

ひばりだよ

NO.13
2020年7月

今年に入り、新型コロナウイルスが猛威を振るいました。

そして先日、感染拡大による緊急事態宣言が解除され、経済活動の再開が広がる中、引き続き透析医療においても十分な予防策を講じる必要があります。透析患者様は高齢者も多く、糖尿病や高血圧症など合併症を有する患者も多いことから、重症化するリスクが高い可能性があります。そのため、マスク着用、体温測定、手洗い、うがい、手指消毒等、より一層の予防を心掛けましょう！



話しは変わりますが、昨年は台風の影響が強く、千葉県を中心に水害が発生しましたね。当院周辺では幸い大きな被害は出ませんでした。皆さんご存知の通り災害はいつ発生するのか分かりません。今年も雨による水害が心配されています。

もし、周辺で大きな災害が発生したらどうすれば良いのかわからない方も多いと思います。そこで今回は、災害時の連絡手段として使用される「災害用伝言ダイヤル」と当院の透析患者様に配付している「透析患者様カード」についてお伝えします。

9月 台風15号上陸
10月 台風19号上陸
10月 台風21号上陸



災害用伝言ダイヤルとは？

災害用伝言ダイヤルは、災害（震度6弱以上の地震など、大規模な災害）により被災地の方を気遣う通話が増加し、被災地への通話がつながりにくい状況になった場合に提供が開始される伝言板サービスのことです。災害用伝言ダイヤルが利用できる電話は、NTTへの加入電話、INSネット、公衆電話、ひかり電話、NTTが提供する災害用公衆電話、また各携帯電話会社（大手携帯キャリア）などがあります。

災害用伝言ダイヤルの使い方

録音するとき

- ①「171」をダイヤルする
- ②録音なので「1」をダイヤルする
- ③自宅の電話番号をダイヤルする
- ④音声を録音する

再生するとき

- ①「171」をダイヤルする
- ②再生なので「2」をダイヤルする
- ③連絡を取りたい被災地の人の電話番号をダイヤルする
- ④音声を再生する

★録音するとき★

「171」をダイヤルする
録音するときは「1」をダイヤル



被災地の方は自宅電話番号を
ダイヤルする



録音する



★再生するとき★

「171」をダイヤルする
再生するときは「2」をダイヤル



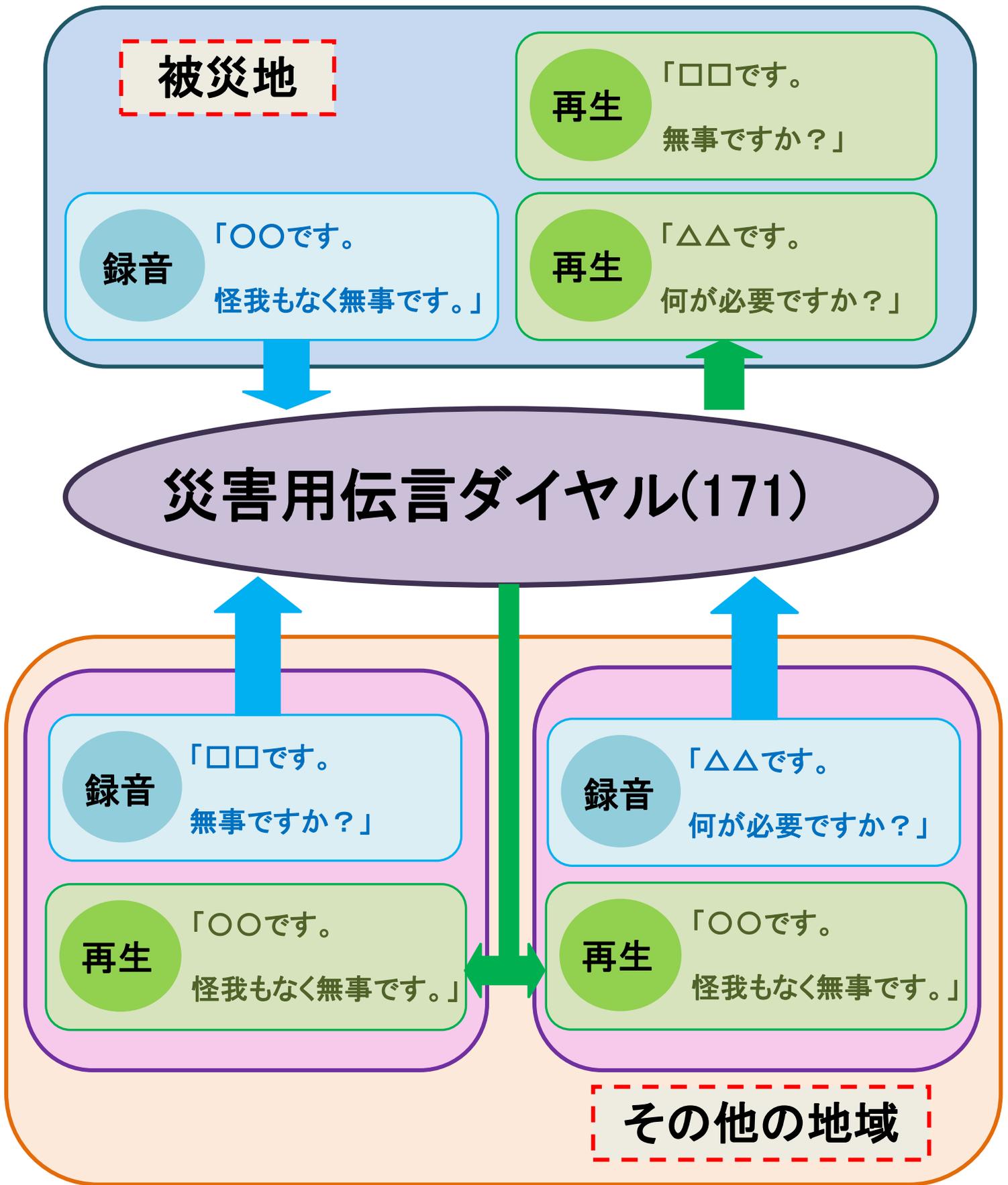
連絡を取りたい被災地の人の
電話番号をダイヤルする



再生する



* 災害用伝言ダイヤルの利用イメージ *



透析患者様カードとは？

万が一、災害によって当院透析センターで治療が受けられない場合、「透析患者様カード」があることによって他院でも安心して治療を受けることができます。カードには、患者様の住所や連絡先、血液型やアレルギー、当院での透析条件(透析のやり方)などが記載されています。普段から保管・携帯しておくことで、災害時の助けになります。カードは4ヵ月ごと(4月・8月・12月の年間3回)に更新し、配付いたします。更新の月になりましたら、新しいカードと古いカードの差し替えを行いますので、必ず透析室に持参してください。万が一紛失や破損などでお手元にない場合は、臨時で配付いたしますのでスタッフにお声掛け下さい。

透析患者様カード			透析条件	
フリガナ	DM有無	原疾患	透析日	
氏名	血型	感染症	透析時間	
生年月日	年齢	性別	治療方法	
禁忌		アレルギー	V.A.	
慢性腎不全で透析治療を受けています。 緊急時には下記に連絡をお願いします。			V.A.施設日	
			ダイヤライザー	
自宅			血流量	ml/min
〒	住所		目標体重	kg
電話番号	携帯		抗凝固剤	
緊急連絡先			初回量	u
氏名	続柄		持続量	u/hr
住所	携帯		備考	
透析施設	 イムス三芳総合病院 透析センター 埼玉県入間郡三芳町藤久保974-3 TEL049-258-2323			

透析食レシピ

前回のひばり日より、4つですが透析食のレシピを掲載しました。
作ってみていただけましたか？「4つじゃ物足りないなあ」という
患者様のために更に4つレシピを追加いたします。今回はデザートや
副菜などもありますので、一品足りないときなどの参考にしていただけると
嬉しいです♪



麻婆豆腐

材料（1人分）

	・絹ごし豆腐	80g
	・豚ひき肉	50g
	・長ねぎ	20g
	・おろしにんにく	少々
	・おろししょうが	少々
	・油	小さじ1
A	・味噌	小さじ1/3
	・醤油	小さじ1
	・砂糖	小さじ1
	・豆板醤	小さじ1/4
	・水	大さじ3
	・片栗粉	小さじ2/3
	・水	小さじ2
	・赤ピーマン	20g
	・ピーマン	10g
	・油	小さじ1/2

- ①豆腐は食べやすい大きさの角切り、長ねぎはみじん切りにしておく
- ②ピーマンを乱切りにして油で炒める
- ③フライパンに油を入れ、ひき肉とにんにく、しょうがを炒める
- ④ひき肉がパラパラになったら長ねぎを加える
- ⑤④に合わせ調味料を入れて炒める
- ⑥水を加えて一煮立ちさせ、水溶性片栗粉を加える
- ⑦とろみがついたら豆腐を入れ、さっと混ぜる
- ⑧②と一緒に盛り付けて完成

エネルギー：253kcal
たんぱく質：14.4g
カリウム：407g
リン：176g
塩分：1.5g



キャベツのごま酢和え

材料（1人分）

	・キャベツ	50g
	・にんじん	5g
A	・白すりごま	小さじ2/3
	・酢	大さじ1/2
	・醤油	小さじ1/2
	・砂糖	小さじ2/3

- ①キャベツとにんじんは食べやすい大きさに切り、茹でこぼす
- ②①の水を切り、冷蔵庫で冷やす
- ③Aを混ぜてタレをつくる
- ④②と③を合わせてよく混ぜる
- ⑤全体に味が絡んだら完成

エネルギー：38kcal
たんぱく質：1.3g
カリウム：134mg
リン：31mg
塩分：0.4g





チンゲン菜の中華風和え物

材料（1人分）

• チンゲン菜	30g
• トマト	10g
• 白すりごま	小さじ1/3
• マヨネーズ	小さじ1
A 醬油	小さじ1/3
• 練りからし	少々
• 砂糖	少々

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、茹でこぼす
- ②トマトは1cm角に切る
- ③Aをペースト状になるまで混ぜてタレをつくる
- ④①、②、③を合わせてよく混ぜる
- ⑤全体に味が絡んだら完成

エネルギー：40kcal
たんぱく質：0.8g
カリウム：112mg
リ　　ン：21mg
塩　　分：0.4g



梅酒ゼリー

材料（1人分）

• 粉ゼラチン	小さじ1/2
• 水	小さじ1
• 水	大さじ2
• 砂糖	小さじ2
• 梅酒	大さじ1
• 果物（缶詰）	10g

- ①粉ゼラチンは水に振り入れ、10分程ふやかす
- ②鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす
- ③余熱で①を溶かし、梅酒を加える
- ④器に②を入れて冷蔵庫で冷やし固める
- ⑤缶詰の果物を食べやすい大きさに切って飾り、完成

エネルギー：59kcal
たんぱく質：1.4g
カリウム：25mg
リ　　ン：1mg
塩　　分：0.0g



患者様アンケート

今後、ひばりだよりを発行していく際の参考にさせていただきます。

こちらのアンケートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

- 今回の内容はわかりやすいですか？

わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい

()

- 文字は見やすいですか？

見やすい ・ ふつう ・ 見にくい

()

- 次回号はこんな内容を知りたい！などのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。

[]