



鷹揚郷 理事長より、新年のご挨拶を申し上げます。

新年のご挨拶

公益財団法人鷹揚郷 理事長
鈴木唯司



皆様、新年明けましてお目出度うございます。
本年が皆様にとって幸せな年になりますよう心より
祈っております。

特に苦しい血液透析を受けてこられた方々には、し
ばしの楽しいお正月を過ごされる事を願っております。
さて、透析は苦しく、時には痛く、イライラする時間で、
出来るだけ早く終わって欲しいものと推察しておりま
す。当施設では、血液透析の際の血圧低下等の副作
用を避け、出来る限り体内に残る余分な水分や老廃
産物を取り除くのに少なくとも3～4時間の透析時間
を設定して参りました。しかし、腎不全の状態が透析
により改善されるに従い食欲も出始め、血液中の老
廃産物も多くなると考えられます。そのため、初期3
時間で十分な透析が出来たのに、しばらく後はもう少
し長期の血液透析が必要となるのです。そのため、
現在は最低4時間の透析をお勧めしています。

一方、以前より長時間血液透析の考え方があり、全
国ではまだ少数の施設であります但し実施されていま
すし、ほぼ連日の透析を試みている施設も有るよう
です。私共は経験しておりませんが、ゆっくり血液透
析を経験した方は体調の良さにびっくりすると報告さ
れています。但し、長時間透析するには夜間就寝して
いる間に透析される事が我慢しやすいようです。夜間に
透析して朝仕事に出る事が出来る方には良い方法と
考えられます。

今後実行するにはスタッフの増加、施設の整備等
が必要ですが、希望される方がおられれば考えたい
ものです。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

謹賀新年

皆さまのご健勝とご多幸をお祈りいたします
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます

鷹揚郷弘前病院患者友の会 会長 蒔苗和雄
弘前地区 腎友会 会長 対馬考一
青森県腎協 女性部 部長 菊池ユキ子

女性部では、毎年干支の根付け作りをしております。
今年亥年ですので、**猪の根付け**を作りました。

毎年11月の日曜日に弘前参画センター(桜大通)に
集まり、ワイワイ言って楽しみながらの会も4年目
になりました。
十二支全部作るまで、皆さま、元気で長生きして、ご
一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？

お問い合わせは、女性部長 菊池ユキ子さん
TEL 090-9638-6699(火・木・土午前)第2透析室まで。



＜カラフルな今年の根付け3種＞

お正月のおもてなし ～栄養化学部～

院内でお正月を迎える入院患者さんのために、栄養化学部では、特別にお正月メニューを用意しています。今年元旦のメニューをご紹介します。心温まるお正月の雰囲気を感じていただけたら幸いです。お味はいかがでしたでしょうか？

1月1日
朝食 お雑煮

ごはん・お雑煮・
伊達巻と昆巻・
子和え・みかん

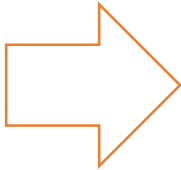


1月1日
夕食 お弁当風

お赤飯・鯛の塩焼き・
蟹のグラタン・豆きんとん・
紅白かまぼこ・黒豆・菜の
花からし味噌・いちご
煮しめ(木の葉かぼちゃ添え)



リレー寄稿



都合により次月♪乞うご期待 ♪♪♪

クイズコーナー

出典;みんなのお助け♥NAVI

答えは下にあります

第1問

招き猫があげている右手は何を招くとされているでしょうか？

- ① お金
- ② 客
- ③ 健康



第2問

注連飾り(しめかざり)などの正月の飾りにみかんなどのオレンジ色の果物が使われているのは何故でしょうか？

- ① 厄を払う為
- ② 家が代々栄えるように
- ③ 不老長寿



【編集後記】

新しい年が始まりました。皆さんの今年の抱負はなんですか？
実りある1年でありますように。
今年も宜しくお願い致します。



鷹揚郷 広報部

第1問の答え ① お金

縁起物として売られている招き猫は、右手をあげている猫と左をあげている猫がいて、どちらを買えば良いか悩みますよね。一般的にお客様を招くのは左手をあげている招き猫で、右手をあげているのはお金を招くとされています。お店の店先に招き猫を飾ると縁起が良くて商売繁盛につながるかもしれませんね。

第2問の答え ② 家が代々栄えるように

注連飾りや鏡餅にはよく、みかんなどのオレンジ色の果物が使われていることが多いと思います。これは橙(だいたい)と呼ばれており、家が代々栄えて欲しいという願いを込めて飾られています。

ワンポイントアドバイス

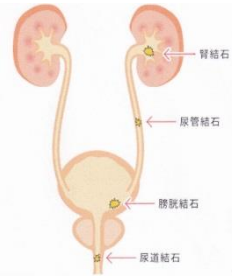
～外来看護師長より～

こんにちは。外来の古川です。

外来は、現在、大変混雑し手狭な状態で、受診の患者様にはご迷惑をおかけしております。

本日は尿路結石で治療をされている患者さんにお話ししたいと思います。尿路結石には、腎結石・尿管結石・膀胱結石などがあります。

腎臓に石があるうちは痛みがほとんどありませんが、腎臓から細い尿管に移動するとおしっこの流れを止めてしまい、おしっこの圧が高まり、神経を刺激し激痛を発するようになります。重症になると高熱を出し、命に関わる状態になることも珍しくありません。



原因としては、食生活の洋風化、特に動物性蛋白質の摂取量の増加が言われているようです。結石成分の検査で、**シュウ酸カルシウム**と言う結果を告げられた方も多と思います。シュウ酸はカルシウムと結合し、便として排泄されますが、多すぎたシュウ酸はおしっこに出てきて、おしっこの中でカルシウムと結合して塊になり、悪さをします。

シュウ酸は尿路結石の元になる成分の一つです。

動物性蛋白質、コーヒー、紅茶、緑茶、ほうれん草などいろいろな食品に含まれています。

こういったシュウ酸を多く含む食品は**カルシウムを多く含む食品と一緒に摂る事で排泄されやすくなります。**



たまたま、年末にNHKテレビ番組「所さん！大変ですよ」を見ていたら、沖縄県民に尿路結石の発生率が低いのはなぜか？というテーマでした。



皆さんご存知ですか？

「**もずく**」の摂取量が多いそうです。海藻類に含まれる**フコダイン**という成分が**おしっこをアルカリ性にする**効果があるそうです。

おしっこが酸性に傾くほど、結石ができやすくなるという特徴があるそうです。

尿路結石の再発率は5割と高い病気です。食事を見直すときに、カルシウムを含む食品をしっかり摂り、もずくも水分も適度に摂取して試してみるのも良いかもしれませんね。