

【材料】

- [A]
- ・顆粒（かりゅう）鶏がらスープの素 小さじ1
  - ・にんにくすりおろし（入れた方が断然おいしいです！お好みで！）
  - ・塩コショウ少々
  - ・ごま油、またはラー油少々（ラー油もおいしいです！）
  - ・すりごま 適量



【作り方】

- ① もやし1袋を耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで3分間加熱します。
- ② 粗熱が取れたら、水けをよく絞ります。  
【ポイント】水っぽいと味がうすくなるので、しっかり絞って水けを除いてください。
- ③ ②をボウルに入れ、【A】の材料を順に加えて混ぜ、味をなじませれば出来上がりです。にんにくやすりごまは、味をみながら、好みに加減して下さい。



診療日程

受付時間 ◆月～金曜日 8:00～12:00 / 13:30～17:00 ◆土曜日 8:00～12:00  
診療時間 ◆月～金曜日 8:30～12:30 / 14:00～17:30 ◆土曜日 8:30～12:30

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
循環器内科		○※1									
消化器内科							○※2				
整形外科			○	○	○	○	○	○	○		○※3

※当日の詳しい診察時間等のお問い合わせは、096-293-5000 までお気軽にお電話下さい。  
※1 診療時間13:30～16:30 ※2 第2・3は内視鏡検査 ※3 第2・4土曜日

医療法人社団 坂梨会 阿梨花病院大津 〒869-1235 熊本県菊池郡大津町室261-9  
TEL:096-293-5000 FAX:096-293-0920

- 関連事業
- ・居宅介護支援事業所ケアステーションおおづ TEL:096-243-0002
  - ・通所リハビリテーションセンターおおづ TEL:096-243-0200
  - ・訪問看護ステーションおおづ TEL:096-294-2838
  - ・阿梨花病院大津訪問リハビリテーション TEL:096-293-5000
  - ・ライフグラン阿梨花（住宅型有料老人ホーム） TEL:096-293-8866

Topic 季節性インフルエンザと新型インフルエンザ、透析患者様インタビュー

まだまだ油断できな  
季節性インフルエンザと新型インフルエンザ

内科医 酒井 誠治

インフルエンザの原因ウイルスによる感染症で一般的に処方されている抗生剤（細菌のみ有効）は効果がなく抗ウイルス薬のみ効きます。インフルエンザウイルスは、患者のくしゃみや咳、痰などで吐き出される微粒子（飛沫）を介して感染する飛沫感染が中心です。人間の気道の粘膜細胞内で増殖するので、うがいが大変重要です。

インフルエンザウイルスは主にA型・B型に分類されます。新型（豚）インフルエンザはA型インフルエンザの亜系です。A型：最も感染力が強く、一気に感染が広がって、大流行を引き起こすタイプです。

症状としては、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強く急速に症状が進行し咽頭痛や鼻汁や咳がみられます。



一般的な風邪との違いは、症状の進行はゆっくりで咽頭痛や鼻汁など局所的な症状であることが一番の違いです。新型コロナウイルス感染症とほぼ症状は同じです。

【自宅療養の場合の家庭での対応】

- ✓ 外出を控える
- ✓ マスクは必要
- ✓ なるべく家族と離れた部屋に隔離し近くに近づかない
- ✓ 換気を良くする
- ✓ 空気が乾燥すると粘膜の免疫防御機能が低下するので加湿器などで適度な湿度（50-60%）を保つ
- ✓ うがい手洗いの励行
- ✓ 発熱で脱水を起こしやすいので十分な水分を摂る





## 透析治療をされている患者様にインタビューしました！



**Q** 透析治療を始めるまでの経緯や、体調の変化について教えてください。

**A** 病気で入院している時に、検査で腎機能の低下を指摘され、薬や治療、食事コントロール等を行い、透析に関する知識もなく、どんな病気なのかははっきり分からないまま過ごしていましたが、ある日、熱中症で倒れ、そのまま入院し、シャントを早めに作るよう医師に勧められました。その4か月後、透析治療が始まりました。

**Q** 透析治療を開始され、日常生活にどのような変化がありましたか？また、実際の透析治療はどうですか？

**A** 日常生活の変化は、塩分や水分、食事量などの記録や薄味の食事が多くなりました。開始直後は、午前透析でしたが、仕事の関係で午後透析に変更しました。しかし帰りが夜になり体力的にきつかった為に今は午前透析に戻してもらいました。治療時間についても、現在4.5時間しています。透析時間は、個々の体調や状態に応じて決定されますが、体力的にきつい等相談しながら調整してもらえます。透析開始当初、透析治療の為に針刺し等で痛みがあり、痛み止めを飲みながら治療を受けていましたが現在は痛み止めを服用せず透析治療を受けています。

治療中は仕事や色々な事を考えながら過ごしていますが、治療時間を利用してリハビリの先生と足の運動等も取り組んで過ごしています。



**Q** 透析治療を開始する方や、予防を考えている方に…

**A** 初めは、これから一生治療していく事や食事制限のストレスで後ろ向きな半分投げやりな気持ちで治療していましたが、透析室のスタッフさんが一生懸命治療してくれている姿を見て、「あ、この人たちが私の命をつないでくれているんだ…」と感謝の気持ちが込み上げてきて、私もしっかり透析に向き合わなければ、命を大切にしなければと思うようになりました。また、スタッフさんの声掛けがとても安心させてくれます。また、お薬で困った事は、薬局の先生が詳しく丁寧に教えて下さるので本当に助かっています。

いくつかの制限も慣れてきます。透析をつらく捉え過ぎず、しっかり向き合えば、ストレスも軽減されると思います。私の場合、若い頃から気にせず、暴飲暴食をしていたし、健康診断なども積極的にには行っていませんでした。自分の身体は自分で守る事が大切だと感じています。そして、治療間もない方は、他の患者さんから色々なお話を聞くのもとても大事だと思います。思い切って、話しかけてみてください。

今回は、血液透析歴約3年の南阿蘇村の阿蘇白水龍神権現（白蛇神社）宮司さんである松下様に、透析治療に関する事や、プライベートとの両立など、たくさんのお話を聞かせて頂きました。

当院では、患者様個々へ寄り添い、生活に密着した治療を目指しています。そこで合併症予防として、透析中リハビリや介護保険を利用したリハビリ提供へも取り組み、患者様に応じたサイクル調整や時間の調整など患者様と共に治療と向き合い、安心して治療を継続できるサポートを目指しています。



阿蘇白水龍神権現 宮司 松下照玄 様



阿梨花病院大津では、看護介護職・理学療法士・ケアマネジャーを募集しています。それぞれの職場で、あなたを活かしてみませんか？見学大歓迎です。



お問い合わせ先

【看護介護職・理学療法士】橋本・今村 096-293-5000

【ケアマネジャー】柳澤 080-5600-8785



介護福祉士



看護師



理学療法士



ケアマネジャー



## 阿梨花病院大津 火災訓練（職員休憩ラウンジ出火編）

2月16日、日中に2階の職員休憩ラウンジで出火したとの想定で火災訓練を実施しました。訓練の主な内容は火災発生時の通報・消火活動・避難誘導・報告となり、火災発生時の消火活動と患者様の避難誘導・安全確保が目的となります。訓練は、実際に火災警報装置を作動させ、消防署への通報などを行いました。火災が発生したフロアはデイケアがあり利用者の安全な避難を実施し、他のフロアでは消防署への通報や患者様の避難誘導を行いました。これからも迅速な通報・消火・避難誘導が出来るように努力してまいります。



※(左)階段から利用者様を避難させる職員。(右)消火活動をする職員



こんにちは！  
通所リハビリテーションセンターおおづです！

### 「鬼はそと～！福はうち～！」

節分といえば豆まき・鬼退治ですが、これは「追儺（ついな）」と呼ばれる大晦日（旧暦）に行われていた宮中行事がもとになっているそうです。もとは、農民の豊作を願う気持ちを反映し、畑に豆をまくしぐさを表していたらしいですが、立春前日の節分に行われるようになり、節分の邪気祓い行事として定着したそう。

2月3日通所リハビリテーションセンターおおづにて豆まきがおこなわれました。花紙をちぎったり、丸めたり、色塗りをして作成したお面をかぶり、鬼に仮装した職員めがけて新聞で作った玉（豆）を投げ、病気や災害を追い払いました。いつもは、穏やかに過ごされていた利用者様も鬼をみると豆をまいて退治されていました。

昼食には、巻きずしなどの行事食が提供されました。今年1年無事に過ごせますようにお祈りいたします。

