



ZENJINKAI GROUP

2024 WINTER
No.240

ふれあい



今月の表紙：江の島と富士山(神奈川県藤沢市)



巡回栄養指導の
取り組みについて

with Best Hospitality

- 栄養と食事のお話
- 透析食おすすめレシピ
- Home Care ～よりよい透析ライフのための豆知識
「ご自宅での上手な服薬管理」
- スタッフ&おしごと紹介
- News & Topics
- みんなの広場

年頭にあたって



明けましておめでとうございます。

皆さまとともに新年を迎えられましたことをお慶び申し上げます。

善仁会グループは、本年5月27日をもちまして創立50周年を迎えます。このような大きな節目を迎えられましたのも、ひとえにこれまでさまざまな形で支えてきてくださった皆さまからのご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

この50年を振り返りますと、透析療法や患者さまを取り巻く環境は世界的に大きく改善され、日本の透析技術も世界のトップレベルにまで達するに至りました。善仁会グループにおいては1974年の診療所開設に始まり、80年代には病院の設立、腎移植手術の実施などに加え、透析医療から芽生えた予防医学への思いからの健診部門の創設、そして高齢患者さまを支える老人医療・福祉部門の設立など、皆さまを多面的にサポートさせていただく仕組みの充実に取り組んでまいりました。

本年は辰年、活気を象徴し、あらゆる物事が良い方向へ向く十二支の中でも縁起のよい年だとされています。また「辰」は草木が育ち、形が整うさまを示すともいわれています。次の50年に向かうにあたり、よりしっかりとした幹をもち、患者さまご家族、そして地域社会に対して、さらなる貢献を永続的に行えますよう心がけてまいります。

各方面より賜りましたご指導および透析医療にかかる先達が築かれてきました数々の教えと伝統、そして当グループ創始からの理念である「思いやりの心」を胸に抱きながら、これからも皆さまと歩み続けていきたいと思っております。

今後ともなお一層のご指導・ご鞭撻を賜りますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。



善仁会グループ

会長 千葉 哲男



巡回栄養指導の取り組みについて



善仁会グループでは、透析患者さま・ご家族向けに、管理栄養士がグループ内の各施設を訪問し、栄養指導を行う「巡回栄養指導サポート」に取り組んでおります。巡回栄養指導では、透析患者さまに欠かせない食事の管理について、管理栄養士がお一人おひとりにあわせてアドバイスさせていただきます。本号では、その取り組みについてご紹介いたします。

「巡回栄養指導」による患者さま・ご家族サポートへの取り組み

腎運営推進部
サポートセンター 栄養チーム
管理栄養士
主任 永井 明子



一般的に透析食というと、一律にリンやカリウムの制限をするよう指導されてしまうこともあります。患者さまのお食事の量やお体の状態はお一人おひとり異なりますので、全員に同じ制限が当てはまるわけではありません。制限ばかりを課すのではなく、採血の結果や尿量など、その方の科学的なデータに基づき、体調の変化にあわせてその都度お食事を調整していくことが重要だと私たちは考えています。

善仁会グループの栄養チームには、現在15名の管理栄養士が在籍し、入院患者さまの栄養管理と、クリニックに通院されている患者さまへの巡回栄養指導を行っております。「巡回栄養指導」では定期的に訪問する施設のほかに、各施設の医師や看護師、あるいは患者さまご本人やご家族からのご要望・ご依頼で伺うこともあります。

栄養指導を行うにあたり、私たちは、患者さまの生活や嗜好に沿ったご提案をすることはもちろん、「これを食べてはいけない」というような制限を設けるのではなく、「どうしたらお好きなものを食べられるか」をご一緒に考えることを大切にしています。

また、患者さまの中には何をどのくらい食べたらいいいのかわからず、「経験上、食べても数値に影響がないものを食べている」「好物はあるがもう何年も食べていない」とおっしゃる方がいらっしゃいます。栄養指導を通して、注意すべき食品の量や頻度



などご自身にあわせたお食事のコツをつかんでいただき、外食も含めてお食事を楽しんでいただくお手伝いがありましたら、私たちにとってこの上ない喜びです。

そして栄養指導は、一度受けていただいた後、徐々に食事管理の意識が緩んできた頃に再度受けていただくと、検査数値が悪くなる前に軌道修正をすることができますので、復習の意味合いも兼ねて自己管理の一助としてお役立てください。栄養指導をご希望される場合は、通院されている施設の職員にその旨をお伝えください。日程調整し、後日、管理栄養士が患者さまのベッドサイドまで伺います。また、できるだけ人のいないところで話したい、ご家族と一緒に相談したいなどのご希望がございましたら、あわせてお知らせください。

栄養チームではできるだけ多くの患者さまと接することを心がけておりますが、現在すべての患者さまにサービスが行きわたっているとは言い難い状況にありま

す。しかし、より多くの患者さまに栄養指導をご利用いただけるよう昨年度より栄養チームの体制強化を行い、グラフの通り少しずつ栄養指導件数は増加しております。(図1)

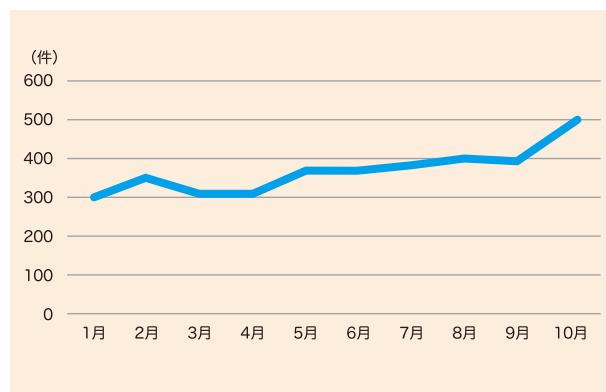


図1 2023年度 善仁会グループにおける栄養指導件数の推移

食生活に関して患者さまやご家族からも安心してご相談いただけるよう、栄養チームスタッフ一同これからも研鑽を重ねてまいりますので、お食事のことでお困りのことやご質問がございましたら、ぜひお気軽に管理栄養士にお声がけください。





栄養指導を受けてみて(体験談)

鶴ヶ峰クリニック
長谷川 春江 さま
透析歴2年



透析治療を始める前にも栄養指導を受けたことがありましたが、改善を試みるものの、その都度挫折していました。今回、娘二人と一緒に管理栄養士さんの指導を受け、冷蔵庫の中身、仏様へのお供え物のお裾分けまで娘たちと細かくチェックをしました。それからは、今まで欠かさずにいたぬか漬けをやめ、塩分控えめの食品をメモして購入するようになりました。

また、外出の際にとり過ぎていた水分をやめて、食事のお茶、飲み物、薬を飲むための水だけでなく、料理の水分、果物の水分も併せて量り、少しずつ減らすようにしています。

それから家での調理も工夫しています。お正月に我が



家で欠かせない料理として、市販の浅漬けの素を使ったニンジンの松前漬けがあります。ニンジンとショウガを千切りしたものに松前漬けの素(昆布とスルメイカ)と、浅漬けの素をポリ袋に入れてつけるだけの簡単なレシピで、家族にも好評です。そのほか、ナスの揚げびたしなどもよく作りますし、朝は必ず卵を1個食べるようにしています。

栄養指導でいただいたアドバイスを実践したところ、透析中のダウンが少なくなってきたこともあり、これからも遠出したり、自分ひとりで何でもできるように、身体を動かすことを心がけ、食事管理ももっと頑張りたいと思います。



患者さまへアドバイス

腎運営推進部
サポートセンター 栄養チーム
管理栄養士 齋藤 裕子



長谷川さまは透析導入前から続く食欲不振が原因で、食べやすいものに食事が偏り、データの悪化を招いている状況でした。初回の栄養指導では透析食の基本を整理し、実際の食卓をイメージしながら「何をどのように変更するか」をご一緒に考え、食事の目安量を具体的に決めました。

その後の検査値は改善傾向でしたが、

体重管理が安定せず、ご家族さま同席で2回目の指導を実施し、食塩と水分に的を絞って再確認しました。ご家族さまも「こうしてみたら?」と一緒に考えてくださり、ご本人の実践意欲も高まったご様子でした。資料を参考に、冷蔵庫内の食品チェックをしたり、食品の選び方を変えたり、自らいくつもの改善策を見出して実践し、今では検査値の確認も習慣になられたようですね。これからも目安量を守りつつ、季節の料理もお楽しみください。また、体重や検査値を指標に調整を続けていただき、迷うことがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。



栄養指導を受けてみて(体験談)

武蔵境駅前クリニック

小林 雅美 さま

透析歴7年



私は普段から食べる物には気をつけていますが、今年は血液検査の項目にある「リン」の値が下がらず上がる一方で、投薬量も増えてしまい、何をしても下がらず困り果てていました。

ある日、巡回栄養指導に来てくれた管理栄養士さんに相談して、普段の食事内容を見直してもらおうと「豆乳」が原因かもしれないといわれました。私は牛乳が飲めないのに、豆乳しか飲めないことを伝えると、そのあとすぐに対策はないかと調べてくれました。そして、「アーモンドミルクなら豆乳や牛乳に比べ、リンの

含有量が少ないから一度試してみてもどうか」と提案してくれました。

そこで、後日早速アーモンドミルクを購入して飲んでみると、それほどクセもなく、すごく飲みやすいので続けてみようと思いました。食べることが大好きなので、「無理をしないこと」をモットーにこれからも楽しく過ごしていきたいと思っています。



患者さまへアドバイス

腎運営推進部

サポートセンター 栄養チーム
管理栄養士 小倉 真理子



栄養指導でお会いした時には、検査数値を気にされ、不安そうなお様子でいらっしゃいましたが、普段からリンの吸着薬を確実に内服され、食事にも気をつけていらっしゃること伺いました。本当は牛乳が飲みたいけれど、リンの値を気にして、代替として豆乳を召し上がっているとのこと。牛乳ほどではないですが、豆乳にもリンが多く含まれるため、摂取をお控えいただくよう提案しようか

と思いましたが、牛乳の代わりに飲んでいた豆乳も飲めなくなるのは困ることでしたので、リンが少ないアーモンドミルクをご提案させていただきました。

その後、各社のアーモンドミルクを飲み比べ、ご自身のお口に合うものを選び、食事改善に取り組まれた結果、リンの値を下げることができました。提案内容をご自身に合うように工夫されたことがよい結果につながったのではないのでしょうか。

これからもご心配なことがございましたら、管理栄養士にお気軽にお声がけいただき、食事を楽しんでいただけたらと思います。



巡回栄養指導の役割と透析患者さまの 栄養管理のポイントについて

ひがし青梅腎クリニック
院長 小池 鈴華

管理栄養士は、透析患者さまや食が細くなった方などお一人おひとりにあわせて、専門的な知識と技術を持って栄養指導・管理を行う国家資格者です。善仁会グループの透析施設では、その管理栄養士が定期的にクリニックを訪れる「巡回栄養指導」という活動を行っています。

みなさまは、医師をはじめとするスタッフに食事について質問した際、物足りなさを感じたことはありませんか？ このメニューを食べてみたいけれどリンやカリウムの量は大丈夫なのか、どんな風に調理したらいいかなどについて、知りたいと思ったことはありませんか？ 透析では治療方法の特性上、アミノ酸やタンパク質など必要な栄養素を喪失しやすく、また炎症性サイトカインの影響により、体内では異化亢進が生じて筋肉を分解していきます。筋肉や脂肪などのタンパク質やエネルギー貯蔵が減少し、運動不足や神経機能や加齢なども加わり、透析患者さまは低栄養状態になりやすい傾向があります。心血管疾患などの合併症や日常的な動作の低下の原因となりますので、適量の栄養をとる必要があります。食事制限の基準ではカリウムは2,000mg/日未満、リンは15×タンパク質(g)mg/日未満、塩分6g/日未満等があります。リンやカリウム値の上昇程度により吸着薬の内服調節を

しますが、実際の食事にはどのくらい含まれているのかイメージが難しいと思います。そのような時に管理栄養士は、それら

の疑問について解決する強い救世主になります。恥ずかしい話ですが私は料理自体が得意な方ではありませんし、味付け方法にも自信はありません。管理栄養士に相談すると「この食品にはリンがどのくらい含まれていて」「このくらいなら何kcalぐらいで」と即座に的確なアドバイスをもらえるので、皆さまはきっとその知識の深さに驚かれるかと思います。

栄養に向き合うことで、内服薬調節だけではなく、「食事」という生きる源が輝き、日々の楽しみの一つとなるでしょう。ご希望があれば、1~2カ月に一度担当の者がクリニックへ伺いますので、食事についての疑問などがあれば、ぜひ管理栄養士にご相談ください。



栄養と食事のお話



腎運営推進部 サポートセンター 栄養チーム
管理栄養士 土志田 美織

食生活を見直して便秘改善!

透析患者さまの中には、便秘でお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。便秘の原因は、食物繊維不足や腸内細菌の乱れ、水分制限、薬の副作用などさまざまです。

今回は便秘改善のための食生活での工夫についてご紹介いたします。

【ポイント1】1日3食 規則正しく食べましょう

腸内に便の量が少ないと、押し出すことができずに便がたまってしまいます。しっかり食事をとり、便の量を増やすことが大切です。

特に朝食を食べると体内リズムが整い、胃や腸を刺激し排便を促進します。

【ポイント2】食物繊維をとり入れましょう

カリウム制限により野菜や果物が十分にとれないことから、食物繊維が不足しやすくなります。カリウムの少ない食品(ごぼうやブロッコリーなど)を選んだり、少なくとも1食につき1品は、野菜のおかずを取り入れるなどの工夫をしてみましょう。

【ポイント3】腸内細菌に注目してみましょう

「プロバイオティクス」、「プレバイオティクス」という言葉は耳にしたことがありますか？

「プロバイオティクス」とは、悪い菌の増殖を抑えて腸内環境を整える働きがある菌のことで、**ビフィズス菌**(ヨーグルト)や**乳酸菌**(乳酸菌飲料)などがあります。それから「プレバイオティクス」というのは、よい菌のエサとなり、それらを増やす働きがある食品成分のことです。野菜や海藻に多く含まれる**食物繊維**、大豆や玉ねぎなどに含まれる**オリゴ糖**があげられます。腸内細菌を整えるためには、どちらか一方の腸内細菌だけではなく、両方を取り入れていくことが大切です。

上にあげた3つのポイントを参考に、無理なくご自分がとり入れやすいものから実践して便秘改善に取り組みましょう。

My Recipe

透析食おすすめ
レシピ



時間がない朝でもサバ水煮缶を使うことで、良質のたんぱく質を摂ることができます。

サバのオープンサンド



材料(1人前)

食パン	1枚(6枚切り60g)
サバ水煮缶	1/4缶(50g)
ごぼうサラダ	1/3パック(20g)
マヨネーズ	小さじ1/2(2.5g)
練りからし	1g(お好みで)

栄養価

エネルギー	: 285 kcal
たんぱく質	: 16.2 g
カリウム	: 228 mg
リン	: 146 mg
食塩相当量	: 1.6 g
水分	: 74.8 g

お料理の下準備：サバ水煮缶の汁を切り、身をほぐす。

作り方

- ① 汁を切ったサバ水煮とごぼうサラダ、マヨネーズ、練りからしを和える。
- ② 食パンの上に①を広げてのせる。
- ③ ②をオーブントースターに入れ、焼き色がつくまで焼く。

※オーブントースターがない場合

- ③ フライパンに②を置き弱火にかけ、パンの底面に焼き色がつくまで焼く。

【透析食おすすめレシピ】

「透析情報ポータルサイト」では、「透析食おすすめレシピ」をご紹介します。簡単に作れるレシピも多くございますので、どうぞご覧くださいませ。



Home Care

よりよい透析ライフのための豆知識



吉祥寺あさひ病院 薬剤部
係長代行 日昔 真里



ご自宅での上手な服薬管理

病院から処方されるお薬は、医師によって患者さまお一人おひとりの身体の状況に合わせて治療効果を最大限に出せるよう、飲み方や量が処方されています。そのためには決められた投与方法で、服薬することが大切です。だからこそ飲み忘れがないようにしっかりと管理をしていきましょう。

① 飲み忘れを防ぐ工夫を してみましょう

下記を参考にして、患者さまとご家族で、ご自身のライフスタイルに合った管理方法を見つけていくとよいでしょう。

①お薬カレンダー

壁かけカレンダーに曜日、朝・昼・夕・寝る前のポケットがついていて、順番に飲んでいくと、飲み忘れがあった場合に一目でわかります。

②お薬管理ボックス

「いつ」服用する分の薬なのかが、わかるように区切られています。色分けした箱や、ご自身で空き箱などを活用し、お手製のボックスを作るのもよいでしょう。

③ジッパー付き保存袋の活用

あらかじめ、朝・昼・夕に小分けしてジッパー付き保存袋などに入れ、「1回分ずつ」に分けておくと、薬袋からの取り忘れが防げます。

④一包化で管理

調剤薬局では「服用するタイミングごと」に薬を1袋にまとめること（一包化）ができます。複数の医療機関から出されたお薬も一包にまとめてくれます。



⑤服薬管理アプリ

お薬の服用時間になるとアラームでお知らせするスマートフォンアプリがあります。お薬ごとに服用時刻や通知方法を設定することができるものや、家族全体の服薬管理ができるものなど、さまざまなアプリがあるようです。スマートフォンやタブレットを使われている方は、利用してみるのもよいでしょう。



② もし「うっかり」飲み忘れて しまったら

お薬によって飲み忘れたときの対処法は異なります。あらかじめ主治医や薬剤師に対処法を確認しておくといよいでしょう。そしてお薬のことで気になることがございましたら、主治医や薬剤師にご相談ください。

まめ知識

「服用」と「服薬」という2つの言葉があります。服用には「薬を飲む」という意味があるのに対し、服薬は「正しく薬を飲む」という意味を持っています。ご自宅で上手な「服薬」管理をしていきましょう。



患者さま・ご家族の透析ライフをお支えする

スタッフ&おしごと紹介

Vol.1 看護部

イメージ写真：
横浜東口腎クリニック看護部



善仁会グループでは、さまざまな職種のスタッフが連携・協働し、皆さまが安心・安全な透析ライフをお過ごしいただけるよう努めております。とはいえ、透析施設では、さまざまな職種がさまざまなユニフォームを着ていて、「誰が」「何の職種で」「どんなことをしているのか」わかりづらいこともあるかと思えます。そこで、日ごろ皆さまをサポートさせていただくスタッフについて、ご紹介してまいります！

今回は、透析室における看護部についてご紹介いたします。当グループ各施設には「看護部」があり、その看護部は、

- えんじ色のユニフォーム：看護師
- 水色のユニフォーム：看護助手
- ピンク色のユニフォーム：看護事務

の3つの職種で構成されています。

看護師について

看護師は、主に透析中の注射薬の準備、カテーテルの処置、受診予約や入院などの紹介状の説明や案内などを行っています。また、患者さまのサポートができるよう、介護申請のお手伝いやケアマネジャー・訪問看護師との連携など、クリニック内外の方々と協働しています。そして、看護師が患者さまと関わる機会の一つに、フットケアがあります。足の病気の早期発見、早期治療、何より患者さまに末永くご自分の足で通院していただきたいとの思いを込めて取り組んでいます。爪切りや足処置の時間は、患者さまとコミュニケーションさせていただく大切な時間でもあります。



看護師
患者さまサポートを始め、さまざまな処置を行います

ベッド周りの消毒と清掃など、患者さまのお側での業務が多くあります。



看護助手
各種物品の準備などを行っています



看護事務
入退院時の各所連絡や書類の管理などに関わります

看護事務(ナースクラーク)について

看護事務スタッフが患者さまに接することが多いのは、体重測定の時です。そのほか処方箋や透析の指示入力、カルテや透析記録の整理、採血やレントゲン、心電図の伝票準備から結果報告書の処理など、医師や看護師と連携し、業務を行っています。また、緊急入院の書類や入退院の連絡などほかの病院との連携も欠かせません。

このように多職種が協力し、グループ内外との連携をしながら、透析業務にあたっています。善仁会の看護部では、年間を通して学習できる環境があり、常に研修を通してスキルアップに取り組んでいます。患者さまとご家族のお困りごとが解決できるよう全職種合同でカンファレンスを行い、患者さまにとってどのようにすることが最善であるかを検討しています。善仁会の理念である「思いやりの心」を持ち、患者さまのお身体の治療だけでなく、今後の人生がよりよいものになるようサポートしてまいります。

看護助手(ナースエイド)について

看護助手は、看護師と共に患者さまの車いす介助やベッドへの移動、透析に使う針やガーゼなどの物品準備、透析機械の片づけや

News & Topics



第45回 善仁会研究報告会

2023年11月5日(日)、「第45回 善仁会研究報告会」を神奈川県総合医療会館7階講堂にて開催いたしました。本年は、会場での現地開催とオンライン配信を併用したハイブリッド開催とし、職員が状況にあわせ聴講方法を選択できる方式にて執り行われました。

日本大学医学部 内科学系 腎臓高血圧内分泌内科学分野 阿部雅紀主任教授による特別講演(演題:CKDチーム医療の効果を検証する)をはじめ、善仁会グループの腎部門・健診部門、老人医療福祉部門のスタッフから計

14演題が発表されました。また、質疑応答の場面では、研究成果を踏まえ、新たな課題の発見や今後の改善につながる部門・職種を超えた活発な質問・議論、意見交換が行われました。

研究報告会は、各部門・各施設の研究成果を発表することで、グループ内の部門・職種を横断した知識の充実を促し、技術の向上を図る場として行っております。今後も学究的な取り組みと研鑽に邁進し、患者さま、お客さま、ご利用者さまへ質の高い医療サービスの提供につながりますよう努めてまいります。



日本大学医学部
内科学系 腎臓高血圧内分泌内科学分野
阿部 雅紀 主任教授



大会長 吉村 吾志夫
(横浜第一病院 院長)



現地開催とオンライン配信を併用したハイブリッド開催



いざという時に備えて知りたい! 知っておきたいこと。
万が一、災害に遭ったときの「どうすれば?」にお答えします。

Q

(透析患者さまにとって)

避難袋の中身はどのようなものだとよいですか?

A

避難袋(緊急持ち出し袋)には当面必要となる最小限の品を納め、非常時に持ち出しやすい場所へ置いておきましょう。

下記の一覧を参考に、日頃から持ち歩く物と避難袋にまとめる物とを検討し、必要な物をご用意ください。

災害手帳に記載されている物

- * 災害手帳
- * 緊急透析カード
- * 健康保険証
- * 身体障害者手帳
- * 特定疾病療養受療証
- * 重度障害者医療証等
- * 障害者等医療証
- * お薬手帳
- * 常用薬



一般的な物

- * 救急セット(絆創膏など)
- * 飲料水(健康人の半分が目安:1日750ml程度)
- * 非常食
- * 携帯電話、携帯ラジオ、懐中電灯(各予備電池等)
- * 歩きやすい靴
- * 衣料品、下着類
- * 生理用品
- * 現金や貴重品 など



自慢の一枚

冠雪した富士



散歩中、国立駅近くの富士見通りにて、商店街の先に富士山がくっきりと。

立川腎クリニック 服部 誠示さま

減塩で 素材のうまみ かみしめる
(藤沢湘南台クリニック 高尾 静子さま)

透析川柳

「お写真」
「透析川柳」
募集!

「みんなの広場」では皆さまからの透析医療についてのご質問や、ご趣味やライフワーク、お取り組みなどのお写真、創作活動などの作品、そしてサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしております。ふるってご応募ください!

- 投稿送付先：各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください
※ご投稿いただいた作品は返却いたしかねます。ご了承ください



ペン&ペアン

冬の朝 猫の額で 静電気 (薄井)
リハビリの 成果よろこぶ 年賀状 (小川)

介護老人保健施設 ユーアイビラ

「透析患者さま対応」を特長とする老健施設です。



❖在宅復帰に向けたサポートプログラム
医学的管理の下、リハビリテーションに取り組むことで、ADLの維持・向上をめざします。透析入所やショートステイ、デイケアなどに対応しています。



❖心と体をケアするレクリエーション
お誕生日会、中庭でのガーデンカフェなど季節にあわせた行事で、お一人おひとりが「かけがえのない1日」をお過ごしいただけるよう努めています。

施設へのアクセス

JR青梅線「拝島駅」から
徒歩20分
JR五日市線「熊川駅」から
徒歩15分

〒197-0004
東京都福生市南田園1-10-3
TEL. 042-539-7122
(受付時間：9:00～17:00)

下記の二次元バーコードを読み込むとお問い合わせフォームにアクセスいただけます。



施設見学も随時実施しておりますので、ご希望の方はお電話もしくはお問い合わせフォームよりご連絡の上、お気軽にご来所ください。