



医療法人社団

厚済会 広報誌

Anniversary
Kousaikai
40th

こうさい

2020

7月号

特集

できていますか？ 熱中症対策

上大岡仁正クリニック

山田 裕貴子 先生

緊急特集

透析治療中の患者さんへ 新型コロナウイルスの注意点

医療法人社団 厚済会 理事長

横浜じんせい病院 院長

山口 聡 先生

Interview

医療法人社団 厚済会

追浜仁正クリニック 院長

小川 成章 先生

来るべき災害に備える～第3回 文庫じんクリニック～

STAFF INTERVIEW

厚済会 ありがとうカード委員会

厚済会夏のおすすめレシピ

クロスワードパズル



厚済会
マスコットキャラクター
じんゾウくん

Interview

医療法人社団 厚済会
追浜仁正クリニック 院長

小川 成章 先生

1991年3月、横浜市立大学医学部卒業。市大附属病院で2年間初期研修。1993年6月から3年間、NTT関東通信病院（現 NTT東日本関東病院）腎臓内科で専門研修。1996年6月から2年間、厚済会旭病院（2009年閉院）勤務。1998年6月から2年弱、藤沢市民病院腎臓科勤務。2000年4月から1年間、湘南東部総合病院腎臓内科部長。2001年4月から3年間、横浜市立大学附属市民総合医療センター腎臓内科助手。2004年4月から3年間、横須賀市立市民病院循環器内科医長。2007年4月から厚済会追浜仁正クリニック院長。



追浜仁正クリニック、 厚済会について

追浜仁正クリニックは2001年にオープンし、今年20年目を迎えました。初代の前本智子先生、2代目の仲澤晶子先生の後任として、2007年4月から3代目院長を拝命し、私自身は14年目を迎えております。20年以上前に、現在は閉院した旭病院に勤務したことがあり、厚済会で働くのは2度目となります。

大学病院、総合病院（公立、民間）等、様々な職場を経験しました。旭病院は小規模で、総合力では大病院にかないませんでしたが、ある程度の検査や手術も可能で小回りが効き、透析治療中の患者さんにとっては便利な存在だったと思います（現在はこのような小規模の急性期病院の存続が難しい環境になっており残念です）。

旭病院とは役割が異なりますが、2015年に厚済会は横浜じんせい病院を開院しました。様々な合併症を

抱える透析治療中の患者さんにとって、総合病院に入院する機会は少なくないと思いますが、総合病院は救急医療を担当する機関として、常に平均入院日数が一定の数字以下になるように目標を定められております。この目標を上回ると病院の運営に支障が出るため、必要な治療を終えた患者さんには速やかな退院が要請されますが、すぐに自宅での生活に戻れないケースもままあり、困惑されることも多いと思います。そのような方に退院を勧める医療者側にもプレッシャー、ストレスが強く、私も病院勤務の頃は何度も苦情をいただいたり、嫌な思いをいたしました（心の中では、苦情は厚生労働省に言うて下さいよ・・・と思いながら）。そのような場合、自宅に帰れるようになるまでの受け皿として療養病院が必要になります。透析も可能な療養病院は多くないため、以前は転院先を探すのも一苦労でした。両者の機能をもつ横浜じんせい病院がグループ内にあることは、厚済会の大きな特徴であり、メリットであると感じています。



1967年、横須賀生まれ、横須賀育ち。趣味は音楽鑑賞、読書(どちらもジャンルは様々)。「巣ごもりは苦になりません。スポーツ観戦(野球、サッカー。祖父の代から阪神ファン)も好きですが、する方はからっきしダメです」とのこと。

追浜について

追浜に関わる最初の思い出は、小学4年生の夏、野球好きの父親に連れられて、横須賀スタジアムに高校野球の予選を見に来たことです(帰宅してから軽い熱中症でダウンしました)。スタジアムがある町というのはいいですね。近年、横浜ベイスターズの2軍本拠地として周辺が整備されており、追浜駅にも若い選手のサインが並んでいます(阪神ファンとしては、イースタンリーグとウエスタンリーグの交流戦があればいいのに、と常々思っています)。改札を出て目にする追浜駅前の光景は、以前と大きく変わっておらず、何となく安心感があります(隣の金沢八景駅前前は、以前の面影が全くなくなっしまいました、学生時代を過ごした身としては寂しく感じています)。



今後に関して

本来であれば、今頃は東京オリンピック・パラリンピックを間近に控えて、日本中が盛り上がりを見せているはずでした。競技の中には神奈川県内で行われるものもあり、観戦を楽しみにしていた方もおられると思います。残念ながら、新型コロナウイルスの影響で、日本のみならず世界中がスポーツどころではなくなっしまいました。多くの方(60%以上と言われている)がウイルスに対する免疫を獲得するまでは、極



力感染を流行させないように、現在の注意を続けていかなければなりません。

クリニックでも「3密」を避けるために、できる範囲の工夫をしておりますが、そのためにご不自由をおかけしている点が多々あると思います。ワクチンが完成し、インフルエンザのように集団接種が可能になるのがいつ頃か、まだわかりませんが(どんなに楽観的に見積もっても1年以上はかかると思います)、それまでご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



特集

できていますか？ 熱中症対策



医療法人社団 厚済会
上大岡仁正クリニック

山田 裕貴子 先生

熱中症とは、暑い場所にいる時・いた後に、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなることにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や頭痛、吐き気やだるさなどの様々な症状が現れる病態です。重症になると意識障害やけいれんが起こり、命に関わることもあります。

今回は、一般的な知識も踏まえ、透析治療中の患者さんへの熱中症防止のアドバイスをお聞きしました。

透析治療中の患者さんが 熱中症で気を付けるべき点

■汗をかいていない・少ない時

意識していつもより水分を多く摂る必要はありません。また、多量の発汗、下痢、嘔吐が無ければ、体から失われる塩分（ナトリウム）の量は多くないため、あえて塩分を意識して多く摂る必要ありません。水分摂取にはナトリウムやカリウムの含まれない（少ない）水や麦茶などが向いています。

■汗をたくさんかいた時

汗によって体重が減少した分を補給するイメージで少しずつこまめに水分を摂りましょう。汗をたくさんかいた場合は、体からナトリウムなどの電解質も失われるため、塩分（ナトリウム）の含まれるスポーツドリンク等を少しずつ飲むのも良いでしょう。ただし、商品によっては透析治療中の患者さんにとって塩分（ナトリウム）、カリウム等が多く含まれ過ぎているものもあるので注意が必要です。透析治療中の患者さんが選ぶなら、アクエリアス、グリーンD・A・K・A・R・Aなどが比較的塩分（ナトリウム）、カリウムが少ないので、おすすめです。

コーヒーや紅茶など、カフェインを含む飲料は利尿作用があるため、自尿のある透析治療中の患者さんの水分補給には、適しません。

「熱中症かも？」と思ったら

熱中症の代表的な症状と対処方法を重症度別に挙げてみます。

■軽症

症状…めまい、立ちくらみ、多量の発汗、筋肉痛、こむら返り等

対処…応急処置を行い、発汗量に応じて水分、塩分を摂取します。回復してくるようなら安静にして様子を見ます。

■中等症

症状…頭痛、嘔吐、だるさ、集中力や判断力の低下等

対処…医療機関の受診が必要です。応急処置を行い、自力で水分、塩分の摂取が可能であれば摂取します。

■重症

症状…意識がない・はっきりしない、けいれん、高体温等

対処…命に関わる可能性のある危険な状態です。すぐに救急車を呼びましょう。救急車が到着するまでの応急処置も大切です。

熱中症にならないためには

熱中症は予防が最も大切で、一般的な熱中症の予防としては以下のような対策が有効です。

■暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。暑い日に屋外に長時間いたり、炎天下で活動することは危険です。

屋内では、室温28度を目安にエアコンや扇風機を使ったり、カーテンやブラインドで直射日光を防いだりして、暑さを避けましょう。猛暑では過度な節電は控えて、我慢せずエアコンを使いましょう。

■体の蓄熱を防ぐ

通気性の良い、吸水性・速乾性に優れた素材の服や下着を着るなど、服装を工夫しましょう。

■こまめに水分を補給する

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいています。脱水にならないよう、のどの渇きを感じなくても、こまめに十分な水分を補給しましょう（透析治療中の患者さんの対応については後記）。

■その他

体がまだ暑さに慣れていないときは急に暑くなった日に熱中症が起こりやすくなります。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。

体重を測ると、どれくらい水分を補給すればいいか、摂った水分の量が適切だったかを判断する目安になります。

透析と透析の間の体重増加が多くなりすぎないように（ドライウェイト（基礎体重）の3〜5%（中1日で3%、中2日で5%）、またいつもより極端に少なくならないように水分摂取量を調節しましょう。その他、アルコールは、体内で分解される際に水分を消費してしまうため、水分補給には適しません。また、

成分表 (100ml 当たり)	アクエリアス	グリーン DA-KA-RA
エネルギー	19kcal	18kcal
炭水化物	4.7g	4.4g
ナトリウム	40mg	40mg
カリウム	8mg	1~10mg
リン		1mg 未満

参考：日本コカ・コーラ https://www.cocacola.co.jp/brands/aquarius_/aquarius01
サントリー <https://products.suntory.co.jp/d/490177336704/>



じんゾウくんからのまとめ

- 透析治療中の患者さんは体温調節が行いにくいいため、人一倍暑さを避ける工夫が必要です。
- 外出時の時間帯や気温、熱中症指数、服装などにも気をつけましょう。
- 熱中症にならないためには、汗をかいた分の水分補給が必要ですが、水分の摂り過ぎには注意が必要です。体重の変化を確認しながら少しずつ水分を摂るようにしましょう。

■応急処置

- ①クーラーの効いた室内や日陰など涼しい場所に移動する。
 - ②衣服を脱がせたり、ベルトや下着をゆるめて風通しをよくする。
 - ③身体を冷やす（冷たいペットボトルやビニール袋に入れた氷を首の付け根の両脇、脇の下、太ももの付け根の前部などに当てる）。
- 判断に迷う時は、厚済会の各クリニック・病院にご連絡ください。



医療法人社団 厚済会 理事長
横浜じんせい病院 院長

山口 聡 先生

はじめに

2019年12月に中国湖北省武漢市から発生した新型コロナウイルス感染症は、またたく間に世界中に広がりました。特に、米国や欧州では甚大な被害が生じており、都市封鎖を行う国も増えています。外出や移動を禁止され、まさに戒厳令下の都市の様相を呈しています。

日本においても、2020年1月15日に1例目が報告されてから感染患者の増加は続いています。

感染の終息が未だ見えない状況のなか、透析治療中の患者さんかなり不安な毎日をお過ごしかと思えます。ご存知の通り、透析治療中の患者さんは免疫力が低下しており、感染症にかかりやすく、かつ重症化しやすいため、人一倍の注意が必要です。以下に皆さんが注意すべきいくつかのポイントを記しました。ご自分の命を守るのももちろん、自分が媒介となり他の方にうつさないような注意も必要です。このようなときこそ、冷静で思いやりのある行動を心がけていただければありがたいです。

家庭で気を付けること

コロナウイルスは、感染者のせきやくしゃみで飛んだ細かい唾液（飛沫）の中に多量に含まれています。これらが空中に漂っている時に吸い込んでしまうと、感染を起こします（飛沫感染）。せきやくしゃみ等がなくても、閉鎖された空間において近距離で多くの人と会話する等の環境下であれば、感染する危険が高いといわれています。

また、手すりやドアノブなど、手で触る場所にウイルスが含まれた体液が付いていた場合、それが目や口にはいることで感染を起こしてしまいます（接触感染）。これらを理解したうえで、どのようにすればウイルスが体内に入らないようにできるか考え、実践することが大切です。

具体的には…

- ① 不要な外出は避けましょう。
- ② 大勢の人が集まる場所は避けましょう。
- ③ どうしても外出しなければならぬ場合、人の少ない時間を選んで外出しましょう。

緊急特集

透析治療中の患者さんへ

新型コロナウイルスの注意点

世界中で猛威を振っている、新型コロナウイルス。

透析治療中の患者さんは、免疫力が低いため、ひとたび感染すると、重症になる可能性が高いと言われています。

新しいウイルスのため、まだ解明されていないことも多く、メディアや口コミなどのたくさんの不確かな情報に惑わされたり、ご不安な日々を送られている方が多いと思います。ご心労をお察しいたします。

今回、厚済会 山口 聡 理事長より、透析治療中の患者さん向けに「新型コロナウイルスの注意点」について、お話を伺いました。

まだ終息には長期戦が予想されますが、厚済会も一丸となって患者さんをお守りいたします。

今後とも、感染予防にご協力の程よろしくお願ひいたします。



- ④ 外出時にはマスクを着用しましょう。
- ⑤ 外出後のうがいや手洗いを徹底しましょう。
- ⑥ 部屋の換気を頻回に行いましょう。
- ⑦ ドアノブなどの共用する部分は、消毒用アルコールでこまめに拭きましょう。
- ⑧ 自分の体調管理をしっかりと行いましょう。また、体温は必ず毎朝測定しましょう。
- ⑨ 日頃から目や口に指を触れないようにしましょう。

行に当たっては皆さんも多くのストレスを感じると思いますが、コロナウイルスをうまく行動にかかっているといっても過言ではありません。これ以上の感染の広がりを防ぐためにも、みんなでいただければ幸いです。

クリニックで 気を付けること

基本的には家庭での注意点と同じです。大勢の人が集まる場所は非常に危険な場所と考えて行動してください。

透析治療中の患者さんは定期的に透析を受けなければ、尿毒素が蓄積されることで尿毒症となります。むくみや呼吸困難を来し、吐き気のため食事もとれなくなり、生命が危険にさらされます。

ウイルスに感染しないように外出も控えたいと思いますが、透析を受けるための通院は必要です。透析室のベッド間隔は広めにとっておりませんが、感染を確実に防げる距離ではありません。病院内だからこそ、次の感染予防をこころがけましょう。

- ① 患者さん同士の交流は最低限に抑え、他人との接触は、できるだけ短くしましょう。
- ② 接触する場合は、マスクを着

厚済会でやっている対策

安心して透析を受けていただくため、職員の健康管理の徹底と、透析環境の整備を重点的に行っています。

① 現在、混乱により、医療物資の納入が不安定です。そのため、今後も医療を安全に提供できるように、備蓄体制を独自に努めております。

② 行政や協力医療機関と積極的に連絡を取り合い、患者さんが困る状況が無く対応できるように努めております。

③ 職員に毎朝の体温測定を義務化し、37.5度以上の場合は、出勤停止としています。

④ 体温が正常となっても、せきや痰、だるさが続いている場合は出勤停止とします。

⑤ 取引業者や委託業者、製薬会社の営業員など、職員や患者さん以外の方の訪問は、なるべく控えて頂いています。

⑥ 患者さんの更衣室（ロッカー）

体調の異変を感じたら…

対策を講じても感染される方は、一定数いらっしゃると思います。感染が疑われるような場合は、パニックにならないことが大切です。落ちていく自分の症状を、クリニックに伝えてください。左記のポイントを記します。

① 心配な症状がある場合には、必ず来院前にクリニックに電話をしてください。

② クリニックで検査依頼等対応の準備をしますので、自宅待機してください。

③ 手配ができましたら、ご連絡します。必ずその指示に従って行動をしてください。

④ 受診時には、必ずマスクを着用し、集団での送迎サービスなどを利用せず、指示された時間に来院しましょう。

⑤ PCR検査依頼が通るまでや感染の可否が出るまでの間、



色々細かい注意点多く、
封じ込めるかは日頃の私たちの
積極的に下記の子防策に取り

- 用したうえで、十分な距離をあけましょう。
- ③ 透析中はマスクを着用しましょう。
- ④ 入室前と入室後は、手洗いを必ず行いましょう。



厚済会から配布された布マスクも是非ご活用ください。

- ルーム）は、密室かつ人の密集がありますので、使用を控えてもらっています。
- ⑦ 透析室の清掃、消毒、換気を透析時間毎に行うようにしています。

- 透析をクリニックで受けることとなります。その場合には隔離をさせて頂き、感染予防の観点からスタッフも防護具を着用して対応させて頂きます。
- ⑥ 御本人様だけでなく、ご家族や他の患者様、スタッフ全員が感染のリスクの中にあります。何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。





来るべき災害に備える

あなたは慌てずに行動できますか？

第3回 文庫じんクリニック



文庫じんクリニックの地域防災拠点は、横浜市立八景小学校です。

文庫じんクリニックから横浜市立八景小学校までは、徒歩で約7分の約550mの道のりです。

分かりやすく、歩きやすい平坦な道ですが、クリニック前などは比較的交通量が多い場所でもありますので、注意して歩く必要があります。文庫じんクリニックに通われている患者さんは、この機会にぜひ道順を覚えておいていただけたらと思います。

緊急透析カードは常に携帯しておきましょう。

避難所に到着したら、まず避難所の方に自分が透析治療中であることを伝えましょう。医療機関や行政などから配布される「緊急透析カード」を見せてください。このカードは、ほかの透析医療機関や避難所などで透析を受ける場合に、非常に重要となるため、財布などに入れて常に携帯しましょう。

避難時の持ち物について

緊急透析カード以外に重要な持ち物

以下のものは常に持ち歩いていると安心です。

- ・保険証
- ・身体障害者手帳のコピー
- ・特定疾病療養証のコピー
- ・お薬手帳のコピー
- ・3日分程度の処方薬

緊急透析カード 発行日：令和 年 月 日		施設名	
私は神奈川県【 】で血液透析治療を受けています。事故、災害などの緊急時には、御連絡の上、最善の処置をお願いします。		住所	
フリガナ	(年 月 日生) 血液型 型 Rh()	TEL	FAX
氏名		【透析条件】	膜面積 ml 透析時間 時間(回/週)
糖尿病 有・無	糖尿病 治療薬	透析液	血液量 ml/min
	インスリン 使用中・未使用	目標体重 kg	パスキュラーアクセス
	経口薬 使用中・未使用	抗凝固薬 種類 ()	使用量 (開始量 U 維持量 U/hr)
住所		禁忌 (薬・観)	
緊急連絡先	TEL FAX		
氏名	TEL FAX		



摂取エネルギーを確保し、適度な水分摂取をしましょう。

熱量摂取が極度に不足すると、体内では筋肉を分解して代替のエネルギーを得ようとしています。この結果、筋肉が分解されて多くの尿毒素とカリウムを生じることから、これらの制限が必要な透析治療中の患者さんでは、非常に危険な状態になりやすいと考えられています。また、避難所での共同生活や自家用車内で避難生活をされた際、**水分が不足すると、深部静脈血栓症やエコノミークラス症候群などを合併して、致死的な状況になることもあります。**

また、夏場の避難所では停電や器材の不足などから、クーラーや扇風機などの冷房器具が作動せず、酷暑の環境も予想されます。**透析治療中の患者さんでは、一般に水分を控えることは大切ですが、これらの状況によっては、適正な水分摂取にも心がけて下さい。**

※参考資料：東京都区部災害時透析ネットワーク 透析患者 災害対策マニュアル http://www.hakusaido.jp/docs/pdf/tokyo_disaster.pdf

STAFF INTERVIEW

1

医療法人社団 厚済会
横浜じんせい病院 副看護師長

林 浩子 さん



看護師を志したきっかけ

小さい頃、看護師をしている叔母の話をお聞きし、楽しそうな仕事だなと思い、看護師に興味を持ちました。実際には、人の生死にかかわる仕事のため、楽しいことばかりではなく、とても責任のある仕事です。それでも、人と関わる仕事に就きたいと思い、様々な年齢の人と関わるができる看護師になろうと決心しました。

印象に残っている患者さんとのエピソード

看護師になって3年目、外科病棟に配属された際、ご主人の面会にいらしていた奥様が「私も最近調子よくないんだよね。疲れてるのかな？」と笑いながら体調不良を訴えることがありました。その様子が気になり、受診を勧めたところ、ご主人と同じ疾患にかかっていることが分かり入院されました。ご主人はしばらくして退院されましたが、入院中の奥様から患者家族としての気持ち、患者としての気持ち、仕事上役職者としての気持ちなど、様々な立場の気持ちを聴かせていただきました。

日々変化する患者さんの身体状況や気持ちを聴きながら、いま患者さんはどうのような状況なのか、何を必要としているのか、看護師として何が出来るのかなど、一人の患者さんを通して患者・家族・社会的役割など、様々な立場を考慮した関わりが重要であることを学びました。

今後の目標

当院は外来通院患者さんと入院患者さんが同じフロアで透析をしています。外来通院患者さん、入院患者さんともに、身体介助を必要とされる患者さんが多くいらっしゃいます。このため、様々な職種のスタッフと連携をとり、患者さんに安心して透析をしていただけるよう、環境を整えていきます。

透析は治療ですが、患者さんのライフスタイルの一部です。患者さんが来なくなるような透析室の雰囲気づくりとして、積極的に挨拶をすることや話しかけることを心掛けています。

透析看護を行うためには、様々な知識や技術が必要です。新しい知識や技術を習得するために、引き続き自己研鑽

を行い、透析室スタッフ全体のスキルアップ、看護につなげていきます。

透析はライフスタイルの一部。
患者さんが来なくなるような
雰囲気作りを心掛けています。



STAFF INTERVIEW 2

医療法人社団 厚済会
文庫じんクリニック 看護師長

首藤 えり子 さん



看護師を志したきっかけ

私が看護師を志したのは、中学生の時です。自分が何度か入院生活を送り、その時の看護師さんに憧れたのが、きっかけでした。とても優しくテキパキと仕事をこなす姿が忘れられず、看護という職を目指しました。当時の看護師さん達との出会いにより今の私があります。その出会いに感謝しています。

患者さんと接するとき心がけていること

常に心がけている事は、「相手の立場になって」「笑顔で接する」「丁寧な対応」です。

患者さん一人ひとりを尊重し、相手が望むことを考えながら、時には、一緒に笑い、一緒に考え、患者さんの話をじっくり傾聴することを大事にしています。患者さんとの会話から、学ぶことも多く、これからもたくさん学んでいきたいと思っています。

師長として 今後の目標

移転してから、1年半が経過しました。現在は2階フロアのオープンに向けての準備を行っています。スタッフが一丸となって取り組むことが文庫じんクリニックの自慢でもあります。

週3回通院しなければならぬ透析治療。全スタッフと患者さんとの信頼関係がより深くなり、安心・安全な治療の提供はもちろん、患者さんに「文庫じんクリニックに通って良かった」と思われるクリニックにしていきたいと思っています。

相手の立場になって
笑顔で接する
丁寧な対応



そのためには、様々な取り組みが必要ですが、「患者さんのために、私たちが出来ること」を念頭に置き、患者さんと向き合いながら看護を続けていきたいと思っています。

そして「スタッフのために、私が出来ること」も常に考えながら、スタッフ一人ひとりの良いところを伸ばし、よりよい看護へと繋げていけるようサポートできる看護管理者を目指しています。

キモチをカタチに。

厚済会 ありがとうカード委員会



ありがとうカード委員会代表
上大岡仁正クリニック
臨床工学技士
齋藤 浩太郎さん

私達は、有志でありがとうカードプロジェクトという活動を行っております。私達は、厚済会の職員として「厚済会を患者様や職員にとって、より良くできないか」というテーマで毎月議論し、行動するチームです。

まずは私達の活動でメインとなる「ありがとうカード」のお話をさせていただきます。私達があるがとうカードを始めようと思いついたきっかけは、「職員同士で仲良くし、協力し合うことで、より働きやすい職場にできないか？」と考えたのが始まりでした。良好な関係性と、そうでない場合で、違いはなんだろうと考えていくうちに、良好な関係の人達は、感謝の気持ちを言葉にして伝えている人だと気が付いたのです。しかし、感謝を言葉にするのが苦手な方もいますし、つい言いそびれてしまったり、言えないことがあります。

そこで考えたのが「ありがとうカード」でした。

送る側はカードにして伝えることで、言いそびれたり、言葉にするのが苦手な方も、感謝の気持ちを伝えられます。もらう側も、カードでもらうと形に残りますので、より感謝の気持ちが伝わります。そして、感謝の気持ちをもらった人は、優しい気持ちになり、誰かに感謝を伝えたくなくなります。

このように、ありがとうカードを活用することで、感謝の好循環が起り、「職員同士が仲良くし、協力し合う」という、厚済会の理念を表現したいと考えております。

厚済会では、職員を対象に、2019年5月より、ありがとうカードを開始。2020年5月までの約1年間で、3252枚の、ありがとうカードが送られました。

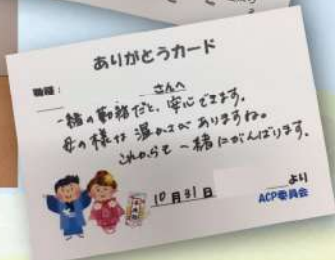
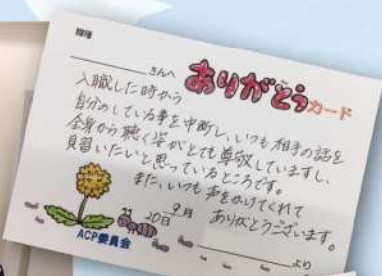
コロナウイルスによって、人と人に一定の距離が求められる時代だからこそ、ありがとうカードのようなツールが必要だと私達は考えます。

その他にも、厚済会をより良くするための活動を考案し、その展望を患者様にご報告させていただきますので、何卒よろしくお願いいたします。

コロナ禍で大変な状況ですが、厚済会職員一同、一致団結し、患者様の為に尽力してまいります。



厚済会ありがとうカード委員会のメンバーたち



夏

厚済会 管理栄養士推薦 のおすすめレシピ



インドの定番料理を手軽に

簡単サモサ



上大岡仁正クリニック
栄養課 川嶋 明美

餃子の皮に包む時に口が開かないようしっかりと閉じてください。表面がきつね色になってカリッとすれば出来上がりです。



材料

- | | | | |
|-------|----------------|--------|------------|
| ●じゃが芋 | 40g | ●こしょう | 少々 |
| ●豚挽肉 | 20g | ●餃子の皮 | 24g (4枚) |
| ●玉葱 | 10g | ●揚げ油 | 4g |
| ●油 | 1g (小さじ 1/4) | ●ケチャップ | 5g (小さじ 1) |
| ●カレー粉 | 0.5g (大さじ 1/4) | | |
| ●塩 | 0.2g | | |

栄養価 (4個分)

- エネルギー 203kcal
- 蛋白質 6.6g
- カリウム 251mg
- リン 54mg
- 塩分 0.4g
- 水分 66cc

Step1

じゃが芋は皮をむいて一口大に切り、柔らかくなるまで茹で、熱いうちにつぶしておく。

Step2

玉ねぎは、みじん切りにして水に30分さらす。

Step3

フライパンに油を熱し、Step2の玉葱を入れて炒め、挽肉を加えパラパラになるまで炒める。最後に、カレー粉、塩、こしょうで調味する。

Step4

Step1のじゃが芋にStep3を入れて混ぜ、粗熱が取れたら4等分する。

Step5

餃子の皮にStep4の具を乗せ、周りを水でぬらし、半分に折るようにして包む。

Step6

170度に熱した油で、表面が軽く色づくまで揚げる。

Step7

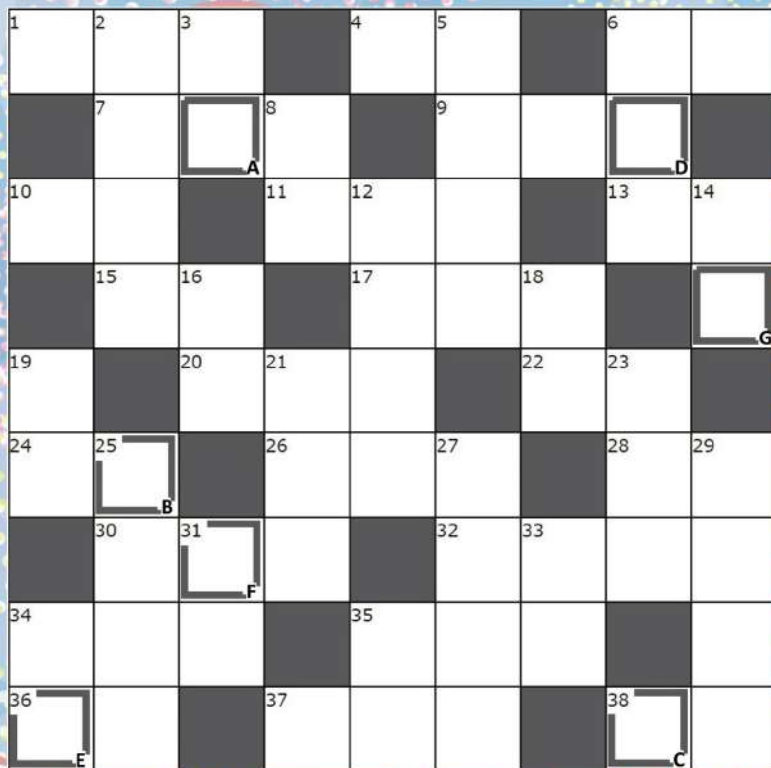
器に盛りつけ、ケチャップを添える。



最終頁クロスワードの答え

カ ナ ザ ワ マ ツ リ

クロスワードパズル



回答欄

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

こんにちは！
今回から初めてクロスワードパズルのコーナーをスタートしました。中にはちょっと難しい問題もありますが、ぜひ、トライしてみてくださいね！



よこのカギ

- 途中で止まること。途中で止めること。
- パンダが好んで食べるもの。七夕に使います。
- 建物の外側の囲いや、部屋と部屋の仕切り。障害物。
- 場所などの区切り。物事の別れる部分。
- [駅名] 北茅ヶ崎駅←〇〇〇駅→寒川駅 (JR 相模線)
- [駅名] 山北駅←〇〇駅→駿河小山駅 (JR 御殿場線)
- 次の苗字を何と読むか。「獅子野」神奈川県に多い。
- [駅名] 鎌倉駅←〇〇駅→東逗子駅 (JR 横須賀線)
- 囲み。骨組み。物の周りを取り囲む線。
- 「使い道」と同意。
- [観光名所] 中庭を中心に建物を前後に並べて取り囲む中国南方に多い形式で、広東省や台湾の廟建築に多く見られる。〇〇王廟 (横浜市中区)
- 建物や機械の土台。物になる事柄。基本。
- [駅名] 青葉台駅←〇〇駅→長津田駅 (東急田園都市線)
- 世間の評判。面白がって伝える不確かな話。
- 蚊を防ぐために、吊り下げて周りを覆う、目の細かい網。
- 生き生きとして元気がいい様子。
- [観光名所] 名主住宅の遺構として国の重要指定文化財に指定されている。〇〇〇〇住宅 (相模原市緑区)
- 往復。行ったり来たり。
- 室内や器物のほこりを払う道具
- 部屋の中に光を入れたり、風を通すために、壁などにあける穴。
- 巻貝の殻のようにぐるぐると巻いていること。また、その形のもの。
- [駅名] 相武台前駅←〇〇駅→海老名駅 (小田急線)

たてのカギ

- 次の苗字を何と読むか。「率川」神奈川県に多い。
- ほっそりとした体の哺乳類。オスは角が生える。尾は短い。
- 次の苗字を何と読むか。「坂能」神奈川県に多い。
- [観光名所] 国道一号線沿い、大平台の手前の道路の左側にあり、バスの窓からも見える。〇〇〇の滝 (足柄下郡箱根町)
- 自発的・選択的な行動を引き起こしたり持続させたりする心的能力。
- [駅名] 浜川崎駅←〇〇〇駅→扇町駅 (JR 鶴見線)
- 筋道が立たず、めちゃめちゃんこと。「〇〇滅裂」
- [駅名] 津田山駅←〇〇駅→宿原駅 (JR 南武線)
- 次の苗字を何と読むか。「土城」神奈川県に多い。
- 各数字の並びの位置。また、並びの個数を数える単位。
- 内臓の器官。
- 都市に集中している住民・物資・工場などを地方に分散すること。
- [駅名] 神奈川新町駅←〇〇〇〇駅→神奈川駅 (京急本線)
- 一番短いこと。
- [観光名所] 三兆寄りの眺めがよい。(相模原市)
- 地球の周りを約一か月で回っている衛星。
- 次の苗字を何と読むか。「舗」神奈川県に多い。
- 「いつやるか？〇〇でしょ！」(林 修先生)
- [駅名] 極楽寺駅←〇〇駅→由比ヶ浜駅 (江ノ島電鉄線)

できたかな？
答えは 14 ページ
にあるよ。

