上がり。

●水分、塩分制限のある方は、そうめんを70gにして下さい。

注目の成分

「ナスニン」



ポリフェノールの一種で、なすの皮に含まれ、強い抗酸化作用があります。

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	623kcal
タンパク質	23.6 g
カリウム	427 mg
リン	192 mg
食塩	2.4 g
水分	334 g

患者会旅行は「袋田の滝」へ

今年も恒例の南千住河童会と愛和腎友会の合同旅行会に同行させていただき、茨城県の「袋田の滝」へ行ってきました。

旅行当日の6月4日は朝の集合時、空は雲が多く少し肌寒かったのですが現地近くにつれてお天気が次第に良くなっていき、途中の常陸大宮の道の駅では川と山の素敵な風景と出会うことができました。



久慈川

常陸大宮は「鮎踊る清流の里」ということで、焼き鮎のいい香りが漂っていて、鯉のぼりならぬ「鮎のぼり」が泳いでいました(笑)



鮎のぼり

目的地の袋田の滝へは、道の駅から30分程度で到着しましたが、実際は駐車場です。そこからまた歩かなくてはなりません。一部の患者さんは車いすに乗っていただいて滝まで移動します。移動中には患者さんのお話を聞かせ

て頂いたり、鮎釣りを楽しむ釣り人を見ることができました。



鮎釣りをする人

“トンネルを抜けるとそこは白糸の瀧だった”

なんていうと、どこかの小説みたいですが、涼しいトンネルを通過して滝の近くまで行くと、表紙のとおり素敵な滝が我々を待っていました。

また来年も患者さんたちと一緒に、素敵な風景に出会えたらと思っています。

編集後記

私の兄は釣りに凝った時期、釣り道具を結構持っていて、矢口高雄の「釣りキチ三平」も読んでいました。

私はというと、釣りは道具の手入れがそもそも苦手でしたし、アクティブではなかったのでマンガだけ読んでいました。

旅先で釣り人たちを見た時、ふとそんなことを思い出しました。

矢口先生のマンガは好きで、今でも読んでいます。

鮎釣りはしませんが釣りの楽しさや、鮎釣りは「三平」で疑似体験し、水族館で魚を眺めるインドアな私なのでした。

T



袋田の滝まで歩く途中に非常に味のある土産物屋さん?がありました。

あいわ vol47 夏号

発行日 2017・7・25

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/>

