



透析 ミニだより

楠本内科・外科クリニック 平成21年冬臨時号
 発行・楠本内科・外科クリニック
 ミニ広報紙同好会
 今回の担当 森下 理恵
 編集・患者 山崎信行

家族のような病院

この病院は いいよね
 おだやかな 時ながれてる...
 この病院は いいよね
 家族のような やさしさがある...
 患者T: 看護師さんはみんな娘や息子のよう
 患者K: 親身になって話も聞いてくれるよね
 患者Y: 指導してる人がいいんだね。きつと
 わっ♪ 優佳さんが笑ってる...
担当の看護師は誰?
 自分の担当看護師のフルネームが言え
 ますか?。我が子や孫と接するように、
 名前を呼んであげましょう。
 癒される『笑顔』と、さりげない『やさしさ』
 が返ってきますよ。ネッみゆきさん! (吉川幸さんです)
 みゆき: そう! □うるさいのもやさしさのひとつヨ!
 のぶ: 単に性格の問題じゃ...? (ゴアン 〇...イッ...)



感じますか?

癒される『笑顔』と、さりげない『やさしさ』
 が返ってきますよ。ネッみゆきさん! (吉川幸さんです)
 みゆき: そう! □うるさいのもやさしさのひとつヨ!
 のぶ: 単に性格の問題じゃ...? (ゴアン 〇...イッ...)

お料理教室参加結果

- ※ 初参加・個人的感想
- 1 ぶきみなエプロン姿で笑いをとった。
- 2 参加者のみなさんの手際よさに感心した。
- 3 平松看護師が一緒に班で、文恵さんを囲んでの
 試食会はなごみました。(長生きするもんバイ)
- 4 えっ? 私の奥さんもいたって?... あれは近所
 の負けず嫌いなおばさんです。(いよね...)
- 5 低血糖を起しかけ、アメを忘れて困っていたら
 優佳さんが『桃缶のシロップ』を持ってきてくれ
 た。「う〜うまい...もう一杯」と甘えたら、優
 佳さん「飲んだ分、引くから」とバツサリ。
 これが『さりげないやさしさなのだ』
 と感じた料理教室でした。
- 6 このほか、看護師長のカメラマン姿や中村昭子
 さんのセレブ姿が花を添えていました。(なかなかゆばい)
 ※シェフ岩永: 料理の感想が一言もない...ツツク



シャント管理

- シャントの閉塞予防)
- ★ シャント側の腕をぶつけない。
 - ★ シャント側の腕で手枕をしない。
 - ★ 時計はシャント側と反対の腕にする。
 - ★ シャツの袖は緩めのものにします。
 - ★ 重いものを持たない。
 - ★ 長時間の圧迫や負担を避ける。
 - ★ シャント側の腕を使
 って過激な運動はし
 ない。
 - ★ シャント運動を行な
 い血管を発達させる。
 - ※ 左腕のシャントが使えなくなれば右腕
 に作り直し、両腕が悪くなれば両足の
 付け根や首にシャントを作ります。



飲みすぎませんか?

- 1 一日の水分量を
 決める。
- 2 水分は温度変化
 をつけて飲む。
 (氷・熱いお茶など)
- 3 汁物は避ける。
- 4 煮物は取り過ぎない。
- 5 体重増加の多いときは、一日
 一食パンにする。
- ※ 透析と透析の間に増えてよい
 体重は、あなたの適正体重(ド
 ライウエイト)の3~5%です。

あなたの水分・糖分・塩分調整
 ストレス解消法、暑い日寒い日の
 注意点等の経験努力工夫を。◎◎
 (広報紙同好会メンバーにこそ教えてね!)

健康アドバイス

ともお姉さんの
 (カリウム制限について添)
 前回、カリウムは水に溶ける
 性質があるため、野菜類は流水
 にさらしたり、湯でこぼす方法をアドバイス
 しましたが、今回は具体的に説明します。
 カボチャ・トマトはカリウムが多いので注
 意!。特にトマトジュースは控えましょう。
 バナナ・キウイフルーツ・メ
 ロン等もカリウムが多く、反対
 にパイナップル・みかん・りん
 ご等は少なめです。缶詰も安心
 ですが、取りすぎは禁物です。
 ※ わからないことは、何でも尋ねてください。



同好会メンバー紹介

役職: 氏名 ~キャラクター
 会長: 朝長美幸さん ~まとめ役
 会員: 鬼石純子さん ~お目付け役
 “: 吉川美幸さん ~しっかり者役
 “: 森下理恵さん ~おちやめ役
 “: 宮崎恵利加さん ~おおポケ役
 顧問: 中村優佳様 ~おつぱね様!
 ※ 独断と偏見でお願いしています。

編集長の突撃インタビュー!

~ぼどぼどにの巻・パート1~
 ◎ 今回は同好会会長・朝長美幸さん
 のぶ: 趣味と特技を教えてください。
 美幸: 趣味「子作り」、特技「子育て」
 のぶ: ワンパクな男の子二人と男勝り
 な女の子が元気に育ってますが
 将来の夢は?
 美幸: 朝長帝国を作り、女王に君臨!
 のぶ: ...おだいじに。(合掌)

ちよつと悲しい話し

『入院』あまりしたくないですよ。
 だから、(透析2回&三食お昼寝付)
【大陽アリーナ】 5泊6日国病への旅
 と勝手に名付け、行ってきました。
 2泊の下剤入り食塩水ようものを「ポカリ
 スエット」と思って飲んでね」と言われて飲ま
 されたが、やっぱり『思えネ〜』。(マツ)
 10回もトイレに駆け込んだあげく、美人
 の女医さんにしっかり見られた。(ト赫...)
 (思い出すたび赤面する...男子一生の不覚!)

透析マインド♡

〜新しい生き方考えようヨ〜
 透析をしなければならなくなったとき、
 目の前が真暗になり、何もする気がなくな
 りました。
 『じたばたして、しかたがない』
 と思いましたが、やりきれない空しさだけ
 が残っていました。でも、今はちがいます。
 『いい人生だった証を残すため』
 いい意味で、『じたばた』すること
 に決めました。
 人は、気持ちの持ち方で変われると思
 います。この新聞だって、『じたばた』して
 いるからこそ作れるのだと思っています。
 みんな一緒に『じたばた』しようね
 エリカ: 私、いつもトタバタで〜す。ハッ

ボーリング大会の結果報告

優勝 北川正治さん(黒木)
 2位 前田正道さん(黒木)
 3位 山口重幸さん(くすもと)
 でした。
 一方、当院の看護師軍団といえ
 ☆ 大目付け、鬼石純子さん (2ゲ-1ト-9ル)
 ダイナミックなたたきつけ投法で 270点
 ☆ 今回突撃隊長、吉川美幸さん
 どうでもいいふてぶてしで 239点
 ☆ 元気が取りえ、宮崎恵利加さん
 いつの間にかお笑い芸人に 211点
 ☆ おちやめな猫娘、森下理恵さん
 みぞ掃除のおばちゃまに大変身 201点
 ☆ スタイリストNoワン、平松文恵さん
 スペアが取れず恍惚の人に 189点

元気いっぱい笑顔いっぱい!

男性軍も看護師長や尾崎さん前田さんが悪戦苦
 闘しながらも、笑いあいの楽しい大会でした。
 今春、小学校に入学する孫
 に「赤いランドセル」を買っ
 てあげた。
 『じいちゃん、ありがとう』
 と何度も何十回も嬉しそうに
 笑って、妹に自慢していた。
 この孫達の成長を見たいと思った。
 『クッス』って笑って読んでもらえまし
 たか?。そんな新聞なんですから (9月の担当・リエ)

小さな幸せ

