



油脂の利用

エネルギーを効率的に上げる方法

油脂はエネルギーアップに効果的です。ご飯やパンなどの主食となる炭水化物を一定量とり、油脂を上手に利用しましょう。同じ素材でも調理法を変えるだけでエネルギーを補うことが出来る方法をご紹介します。

西大宮腎クリニック 管理栄養士 森 絢子

	茹でる	網焼き	蒸す	煮る	炒める	揚げる
肉	しゃぶしゃぶ	焼き肉		煮豚	ソテー	カツ
魚		焼き魚		煮魚		ムニエル
卵	ゆで卵		茶碗蒸し	ポーチドエッグ	目玉焼き	スコッチエッグ
豆腐	湯豆腐			いり豆腐	豆腐ステーキ	揚げ出し豆腐
	低					高

茹でる・網焼きでは素材の脂が落ちてエネルギーが低くなります。

吸収率
素揚げ3～8%
からあげ6～8%
フライ10～20%
天ぷら15～20%

油を使うため、エネルギーが高くなります。

カロリー

ポイント

油は水と不仲です。なので体に入った油は胃酸に浮きます。いつまでも胃の中に油を残さないために座位を保ち(背中をまっすぐとした体位を保つと胃の運動が良い)食事をしましょう。

おまけのほなし

体重の重い(過体重)方へ

- 糖質は1gあたり4kcal、たんぱく質1gあたり4kcal、脂質1gあたり9kcalとカロリーを持つ三大栄養素の中で一番エネルギーのある栄養素です。
- 体重の重い(過体重)の方は油(脂)を摂り過ぎないように注意しましょう。

油料理の特徴

油は大さじ1杯(12cc)111kcal、小さじ1杯(4cc)37kcal(精白米100g、168kcal)あります。

衣の種類によって油を吸う率は多くなります。

水分が多い食材の方が油を吸う率は多くなります(じゃがいも約3%・なす約8%)。

乾燥パン粉より生パン粉の方が油を吸う率は高くなります(出た水分と油が置き換わるため)。

血糖管理が必要な方へ

- 脂質は消化吸収に時間がかかるので血糖値は上昇されにくい食品です。衣が多く付いた揚げ物より素揚げや衣が薄い揚げ物を選びましょう。
- 糖尿病を持つ方で血糖コントロールがうまくいっていない方は血糖を急上昇させる吸収の早い単純糖質(砂糖類・菓子類・果物(果糖類))を見直してみましょう。
- 糖質のおかずは多くないですか？(コロッケ・マカロニサラダ・ポテトサラダ・かぼちゃ煮物)など主食以外で糖質の多い食品を見直してみましょう。
- めん類だけ、パンだけだとたんぱく質や野菜の量が少なく、物足らなさを感じ次の食事が多くなる傾向があります。副菜を合せて摂りましょう。

上尾中央医科グループ

透析広報誌

たんぽぽ

04

2016 AUTUMN

上尾中央医科グループ
病院紹介シリーズ

八潮中央総合病院 上尾中央腎クリニック



八潮中央総合病院



上尾中央腎クリニック

彩の国東大宮メデイカルセンター
泌尿器科

飯泉 達夫

35年の歴史をもつ 最前線の透析医療

第61回日本透析医学会学術集会

桶川腎クリニック 高津 智行

油脂と上手に付き合う

調理法を変えてエネルギーを補う

西大宮腎クリニック 管理栄養士 森 絢子

上尾中央医科グループ 透析広報誌 たんぽぽ Vol.4 ■編集・発行責任者/AMG協議会 ME担当責任者 遠藤 清文 | F362-0016 埼玉県上尾市原新町5-10 | TEL.048-779-6060 ■制作/株式会社寿エンターテイン 平成28年9月26日発行(年1回発行)



●血液浄化センター受付

私達の病院彩の国東大宮メディカルセンターは平成27年7月に旧東大宮総合病院が現在のさいたま市北区土呂町に名称も新たに新築移転した病院です。旧東大宮総合病院は1982年に開院し、同年に透析医療の提供も開始しています。このため私達には旧病院も含め透析医療に関しては35年の歴史があることとなります。

彩の国東大宮メディカルセンターでは、血液浄化センターという部署で血液透析だけでなく、血漿交換や、潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患に対する顆粒球吸着療法などもおこなっています。ベッド数は個室1床を含む33床で、スタッフは常勤医2名、非常勤医3名、看護師7名、臨牀工学士18名、ヘルパー4名、事務1名が月曜日から土曜日の午前、午後後に透析関連医療に携わっています。血液透析を受けている患者さんは通院で外来透析を行っている方が90-100名、入院で透析を受けている方が常時5-10名おられます。昨年入院透析を受けた患者さんは透析開始(導入)が10名、手術や内科の病気のために当院に入院となり、他院から依頼された患者さんが62名となります。

現在わが国では透析を受ける患者さんが急速に増加しており、2014年末で32万人を超えています。年齢が高くなるほど腎臓病の患者さんが多くなることが証明されており、高齢化のすすむ日本では今後もますます透析患者数が増えることが予想されます。また、透析技術、透析機器の進歩により、高齢者でも安全に、長期間透析を受けられるようになっていくことも患者数増加の一因と思われます。私達の病院でも維持透析を受けている患者さんの

彩の国東大宮メディカルセンター



彩の国東大宮メディカルセンター
泌尿器科
副院長 飯泉 達夫
(いづみ たつお)

(取得資格)日本泌尿器科学会専門医・指導医。日本腎臓学会専門医・指導医。日本がん治療認定医機構暫定教育医。緩和ケア研修修了。難病指定医

平均年齢は約72歳で、63%が65歳以上の高齢者です。90歳以上の超高齢者も2名いらっしゃいます。この数字は夜間透析も行っている透析クリニックに比べると高いかもしれません。一方で透析患者さん、特に高齢者では糖尿病、高血圧、心臓の病気、整形外科の病気、眼の病気などの合併症を一つだけでなく複数持っておられる方も多いように思います。このような患者さんには多数の診療科を擁し、救急体制の整っている当院は、透析前に専門の科を受診できる便利さを感じていただいたり、いざという時に対する安心感を持っていただけるかもしれません。

私達の彩の国東大宮メディカルセンターは新築移転後1年少々の新しい病院です。血液浄化センターも新しく、きれいで、ゆったりとしたスペースがとられています。もし、お近くにお寄りの際は見学においでください。私達血液浄化センターのスタッフ一同は病院の理念でもあるホスピタリティの精神で、患者さんに身体的にも精神的にもストレスの少ない高度な医療を受けていただくことを目指しています。今後もさらなる努力を続けたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



●透析室

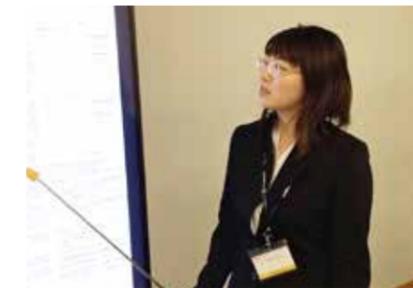
第61回日本透析医学会学術集会・総会報告

桶川腎クリニック 事務部 高津 智行

平成28年6月9日から12日の3日間、第61回透析医学会学術集会が大坂で開催されました。日本透析医学会は、日本で透析療法に携わる医療関係者が一堂に会する最も大きな学会です。上尾中央医科グループからも多数の職員が日々研鑽した結果を発表して参りました。当グループにおける災害対策の取り組みの発表では他施設の災害対策担当者から活発に質疑や助言をいただくなど今後につながるものとなりました。来年度以降もより良い透析療法発展のため精進して参ります。



●第61回日本透析医学会学術集会・総会会場



第61回日本透析医学会発表

施設名	演者名	演題名
上尾中央総合病院	(医) 兒島 憲一郎	ビタミンE固定化ポリスルホン膜の多面的効果
	(医) 藤原 信治	複数の糖尿病性合併症増悪を背景に血液透析導入に至り最終的にnon HIV-PCPを発症し死亡した一例
	(医) 大野 大	当院における保存器慢性腎不全患者へのバスキュラーアクセス作製の現状
	(技) 増田 浩司	無抗凝固薬血液透析におけるビタミンE固定化ポリスルホン膜の有用性の検討
	(技) 新田 悦世	透析室における防災訓練を見直すにあたって
伊奈病院	(技) 関根 枝里子	当院における熱水洗浄変更による微粒子濾過フィルタリクの変移
彩の国東大宮メディカルセンター	(技) 富樫 明菜	埼玉県災害時透析における第1ブロック内情報伝達の円滑化への取り組み
	(技) 市川 由佳子	個人用RO装置MH-1000CXの薬液洗浄を試みて
	(技) 中里 美紀	完全電子カルテ化に伴う経過記録の作成・運用を試みて
	(看) 仲間 智恵	当院に於ける感染への取り組み
白岡中央総合病院	(医) 佐藤 雅勇	クエン酸第二鉄水和物使用後の臨床経過の検討
	(技) 亀山 勇太	当院におけるシャント管理
	(技) 榎 喜貴	VPS-18HAとNV-18Uの性能評価
津田沼中央総合病院	(技) 橋本 歩	ルミテスターPD-20を用いた清浄度評価～コンソール清拭におけるATP値の測定～
三郷中央総合病院	(技) 本山 恵輔	当院における、ダルベポエチンαとエポエチンκ併用での安全性及び有効性
花クリニック	(医) 矢花 真知子	透析低血圧防止対策を実施しつつ透析歴8年を超えた超高齢者の血液透析患者の1例
上尾中央腎クリニック	(技) 早坂 絢華	機械室装置監視用ネットワークカメラの運用
エイトナインクリニック	(技) 関根 利江子	後期高齢者オンラインHDF治療の経時的検討
	(検) 小林 菜由	透析患者における動脈石灰化とABI、CAVIとの対比
桶川腎クリニック	(事) 高津 智行	災害時における近隣透析施設ネットワーク体制構築第一報～デジタル簡易無線の有用性の検討～
	(看) 岩城 智美	透析施設における看護必要度、看護必要量の実態調査について
	(技) 飯塚 将生	HD02を用いたアクセス実血流と再循環率の評価

(医): 医師 (技): 臨床工学技士 (看): 看護師 (事): 事務 (検): 臨床検査技師



●八潮中央総合病院外観



●新築移転工事竣工式



●患者様待合室

上尾中央医療グループ
病院紹介シリーズ
07

八潮中央総合病院

人工透析室は平成元年に開設され、地域の医療に尽力してまいりました。そして、平成28年5月1日につくばエクスプレス線八潮駅近くに新築移転を行いました。新築移転に伴い、最新の水処理装置、ON-LINE HDF専用機器、透析通信システムの導入により、より良い透析治療が安心して受けられる環境となっております。

●透析室



●透析スタッフ集合



東側に面した明るく広いスペース。

35床の2クールで透析を行っています。患者様にとって生活の一部である透析が安全・快適に受けられるよう、笑顔をやさず、また患者さんが悩みや辛さを表示できるような環境づくりを心掛けて行きたいと考えております。



●透析風景

●透析風景



透析患者様一人一人に適した治療条件、患者様に必要な薬、食事など日々の生活のリズムの中で、患者様の透析治療が苦痛ではなく、快適な治療をめざし透析医師・臨床工学技士・看護師・栄養士が一丸となって、日々検討しております。



●ミーティング風景

●食事指導



透析を受けられる患者様にとって食事は、重要な管理の一つです。食事指導が必要な患者様には栄養士による指導を行っております。

●勉強会風景



人工血管の専門業者から人工血管の管理に関する勉強会を行っています。

●勉強会風景



リハビリスタッフによる車椅子からベットに患者様を移動もしくはベットから車椅子への移乗の勉強会を行っています。

無料送迎バス

通院が困難な患者様へは無料にてご自宅から病院まで送迎を行っております。車椅子対応車両もございますので安心してご利用いただけます。お気軽にご相談ください。



病院のご案内

住所 埼玉県八潮市南川崎845

電話番号 048-996-1131

診療科目 内科、心臓血管外科、消化器内科、乳腺外科、呼吸器内科、脳神経外科、循環器内科、皮膚科、糖尿病内科、放射線科、神経内科、泌尿器科、緩和ケア内科、耳鼻咽喉科、整形外科、婦人科、外科、眼科、消化器外科、小児科、呼吸器外科、麻酔科、リハビリテーション科

病床数 250床

透析ベット数 35床

スタッフ 看護師7名、臨床工学技士14名、看護助手3名

休診日 日曜日 **無料送迎** 範囲内であれば送迎可能

URL <http://www.yashio-cgh.jp/>

透析診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~	○	○	○	○	○	○
午後12:30~	○	○	○	○	○	○



●上尾中央腎クリニック外観

当院は平成19年7月にオープンしました。開院当初は、1フロア・12床のみでしたが、当時としては珍しい全台ON-LINE HDF対応や送迎を行っていたのが好評を得て、患者様の増加に伴い現在の3フロア・36床になりました。所在地は、北上尾駅のロータリーに沿っていて、中山道から道を1本入ったところの非常に交通の便が良い所に位置しています。近隣に上尾中央総合病院や上尾甞生病院があるので、シャント不全をはじめとするトラブルにも早急に対応できるのも大きなメリットです。

上尾中央医療グループ
病院紹介シリーズ
08

上尾中央腎クリニック

各科紹介

看護部

看護師1名に対し、患者様10～16名のプライマリー制で患者様の自己管理支援や増加する家族支援に関わっています。またフットケアチームを中心にリスクに応じて月1回以上フットケアを行っています。



●フットケア

●業務の様子



看護助手兼務のクラークは患者様のベッド環境整備や移送など、細やかな通院支援を心がけています。

●勉強会の様子



臨床検査科

『透析室の中の検査室』をモットーに、VAエコー、SPPなどの透析特有の検査を中心に透析診療をバックアップし、検査する機会が多い透析患者様が検査を受けやすい環境を心がけています。



●透析検査

●院内勉強会



臨床工学科

臨床工学技士の業務は機器保守のほかに、採血データを管理し、その患者様に適した透析条件を検討して医師に提案しています。全員で話し合うことで、様々な角度から患者様の状態を観察することが出来ます。

●透析条件の検討



近未来目標

●てらすエルゴII



クリニックでもリハビリテーションを

透析患者様の高齢化に伴う下肢の筋力低下が問題視されています。

当院では、いつまでも自分の足で通院して頂くのを目標に、透析中の運動療法に力を入れていきます。現在導入中のエアロバイクに加え、セラピストの指導のもと、セラバンドやジムボールを使った療法も導入予定です。

ここが自慢

6年実績のシャントチーム

6年前から、臨床検査技師、臨床工学技士、看護師で構成されたシャントチームによるVA管理を行っています。多職種連携により、血流・形態評価、効率評価、管理指導と多方面から患者様のシャント保持に関わることができています。



●シャントチーム



●救急隊による心肺蘇生の訓練

透析関連のエキスパートを

2015年CVT(血管診療技師)、2016年DLN(透析療法指導看護師)などの専門資格の取得、学会発表、研修会開催など、知識の向上に努めています。



●スタッフ集合

クリニックのご案内

住所 埼玉県上尾市原新町16-4

電話番号 048-779-6060

休診日 日曜日

院長 杉山 豊

病床数 36床

URL <http://www.ageo-jin-clinic.jp>

スタッフ 看護師7名、臨床工学技士7名、臨床検査技師1名、看護助手4名、事務6名

透析診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~18:00	○	○	○	○	○	○
9:00~17:00	○		○		○	