



Hatta Medical News

2023年9月号



今年は10月頃まで暑さが残ると言われております。家にこもって逆に体力が低下したかたも多いのではないのでしょうか。そろそろ、朝の涼しいうちに散歩などを始められては如何でしょうか？

さて、院長が事務局をしている京都腎臓医会と京都府薬剤師会などが協働し、チェックCKDシール事業を開始しました。CKDとは慢性腎臓病のことです。CKDとお薬、どんな関係？と思われるかた、どうぞご覧ください。そして、腎臓が心配という方、ぜひ当院の医師にご相談いただき、このシールをもらってくださいね。

毎回好評のYoshikoのササッとできるお手軽レシピは、残暑を乗り切るレシピです。ぜひ皆様、お試しください！

スタッフ便りは、事務・受付の遠藤さんです。地元にお住いで、仕事覚えも早く、笑顔が素敵なスタッフです。プライベートで凝っていることがあるとか、御一読ください。

9/10/11/12月休診

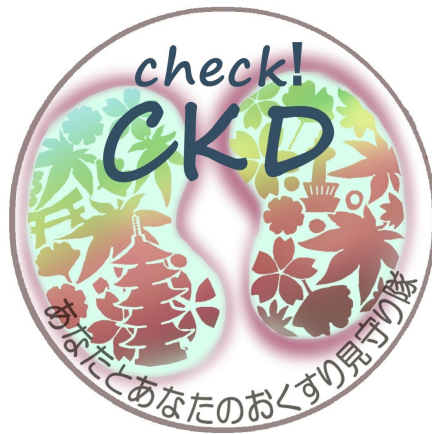
9/27(水)夜診休診

10/10(火)一郎Dr休診

12/28(木) ~1/4(木)

年末年始休暇

チェックCKDシールのお知らせ



腎臓のはたらきが良くない状態を慢性腎臓病（CKD）と言います。腎機能が弱いと、特定のくすりが、腎臓を傷めたり、くすりが効きすぎることがあるため、くすりの種類や量を加減する必要があります。このことから、腎機能の弱い方が、おくすりをもらうときには、その人の腎機能にに応じて処方してもらう必要があります。また、処方箋を受け取った薬剤師さんにも、あなたの腎機能に見合ったくすりが出ているかどうかをチェックしてもらう必要があります。

もし、腎機能に見合わないくすりが出た際には、薬局の薬剤師さんが、処方した先生と連絡を取って、確認をしてくれます。このことが、あなたの腎臓だけでなく、命を守ることに繋がります。

今年8月から、院長が事務局をしている、京都腎臓医会、京都腎臓・高血圧談話会と京都府薬剤師会が主体となって「チェックCKDシール」事業を開始しました。

では、具体的にどのくらい腎臓の働きが弱い人が要注意なのでしょう？
eGFRという残りの腎臓の働きを表す指標が、**50以下**の方のお薬手帳にシールを貼ります。

どの医療機関、どの薬局でも同じ一冊のお薬手帳を使用してくださいね。

シールを貼ってもらった方は、処方箋をお持ちになる薬局の薬剤師の先生に、自分のeGFRの結果を見せてください。

このような取り組みは、お隣の滋賀県も含めて、複数の都道府県で始まっています。京都のシールは、京都らしいデザインにしようということで、関係者一同が知恵を絞って、工夫を凝らしました。お気づきの方も多いと思いますが、シールをよく見ると、五重の塔、平安神宮、京都タワー、モミジなどが入っていますので、ご覧ください。

あなたとあなたのおくすり見守り隊が、あなたを守ります(◡‿◡)。該当する方は、お薬手帳などにシールを貼ってもらいましょう！

シーケードー

チェックCKDシールのご案内

◆ CKDとは じんぞう 慢性腎臓病 のことです。

◆ 腎臓の働きが弱くなっていると、お薬によっては体から出ていくのに時間がかかり、悪い影響が出ることがあります。

◆ 処方箋に印字されている血液検査や、患者さんにお見せいただく血液検査値により、お薬の悪い影響が出やすい可能性があると考えた場合は、お薬手帳や保険証等カバーなどの表面に「チェックCKDシール」を貼らせていただきます。

◆ 患者さんの腎臓の働きに応じて、お薬の種類や量、飲み方、飲む間隔などを考え、あなたを守ります。

他の医療機関や薬局に行かれるときは
お薬手帳や保険証等カバーなどに貼付した
チェックCKDシールをお見せください。

あなたとあなたのおくすり見守り隊

チェックCKDシールは
あなたを見守る大切なシールです

血液検査の結果をお持ちの方は、医師や薬剤師にお見せください。

お薬を安心・安全に使用して、あなたの腎臓、お身体を守るために、皆様のご協力をよろしくお願いします。

京都腎臓医会
協力：京都府薬剤師会 / 京都腎臓病療養指導士会 / 京都腎臓・高血圧談話会
本事業は地域医療介護総合確保基金事業です。



レシピVOL37 暑い国のさっぱりスタミナレシピ ○穀類とハーブ、決め手は乳酸菌の入ったスープ ○



友人に誘われて、暑い時期に暑い中央アジアに行ってきました。彼の地から日本への留学を夢みる若者に、日本の料理を伝えようと・・・ところが却って素敵なおもてなしを受けてきました。



中央アジアのタジキスタン、ウズベキスタンなどの国々とともに、1991年に共和国になりました。

観光ガイドには、羊肉を串刺しにしたシェリンク（カバブ）や油がたっぷりしみこんだプロブ（ピラフ）などが紹介されています。でも、私が最も気に入ったのは、数軒のお家でおもてなしを受けた具たくさんのスープです。暑い夏に必要なミネラルもしっかりいただけます。

お米やさげや豆類や麺とたっぷりの野菜やハーブと小さく切ったお肉（豚肉は禁止）をコトコトと3-4時間も煮込むそうです。現地のゲストハウスで、再現してみました。

材料・分量 4人分

鶏もも肉 300g (1枚)
にんにく 2こ
スープの素 1こ
玉ねぎ 300g (大1本)
じゃがいも 100g (小1本)
ピーマン 200g (2こ)
トマト 50g (2こ)
ひよこめ (ゆで) 200g (大1)
米 40g
粒胡椒など香辛料 20g
サワークリーム 適量
バター 40g



栄養価 (1人分)
エネルギー 288 kcal
たんぱく質 17.0 g
脂質 11.4 g
食塩相当量 1.0 g

鶏もも肉の代わりに、牛もも肉も。
ひよこ豆の代わりにささげやコーンも。
米や麺も入れてもOKです。

作り方

- ①じゃがいも、にんじんは、皮をむき、大きめに切り、トマト、ピーマンもひと口に切っておく。
- ②にんにくを包丁で押しつぶし、玉ねぎはうすぎりにして、フライパンを弱火にし、飴色になるまで炒める。
- ③割り潰した胡椒、鶏もも肉を加えてゆっくり弱火で蒸し焼く。
- ④スープ、ひよこ豆、じゃがいも、にんじん、ピーマン、トマトを加えて、沸騰しない程度の火力でスープの素を入れて、ゆっくり煮込む。必要なら食塩で味を調整する。
- ⑤小さく切ったパセリなどの香草を加え、器にたっぷり盛り付け、サワークリームをのせる。



はじめまして、2023年6月から受付で勤務している遠藤と申します。八田内科医院でのお仕事を通して地域の温かな繋がりを日々感じ、先輩方・患者の皆さまから優しい励ましをいただき、日を重ねるごとにこの地域が大好きに

なっています。

初めての医療事務でまだまだ未熟者ですが、精いっぱい頑張りますので何卒よろしくお願いいたします。

近年はすっかりインドア派になり、休日は夫や友人とボードゲームをしたり、1人でDIY（日曜大工）をしています。

食器棚、テレビボード、サイドテーブル…好きな色や形の物ができるので、とっても楽しいです！失敗も多いですが、自分で作るとそれすら愛着が湧きますね。今は来客時に広げて使える、伸縮テーブルを作れないかと構想を練る日々です。皆さま、良いアイデアがありましたら是非お教えください。



石垣島ダイビングの思い出2023夏

お盆休みに石垣島でダイビングしてきました。マンタやウミガメにも出会ってきました(^^)

[石垣島の思い出2023 - YouTube](#)

