

Beans

ビーンズ

2012
冬
f・u・y・u
Free
年3回発行 健康情報誌

to be professional 何を学ぶのか

『外食』の時の塩分のカウントの仕方

筑波大学附属病院栄養管理室 管理栄養士 浅見 暁子

病気になったときの社会保障について

田口社会保険労務士事務所 社会保険労務士 田口 英子

p.3

p.2



題名「ふるさと」 色えんぴつ作家 桜庭 巧氏

千葉県松戸生まれ千葉県柏市育ち。05年、事故で左足の動脈を切断、1年8カ月の入院生活を終え社会復帰。「見る人の力になれば」と、ケガをして出会った絵手紙の作品を展示やブログで公開中。

ブログ「あにまるポストカード『色えんぴつとふでべん』」 <http://takumigallery.blog33.fc2.com/>

Contents

p.2 頑張っているスタッフ紹介

p.3 寄付ができる自動販売機「チャリティーベンダー」

p.4 「臓器提供者家族支援事業」記者発表

毎月11日は、イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンの日
普及・啓発用シールを作成いたしました

本広報誌に関する「ご意見」「ご希望」「ご感想」をお待ちしております。

お便りを下さった方の中から抽選で、本表紙の絵手紙を3名の方に差し上げます。お便りお待ちしております。
また、HPにて各種イベント情報を掲載しています。
詳しくはHPをご覧ください。 <http://www.ibajinbank.com/>
また、お問い合わせEメールは iba-jinbank@ibajinbank.com です。

いばらき腎バンク

検索

to be professional **何を学ぶのか**

『外食』の時の塩分のカウントの仕方



筑波大学附属病院栄養管理室
管理栄養士

浅見 暁子

最近では、外食産業はどんどん増え、利用者を満足させる空間の提供はもろろのこと、コストパフォーマンスの良さや日本人が好む味付けで提供することが当たり前になってきました。



しかし、『外食』と一言でいっても、利用者によっては外食の回数や利用する店も異なります。

一人暮らしの学生や、単身赴任中や独身の社会人など、忙しい学業や仕事に追われるあまり、炊事に掛かる時間や手間を軽減するために外食を利用する方がいます。

一方で、家族、友人や職場の同僚などで行く『外食』では誕生日のような特別な記念日や新年会・忘年会などに利用します。

そこで今回は一人暮らしの学生や、単身赴任中や独身の社会人のように、頻回に外食を利用する人に向けてアドバイスしたいと思います。

外食のイメージは『味が濃いものが多い』といったように腎臓病の方には向かない献立が多いようです。日本腎臓学会が推奨している日本人の1日の食塩摂取量は『6g未満』ということ、一食『2g未満』が理想ですね。では一食『2g』に近づけてみる工夫をしてみましょう。

下の絵をご覧ください。例えば、今日のお昼に『焼き魚定食』を食べたとします。ごはん、味噌汁、焼き魚、ひじきの煮物、きゅうりの漬け物をすべて残さず食べると、『6g程度』とつてしまうことになりま。

そこでご提案するのは、食塩を多く含むとされている食品をカウントすることです。塩分が多い物とされているもの『①漬け物②味噌汁やスープ類③塩蔵品』この3つをカウントしていきましょう。このメニューから先ほどのキーワードをあげると、『①漬け物②味噌汁』です。

よね。次に表をみると、食塩量は①きゅうりの漬け物が0.8g、②味噌汁が1.8gとなり、漬け物を残して、味噌汁を半分のごせばおよそ2.6gの減塩効果があります。

このように、おいしいものを無意識に食べるのではなく、日頃より『食塩を多く含む食品』を意識して、カウントすることで、きつとみなさんも減塩できるはずですよ。外食の醍醐味としては

『いつもと違う空間で楽しく食事をする』でもあります。楽しく外食をして、明日への活力にしましょう。

	食品	目安	食塩量 (g)
漬け物佃煮	梅干し	大1個	2.2
	たくわん	1切れ	0.4
	奈良漬	2切れ	0.4
	ぬか漬	2切れ	0.4
	べったら漬	1切れ	0.3
	きゅうりの漬け物	5枚	0.8
	白菜の漬け物		0.5
	あみの佃煮		0.7
	たらでんぶ		0.2
	かつおの角煮		0.8
味噌汁	味噌汁	1杯	1.8
	すまし汁	1杯	1.3
	コーンスープ	1杯	1
塩蔵品	コンソメスープ	1杯	1.3
	焼きちくわ	1本	2.1
	かまぼこ	1切れ	0.3
	さつま揚げ	1枚	1.1
	はんぺん	1枚	1.5
	塩鮭(塩ます)	1切れ	4.6
	干物(あじ)	1枚	1.5
	しらす干し	大さじ1杯	0.3
	たらこ	1腹	2.3
	ソーセージ	1本	0.5
ハム	1枚	0.5	



〔献立例〕

ひじきの煮物 1.5g
さんまの塩焼き 1.5g
味噌汁 1.8g
きゅうりの漬け物 0.8g
総食塩量 5.6g



渡辺内科
渡辺 孝太郎 先生

小さいころから「看護師になる」と、言っていた通り、高校卒業後は、迷わず、看護の道を選んだ。「夢は強く願えば叶う」と、良く言われているが、憧れや願うだけでは叶うはずはなく、本人の頑張りがないと出来ません。謙虚で控えめな口調からは想像できないが、努力を惜しまず、頑張る人であると感した。

看護師としては、一般病棟勤務の経験もあるが、透析業務は長い。長い看護勤務の間、結婚・子育てと、仕事と家庭を両立してきた。「家族が協力してくれたから両立が出来た」と感謝の言葉を発した。当たり前に慣れすぎて、感謝することを

縁もゆかりもない茨城に、筑波大学へ講師として赴任し、石岡市に平成5年に開業して、来年3月には、20周年を迎える。

患者様とは一生の付き合いになるから、「自分の身内だったらどのような看護をして欲しいか考えて、日々接する」が先生の考えである。

何が一番良い方法か、なんでも相談できる先生の雰囲気は、患者にとっても働く者

頑張っている！ スタッフ紹介

渡辺内科
看護師長 瀧 弘美さん



忘れていたことに気づかされた言葉であった。

また、仕事面でも、「スタッフが協力してくれて、二人の主任も良く動いてくれるので、師長の仕事が出来ると、感謝の言葉を発した。」

全ての事に感謝する師長の言葉から、「感謝の心」は、人間としての基本的なことであることを学んだ。

患者様に質の高い生活をしたいために、機能の維持・食事の制限などきつい言葉になりがちだが、患者様に接する時には、自分の身内だったらどうするかを考え看護するようにとの渡辺先生の教えから出た言葉であり、その言葉は、穏やかで愛情も感じられた。

にとつても、とても心強い存在である。腎バンクに対しても「応援していますよ」とのお言葉をいただき、感謝申し上げます。

笑顔で、やさしい口調の先生のお話を伺って、医療全般に対して、広い知識と考えを持った先生であると感じた。



入院から戻ってきた患者様からは、「早く戻ってきたかった」との感謝の言葉が出るから、患者様も十分わかっている。

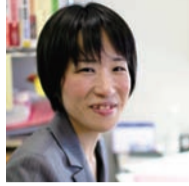
写真撮影に透析室へお邪魔した時に、職場のスタッフとのコミュニケーションがとても良く、まとまりを感じた。それは、昨年の震災の時に、休暇のスタッフも出勤して協力し合い、業務を遂行出来たことでもうかがえる。

休みの日は、運動などでストレスを発散するのではなく、心を空っぽにしているという。心を空っぽにすると、受け入れられる場所が大きくなり、心も豊かになり、やる気に繋がることが教えてくれた。

気配りの出来る師長の人柄が、特別な職場の環境づくりはせずとも、スタッフみんなにとつて、働きやすい職場を作っているのだと感じた。

to be professional **何を学ぶのか**

病気になったときの社会保障について



田口社会保険労務士事務所
社会保険労務士

田口英子

病気になったときのための社会保障制度についてご案内します。文字数の関係で、ごく簡単な案内となりますので、問い合わせ先・申請先を記載しました。具体的な相談・手続は各役所でお願いたします。



1. 会社員の場合

① 傷病手当金
3日間（会社所定休日含む）連続して会社を休んだ場合、4日目から傷病手当金の支給対象となります（休んでも給与支給される場合は調整あり）。在職中だけでなく、退職後も一定の要件を満たすと受給できますので、ご注意ください。

2. 会社を退職した場合

① 雇用保険受給資格延長（ハローワーク）
退職したけれども、病気のためすぐに就職できない場合、失業手当の受給期間を延長する手続をとることができます。延長手続は、離職日の翌日から30日を過ぎてから1カ月以内です。郵送や代理人（委任状必要）でもできますので、ぜひ忘れずに手続をしてください。

② 健康保険の切替え

ご家族の入っている健康保険の扶養に入る（ご家族の会社で手続）、今までの健康保険制度の任意継続被保険者になる（全国健康保険協会又は健保組合で退職後20

日以内に手続）、国民健康保険被保険者になる（お住まいの市町村役場）という選択肢があります。

③ 国民年金

配偶者の扶養に入る（配偶者の会社で手続。第3号被保険者といいますが）、又は自ら納付もしくは免除（市町村役場又は年金事務所です）。第1号被保険者といいますが、第1号被保険者で障害年金2級以上の場合、収入とは関係なく免除（法定免除）となります。

3. 会社員、無職の方共通の制度

① 個人確定申告で障害者控除、医療費控除（税務署）
② 特定疾病療養受療証（国保の方は市町村、在職中の方は協会けんぽ・健保組合）の交付により、人工透析の方の自己負担限度額が月額1万円となります。
③ 身体障害者手帳（市町村役場）
④ 障害年金（年金事務所など）

人工透析中だけでなく、人工透析前の糖尿病の方や腎移植後も障害年金の対象となる場合がございます。さらに60歳以上は老齢年金の障害者特例という制度もございます。

糖尿病から慢性腎不全になるなど病歴が長い場合、初診証明がカルテ廃棄などにより取得が困難なことが多くなります。こういった場合でも諦めずに専門家である社会保険労務士にご相談ください。当職も障害年金手続は注力している業務の一つとなります。

いのちの学習会

いのちの学習会は、県内の学校や団体等の学習会へ講師を派遣することにより、児童・生徒・一般市民の皆様へのいのちの大切さや移植医療の現状を理解していただき、本県の移植医療の推進に資することを目的に、財団法人いばらき腎バンクが開催している事業です。

この事業は、いのちの大切さはもちろん、平凡だけれど健康で生まれてきた幸せに気づいていただけることを願って開催しています。

講師は、①誰よりもいのちの大切さを感じている移植経験者、病气やけがを克服した経験者②いのちの現場から医師や看護師などの医療従事者③その他の臨床の立場から大学教授等④移植医療に携わる臓器移植コーディネーター⑤本財団職員で、学習会の目的・年齢に合わせて派遣いたします。

いのちの学習会の教材として、「話そう大切な人」をメインテーマにしたDVDも制作いたしました。どなたがご覧になっても心に残る作品です。

講師費用は、財団が負担いたしますので無料です。お気軽にお申し込みください。お待ち申し上げます。

【お申し込み先】
財団法人 いばらき腎バンク事務局
TEL 029-858-3775
http://www.ibajinbank.com/lecturer.html



寄付が出来る飲料水の自動販売機設置施設訪問

茨城いすゞ本社 水戸市五軒町1丁目2番5号

寄付が出来る飲料水の自動販売機を、ご存知ですか？

茨城いすゞ本社様には、昨年より設置してご支援をいただいております。

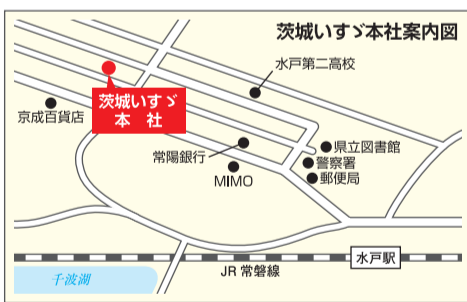
タワー駐車場脇の、かわいい動物たちのシールが貼付してある白い自動販売機が「寄付の出来る飲料水の自動販売機」です。

飲料メーカーの自販機と違い、いろいろなメーカーの飲料水が入っており、種類も豊富と皆様にご好評をいただいております。

茨城いすゞ様本社の自販機は、飲み物価格が100円と安いので、従業員ばかりでなく近所の方もご利用いただいております。また、この夏は記録的な猛暑であったため、たくさんのご支援をいただきました。ありがとうございます。

茨城いすゞ様へご来店の皆様、ご近所へいらした皆様、是非ご利用ください。

「お申し込み先」
財団法人 いばらき腎バンク事務局
TEL 029-858-3775
http://www.ibajinbank.com/lecturer.html



寄付が出来る飲料水の自動販売機設置施設

○筑波メディカルセンター病院（つくば市天久保1丁目3番地の1）
○住吉クリニック（水戸市住吉町193・97）
○菊地内科クリニック（つくば市谷田部5915）
○扶桑薬品工業株式会社茨城工場（北茨城市中郷町日棚1471・25号）
○スポーツタイヨウサンポート店（鹿島市鉢形1526・3）

○茨城いすゞ本社（水戸市五軒町1丁目2番5号）

「お申し込み先」
財団法人 いばらき腎バンク事務局
TEL 029-858-3775
http://www.ibajinbank.com/lecturer.html



寄付が出来る飲料水の自動販売機設置にご協力いただける事業主様を募集しております。

お問い合わせ先

財団法人 いばらき腎バンク
つくば市天久保2-1-1 筑波大学附属病院 C棟 322-1
電話番号：029-858-3775 FAX 番号：029-875-3885
担当：大塚・柳田 お気軽にお問い合わせ下さい

色々なメーカーの商品が1台で販売できます



自販機下パネル部分に左記の案内を入れて区別します。この自動販売機は、売り上げの一部が いばらき腎バンクの活動資金として寄付されます。

表示以外の商品も多数取り揃えております



左から杉江氏、中込氏、大河内氏、渡辺氏

臓器提供者家族支援事業について7月18日記者発表をいたしました。渡辺氏からは事業の概要、大河内氏からは事業の目的、中込氏からは心理士会としての対応についてお話をいただきました。当日は、記者の方々からたくさん質問があり、翌日には産経新聞・朝日新聞・茨城新聞・常陽新聞に、後日読売新聞にも掲載されました。

臓器提供者家族のこころのケアを専門家の臨床心理士会のご協力をいただいて構築したシステムは、全国でも初めてであり注目されております。

家族を亡くした悲しみと臓器を提供された思いを心の専門家が支えます。



平成24年度 賛助会員一覧

ご協力ご支援ありがとうございます。

※平成24年10月10日現在でお申し込みいただいた会員様のみ広告掲載しております。(順不同・敬称略)

つくば市 茨城県病院薬剤師会	北茨城市 かもめクリニック	笠間市 永井秀雄	北茨城市 北茨城市立総合病院	水戸市 水戸赤十字病院	つくば市 大河内信弘
阿見町 東京医科大学茨城医療センター	日立市 (株)日立製作所日立総合病院	阿見町 (株)ツムラ茨城工場	下妻市 (株)トップ下妻工場	つくば市 つくば学園クリニック	古河市 古河病院
日立市 十王ひがし野クリニック	高萩市 極東製薬(株)	五霞町 キュービー(株)	日立市 中山商事(株)	水戸市 渡辺クリニック	つくば市 菊池内科クリニック
水戸市 茨城県生活協同組合連合会	茨城町 (独)国立病院機構水戸医療センター	行方市 なめがた地域総合病院	水戸市 総合病院水戸協同病院	北茨城市 扶桑薬品工業(株)茨城工場	つくば市 湯沢賢治
つくば市 関彰商事(株)	土浦市 総合病院土浦協同病院	水戸市 山口クリニック	石岡市 渡辺内科	稲敷市 宮本病院	水戸市 小山記念病院
土浦市 協和発酵キリン(株)	つくば市 MSD(株)	水戸市 (社)茨城県薬剤師会	常陸市 常陸クリニック	土浦市 神立病院	北茨城市 北茨城中央クリニック
笠間市 (株)カインス笠間工場	水海道市 水海道さくら病院	水戸市 住吉クリニック	土浦市 常陸クリニック	水戸市 (株)アルファーム	鹿嶋市 前田病院
さいたま市 扶桑薬品工業(株)	高萩市 東北医療センター高萩協同病院	つくば市 大和ハウス工業(株)	土浦市 神立病院	水戸市 大場内科クリニック	水戸市 JAとりで総合医療センター
土浦市 大日本住友製薬(株)	高萩市 生化学工業(株)高萩工場	坂東市 緑野クリニック	水戸市 (株)アルファーム	水戸市 茨城県総合健診協会	つくば市 つくば腎クリニック
土浦市 大鵬薬品工業(株)	常陸太田市 西山堂病院	ひたちなか市 つちだ内科泌尿器科クリニック	水戸市 大場内科クリニック	水戸市 茨城県総合健診協会	水戸市 (株)コヤマ薬局
水戸市 テルモ(株)	古河市 古河赤十字病院	神栖市 田辺三菱製薬工場(株)鹿嶋工場	水戸市 茨城県医師会	つくば市 つくば腎クリニック	水戸市 公益社団法人茨城県看護協会
水戸市 (株)セントフォローカンパニー	つくば市 筑波大学附属病院	水戸市 水戸中央クリニック	常陸太田市 太田ネフロクリニック	水戸市 (株)コヤマ薬局	つくば市 公益財団法人筑波メディカルセンター
石岡市 (株)久保田薬局	つくば市 寺島薬局(株)	水戸市 (財)茨城県薬剤師会公衆衛生検査センター	つくば市 筑波学園病院	那珂市 那珂クリニック	
つくば市 常陽銀行	つくば市 三井住友銀行	東京都 鶴沢力	牛久市 つくばセントラル病院		

賛助会員・寄付金募集要項

賛助会員

【賛助会員募集対象】
法人賛助会員ならびに個人賛助会員

【賛助会費】
法人賛助会費
50,000円以上
個人賛助会費
10,000円以上

【賛助会費募集目標額】
年間4,000,000円

寄付金

【寄付金募集対象】
当財団の趣旨に賛同し、寄付金としてご支援くださる方(賛助会員であるかは問いません)

【寄付金額】
金額は問いません、寄付していただける金額を申し込み用紙にご記載下さい。

【寄付金の目標額】
年間1,000,000円

お申し込み方法

財団法人いばらき腎バンクホームページより「賛助会員・寄付金申込書」をプリントしていただき、事務局宛へ、FAXもしくは郵送にてお送り下さい。

<http://www.ibajinbank.com/sanjo.shtml>

銀行：常陽銀行 研究学園都市支店
口座：普通 3451628
口座名義：財団法人いばらき腎バンク
振込先：理事長 大河内 信弘
(筑波大学消化器外科教授)

平成24年度 寄付金会員名簿

ご協力、ご支援ありがとうございます。

つくば市	大曾根タクシー(株)	つくば市	旭化成ファーマ(株)
古河市	総和中央病院	水戸市	茨城県食品衛生協会
牛久市	(株)太田胃散 茨城工場	取手市	ときわクリニック
水戸市	茨城県医薬品卸業組合	土浦市	小野薬品工業(株)
水戸市	(社)茨城県薬剤師会県職支部	水戸市	(社)茨城県ビルメンテナンス協会
笠間市	笠間中央クリニック	さいたま市	(株)大塚製薬工場
龍ヶ崎市	積水メディカル(株)つくば工場	日立市	十王ひがし野クリニック
神栖市	神栖済生会病院	坂東市	石塚医院
水戸市	クリエートメディック(株)		

※平成24年9月20日現在でお申し込みいただいた会員様のみ掲載しております。(順不同、敬称略)

お問い合わせ、ご質問等ございましたら、お気軽に事務局までお申し出ください。 お問い合わせ先 財団法人いばらき腎バンク事務局 / 柳田・大塚

ご支援ありがとうございます

毎月11日は、イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンの日です。

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンの上期が終了いたしました。皆様からいただいたご好意に答えるよう、今後も茨城県民の福祉向上のため、活動して参ります。引き続き下期もご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンの流れ

STEP1



お買物をしたあと、精算時にレジで黄色いレシートを受け取ります。

STEP2



黄色いレシートを投函BOXへ。BOXは地域のボランティア団体ごとに仕入れられ、活動内容が記されています。支援したい団体のBOXにレシートを入れます。

STEP3



団体ごとに集計し、合計金額の1%相当の希望の品物を該当団体に贈呈。たとえば、レシート合計が100万なら1万円の品物が贈られます。

イオン土浦店に設置された投函ボックスへ黄色いレシートを投函ください

ご協力ありがとうございました。

いばらき腎バンクでは、普及・啓発用シールを作成いたしました。

もうご乗車になられましたか？
いばらき腎バンクでは、昨年に続き今年度も普及・啓発用シールを作成いたしました。
10月の「臓器移植推進月間」期間中、グリーンリボンの上にかわいい天使ちゃんに乗っているシールを貼付したハイヤー・タクシー 2,000台が茨城県内を走ります。
茨城県ハイヤー・タクシー協会様、ご協力ありがとうございます。
今後ともご支援のほど、どうぞよろしく願い申し上げます。

話そう大切な人と

いのちの贈りもの
あなたの意思で
救える命

財団法人
いばらき腎バンク
<http://www.ibajinbank.com/>
グリーンリボンは移植医療のシンボルです。 いばらき腎バンク