

ほほえみ 夏



＜特集＞ 暑い季節の食中毒	2
東葛クリニックグループ NEW FACE	6
ふれあい通信	7
あきら第2 居宅介護支援事業所	8
講演会・勉強会のご案内	10
看護の日2015 ふれあい健康まつりを開催しました	11
季節のレシピ 「鮭と卵のさっぱり混ぜご飯」	12
東葛クリニックみらい 副院長のご紹介	13
透析知っ得NEWS 「がんばりすぎず、こつこつと」	14

〈特集〉

暑い季節の食中毒

夏は食中毒の季節？

暑く、じめじめした季節になると、「食中毒に気をつけよう」と思う方も多いのではないのでしょうか。

実は、食中毒は1年を通じて発生しています。その中で、夏は温度や湿度が細菌の増殖に適した環境となるため、細菌による食中毒が多くなる時期なのです。今回は、この季節に注意したい、細菌が原因の食中毒についてお話しします。



食中毒の原因は？

食中毒の原因は、細菌の他に、ウイルス、化学物質、寄生虫、自然毒があり、

そのうち、多く見られるのは細菌とウイルスです。夏には細菌が原因の食中毒、冬の寒い季節にはウイルスが原因の食中毒が多く発生しています。

厚生労働省の統計では、平成26年1月から12月の間で、食中毒と診断された人(19,355人)のうち、約55パーセントがウイルス、約37パーセントが細菌が原因の食中毒だったことが報告されています。



食中毒の症状は？

吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などが、食中毒の主な症状です。原因菌によっては、発熱や頭痛などの症状が現れる場合もあります。

細菌による食中毒は、細菌そのものが原因となる「感染型」と、細菌が産生する毒素が原因となる「毒素型」に大別されます。食後、どの程度で症状が現れるかは、原因となる細菌によって異なりますが、毒素型の方が感染型よりも症状の出現が早く、食後、数時間で

症状が現れます。感染型では、半日から数日後に症状が出現します。

感染型食中毒の原因菌にはカンピロバクター、サルモネラ、腸炎ビブリオなど、毒素型食中毒の原因菌には黄色ブドウ球菌、セレウス菌、ボツリヌス菌などがあります。



食中毒を引き起こす細菌の種類と特徴

食中毒の原因となる細菌には次のようなものがあります。

①腸管出血性大腸菌

病原性大腸菌の一つで、O157やO111などがよく知られています。毒性の強い毒素を出し、食後、12〜60時間で激しい腹痛や下痢、下血などの症状を起します。

加熱不足の肉などが原因となりやすく、生の肉に使った包丁で切った調理済みの食品も原因になります。

②黄色ブドウ球菌

食後1〜6時間で、吐き気や嘔吐、腹痛などを起こします。

汚染された食品で菌が増殖し、毒素が作られると食中毒を起こします。菌は熱に弱いですが、毒素は熱に強いので、毒素ができた場合には、加熱をしても食中毒を防ぐことはできません。

黄色ブドウ球菌は皮膚、鼻や口中、傷口などに存在し、加熱後に手作業を行う食品(おにぎり、いなりずし、弁当など)が原因となります。

③カンピロバクター

食後2〜7日後に、下痢、発熱、嘔吐、腹痛、筋肉痛などの症状が起こります。下痢には血が混じることもあります。

加熱不足の肉(特に鶏肉)や生のレバーが原因となります。生の肉に使用した包丁で切った調理済みの食品も原因になります。

④サルモネラ

食後6〜48時間で、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などを起こします。

加熱不足の卵、肉、魚などが原因

になりやすく、具体的には生卵、オムレツ、洋生菓子、牛肉のたたきなどがあります。



食中毒かもしれない、そんな時は？

下痢や嘔吐をした場合には、水分を補給しましょう。

また、自己判断で薬を飲むことはせず、病院を受診しましょう。

次の項目にあてはまる方は、症状が重くなる可能性があるため、特に注意が必要です。

- ☑ 乳幼児や高齢者
- ☑ 妊娠中の方
- ☑ 肝臓疾患・ガン・糖尿病の治療を受けている
- ☑ 鉄剤を飲む必要のある貧血
- ☑ 胃腸の手術を受けた、胃酸が少ないなど、胃腸に問題がある
- ☑ 免疫力が落ちている

冬の食中毒

食中毒というと夏の病気と思いがちですが、冬も食中毒への注意が必要です。冬場の食中毒の原因としてはウイルスが多く、原因ウイルスは、ノロウイルスが大部分を占めます。

感染経路はウイルスに汚染された加熱が不十分な二枚貝や、感染した人の調理などにより汚染された食品、患者の糞便や吐物からの二次感染です。食後1〜2時間に発症し、嘔吐、下痢、腹痛などの症状をおこします。

予防のためには、まず手洗いです。ウイルスの付着が疑われる食品はしっかりと加熱(85〜90℃、90秒以上)することも大切です。

ノロウイルスの感染が疑われた場合には早めに病院を受診しましょう。



〈参照〉農林水産省ホームページ

(監修 副院長・秋山和宏)

食中毒の予防

「つけない」「増やさない」「やっつける

食中毒の予防のためには、①原因となる細菌を食べ物に「つけない」、②食べ物についた菌を「増やさない」、③付着した菌を「やっつける」という3つの原則が大切です。

①つけない

細菌を食べ物につけないための基本は、手洗いです。調理を始める前にはしっかりと手を洗しましょう。

野菜などの加熱しないで食べるものに、生の肉や魚などを切った包丁やまな板をそのまま使用し、菌が付着しないように、使用のつど、きれいに洗いましょう。

食品の保管の際に、密封容器やラップを使用して、細菌が付着しないようにすることも大切です。

②増やさない

細菌は温かく、湿度が高い環境で増殖が活発になります。冷蔵庫や冷凍庫など、低温で食べ物を保存し、付着した菌を増やさないように

しましょう。ただし、冷蔵庫での保存はゆつくりと細菌が増殖します。冷蔵庫に入れたから大丈夫と過信せず、早めに食べましょう。

③殺菌する

ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、肉や魚、野菜も加熱して食べれば安心です。特に、肉料理の場合、中心部までよく加熱することが大切です、中心部を75℃、1分以上加熱することが目安となります。ただし、細菌から産生された毒素は加熱しても残ってしまうので、注意が必要です。

まな板や包丁などの調理器具にも細菌が付着するので、洗剤で洗ったのち、漂白剤につけ込んだり、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。殺菌のためには、熱湯をかけるより、煮沸がおすすめです。



家庭でできる

食中毒予防の6つのポイント

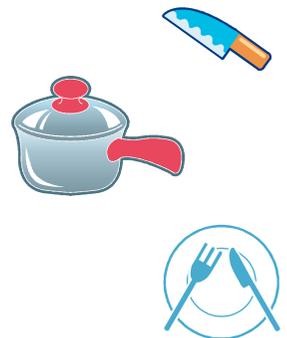
家庭の食事で食中毒を起こさないよう、6つのポイントで、次のような点に気をつけましょう。

ポイント① 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック
- 肉・魚は水分がもれないように、それぞれ分けて包んで持ち帰る
- 寄り道をせず、まっすぐ帰る

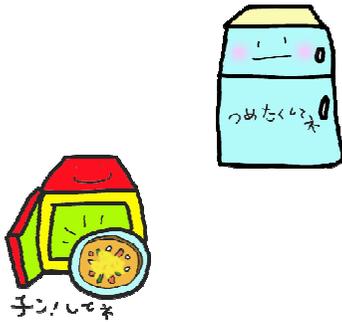
ポイント② 家庭での保存

- 食品は帰ったらすぐに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫、冷凍庫の詰め過ぎに注意
- 肉汁や魚などの水分がもれないように包んで保存
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持



ポイント③ 下準備

- 包丁やまな板は、肉・魚を切ったら洗って消毒する。できれば、包丁・まな板は肉用、魚用、野菜用と別々にするとよい
- 肉・魚は生で食べるもの（果物や野菜）から離す
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで（室温での解凍は細菌が増える場合もある）
- 野菜はよく洗う
- こまめに手を洗う
- タオルやふきんは清潔なものを
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒



ポイント④ 調理

- 作業前に手を洗う
- 台所は清潔に
- 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃、1分以上）
- 電子レンジを使う時は、食品が均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたなら、食品は冷蔵庫へ

ポイント⑤ 食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛りつけは清潔な器具、食器を使う

ポイント⑥ 残った食品

- 長時間室温に放置しない
- 食品を扱う前には手を洗う
- 清潔な器具、容器で保存
- 早く冷えるように小分けにする
- 温め直す時は十分に加熱する（めやすは75℃以上）
- 時間が経ち過ぎたり、ちよつとも怪しいと思ったら思い切って捨てる

〈参照〉厚生労働省ホームページ

（監修 栄養部）

<手洗いのポイント>



① 時計や指輪は外して、手洗いをしましょう

② 流水でよく手を濡らしてから、石鹸をつけましょう

③ 指先や爪の間は、念入りにこすりましょう

⑤ 石鹸で洗ったあとは十分に水で流し、拭き取るタオルは清潔なものを使いましょう

④ 指の間や手首も忘れずに洗いましょう



東葛クリニックグループ NEW FACE

東葛クリニックグループは平成27年度、新卒者5名を含む18名の新しい仲間を迎えました。どうぞよろしく申し上げます。



[後列] (左より)

今枝芙姫(医療事務・本院), 齋藤由佳(臨床工学技士・八柱), 丸茂璃紗(臨床工学技士・柏), 川野弥永子(アテンダント・本院病棟), 根本恵利(医療事務・みらい), 千葉麻佳(医療事務・松戸), 宇野美幸(医療事務・みらい), 山本恵子(アテンダント・本院外来), 星野由美(アテンダント・松戸病棟), 小野村厚子(アテンダント・松戸病棟), 平川佐知子(アテンダント・松戸病棟)

[前列] (左より)

笠原朋子(看護師・八柱), 菊地友里(看護師・本院透析室), 山田 恵(臨床検査技師・本院), 安永望美(看護師・新松戸), 大竹伶奈(看護師・八柱), 一瀬のどか(アテンダント・八柱), 赤阪彰吾(看護師・本院病棟)

<東葛クリニックグループの理念>

其接也^{せつ}以^{じょ}恕 (その接するや恕をもってし)

其治也^ち以^{きょう}協 (その治するや協をもってす)

私たちは、相手の立場に立った思いやりの心である恕の精神で人に接し、専門性を超えたコミュニケーションを尊重する協の精神でチーム医療を推進し、これがもたらす最適医療の成果を患者さんに提供することを誓います。

ふれあい♥️通信

東葛クリニック柏・東葛クリニック八柱 送迎開始

東葛クリニックグループでは、通院サポートに関する患者さんからのご要望にお応えするために、送迎サービスを順次始めています。

7月から東葛クリニック柏では豊四季方面、東葛クリニック八柱では鎌ヶ谷方面の送迎を開始いたします(送迎は透析室スタッフがお手伝いするため、施設ごと1路線のみとなっています)。

東葛クリニックグループ各施設では、患者さんが通院しやすい環境を整えるための取り組みをこれからも続けてまいります。

車イスを安心してご使用いただくために

東葛クリニック病院では、院内で患者さんにご利用いただける車イスをご用意しています。安全にご利用いただけるよう、車イスは定期的に点検し、タイヤの空気圧、ブレーキ、汚れなどを確認しています。

車イスを利用される際、「使い方がわからない」「介助の方がいない」など、お困りのことがありましたら、外来総合案内にお声掛けください。スタッフがお手伝いさせていただきます。



何かございましたら、総合案内(受付カウンター・左端)にお声掛けください

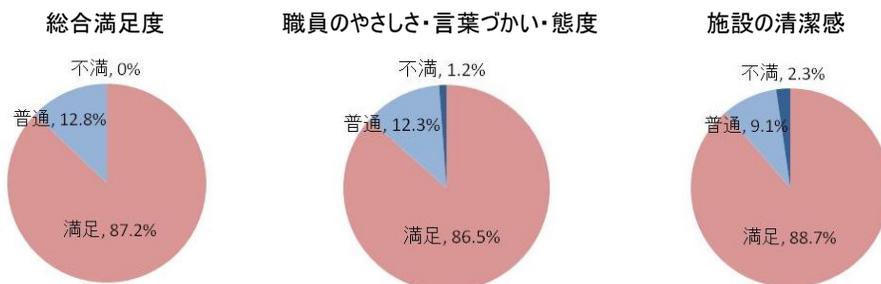


不具合にはすぐに対応しています

入院アンケート結果のご報告

東葛クリニック病院では毎年1回、入院患者さんを対象に、施設や職員に関する満足度のアンケートを実施しています。アンケート結果やいただいたご意見・ご要望は職員にしっかり周知し、改善するよう努めております。今年は2015年1月から3月にかけてアンケートを実施し、45名の方から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

<アンケート結果>



東葛クリニックグループ あきら第2居宅介護支援事業所

「介護のことでお困りなことはありませんか？」

居宅介護支援事業所は、介護サービスを受けるために必要な「要介護認定」の申請代行や、居宅サービス計画(ケアプラン)の作成を依頼する際の窓口で、県の指定を受けた介護支援専門員(ケアマネジャー)がいます。

今回は、介護サービスが必要になった際に相談できる、東葛クリニックグループの「あきら第2居宅介護支援事業所」について、ご紹介します。



居宅介護支援事業所はどんな時に利用できるのでしょうか

デイサービスの利用やホームヘルパー・訪問看護、車イス等のレンタルなど、介護保険のサービスを利用したいとお考えの時に、ご相談ください。

介護サービスや社会資源を利用して、ご本人やご家族が安心して自宅で生活できるような、ケアマネジャーが支援いたします。

なお、あきら第2居宅介護支援事業所は松戸市内にお住まいの方を担当させていただいております。



ケアマネジャーは具体的にどのようなことをしてくれるのですか

介護保険サービスを利用するまでのお手伝いをします。

①相談

はじめに、どのようなことにお困りなのか、お伺いします

②申請

要介護認定の申請をされていない

場合は、介護保険の申請をご家族に代わって行います

③ケアプランの作成

介護認定の結果通知が届いたのち、ご利用者の方の状況に応じて、サービスのご提案をします。サービスの利用開始後も、随時、ご利用者の方の状況に応じたサービスの見直しを行います。

利用したい時にはどうすればよいですか

まずは電話でご連絡ください。当事業所をご利用いただくことになりましたら、より具体的な話を聞かせていただくため、日程を調整させていただきます。

東葛クリニック病院を利用されている方は、来院の際、スタッフに事業所を利用したい旨をお伝えいただければ、院内でお話を伺うこともできます(ケアマネジャーが不在の場合もありますので、ご了承ください)。



料金はどのくらいかかりますか

居宅介護支援事業所の利用については、介護保険の保険者より支払われていますので、ご利用者の方の自己負担はありません。

ただし、介護サービスを利用した際には、利用料の1割が自己負担金となります。

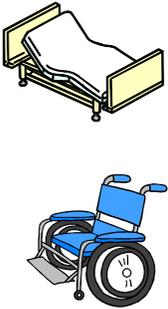
具体的なあった相談を教えてください

当事業所では、次のようなご相談を受け、ご支援をしました。

- デイサービスやリハビリに通いたい
- 一人暮らしや高齢世帯のため、掃除等が大変になってきた
- 退院する際、車イスやベッドをレンタルしたい

□ 透析通院が大変になってきたなどがご相談内容の具体例です。

その他、どこに相談したらよいかわからないことなどがありましたら、ご相談ください。



ご利用をお考えの方に一言

介護保険サービスだけではなく、様々な社会資源の利用など、ご利用者のご希望に沿ったケアプランをご提案できるような心がけています。自宅で生活に不安がございましたら、ぜひ一度ご相談ください。

(あきら第2居宅介護支援事業所

川口陽子・柴田美奈子)



ご本人・ご家族の方と相談を重ねながら、状況に応じたサービスの提案やケアプランの内容見直しを行い、安心して在宅生活が続けられるよう支援しています。

医療法人財団松園会

東葛クリニック病院内

あきら第2居宅介護支援事業所

Tel 047(364)5334

T271-0067

千葉県松戸市樋野口822

あきら第2居宅介護支援事業所 「こんなご相談がありました」

<ご相談の内容>

透析通院をされている方からのご相談。バス、電車を利用しておひとりで通院されていましたが、通院時に転倒することが多くなったので、困っていらっしゃるとのことでした。

<利用サービス>

介護保険申請のお手伝いをするにあたり、どのような介護保険サービスの利用を希望されているか、お話を伺いました。

利用することになった介護保険サービスは①通院乗降介助、②デイサービスです。具体的なサービス内容は、①は安全に通院していただけるよう、ヘルパーの付き添いによるアパートの2階からの階段昇降と介護タクシーを利用した透析通院、②は週2回、リハビリのための半日デイサービスの利用です。

前記のサービスを利用した場合の介護保険1割負担額は、月7400円程度(その他、タクシー代は実費)です。



講演会・勉強会のご案内



東葛クリニックグループでは、地域の方々と一緒に健康増進や病気の予防に取り組む講座などを開催しています。身近でお役に立つテーマを取り上げていますので、ぜひご参加ください。詳細につきましては院内掲示またはホームページでお知らせいたします。参加費は無料です。

<慢性腎臓病教室のご案内>

日にち	時間	テーマ(講師)
8月29日(土)	14:30~16:10	慢性腎臓病患者さんが気をつけたい生活習慣(医師) たんぱく質を上手に抑えるためには(管理栄養士) 慢性腎臓病患者さんの困り事と自己管理のコツ(看護師)

[会場] 東葛クリニックみらい 6階 みらいホール (受付 14:00~)

※事前申し込みは不要です。会場に直接お越しください。

<問合せ先> 医療福祉連携支援部 Tel 047-364-5121(代表)

<生活習慣病予防公開講座のご案内>

講師：川越康博（東葛クリニックみらい・院長）

日にち	時間	テーマ
9月12日(土)	14:00~15:30	脳卒中の対策と予防 — 半身不随はごめんだ —

[会場] 東葛クリニックみらい 6階 みらいホール (受付13:30~)

※事前申し込みは不要です。会場に直接お越しください。

<糖尿病教室のご案内>

日にち	時間	テーマ
7月27日(月)	13:15~14:00	・あなたの歯は大丈夫?(歯科衛生士) ・ワンポイント食事講座「糖尿病の食事 基本の<き>」(管理栄養士)
8月24日(月)		・糖尿病から腎臓悪くなるの?(糖尿病療養指導士) ・ワンポイント食事講座「腎臓が弱ったら何食べる?」(管理栄養士)
9月28日(月)		・糖尿病と血管のはなし(糖尿病療養指導士) ・ワンポイント食事講座「油脂(あぶら)とのおつきあい方法」(管理栄養士)

[会場] 東葛クリニック病院 別館 検診待合室

＜メディカル・ウォーキング倶楽部のご案内＞

人数(先着) 15名

日にち	時間	内容
10月17日(土) (予定)	14:00～16:00	指導:秋山和宏(東葛クリニック病院・副院長) ・ガイダンス「メディカル・ウォーキングのすすめ」 ・ウォーキング実践 (ウォーミングアップ, フォームチェック, テストウォーク, クーリングダウン)

[集合場所] 東葛クリニックみらい 6階 みらいホール

※対象: 東葛クリニック病院の診察券をお持ちで、ウォーキングに関心のある方(30分以上歩き続けられる体力が目安です)

※予約: 東葛クリニック病院1階の受付でお申し込みください(お名前と診察券番号でご予約ください)



看護の日2015

ふれあい健康まつりを

開催しました

5月17日(日曜日)に、東葛クリニックみらいで、看護の日のイベント「ふれあい健康まつり」を開催しました。

〔体験・相談コーナー〕

動脈硬化測定(ABI検査)、骨評価
手洗いチェック、筋肉量・脂肪量測定
などの体験、健康相談、腰痛体操、
医療者ユニフォーム体験など

〔講演会〕

①講師 渡辺医院(耳鼻咽喉科)

院長・渡辺繁先生

「のどの構造について」

②講師 歯科衛生士

伊藤真知子先生

「口で食べるということ」

「口で食べるということ」
「いつまでの健康なお口で食
事を楽しむために」

当日は多くの方にご来場いただきました。ありがとうございます。

体験コーナーには、たくさんの方に来場いただきました。InBody(筋肉量・脂肪量測定)やABI検査(動脈硬化測定)、骨評価などは、特に体験を希望される方が多く、お申込みでいっぱいになりました。



InBody測定の様子

横になっていたが、測定
します



骨評価

足を機械に乗せると、あっ
という間に測定終了です



渡辺先生の講演会の様子

口の構造、嚥下(えんげ) (ものを飲み込んで、胃に送ること)についてなど、わかりやすく解説していただきました。

季節のレシピ

鮭と卵の

さっぱり混ぜご飯

暑い日がつづくこの季節、食欲が落ちてしまうことはありませんか？

そこで、今回は今の季節に合った、夏ご飯をご提案させていただきます。この夏ご飯は、さっぱりした酢飯の混ぜご飯で、暑い日にも食べやすい味付けになっています。

また、夏は食品が傷みややすく、調理の際には注意が必要です。材料に使っている酢は、殺菌や食物の保存性を向上させる効果があるため、食中毒防止にも役立つ調味料です。

食欲が落ちた暑い日に、ぜひ一度お試しください。



【作り方】

- ① 鮭に塩をふり焼く。焼き終わったら骨をとりながらほぐす。
- ② 卵に材料の※2を入れて混ぜ、油をひいたフライパンで、いり卵を作る。
- ③ 材料の※1を混ぜた調味液を温かいご飯に混ぜる。
- ④ ご飯に調味液がなじんだら、①の鮭と②のいり卵、いりゴマ、刻んだ大葉を混ぜて出来上がり。

ポイント

甘いのが苦手な方は、砂糖と酢の割合をかえ、味を調整してみましよう。
その他、刻んだ紅シヨウガ・たくわんなどを加えても美味しく食べられます。

<材料> 1人分

ごはん	140g	鮭	40g
食酢	8g	食塩	0.4g
砂糖	6g	卵	25g(1/2個)
食塩	1g	砂糖	2g
大葉	1.5g	食塩	0.1g
いりゴマ(白)	2g	植物油	3g

※1 (食酢, 砂糖, 食塩) ※2 (砂糖, 食塩)

(栄養部・小川晴久)

<1人分の栄養成分>

エネルギー 399kcal たんぱく質 17.4g 脂質 8.7g 塩分相当量 1.7g

東葛クリニックみらい 副院長のご紹介

なかざわ りょういち
中澤 了一



平成27年4月より、東葛クリニックみらいの副院長に、中澤了一医師が着任いたしました。
東葛クリニックみらいで、透析の回診と、外来の腎臓内科を担当いたします。
(外来診療スケジュールの詳細は、裏表紙をご覧ください)

「略歴」

新潟大学医学部卒業
同大学医学部付属病院、信楽園病院、国立佐倉病院、東葛クリニック、東葛クリニック松戸、水戸中央クリニックを経て、平成27年4月から東葛クリニックみらいへ。
専門・腎臓内科

医師を目指したきっかけは何ですか？

比較的遠い親戚者(結局透析で25年存命しましたが)から、「腎臓病を何とかして」と相談を持ちかけられたことがきっかけです。

趣味はありますか？

かつては山行を楽しんでいましたが、今は水素水にはまっています。

患者さんへ一言

透析生活になられても、「生活不活発病」にならないようにリハビリテーションをしっかりと。ジャンヌ・ダルクのリハビリテーション(復権)のごとく。

<中澤医師に聞きました ー透析最新トピックスー>

TOPIC 1

長期透析の方々の合併症の遅延化、軽減化を図るため、オンライン血液透析濾過(OL-HDF)が保険収載され、2013年12月末でOL-HDF実施者は23,000名を超えました。OL-HDFの一変法である間歇補液血液透析濾過(I-HDF)も含め、今後の新しい展開が期待されます。

TOPIC 2

透析合併症の血管石灰化の機序としてCPP(calciprotein particles)の存在が指摘されるようになり、リン酸Caとfetuin-A(肝臓で作られる蛋白質)が針状結晶を作り炎症をひきおこす可能性ができました。尿路結石でのシュウ酸カルシウムにオステオポンチンが結合する機構に似ているのかもしれません。

TOPIC 3

昨年、水素自動車が発売されました。水素社会の到来かもしれません。血液浄化療法を含めた医療面でも、この分子状水素(ガス)をいかに活用していくかが今後の課題ですし、尿毒症性物質産生の場でもある消化管へのアプローチも必要になるでしょう。

『がんばりすぎず、こつこつと』

透析

知っ得
NEWS



東葛クリニックグループで透析治療を受けていらっしゃる方にお話を伺いました。



東葛クリニック八柱

そのべちえみ

園部 ちえ美 さん (52歳)

透析歴 30年

Q. 当院で治療をするようになったきっかけを教えてください。

A. 当時、秋葉原で仕事をしていました。「帰りに寄れるところ」ということで、導入した病院で東葛クリニック小岩を紹介してもらいました。

最初は小岩に通い、その後、東葛クリニック五香(平成16年に廃止、八柱に移転)に転院、他院で透析をした時期はさみ、新松戸へ転院し、そのあと八柱で透析を続けています。転居などのための転院ですが、東葛から離れたくなかったため、自宅から通いやすいサテライトで透析を続けています。

Q. 長く通っていただいています、当院の印象はいかがですか。

A. あたにかい病院だなと思います。ただ、最近はスタッフとお話する時間が少なくなってしまったのが残念です。以前は、夜の透析を受けていて、患者さんが少なかつたからということもありますが、ずっと話を聞いていただいていた記憶があります。



Q. 透析を長く続けている上で、気をつけていらっしゃることはありますか。

A. 申し訳ないほど気をつけていないんです。食べる量は気にしていますが、食べたい物を食べています。透析にあまりよくないもの、乳製品やチョコレート、果物が好きなのですが、絶対食べないと決めず、少しだけ食べています。食べないと決めてしまうと、やはりストレスがたまるので。体調は維持できていますので、あまり我慢しすぎないのがいいのかもしれません。血液検査の結果などは自分でも気をつけるようにしています。



Q. 普段の生活についてお聞かせ下さい。ご趣味はありますか。

A. 月に2回、手話を習っています。自分が障がい者だということもあり、何か役立つことはないかなという思いがありました。力仕事は無理なので、最初は読み聞かせに挑戦しました。

透析・知っ得(しとく)NEWSでは、透析患者さんへの情報を発信していきます

ただ、発声があまり得意ではないので、向いていませんでした。そこで、次に耳の不自由な方のためになればと思ひ、手話を習い始めました。

習い始めて10年になります。なかなか覚えられません。1回のレッスンは1時間半なのですが、半分はおしゃべりになってしまうような、楽しい時間です。みんな話すのが好きで、おしゃべりが続くと先生に「手(手話)をつけて」と言われたりします。クラスメートは5人で、短い方でも2年くらい一緒です。

Q. 手話を使ってボランティアをされたりしたことはありますか

A. まだ、ありません。誰かのお役に立てばいいなと思つてはいるのですが、まだそこまでの実力がありません。ないかと躊躇してしまっています。



Q. 腎友会(患者会)の活動もされていらっしゃるのでしょうか。

A. 今は腎友会の会誌「ゆうかり」の編集をしています。前任の方から引き継いで7、8年がたちます。その前は会計を担当していました。

Q. 編集をされるなかで、ご苦労はありますか。

A. 自分でレイアウトもしていますが、パソコンの学校に少し通ったりしたこと、もあつたので、パソコンで編集することに抵抗はありませんでした。ただ、原稿を集めるのが大変です。透析勉強会は年間を通して定期的に行われているので、毎回記事にしています。その他に、20年、30年、40年透析を続けられた方に一言いただき、皆さんにご紹介をしています。昨年は残念ながら20年、30年の方が少なく、あまりご紹介できませんでした。

Q. ゆうかりの編集に携わっていて、楽しいこと、うれしいことはありますか。

A. ゆうかりへの感想をいただく機会は少ないのですが、原稿をお願いした際などに、「いつも楽しく読んでます」といつていただけることがあり、その時はとてもうれしいです。

へインタビューより

園部さん、いろいろとお話を聞かせていただき、ありがとうございます。

今回は、手話や腎友会の活動など、ふだんは聞くことのできないお話を聞かせていただくことができました。新しいことに挑戦してみたい、園部さんのお話をお聞きして、そんな気持ちになりました。

(東葛クリニック病院

医療福祉連携支援部・水村宏之)

編集後記

今回は患者さんのお話を私も一緒に聞かせていただきました。普段、患者さんとお話しする機会がないので、とても貴重な時間でした。これからも、こんな機会がもてるとういなどと思っています。

広報誌で取り上げてほしいことはありませんでしょうか。ご意見がございましたら、ぜひ、ふれあい箱に投書ください。よろしく願ひいたします。

(総務部・本橋和子)

