

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.58

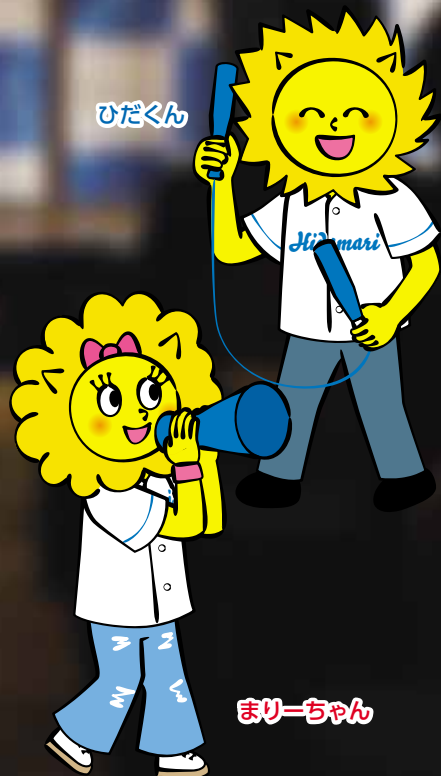


偕行会グループ健康PRアンバサダーに 山本昌さんが就任!

エンジョイ!
透析クッキング

ひだくんの
もっと知りたい!

やってみよう!
脳のトレーニング



ひだくん

まりーちゃん



偕行会グループ
健康PRアンバサダー
山本 昌

就任式の様子

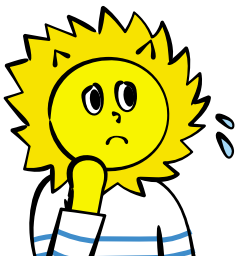
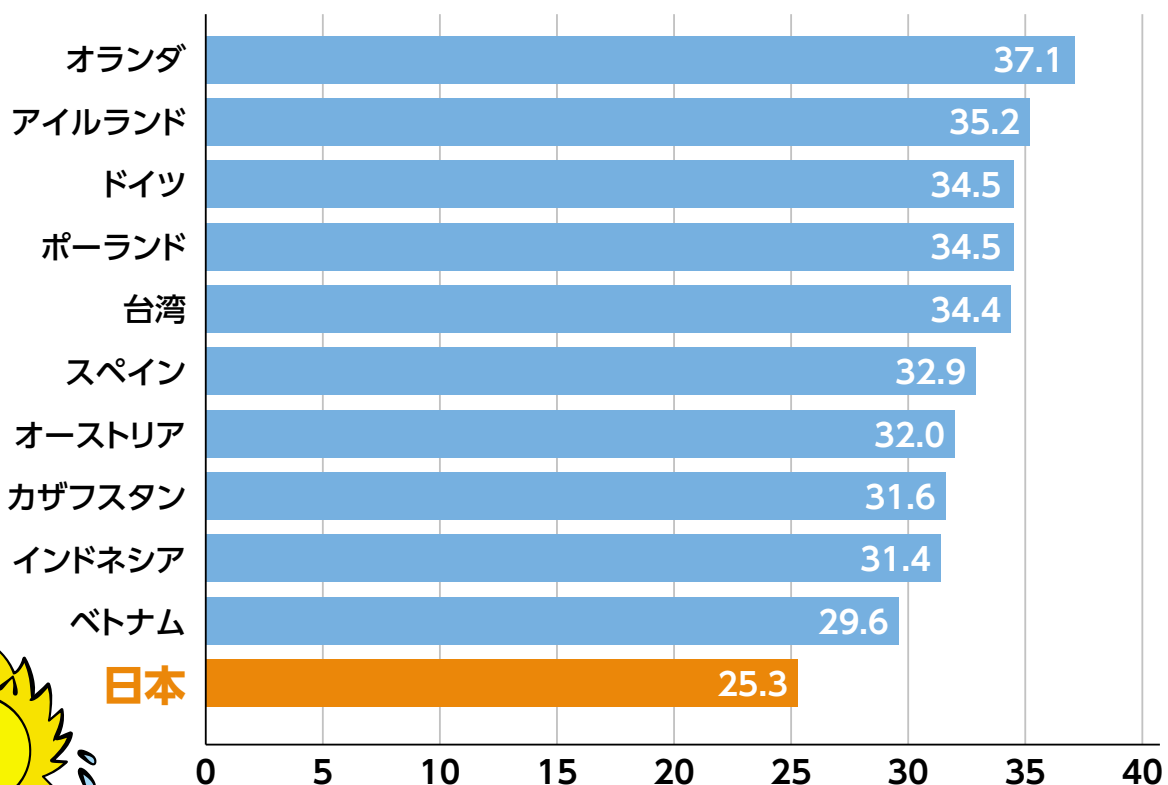
野球界のレジェンド 山本昌さんが 偕行会グループ 健康PRアンバサダーに就任!

健康を守り維持するためには、「健康リテラシー」つまり、健康・医療情報に関する正しい情報入手し、理解して活用する力が非常に重要です。しかし、日本はこの健康リテラシーが他国に比べ、かなり低い*という調査結果が出ています。

透析患者様は、心疾患や脳梗塞などの合併症を併発する可能性が高く、合併症対策が生命予後を大きく左右します。より良い透析生活を送るためには、合併症対策について理解し、知識を身に付けること、すなわち「健康リテラシー」を高めることはとても大切です。

4月より健康PRアンバサダーに就任された山本昌さんと共に、動画企画やSNSを通して、皆さまに向けた情報発信を行っていきます。

国・地域別の健康リテラシーの平均点



*路加国際大学・中山和弘教授「これからのヘルスリテラシー 健康を決める力」(講談社、2022)より作図

メッセージ

この度、偕行会グループの健康PRアンバサダーに就任しました山本昌です。

現役引退(2015年)から約10年が経ち、60歳を迎えるこのタイミングで健康PRアンバサダーの話をいただき、大変嬉しく思います。

これから偕行会グループと共に、イベントやSNSでの発信などの取り組みを通して、健康にまつわる知識を発信していきます。

皆さんが健康づくりをはじめのきっかけになれるよう、頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



PROFILE >>

山本 昌 (やまもとまさ)

1965年8月11日 神奈川県茅ヶ崎市出身

中日ドラゴンズ一筋で活躍した

フランチャイズプレイヤー

プロ生活32年、実働29年はいずれも歴代最長で、

満50歳での登板も果たした「球界のレジェンド」

1984年に日本大学藤沢高校からドラフト5位で入団

引退後は、スポーツコメンテーターとして活動、

2022年野球殿堂入りを達成

通算成績

581試合 219勝165敗5セーブ 防御率3.45

特設サイト

偕行会グループ健康PRアンバサダーとしての活動や偕行会の医療情報を掲載しています!

[サイトはこちらから!](#)



INFORMATION

お知らせ

就任式の様子

4月1日(火)に健康PRアンバサダーの就任式を開催しました。医療法人偕行会 理事長 山田哲也が登壇し、白衣や名刺の贈呈を行いました。また、同日に催した入社式では、特別講演として、新入職員に向けて昌さんより現役時代の経験を交えながらお話いただきました。



就任式の様子 左:理事長 山田哲也 右:山本昌



特別講演の様子

テレビCM

「病気を診るだけが医療ではない」

偕行会グループの初めてとなる企業CMを制作いたしました。2025年4月～9月にかけて、TBS系列CBCテレビ「報道特集」にてCMが放映されます!

※愛知・岐阜・三重県のみでの放映

偕行会グループ公式YouTubeチャンネルからテレビCMとCMメイキングもご覧いただけます!



偕行会グループ公式SNS

偕行会グループ公式SNSでも山本昌さんの活動や医療情報を発信してまいります!

ぜひ、フォローして最新情報をチェックしてください!

YouTube



Instagram



facebook



note

エンジョイ!

透析クッキング

vol.58



油淋鶏

カラッと揚がった鶏肉に、甘酸っぱい香味ソースで食欲増進!



ここがオススメ!

旬の食材をふんだんに取り入れた献立です!

材料
(1人分)

- A
- 鶏もも肉 ……80g
 - 酒 ……2.5g(小さじ1/2)
 - 塩 ……0.2g
 - 黒コショウ ……少々
 - 片栗粉 ……6g(小さじ2)
 - 揚げ油 ……適量
 - ～香味ソース～
 - 長ねぎ(みじん切り) ……10g
 - しょうが(みじん切り) ……2g
- B
- 砂糖 ……3g(小さじ1)
 - しょうゆ ……6g(小さじ1)
 - 酢 ……5g(小さじ1)
 - すりごま ……2g(小さじ1)

- レタス(細切り) ……40g
- 糸唐辛子 ……お好みで

栄養量

- エネルギー ……268kcal
- たんぱく質 ……14.6g
- カリウム ……383mg
- リン ……173mg
- 食塩相当量 ……1.3g

作り方

1. 鶏もも肉を観音開きにし、Aの調味料で下味を付けておく。
2. 長ねぎ、しょうがはみじん切りにし、Bの調味料とよく混ぜ合わせておく。
3. レタスは細切りにし、水にさらしておく。
4. 下味をつけた鶏肉の水分をふき取り、片栗粉をまがし、180℃に熱した油で揚げる。
5. 揚げた鶏肉は1cm幅に切り、しっかりと水気を切ったレタスと共に盛り付け、香味ソースをかける。

香味ソースは蒸し鶏や冷しゃぶにかけて食べても美味しいです。



こちらのレシピにも注目!



新玉ねぎとトマトのツナ和え

普通の玉ねぎを使用する場合は、水にさらすと辛味が抜けて食べやすくなります。

〈材料・1人分〉

- ミニトマト(半割り) ……30g
- 玉ねぎ(薄切り) ……20g
- 大葉(細かくちぎる) ……2枚
- ツナ(油漬) ……20g
- 酢 ……5g(小さじ1)
- 塩 ……0.2g
- 黒コショウ ……少々

〈栄養量〉

- エネルギー ……71kcal
- たんぱく質 ……4.1g
- カリウム ……171mg
- リン ……48mg
- 食塩相当量 ……0.4g



レンジで春雨炒め

ニラも生キクラゲも今が旬の食材です。通年手に入る乾燥キクラゲで作っても美味しいです。

〈材料・1人分〉

- 緑豆春雨(乾) ……10g
- ニラ ……10g
- 生キクラゲ ……10g
- (キクラゲ(乾)の場合 ……1g)
- オイスターソース ……3g(小さじ1/2)
- ごま油 ……2g(小さじ1/2)
- 黒コショウ ……少々

〈栄養量〉

- エネルギー ……59kcal
- たんぱく質 ……0.5g
- カリウム ……69mg
- リン ……10mg
- 食塩相当量 ……0.3g

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

油淋鶏・新玉ねぎとトマトのツナ和え・レンジで春雨炒め

- エネルギー ……710kcal
- たんぱく質 ……24.2g
- カリウム ……681mg
- リン ……299mg
- 食塩相当量 ……2.0g

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載をしています。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!

クックパッド かいこうかい

検索



ひだくんの **もっと知りたい!**

巻き爪で悩まない足元ケアのすすめ

1. 巻き爪の基礎知識

巻き爪とは、爪の両端が内側に巻き込んだ形に変形する疾患です。足の親指に起こることが多いのですが、他の足の指に起こることもあります。普段は痛みがなくても、運動や長時間の歩行で痛みが出てしまったり、爪が皮膚に食い込んで傷つけ、痛みや炎症を引き起こす「**陥入爪(かんにゅうそう)**」の原因にもなります。

そもそも足の爪には、歩く時に地面から指先にかかる力を受け止めるという役割があります。爪があるからこそ、足指が地面をしっかりつかんで蹴り出すことができるのです。巻き爪には、痛みを引き起こすという側面だけではなく、「**足の指をしっかりと使えていない**」という歩き方の問題も隠れています。一生自分の足で歩き続けるためにも、たとえ今は痛みがなくても、**自分の巻き爪の原因を知り、放置せずに治療・改善することが大切です。**



2. 予防とセルフケア

足指の爪は、足の先端にかかる体重を支え、体全体のバランスを取っています。これらの働きを損なわないためにも、正しい爪の切り方が重要です。

正しい爪の切り方

① 爪と指の間を広げる

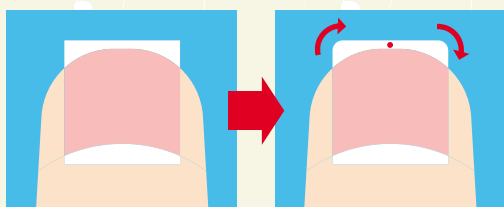
切ろうとしている爪の指を、自分の人差し指と親指で持って爪の下の指の肉を自分の人差し指で押し、爪切りやハサミが入れやすいです。

② 爪切りを差し込む

①の状態にしてから、爪切りをゆっくり差し込み爪の端から少しずつ切っていきます。端に爪切りが差し込みにくい場合には、少しずらした位置から切り始めると良いです。慣れないうちは、切る前に身を挟んでいないか、横から確認する事をお勧めします。ハサミやニッパーの爪切りも同様に使用します。

③ 爪の長さとしを整える

爪は切りすぎても長すぎてもいけません!足の爪の白い部分を四角い形に残し、爪先の角が皮膚から少し出るくらいに伸ばしておきます。



まずは四角にカット。

次に角を少し丸くします。



POINT

- ▶ 爪の状態によって爪切りを使い分ける。
 - 普通の爪…家庭用爪切りで十分
 - 肥厚、巻き爪、陥入爪(かんにゅうそう)
…ニッパー、グラインダー使用
- ▶ 爪を切る際両角を残さず深く切ってしまうと巻き爪や陥入爪の原因になるので少し残す事を忘れないようにする。
- ▶ 高齢者の場合、爪と、爪の下の軟部組織との境界が不明瞭なことがあるので、注意しながら切る事。

目の見えにくい方や指先が上手く動かない方は爪切りを使用しないで1週間に1度お風呂あがりやすりでこすって長さを調節するだけでも良いです。

自己流ではなく、家族や医療スタッフに必ず確認しましょう!

3.看護師質問コーナー・アドバイス

駒ヶ根共立クリニック 中村看護師(フットケア指導士)に足について質問!

Q1 どのくらいの間隔で爪を切ればよいですか?

健康な爪であれば、月に1回くらいが目安です。爪が伸びる早さ、爪の状態が一人ずつ違いますので、迷ったらスタッフに相談してみてください。

Q2 巻き爪にならない予防法はありますか?

爪を短く切り過ぎないこと、足に合った靴を履くこと、足の指に体重をかけて、指の腹を地面につけて歩くことが予防になります。歩くことが難しい方は、つま先立ちをするとよいですよ。爪に床からの力が加わるように意識してみましょう。

Q3 爪が白いのは何か病気でしょうか

水虫が入っている可能性があります。放っておくと爪全体に広がったり、爪が厚くなり爪の下に傷が出来るもとなります。皮膚科で見てもらうことをおすすめします。

Q4 爪が硬くて切れません。どうしたらよいでしょうか

硬い爪はもちろん、手の力が弱くなったりしても爪が切りにくくなりますよね。無理にご自分で切って傷になってもいけませんので、無理せずご家族に頼んだりスタッフに相談してみてください。爪やすりがあると、硬い爪でも少しずつ削ることが出来ますので1本あると便利です。



フットケア指導士
中村 里絵さん

完全
予約制

駒ヶ根共立クリニック いつまでも綺麗な足で歩くために 足のケア外来

毎月第2・4土曜日 9:00~16:00

フットケア指導士など専門的な知識と技術のある看護師が足の状態のチェックからお手入れ方法の説明、爪切りなどのケアまで対応いたします。



料金(自費診療)

〈巻き爪治療(装着完了まで)〉

● ゲル使用:12,000円(税込) ● ゲル不要:9,000円(税込)

2回目以降については…

- 矯正具の調整等 3,000円(税込)
- 矯正具本体の交換は初回同等の金額

〈爪切り、タコ・魚の目、足裏のケア等〉

● 3,500円(税込)

ご予約・お問い合わせはこちら

医療法人偕峰会 駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117長野県駒ヶ根市赤穂4269番地

TEL 0265-82-5022 月~土 9:00~17:00

※治療の効果は個人差があります。※治療期間は平均3カ月程度です。

第21回

透析中の気分転換などに、頭の体操はいかがですか？



やってみよう！

脳のトレーニング



横つなぎパズル

数字が書いてあるピースの切口を合わせると、すきまなく横一列に並べることができます。その場合、真ん中にくる数字はどれでしょうか？

Q1



Q3



Q2



答えは6ページの一冊下をご覧ください！

偕行会透析グループ

AICHI

名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地
TEL 052-362-5151

偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町四丁目1番地
TEL 052-485-3777

偕行会セントラルクリニック

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目206番地
TEL 052-363-7373

名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋港区本場町8番地202
TEL 052-698-3077

海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県弥富市佐古木二丁目280番地1
TEL 0567-65-1171

偕行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地
TEL 0567-52-3883

豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地
TEL 0565-74-0774

浄水共立クリニック

〒470-0343 愛知県豊田市浄水町伊保原300番地
TEL 0565-47-0200

半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地
TEL 0569-32-1700

AICHI

安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番14号
TEL 0566-73-0610

碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1
TEL 0566-73-2710

瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地
TEL 0561-86-0555

SHIZUOKA

静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金4丁目1番25号
TEL 054-284-7222

城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1
TEL 054-249-2555

掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町2番地3
TEL 0537-61-5511

佐鳴台あさひクリニック

〒432-8021 静岡県浜松市中央区佐鳴台五丁目20番10号
TEL 053-415-3500

高丘北あさひクリニック

〒433-8119 静岡県浜松市中央区高丘北二丁目29番63号
TEL 053-430-5353

NAGANO

駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地
TEL 0265-82-5022

GIFU

中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122
TEL 0573-65-8777

MIE

くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字繩生353番地1
TEL 059-376-3030

TOKYO

豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋二丁目42番21号
TEL 03-3916-7211

SAITAMA

さいたまほのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風波野29番1
TEL 048-681-6211

ひだまりのバックナンバーがWebでご覧いただけます。



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。