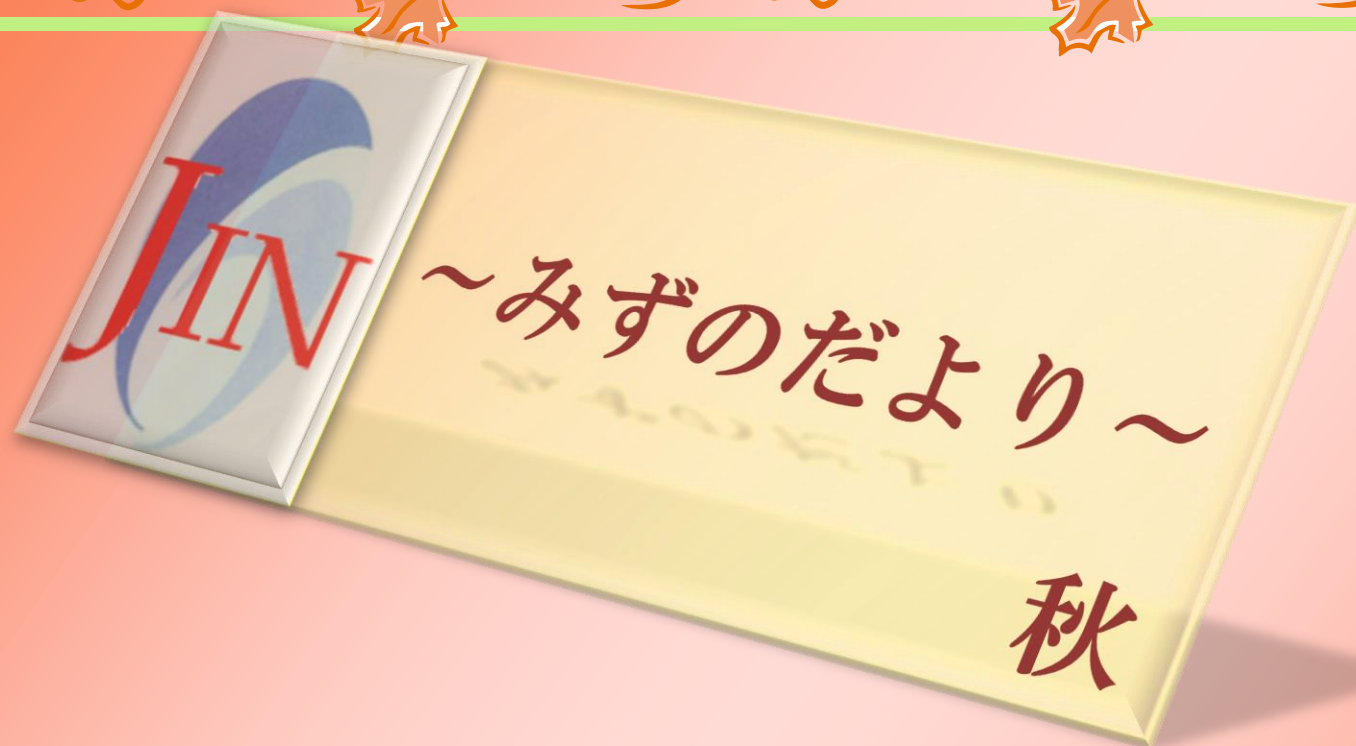
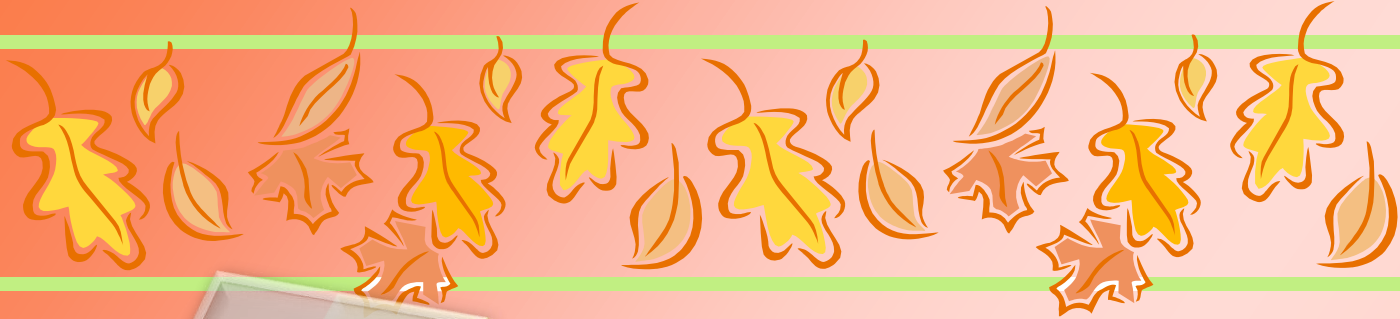






～目次～

1～2ページ 看護部「インフルエンザについて」

3～5ページ 臨床工学技士「ダイアライザーについて」

6ページ 放射線科「シャントCTAについて」

7～8ページ 栄養管理部「さんまときのこの大葉炒め」

9～10ページ 理学療法士「ウキウキ広場」

11～14ページ 医事課「自立支援について」

15～16ページ レク委員会「みずのレクだより」

17ページ 感染対策委員会より



インフルエンザにはご注意を！！

冬も近づき、風邪も流行り出す季節となりました。
毎年、重症化の恐れのあるインフルエンザは特に注意が必要です。

☆症状に見る、インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザは普通の風邪とは異なり、突然の38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
		
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱(37～38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻づまり など	● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

☆インフルエンザの予防

●インフルエンザの予防接種を受ける

毎年、流行シーズン（11月～2月）の前に、インフルエンザワクチンを接種しておきましょう

当院でも 豊明市内の方は10月から
それ以外の方も10月半ばから接種頂けます
（予約が必要ですので希望の方はお近くのスタッフに）

●手洗い・うがい・マスク

外出後の手洗い・うがいは、予防の基本デス！
流行シーズン中は、外出時のマスク着用も忘れずに



臨床工学技士のページ

今回は血液透析を行う中でコンソールに装着されている
ダイライザーという部品について説明して行きます。

ダイライザーとは半透膜からなる血液透析器です。

半透膜＝無数の穴(ポア)の開いた薄い膜、この穴の大きさによって通る物質、通らない物質が分かれていきます。

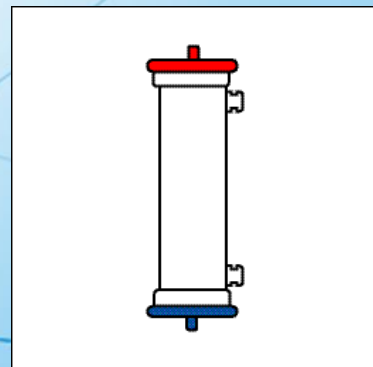
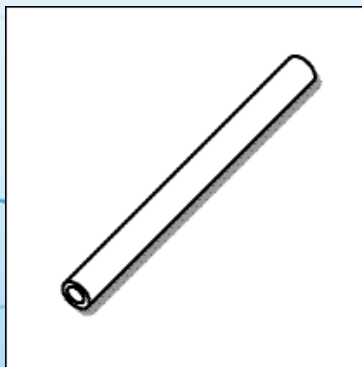
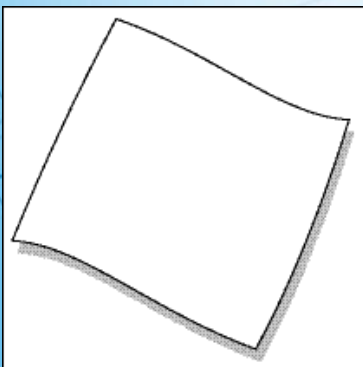
ただ、半透膜も形状を変えなければダイライザーの中に入りにくい為、形を加工します。

半透膜
($0.8\text{m}^2 \sim 2.5\text{m}^2$)

このままでは大きい

半透膜を小さくスト
ロー状にする

半透膜をストロー状
に加工したのが
約1万本納まってい
ます。

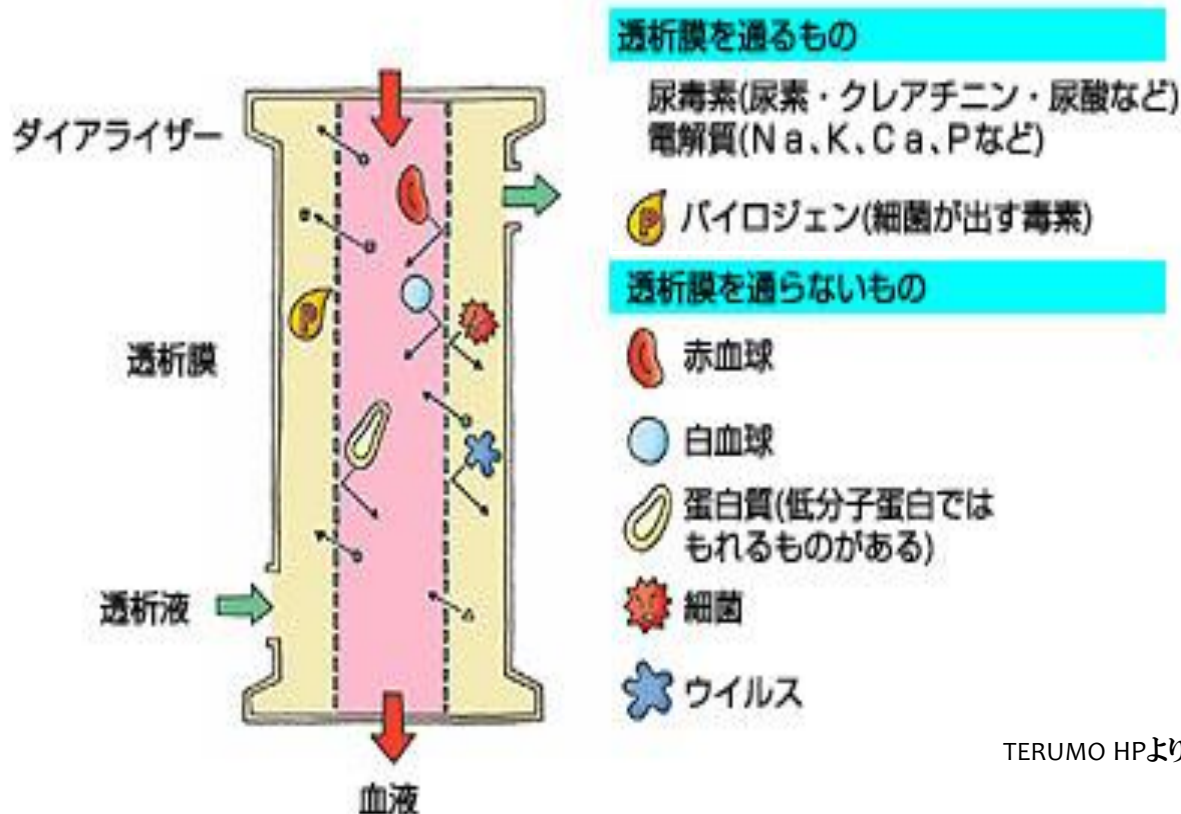


臨床工学技士のページ

ダイアライザーの中では半透膜の穴の大きさにより通るもの、通らないものがあります。

半透膜を通るもの＝体内で不足している又は、過剰に蓄積されている電解質などは半透膜を通り正常値に近づきます。尿毒素、B2MG(ベーター2ミクログロブリン)など体に不要な物質も半透膜を通り体外へ抜けていきます。

半透膜を通らないもの＝体内で必要な物質、赤血球、白血球、タンパク質は体内で必要なものとして半透膜を通らない仕組みに出来ています。



TERUMO HPより

臨床工学技士のページ

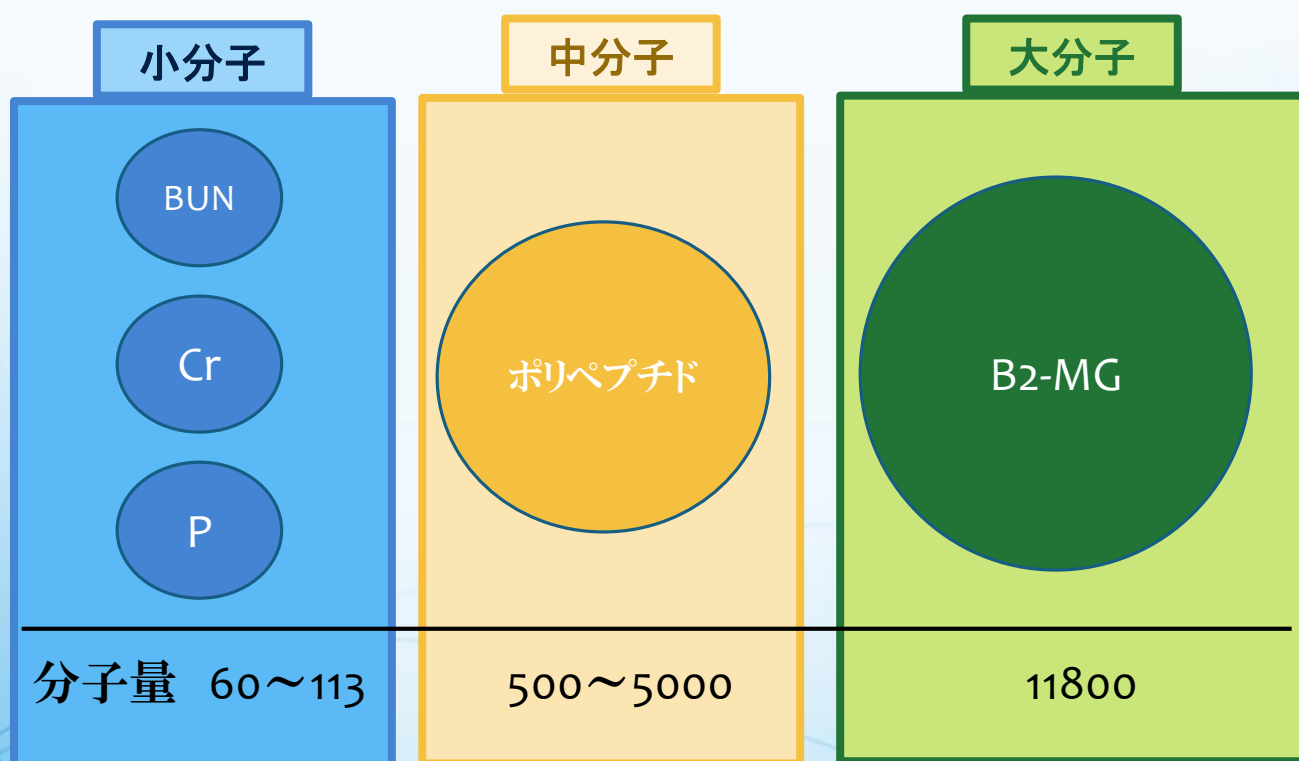
ダイアライザーの中で除去する毒素とは？

分子量100前後のBUN(尿素窒素)、Cr(クレアチニン)や電解質(ナトリウム、カリウム、リン等)の小分子量物質

分子量500～5000のポリペプチド等の中分子量物質

分子量11800の低分子蛋白(B2-MG＝ベーター2ミクログロブリン)等の大分子量物質の除去となります。

※電解質は過剰に蓄積されている分を除去し、不足している分を補う事になります。

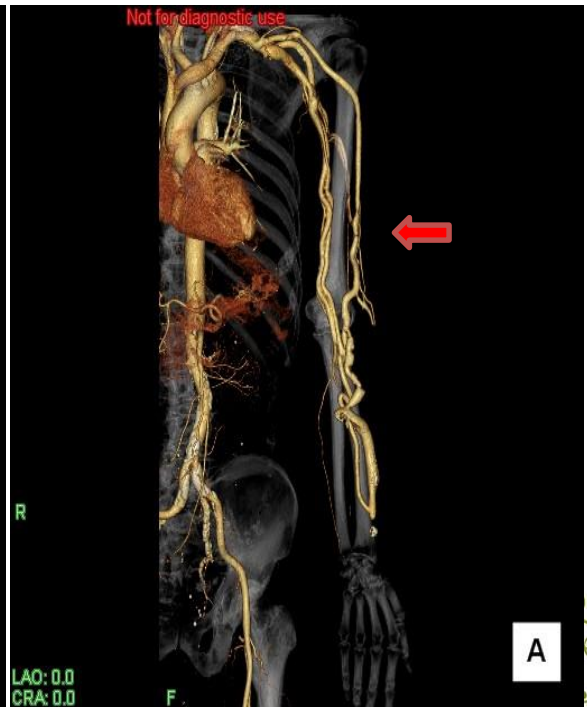
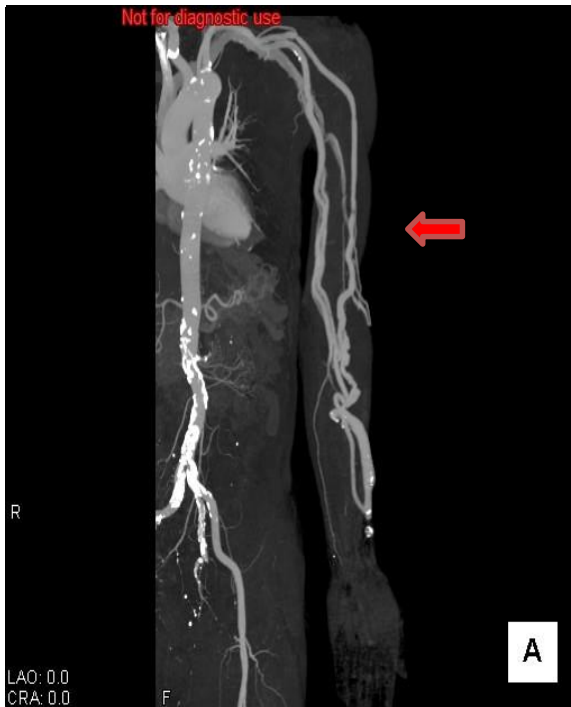


今回はダイアライザーの仕組みからどのような物質が透析されているか説明させて頂きました。次回冬号でも今回の続きを説明する予定です。ご質問等ありましたら気軽にスタッフまでお尋ねください。

放射線科

シヤントCTA について

透析に使うシヤントの形態を確認する造影CT検査です。
狭窄している部分が3次元で把握できるので、バルーン
を用いた治療やシヤント再建の手術を行う際にも非常に
役立ちます。



★ 次回は下肢動脈造影CTについて説明します ★



栄養管理部だより



旬

さんまときのこの大葉炒め

〈材料〉

- ・さんま(三枚おろし) 60g
- ・酒 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- ・お好みのきのこ 60g
- ・大葉 3～4枚
- ・醤油 小さじ1/2



エネルギー: 244kcal リン: 166mg
たんぱく質: 13.2g 塩分: 0.6g
カリウム: 313mg

・さんま: 三枚に下ろす

骨・内臓は取り除きましょう！

骨や内臓類にはリンが含まれるため

調理をする際には骨、内臓が少ないものを使用しましょう。

調理の前に
下ごしらえ



・きのこ: 茹でこぼしをする

茹でこぼしをすることで

20～30%のカリウムを減らすことができます。

またきのこの中では、生椎茸がカリウム低めのため
生椎茸の使用をお勧めします！



・大葉: 千切りにし水にさらす

水にさらすことで**10～15%のカリウムを減らすことができます。**

また、大葉を入れることで香りがよくなるため

調味料は、少量になり減塩することができます。



〈作り方〉

- ①三枚に下ろしたさんまを適当な大きさに切り、酒をまぶし10分ほど置いて臭みをとる。
10分後キッチンペーパーで水気を拭き取り片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を入れ熱する。
そこに①のさんまを入れ焼き目が付く程度に焼く。
- ③焼けたさんまは1度取り出し、
フライパンの余分な油をふき取る。
- ④③のフライパンで茹でこぼしをしたきのこを入れ炒め、
水分を軽く飛ばす。
そこに取り出しておいたさんまを入れ軽く炒める。
- ⑤醤油・千切りにした大葉を加え全体的に混ぜる。
- ⑥お皿に盛り付ける。

スプレー醤油

スプレー醤油にすると普通に醤油を入れ調理をするより
醤油がまんべんなくかかるため

香りもよく味も濃く感じることができます。

そのため、使用する醤油も少量になり、減塩にもなります。

スプレー醤油1プッシュ(約0.1ml噴霧): 塩分量約0.02g

スプレー容器は、100円均一で購入できます。



リハビリテーション ウキウキ広場



夏の暑さが和らぎ、すっかり季節も秋になって参りました。

秋と言えば、**食欲の秋**、**芸術の秋**、**運動の秋**と言いますね。

今日は、運動の秋に少しでもお役立ていただけます様、ご自宅で出来る簡単な体操のご紹介です。



「肩凝り予防・解消の体操」

冷房で血流の流れが悪くなり、肩や首のコリの原因となります。まずは、ストレッチで血流を良くすることで、夏の疲れを取りましょう。

①肩の拳上

肩をすくめて
下す運動を繰り返します。



②首の後ろを

伸ばします。



③首の側屈

左右に傾けて首の
横の筋肉を伸ばします。

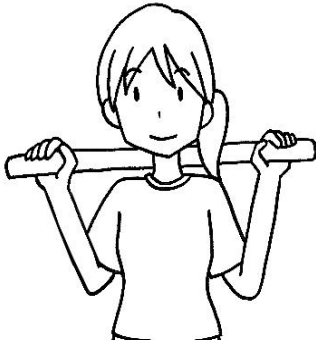


痛みのある方は無理に行わないようにしましょう！

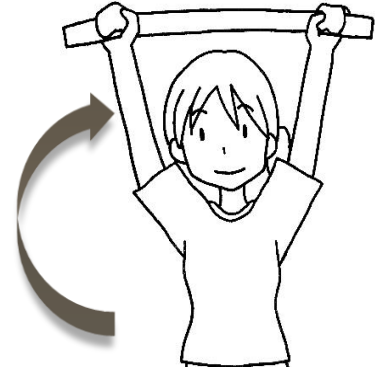


首をストレッチした後は、肩や体の周りを伸ばして運動していきます。サンラップ®の芯やタオルを持って行くと良いでしょう。

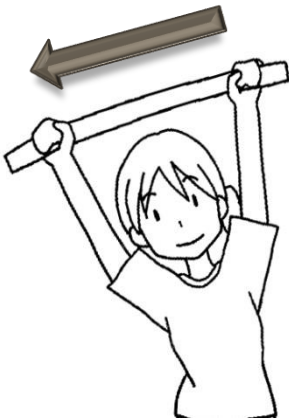
肩甲骨の運動



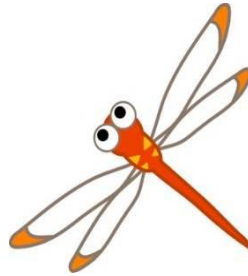
しっかり肘を伸ばし、腕を上げましょう。



体幹の運動

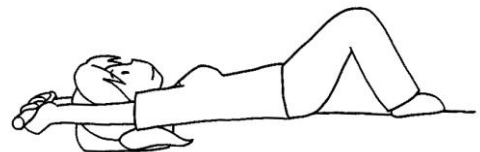
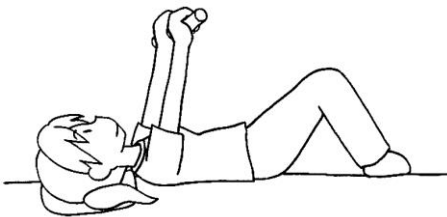


身体を左右に倒して脇腹を伸ばします。



肩の運動

肘を伸ばし、腕を上げます。



これを5回ずつ繰り返していきましょう。
痛みのある場合は無理をせず中止しましょう。

自立支援について

自立支援医療は、透析にかかる医療費の自己負担が軽減される制度です。透析患者さまについては、対象となる障害の『腎機能障害(人工透析)』が該当するため申請を行うことができます。

自立支援医療のしくみ

自己負担額:0円～2万円のあいだ

※世帯や本人の所得に応じてひと月の上限額が決定します。

有効期限:最大1年

利用機関:受給者証に記載されている医療機関・薬局

✳ 年に一度、更新が必要です。

自立支援医療の申請について



下記のものをお持ちになって市区町村役場の福祉課まで申請をお願いいたします。

🍁 必要なもの 🍁

- ・要否判定意見書
- ・印鑑(朱肉で押すもの)
- ・保険証
- ・特定疾病療養受療証
- ・障害者手帳
- ・現在お持ちの自立支援医療受給者証(更新の方)

※『要否判定意見書』については事前に当院にて作成し患者さまへお渡しします。

市区町村役場から『自立支援医療受給者証・自己負担上限額管理票』が届きます。お手元に届きましたら、お手数ですが当院へご提示をお願いします。



県外透析をご希望の患者さまへ

旅行や出張で愛知県外での透析をされる場合、ご希望の医療機関が自立支援の指定医療機関であれば、自立支援を利用することができます。



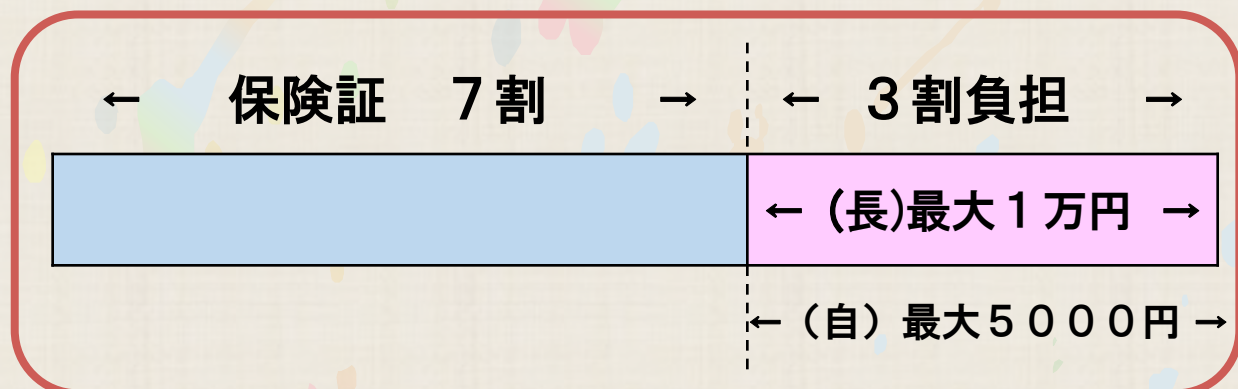
・・・たとえば



県外透析を行った場合の窓口負担 **例**



保険証(3割)／(長)特定疾病受給者証(1万円)
(自)自立支援(5千円)



 当院で(自)上限まで達している場合
→窓口負担は**0円**

 当院で(自)上限まで達していない場合
→最大**5千円**の窓口負担

 自立支援を利用しない場合
→最大**1万円**の窓口負担



県外透析の前の手続き

1

- ・ 県外医療機関名を医事課へお伝えください
(当院にて指定医療機関かお調べします)

2

- ・ 市区町村役場の福祉課にて『自立支援医療受給者証』の登録を行ってください

3

- ・ 県外透析の前の透析日に受付へ『自己負担上限管理票』のご提示をしてください
(使用金額の証明記入をさせていただきます)

透析をされた病院で窓口負担が発生した方は、必ず
領収書と**内訳書**を発行してもらってください。役所へ
お持ちいただきますと、**返金**を受けることができます。



医事課からのお願い



県外透析を行う場合、医療機関が自立支援の指定医療機関であればご利用可能です。ご予約のある方は、事前に医事課スタッフへお声かけください。



みずのレクだより



2014年9月28日、院内レクリエーションとして
安城市のデンパークに行ってきました。

当日は雲一つない晴天にも恵まれ、
患者さま、職員合わせ53名、
充実した1日を過ごしました！

旅のおもひで



クッキーを作ったり、



電車に乗ったり、



どれにしようかな
～？



ちょっといっぷく



ぴ～す☆



楽しい1日でした！！

☆お知らせ☆

レク委員会では次のイベントとして、
12月14日(日)に“もちつき会”の開催を予定しています。
詳細は近日中にお知らせいたします。
みなさまのご参加を心よりお待ちしております！

インフルエンザ予防



今年もインフルエンザの季節がやってきました。
一人一人の「かからない」「うつさない」の気持ちがとても大切になってきます。
日頃からの予防対策として「**うがい**」「**手洗い**」
を心がけていただくようお願い致します。



インフルエンザ予防接種が はじまっています。



インフルエンザワクチンを接種し自分の身を守りましょう！

自宅で、熱があると感じた場合は体温を測り
発熱(37.5℃以上)あった方はみずのクリニック看護師へ電話して
頂くようお願い致します。



秋号

発行 みずのクリニック冊子委員会