腹膜透析の情報誌 [びびっど]

VIVID No.68

特集

にっぽん漫遊 特別版
夏目前！全国津々浦々 安心・おトクなおでかけスポット特集！

ホスピタルレポート

福岡赤十字病院

CAPD患者さんのためのおいしい献立集

手作りランチで美味しい日帰りドライブ！

VIVID
2014 No.68 びびっど
医療関係者・患者様向け情報誌
発行／株式会社ジェイ・エム・エス
2014年4月発行

MAMETA®

JMS
株式会社 ジェイ・エム・エス
東京本社/〒140-0013
東京都品川区南大井1-13-5 新南大井ビル
TEL 03-6404-0602

腹膜透析情報サイト
http://www.jms.cc/CAPD_site/top.html

CONTENTS

1 にっぽん漫遊 特別版
夏目前！
全国津々浦々
安心・おトクなおでかけスポット特集！

7 ホスピタルレポート No.61
福岡赤十字病院

9 CAPD患者さんのためのおいしい献立集 第41回
手作りランチで
美味しい日帰りドライブ！

13 CAPD患者さんのためのエクササイズ
第11回「トレーニンググッズ編」

14 管理栄養士がお答えする透析患者さんのための
お食事Q&A

14 読者の皆さまからのお便りや作品をご紹介
びびっど倶楽部

記
本誌は、医療機関の処方指示により当社“ペリセート®”を配送しております皆様に、皆様のQOL（Quality of Life）の向上の一助となる情報の提供を目的としてお届けしております。皆様の個人情報はそれ以外の目的に利用することはございません。なお、本誌をお届けするために信頼のおける配送委託先に皆様の個人情報を預託することがありますが、その他の第三者に個人情報を提供することはございません。なお、ご不明な場合、または個人情報の照会、訂正、削除をご希望される場合は、以下の連絡先までご連絡ください。
・当社ホームページ（http://www.jms.cc/company/privacy.html）
『お問合せ』より
・お電話による場合
082-243-5887
9:00～17:00（土・日・祝日を除く）
（株）JMS 個人情報保護推進委員会
たいせつにします プライバシー
10320012(03)

★本誌の配送がご不要な場合は、綴じ込み葉書の「□ VIVIDの今後の配送は不要です」に✓印をご記入の上、弊社宛てにご投函願います。

夏目前!

全国津々浦々 安心・おトクな おでかけスポット特集!

にっぽん漫遊 2014 SPRING 特別版

おでかけが気持良い季節。でも遠出はいろいろ大変…。そんな読者の皆様へVIVID特選のおでかけスポットをご案内します! 身体障害者手帳割引が使えて、バッグ交換の場所も確保できていれば、安心でちょっとおトクなおでかけになります。大自然の中へ? 最新のアミューズメントパークへ? 暑くなる前の過ごしやすい季節に、ご紹介のスポットを参考に旅のプランを作ってみてはいかがでしょう。

CAPDバッグ交換、身体障害者手帳割引について 該当の施設には下記のマークをつけております。ご確認の上おでかけください。

バッグ交換 CAPDバッグ交換ができる場所があります　手帳割引 身体障害者手帳割引があります　※CAPDバッグ交換について必要な場合は各該当施設の係の方にお声がけください

※営業時間や料金など、季節によって変動する場合がありますので、詳細情報は各施設ホームページ等でご確認の上おでかけください。

悠然と泳ぐホッキョクグマ

写真提供:旭川市旭山動物園

01 旭山動物園

バッグ交換　手帳割引

http://www5.city.asahikawa.hokkaido.jp/asahiyamazoo/

北海道 旭川市

動物本来の生き生きとした姿を引き出す展示で有名な日本最北の動物園。見どころは昨年オープンした「かば館」。水中で泳ぐ迫力満点のカバをガラス越しに真下から見ることができます。ペンギンの散歩（冬期）や、キリンと同じ目線での食事観察など動物達の行動や生活を見せる「行動展示」で新たな動物達の魅力に触れてみては。

DATA ◆TEL.0166-36-1104 ◆北海道旭川市東旭川町倉沼 ◆平成26年度開園日時／4月26日(土) ～10月15日(水)9:30～17:15、10月16日(木) ～ 11月3日(月)9:30～16:30(入園はいずれも16:00まで) ◆料金／大人(高校生以上)通常820円、障害者手帳保持者および介護者無料 ◆駐車場／あり

ACCESS 旭川電気軌道バス41、42、47番線「旭山動物園」下車、徒歩約3分

02 白い恋人パーク

バッグ交換　手帳割引

http://www.shiroikoibitopark.jp/

北海道 札幌市

北海道銘菓「白い恋人」の製造ラインの見学やISHIYAオリジナルスイーツが味わえるカフェなど、見て、味わって、体験できるお菓子のテーマパークです。5月下旬から10月頃までは中庭に季節の花やバラが咲き誇ります。

DATA ◆TEL.011-666-1481 ◆北海道札幌市西区宮の沢2-2-11-36 ◆開館時間／9:00～18:00(入館受付17:00まで、ショップ19:00まで) ◆料金／高校生以上 600円、中学生以下 200円、3才以下 無料、障害者手帳保持者半額 ◆駐車場／あり

ACCESS 札幌市営地下鉄東西線「宮の沢」駅下車徒歩7分

03 スパリゾートハワイアンズ

バッグ交換　手帳割引

http://www.hawaiians.co.jp/

福島県 いわき市

東京ドーム6個分という広大な敷地には、温泉を活用した5つのテーマパークが広がっています。巨大ドームで常夏の楽園を再現した「ウォーターパーク」や世界最大の露天風呂「江戸情話与一」など目的に合わせて楽しめます。また華やかなステージ衣装をまとったフラガールたちのステージは必見です。

DATA ◆TEL.0246-43-3191 ◆いわき市常磐藤原町蕨平50 ◆開館時間／平日9:30～22:15、土日祝9:00～22:15 ◆休館 2014年7月9日 ◆入場料／中学生以上通常3,240円・小学生2,060円・幼児1,450円 ※時間帯によって料金が変更になります。各種施設利用料は別途。障害者手帳保持者半額 ◆駐車場／あり

ACCESS いわき駅からJR常磐線で「湯本」駅下車、無料送迎バスで15分

04 環境水族館 アクアマリンふくしま

バッグ交換　手帳割引

http://www.marine.fks.ed.jp

福島県 いわき市

黒潮と親潮が出合う海域にあることを活かして作られたこの水族館、一番の感動スポットは、黒潮と親潮が出合う「潮目の海」を表現した三角型の巨大水槽。それぞれの海域で暮らす生き物を眺めることができます。生き物と直接触れあったり、シーラカンスに関する豊富な展示もお勧めです。

DATA ◆TEL.0246-73-2525 ◆いわき市小名浜字辰巳町50 ◆開館時間／9:00～17:30(冬期は17:00まで) ◆一般1,600円、小～高校生800円 ※身体障害者手帳をお持ちの方は無料。第1種または第1級の場合、介護者1名も無料 ◆駐車場／あり

ACCESS いわき駅からJR常磐線で「泉」駅下車、小名浜行きバスで約15分「支所入口」下車、徒歩10分

05 あしかがフラワーパーク

バッグ交換　手帳割引

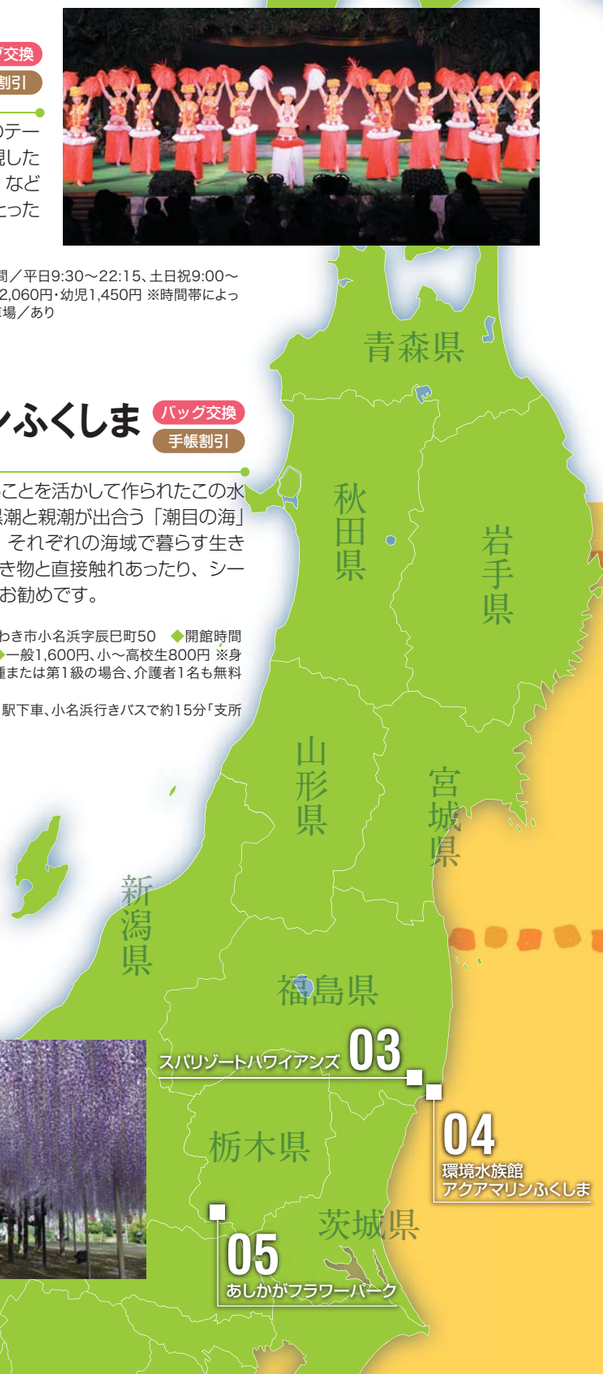
http://www.ashikaga.co.jp

福島県 いわき市

四季折々の花が咲き誇る広大な敷地では5月から夏にかけてシャクナゲやバラ、アジサイや花菖蒲が迎えてくれます。花が少なくなる時期の夏や冬の夜には、花をテーマにした鮮やかなイルミネーションが楽しめます。

DATA ◆TEL.0284-91-4939 ◆足利市迫間町607 ◆開園時間／通常期9:00～18:00、11月下旬～2月は10:00～17:00(※開園時間は季節とイルミネーション期間により変更になります) ◆休園／2月第1水曜・木曜、12月31日 ◆料金／大人300～1,700円、小人100～800円(※入園料は花の咲き具合により変動します)、障害者手帳保持者および介護者1名は200円引き ◆駐車場／あり(無料)

ACCESS JR両毛線「富田」駅より徒歩13分



夏目前! 全国津々浦々 安心・おトクな おでかけスポット特集!

日本平山頂と久能山を結ぶ「日本平ロープウェイ」

バッグ交換 手帳割引

【東海大学海洋科学博物館・自然史博物館】
DATA ◆TEL.0543-34-2385 ◆静岡市清水区三保2389 ◆開館時間／9:00〜17:00 ◆休館／火曜日(祝日を除く)、12月24日〜31日 ◆料金／(海洋・自然史共通券)大人1,800円 小人900円、障害者手帳保持者および65歳以上の方は半額 ◆駐車場／近辺に有料駐車場あり
◆http://www.umi.muse-tokai.jp/
ACCESS JR清水駅下車、駅前のバス停から『東海大学三保水族館』行き終点、徒歩1分

10 三保の松原・日本平

http://www.shizuoka-citypromotion.jp/

静岡県 静岡市

名峰・富士と豊かな自然を満喫する旅。日本平の山頂は標高307m、富士山と駿河湾が一望できる絶景ポイント（JR静岡駅から車・バスで約30分）。また、駿河湾に向かうと、天女の羽衣伝説で有名な景勝地「三保の松原」があります。さらに駿河湾の先端まで行くと「東海大学海洋科学博物館」があり、海の不思議な世界も満喫できます。

11 びわ湖クルーズ

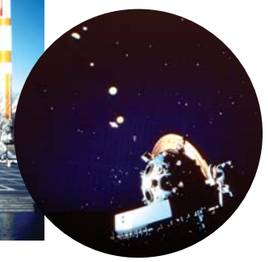
バッグ交換 手帳割引

http://www.biwakokisen.co.jp/

滋賀県 大津市

美しい白亜の遊覧船「ミシガン」。ミシガンの周遊プランは昼の90分コース、60分コースのほか、夜のミシガンナイトがあります。予約でブッフェや本格的なコース料理が楽しめます。ゆったりと湖をめぐりながら、琵琶湖の魅力を堪能してはいかがでしょうか。

DATA ◆フリーダイヤル0120-050-800 ◆大津市浜大津5丁目1番1号 ◆受付時間／9:00〜17:00 ◆料金／大人2,260円〜・学生1,850円〜・小人1,130円〜 ※コースにより異なります、障害者手帳1種は本人と介護の方、2種は本人のみ乗船料半額になります ◆駐車場／あり(乗船で割引あり)
ACCESS 京阪「浜大津」駅下車徒歩約3分



06 つくばエキスポセンター

バッグ交換 手帳割引

http://www.expocenter.or.jp/

茨城県 つくば市

様々な科学技術や宇宙の法則を映像やゲームで体感できます。H2ロケットの実物大模型がシンボルのセンター内では、世界最大級のプラネタリウムや、参加体験型のサイエンス展示場で科学をテーマにした多彩なゲームや映像を楽しめます。

DATA ◆TEL.029-858-1100 ◆つくば市吾妻2-9 ◆9:50〜17:00、休館日毎週月曜および月の最終火曜日と年末年始 ◆入館券 大人410円・小人210円、プラネタリウム券(展示券含む)／大人820円・小人410円、障害者手帳保持者および介護者1名無料 ◆駐車場／あり
ACCESS つくばエクスプレス「つくば」駅下車徒歩5分、JR常磐線「荒川沖」下車、関東鉄道バスつくばセンター行き終点下車すぐ

©TOKYO-SKYTREETOWN

07 東京スカイツリー®

バッグ交換 手帳割引

東京都 墨田区

http://www.tokyo-skytree.jp/

東京の新しいシンボルとなった世界一高い自立式電波塔。360度ぐるりと回れる地上350mの天望デッキからは晴れた日には富士山もくっきり。さらに100m上の天望回廊もあります。またスカイツリータウン自体は大型複合施設。水族館やプラネタリウム、お食事にショッピングとたっぷり1日楽しめます。

DATA ◆ナビダイヤル0570-55-0634 ◆東京都墨田区押上1-1-2 ◆営業時間／8:00〜22:00(展望台・最終入場21:00) ◆休館／無休 ◆料金／東京スカイツリー天望デッキ(350m)当日券 大人2,060円・中人1,540円・小人930円・幼児620円、東京スカイツリー天望回廊(450m)当日購入のみ 大人1,030円・中人820円・小人510円・幼児310円、障害者手帳保持者および同数の介護者割引 ◆駐車場／あり
ACCESS 東武スカイツリーライン「とうきょうスカイツリー」駅、東武スカイツリーライン・東京メトロ半蔵門線・都営浅草線・京成押上線「押上(スカイツリー前)」駅下車すぐ

09 トヨタテクノミュージアム 産業技術記念館

バッグ交換 手帳割引

愛知県 名古屋市

http://www.tcmit.org/

自動車工場がまるごと入ったような自動車館では、創業当時の熟練した手作業を要した工程を、現在では産業用ロボットが次々と組付ける様子が見学できます。また昔を知る人には懐かしい、時代を代表する初代トヨタ車を間近に見ることができます。

DATA ◆TEL.052-551-6115 ◆名古屋市西区則武新町4丁目1-35 ◆開館時間9:30〜17:00(入館は閉館の30分前まで) ◆休館日／月曜(祝日の場合は翌日)および年末年始 ◆入館券一般500円、中高生300円、小学生200円、65才以上無料、障害者手帳保持者および介護者1名無料 ◆駐車場／あり
ACCESS 名鉄名古屋本線「栄生」駅下車、徒歩約3分

08 帆船日本丸・横浜みなと博物館

バッグ交換 手帳割引

神奈川県 横浜市

http://www.nippon-maru.or.jp/

横浜港でひときわ目を引く、帆船日本丸。現役時代のままで保存・展示されている船内は見所いっぱいです。博物館では、横浜港のリアルな映像の中で船を操船するシミュレーターやカフェ・ショップも充実。パーク内の緑豊かな芝生広場もゆっくり散策できます。

DATA ◆TEL.045-221-0280 ◆横浜市西区みなとみらい2-1-1 ◆開館時間／10:00〜17:00(季節により変更になります) ※入館は閉館の30分前まで ◆休館日／月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)年末、その他臨時休館日 ◆入館券(日本丸と博物館の共通券)／高校生以上600円、小・中学生・65歳以上300円、障害者手帳保持者および介護者1名無料 ◆駐車場／なし ※但し車イスでのご来館の場合は駐車可能(事前連絡が必要です)
ACCESS JR根岸線・横浜市営地下鉄線「桜木町」駅、みなとみらい線「みなとみらい」駅または「馬車道」駅下車徒歩5分

バッグ交換 CAPDバッグ交換ができる場所があります 手帳割引 身体障害者手帳割引があります ※CAPDバッグ交換について必要な場合は各施設の係の方にお声がけください

夏日前! 全国津々浦々 安心・おトクな おでかけスポット特集!

17 宮島・嚴島神社 バッグ交換※ 手帳割引

http://www.miyajima-wch.jp/

広島県 廿日市市

嚴島神社は、海を敷地として建てられた日本屈指の神殿造りの名社です。自然美と人工美を調和させ、自然の中に神を見出す日本古来の信仰をそのまま形にした神社です。また、宮島の美しい町並みを散策し、町家を改装したカフェ等でゆったり過ごすのも楽しみの一つです。

DATA ◆TEL.0829-44-2020 ◆廿日市市宮島町1-1 ◆拝観時間／6:30～18:00(時期により変動有) ◆昇殿初穂料／大人300円、高校生200円、中学生以下100円、障害者手帳保持者100円 ◆駐車場／なし
ACCESS 宮島桟橋から徒歩15分

※CAPDバッグ交換について／宮島島内でCAPDバッグ交換に利用できる場所については、(社)宮島観光協会(TEL.0829-44-2011)にお問い合せください。

16 島根県 出雲市

出雲大社

http://www.izumooyashiro.or.jp/

創建は「古事記」にまで記されているほど、由緒ある古社。近年パワースポットとして注目され年間200万人を超える参拝客で賑わっています。旧暦10月の「神無月」はここ出雲では「神在月」。全国の神々が集まり、諸々の事を決める「神議り」を行い（男女の縁結びもこれにより!）決められるのだそうです。参拝の後は、隣接する島根県立古代出雲歴史博物館で古代出雲の歴史を紐解いてみては。

【出雲大社】 DATA ◆TEL.0853-53-3100 ◆出雲市大社町杵築東195 ◆参拝自由(宝物殿は8:30～16:30まで) ◆宝物殿拝観料150円 ◆駐車場／あり ◆一畑電鉄「出雲大社前」駅から徒歩5分

【島根県立古代出雲歴史博物館】 バッグ交換 手帳割引
DATA ◆TEL.0853-53-8600 ◆出雲市大社町杵築東99-4(出雲大社に隣接) ◆9:00～18:00(11～2月は9:00～17:00) ◆休館日／毎月第3火曜日(火曜祝日の場合は翌日) ◆料金／常設展 一般610円・大学生410円・小中高生200円(※企画展は別料金)、障害者手帳保持者および介護者は無料 ◆http://www.izm.ed.jp/

12 バッグ交換 手帳割引

大阪府 大阪市

海遊館

http://www.kaiyukan.com/

エスカレーターで一気に8階まで上がり、さまざまなテーマで展示されている約580種3万匹の生き物たちをゆっくり見学しながら下りていきます。見所は水量5千4百トンという世界最大級の水槽で悠然と泳ぐジンベエザメ。また、様々な生き物たちの「お食事タイム」を見学できます。

DATA ◆TEL.06-6576-5501 ◆大阪市南区海岸通1-1-10 ◆開館時間／10:00～20:00(季節により9:30～となります、入館は閉館1時間前まで) ◆入館券／一般2,300円、小・中学生1200円、幼児600円、60歳以上2,000円、障害者手帳保持者半額 ◆駐車場／あり
ACCESS 大阪市営地下鉄中央線「大阪港」駅下車徒歩5分

14 鳥取県 鳥取市

鳥取砂丘

http://sakyu.city.tottori.tottori.jp/

東西 16km、南北 2kmという日本最大級の鳥取砂丘は、さながら自然のテーマパーク。砂丘の散策には、ラクダに乗って散歩を楽しむ「らくだ遊覧」が人気です。また、鳥取砂丘からほど近い「わらべ館」は童謡・唱歌とおもちゃをテーマに、ノスタルジックな雰囲気の中で楽しめる施設です。

ACCESS JR鳥取駅より日交バス・日ノ丸バス鳥取砂丘行き「鳥取砂丘」下車すぐ

【らくだや】
DATA ◆TEL.0857-23-1735 ◆鳥取市福部町湯山2164-449 ◆営業時間／9:30～16:30、12月～2月末10:00～16:00 ◆無休(荒天時は中止) ◆料金／遊覧1人1,300円、2人乗り2,500円、記念撮影のみ500円
◆http://www.rakudaya.info/

【わらべ館】 バッグ交換 手帳割引
DATA ◆TEL.0857-22-7070 ◆鳥取市西町3-202 ◆営業時間／9:00～17:00(入館は16:30まで) ◆休館日／毎月第3水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始 ◆入館料／一般500円、小中高生・幼児・障害者手帳保持者および介護者無料
◆http://www.warabe.or.jp/

わらべ館

※お昼の混雑時は透析のお部屋をご提供できない場合があります。予約時にご確認ください。

13 バッグ交換※

兵庫県 神戸市

メリケンパーク 神戸ハーバーランド

港町神戸の魅力を満喫できるシーサイド。東側に広がるメリケンパーク、西側のハーバーランドでは買い物や食事が楽しめます。高さ108メートルの「神戸ポートタワー」や最先端科学技術で見せる「神戸海洋博物館」、大型アミューズメントモール「モザイク」など充実の施設が並びます。

ACCESS JR「神戸」駅下車すぐ、神戸高速(阪急・阪神・山陽)「高速神戸」駅下車すぐ、市営地下鉄海岸線「ハーバーランド」駅下車すぐ

※CAPDバッグ交換について／神戸港の中突堤中央ターミナル「かもめりあ」内に、CAPDバッグ交換に利用できる休憩室が2室あります。必要な時に専用カウンターに申し出ください。

海洋博公園・沖縄美ら海水族館

20 バッグ交換 手帳割引

沖縄県 本部町

沖縄美ら海水族館

http://oki-churaumi.jp

沖縄の海を再現した日本最南端・最大級の水族館。ジンベエザメやマンタがゆっくりと旋回する深さ10m、幅35mの「黒潮の海」大水槽はまさに圧巻! 1日2回の給餌タイムも迫力満点です。また、自然光と沖合からの新鮮な海水の供給で世界初の生きたサンゴの大規模飼育を成功させるなど見所がもりだくさん。

DATA ◆TEL.0980-48-3748 ◆沖縄県国頭郡本部町石川424(海洋博公園内) ◆開館時間／10月～2月8:30～18:30、3月～9月8:30～20:00(入館は閉館の1時間前まで) ◆休館／12月の第1水曜日とその翌日 ◆料金／大人1,850円・高校生1,230円・小中学生610円、6歳未満無料、障害者手帳ご提示でご本人および付添いの方1名無料入館 ◆駐車場／あり
ACCESS 那覇空港または那覇バスターミナルから高速バス(111番)に乗り、名護バスターミナルで路線バス(65・66・70番)に乗り換え「記念公園前」で下車

19 バッグ交換

熊本県 南阿蘇村

阿蘇ファームランド

http://www.asofarmland.co.jp/

阿蘇の大地に広がる、「予防医学」の見地から『人を癒し、元気にする』健康テーマパーク。園内を楽しく散策し、食事を楽しみ、ゆっくり休養を取れば自然に元気になれる、しかも医学的にも健康促進になることが裏付けされた嬉しい施設なのです。グルメ・スパ・運動などで心身ともにリフレッシュ!

DATA ◆TEL.0967-67-2100 ◆熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽5579-3 ◆宿泊／450棟 1,600名・全室バス・トイレ付き ◆営業時間／午前7:00～午後10:00、各施設・季節により変動します ◆料金／宿泊シーズンごとに変動します ◆駐車場／あり
ACCESS JR豊肥本線「赤水」駅下車、車で約7分

18 バッグ交換 手帳割引

福岡県 北九州市

九州鉄道記念館

http://www.k-rhm.jp/

かつて国際貿易港として栄えた門司港にある、明治24年に建築された赤レンガ造りの本館。明治時代に使用していた客車、鉄道沿線のジオラマ、門司港から折尾の運転を疑似体験できる811系運転シミュレーターなどの展示が人気です。屋外には九州各地を実際に走っていた貴重な車両8台を展示しています。

DATA ◆TEL.093-322-1006 ◆北九州市門司区清滝2-3-29 ◆開館時間／9:00～17:00(入館は16:30まで) ◆休館／第2水曜日(祝日の場合は翌日) ◆料金／大人300円・中学生以下150円・ミニ列車300円、北九州市在住で障害者手帳保持者および介護者1名無料 ◆駐車場／隣接地に駐車場あり
ACCESS JR鹿児島本線「門司港」駅下車徒歩3分

15 バッグ交換※

香川県 琴平町

琴平 中野うどん学校

http://www.nakanoya.net/

おだやかな瀬戸内海に面した四国・香川県。「こんぴらさん」と呼ばれる金刀比羅宮を始めとした名所のほか、独特のコシがあっておいしい「讃岐うどん」も有名です。その手打ち体験ができるのが「中野うどん学校」。お店の方に教えてもらいながら作ったうどんは、お店の食堂で食べることができます。

DATA ◆TEL.0877-75-0001 ◆香川県仲多度郡琴平町796番地 ◆8:30～17:00 ◆うどんの手打ち体験／参加2名以上で、要予約¥1,500(1名) ◆駐車場／あり
ACCESS JR土讃線「琴平」駅徒歩10分

バッグ交換 CAPDバッグ交換ができる場所があります　手帳割引 身体障害者手帳割引があります　※CAPDバッグ交換について必要な場合は各施設の係の方にお声がけください

腎疾患の最終医療機関として長年の実績で培った信頼。新たに生まれ変わり、さらなる進化をめざす。

CAPD療法を導入した各地の病院を紹介する「ホスピタルレポート」。
今回は、地域の中核病院ならびに災害拠点病院として歴史のある「福岡赤十字病院」です。
病院改修に伴い、新しく生まれ変わった腎センターを訪問しました。

福岡赤十字病院

〒815-8555 福岡市南区大楠3丁目1番1号　TEL.092-521-1211

●副院長兼腎臓内科長／平方秀樹先生

信頼と実績はそのままに新病院へ生まれ変わる

福岡の地域医療の中核として60年余にわたり地域医療と救急医療に貢献してきた、福岡赤十字病院。長い歴史の中で老朽化が進み、足かけ7年の月日をかけて病院改修に着手してきました。そして2013年春、新病院としてグランドオープン。

災害医療の完遂のため、建物は免震構造、被災者受け入れのためのスペースを確保、屋上にヘリポートを完備し、広域救急医療体制も整備されました。

さらに地域社会との接点となる多目的ホールも設置し、より地域に開かれた病院として進化しました。

30年以上の歴史を持つ経験豊富な腎センター

新しく生まれ変わった福岡赤十字病院を訪れ、向かったのは2階にある腎センター（腎臓内科・CAPD外来）です。

こちらの腎センターは、30年以上の歴史を持ち、毎年、年間800例を越える入院があり、腎炎から腎不全まで幅広い腎疾患の治療にあたられています。HDはもちろんCAPD療法においても30年以上の導入実績のある、経験豊富な病院です。

腎センターの医療スタッフは、現在、副院長兼腎臓内科長の平方秀樹先生をはじめとする医師8名、看護師27名、臨床工学技士4名で運営されています。福岡赤十字病院の母体である九州大学病態機能内科学腎臓研究室の関連施設であり、臨床面では腎疾患の最終医療機関として、軽症・重症を問わず、積極的に受け入れており、医師や医療スタッフの教育にも力を入れています。

まさに福岡における腎臓病に関する中心的な役割を担う腎センターで、医師と看護師の方にインタビューしました。

病院が新しくなっても担い続ける役割とは、これから何が期待できるのか――血液浄化療法内科部長の満生浩司先生にお話を伺いました。

●まずは、こちらの腎センターの特徴を教えていただけますか。

満生先生「腎臓内科・透析の領域では、福岡で一番歴史が古い病院で、これまで扱ってきた患者数も最も多く、福岡では中心的な役割を担っているということが最大の特徴です。直接来院する患者さんはもとより、周辺の開業医等からも最終的な受け入れ機関として信頼関係を構築しています。当院では、腎臓内科だけでなく、他科でも腎不全患者さんを受け入れています。実は、腎不全患者さんは、例えば骨折などのケガをしたり、心臓病などの合併症を起こした場合、腎疾患の知識がない医師では手に負えないケースがあるのですが、他科の医師も対応できるのが当院ならではの特徴だと思います。

今回、救急医療の拡充をめざした病院改修を行ったことで、これまでより重症な腎疾患への対応が可能になりました。

それから、今回のグランドオープンに際し『在宅血液透析訓練室』が新設されました。福岡市では初の試みで、すでに第一号の患者さんが順調に経過中です。

長い歴史の中で地域の方に『腎臓なら福岡日赤』との評価が定着していることは嬉しい限りです。

今後も、質・数ともに高まるニーズに応えていくことが我々の使命だと思っています。」

●血液浄化療法内科部長／満生浩司先生

●中庭にはテラスがあり休憩できる

●新しく設置された透析液交換室

患者さんが理解した上で納得できる療法選択を提案

●CAPD療法の導入については、どんなことを心がけていますか。

満生先生「CAPDとは何なのか、HDとどう違うのか患者さんがイメージできるようにすることですね。私はよく、収入になぞらえてお話しするのですが、たとえばHDが月収50万円の旦那さんで、腎臓は専業主婦の奥さんだとします。HDは、旦那さんの稼ぎだけでやっていけますが、腎臓である奥さんは働く必要がなくなり、残念ながら弱っていってしまいます。CAPDの場合は、月収25万円の旦那さんと、腎臓は共稼ぎしてくれる奥さんです。HDより稼ぎは少ないけれども、二人で協力して家庭である体を切り盛りできます。できれば奥さんである腎臓に残存腎機能があって元気な間は、奥さんとともに頑張りましょう、と。

どうですか、イメージしやすいでしょうか?」

●とてもイメージしやすいです(笑)。患者さん自身が理解することが、療法選択では大切なんですね。

満生先生「はい。当院では、CKD外来を設置して、末期腎不全の患者さんの相談を受けています。患者さんは漠然とした不安を抱いていますから、いろんな情報を提供して、できるだけ公平に選択肢を提案するようにしています。対応する看護師は、HDとCAPDともに精通したベテランが担当しています。それから透析を扱うメーカー4社すべてに対応しており、その患者さんにとってベストな会社を選べるようにしています。」

●全国の透析患者さんにメッセージをお願いします。

満生先生「日本の透析は、技術の高さはもちろん、何よりも医療者の熱心さの面で世界一だと思います。透析をすることになれば辛いでしょうが、受け入れないより受け入れた方が楽になれると思います。できれば透析を信頼し、仲良くなって、いつまでも元気でいて頂きたいですね。」

●腎臓内科／黒木裕介先生

何が一番幸せか?を考えて治療を提供していきたい

次に、腎臓内科の黒木裕介先生にお話を伺いました。

●CAPD療法のメリットを教えていただけますか。

黒木先生「自分で透析を行う自立的な透析療法のため、通院回数がすくなく自由度が高いことが大きなメリットだと思います。一般的には社会復帰しやすいことにスポットがあてられますが、『在宅でできる』点も見逃せません。例えば、高齢で外来通院が困難な方でも、家族がCAPDを行うことができれば、入院したきりでなく家族と一緒に暮らすことができます。病院と在宅、どちらが良い悪いという問題ではなく、これからは、その方や家族にとって『何か一番幸せか?』『家族が望むことか』を考え、満足できるスタイルを選ぶことができるし、それを医療側がしっかりくみ取ってサポートすることが大事だと思います。」

●CAPDに向いているのは、どんな患者さんでしょうか?

黒木先生「確かにCAPDは自己管理が必要ですが、自己コントロールが安定しない方も、CAPDの処方を調整して、全身状態が安定することもあります。看護師や家族のサポートを得ながら自己管理する方法を考えればいいのですから、どんな方でもCAPDの方が良いと思った時には、前向きに取り組んで欲しいと思います。」

●腎センターのスタッフの皆さん

●全国のCAPD患者さんにメッセージをお願いします。

黒木先生「患者さんには、『自分がどう生きたいか』という希望を医療者側に率直にぶつけて、良い治療法を選んで欲しいですね。正しく行えば、腎不全治療も楽しみながらつきあえると思います。私たち医療者もより良い方向へ向かうように日々頑張っていますので、一緒に頑張りましょう。」

患者さんの療法選択をサポートするCKD外来

最後に、看護師長の不動寺美紀さんにお話を伺いました。

●CKD外来について、詳しく教えてください。

不動寺さん「CKD外来では、通常の医師の外来とは別に、慢性腎臓病・透析の療法選択などに関する相談に対応しています。当院ではCKDに関わった経験のある看護師5~7名が担当しています。

●CKD外来に来る患者さんは、どんな様子なのでしょうか?

不動寺さん「最初は皆さん、不安そうです。ですから、いきなり透析や療法選択の話に入るより、『今どういう気持ちでいるか』『どう病気を受け止めるか』というメンタル面のケアをするようにしています。それから具体的な情報提供をし、その方が透析導入後の生活をイメージできるようにお話を進めます。そしてそこで得た患者さんの情報は先生にフィードバックし、先生と患者さんの架け橋になれるように心がけています。」

●全国の患者さんに何かメッセージをお願いします。

不動寺さん「納得できるまで、何度でもCKD外来を訪問して欲しいですし、私たち看護師に何でも相談してください。CAPDは、職場復帰しやすい、在宅でできるなどのメリットがあり、QOLの高い療法です。できるだけ残存腎機能を維持しながら長くCAPDを続けて、いつまでも人生を楽しまれてください。」

「いざという時」――それは災害などの緊急時だけでなく、私たちの日常にも潜んでおり、いつ自分の身に病として降りかかってくるか分かりません。救急医療はもちろん総合病院としての福岡赤十字病院の役割は大きく、これからも地域に欠かせない存在として発展していくことは間違いないでしょう。

●看護師長／不動寺美紀さん

●ホテルのような待合いロビー

●院内にはレストランやコーヒーショップも!

●廊下には絵画が飾ってあり、落ち着いた雰囲気

CAPD患者さんのための
おいしい献立集41

手作りランチで美味しい日帰りドライブ!

気持ちよく晴れた暖かい日には、お弁当を持ってお出かけしてみるのも楽しいですね。前日に準備をしておくと、当日は簡単スピーディーに用意ができます! 今回は、「洋風」と「和風」の二種類をご用意しました。もちろん、手作りなので体にも優しいお弁当です。初夏の爽やかさをアウトドアで満喫しましょう。

エネルギー(1人当たり)

①鶏ハムのナン包み	263kcal
②バゲットサンド	474kcal
③野菜スープ	16kcal
④甘夏羹	272kcal
ナン包みランチ合計	551kcal
バゲットランチ合計	762kcal

※実際に作る際は、鶏ハムのナン包みかバゲットサンドか、どちらかを選択

栄養成分表(1人当たり)

	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
①	13.7g	12.0g	273mg	273mg	0.2g
②	22.8g	36.1g	301mg	231mg	1.8g
③	0.3g	0.0g	84mg	10mg	0.0g
④	1.8g	0.2g	380mg	42mg	0.0g

※料理番号は右上の「エネルギー」を参照

洋風ランチ

野菜スープ

バゲットサンドで使った豚肉の茹で汁と野菜で栄養たっぷりのスープです。

材料(2人分)

玉葱……20g ▶好みの大きさ(※)
人参……20g ▶好みの大きさ(※)
ジャガイモ……20g ▶好みの大きさ
茹で豚の汁…300g (※)
パセリ……少々
粉チーズ……少々

作り方

1. 鍋に茹で豚の汁を入れ、玉葱、人参、ジャガイモを入れる。
2. 火が通ったら味をみる。そのままでも塩味がありますが、お好みでコンソメや塩を足す。
3. 携帯用のカップなどにスープを入れて、パセリと粉チーズをふる。

※バゲットサンドの調理で、豚肩ロースを茹でるのに使用したもの

バゲットサンド

野菜たっぷりで粒マスタードが効いた大人のサンドです。

材料(2人分)

豚肩ロース……80g ▶500gの塊に塩5gをまぶし、一晩冷蔵庫でおき、ローリエ・玉葱・人参を入れた鍋で1時間半茹で、冷ます
チーズ……20g ▶お好みのスライスチーズ
レタス……30g ▶千切り
トマト……60g ▶縦に切る
バター……20g
A 粒マスタード…30g / マヨネーズ…30g ▶混ぜておく
バゲット……80g

作り方

1. 蓋をして1日おいた鍋の上の方に固まった脂を取り除き、豚肉をきれいにふいて、5mmに切る。
2. バゲットを切りバターを塗ります。
3. チーズ½、レタス、塩豚、Aの調味料、トマト、残りのチーズ、の順にのせる。

鶏ハムのナン包み

お好きな野菜と鶏ハムをナンで挟んで作ります。

材料(2人分)

鶏むね肉……60g ▶ムネ肉1枚を均等に開き、塩2g・オリーブオイル・タイム・パセリを置き、ラップでロールにして、一晩冷蔵庫でおく
トマト……60g ▶縦に切る
レタス……10g ▶一口大に切る
A 茹で卵……50g ▶みじん切り / 玉ねぎ……20g ▶みじん切り / 粒マスタード…6g / マヨネーズ…20g ▶混ぜてタルタルソースにする
ナン……30g ▶具材をサンドできるもの

作り方

1. 沸騰した鍋に一晩おいた鶏むね肉を入れ、火が通るまで30分くらい茹でる。
2. 冷めたら5mmくらいに切る。
3. ナンの片面を残し真ん中を切る。レタスを敷き、鶏ハム、タルタルソース、トマトをのせサンドにする。

エネルギー(1人当たり)

①さくら飯	294kcal
②鶏の唐揚げチリソース	165kcal
③だし巻き卵	103kcal
④味噌汁	37kcal
⑤甘夏羹	272kcal
合計	871kcal

栄養成分表(1人当たり)

	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
①	5.1g	0.7g	82mg	80mg	0.4g
②	6.9g	10.0g	160mg	75mg	0.3g
③	6.2g	7.2g	65mg	90mg	0.2g
④	2.5g	1.7g	71mg	54mg	1.2g
⑤	1.8g	0.2g	380mg	42mg	0.0g

和風ランチ

だし巻き卵

お弁当の定番と言えばコレ!
だしの味とほんのりとした甘さが広がります。

材料(2人分)

卵……100g
A だし……30cc ▶混合だし(約400cc)を取って、冷ましておく / 砂糖……4g / みりん……1g / しょうゆ……2滴 ▶残りは味噌汁に使用
サラダ油……4g

作り方

1. ボウルに卵を割り入れて、Aの調味料を入れてしっかり混ぜ、ザルで漉(こ)す。
2. フライパンをしっかり熱する。分量の油を入れ、余分な油をクッキングシートで拭き、一度火から離し温度を調整して卵を焼く。
3. 焼きあがったら巻き簾などで形を整える。

鶏の唐揚げチリソース

鶏の唐揚げを
ピリッとしたチリソースでどうぞ。

材料(2人分)

A 鶏もも肉……80g ▶一口大に切る / 片栗粉……20g / コショウ……少々
サラダ油……適量 ※1人分吸油4gで計算
チリソース……20g
ミニトマト……2個

作り方

1. Aの材料をビニール袋に入れてよく混ぜる。
2. ボウルにチリソースを用意しておく。
3. 鶏もも肉を揚げて一旦油を切り、チリソースをからめる。
4. お弁当箱に入れる時にアルミカップに入れ、ミニトマトを添える。

さくら飯

桜の塩漬けを使い、春らしいご飯に。
さくらの型抜きをしています。

材料(2人分)

精白米……160g ▶洗ってザルにあげておく
水……220g
しょうゆ……6g
酒……12g
昆布……10cm ▶繊維に逆らって切れ目を入れる
桜の塩漬け……10g ▶塩抜きし、飾り用を分けたら残りを細かく刻む
セリ……10g ▶好みの大きさに刻む

作り方

1. 炊飯器に米、水、しょうゆ、酒、昆布を入れて炊く。
2. 炊きあがったら昆布をとり出し、刻んだ桜の塩漬けを混ぜる。
3. 型抜きで抜いたりおむすびにして、分けておいた桜の塩漬けとセリをおく。

指導/管理栄養士
船元 美香先生

炭田内科胃腸科病院勤務。患者さんの声を反映したおいしい治療食を目指し活躍中。現在も腎臓に関する栄養を中心に勉強を続けており、これからが期待されます。

甘夏羹

そろそろ甘夏のおいしい季節になります。
見た目もかわいい羊羹です。

材料(4人分) ※洋風・和風両用

甘夏……200g ▶可食部で計算
果実……適量 ▶甘夏の七分目くらいに包丁を入れ、切ったら中の果実をきれいに取る
果汁……100cc ▶取った果実を絞る
寒天……½本 ▶分量外の水に30分つけてふやかしてから絞る
水……150cc
砂糖……50g
ミントの葉……4枚

作り方

1. 分量の水を計り、寒天を小さく千切って火にかける。
2. 寒天が完全に溶けたら砂糖を入れる。砂糖が溶けたら果汁を入れる。
3. 粗熱を取り、果実を入れ、甘夏の中に入れる。
4. 冷し固めて、四等分に切る。

味噌汁

お味噌汁を飲むとほっとしますね。
保温容器に入れてぜひ!

材料(2人分)

豆腐……20g ▶サイコロ状に切る
玉葱……20g ▶薄切り
薄揚げ……2g ▶刻む
わかめ……適量
青ネギ……4g
だし……300cc (※)
味噌……15g

作り方

1. だしを鍋に入れて、豆腐、玉葱、薄揚げを入れる。
2. 具に火が通ったらワカメと分量の味噌を入れ、仕上げに青ネギを入れる。
3. 携帯用のカップに入れる。

※だし巻き卵の調理で作った混合だしの残り

EXERCISE
CAPD患者さんのためのエクササイズ
for CAPD Patients

第11回

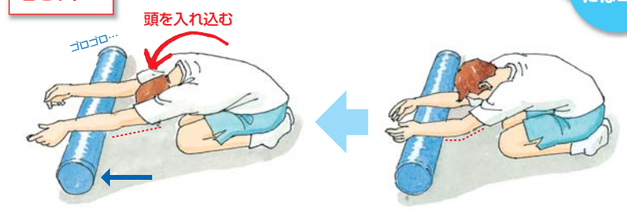
エクササイズグッズ編

ホームセンターなどで気軽に購入できるエクササイズグッズ。せっかく買ったのに部屋の隅に置き去りになっている…なんてことはありませんか？　気軽にできるエクササイズグッズでも、やり方次第で本格的に鍛えることができます。今回はそんなエクササイズグッズを使った様々なトレーニングをご紹介します。

⇦今回使用するのは
ストレッチポール®と**ゴムチューブ**
の2種類です
※ストレッチポールは株式会社LPNの登録商標です。

肩のストレッチ　肩こりにはコレ!

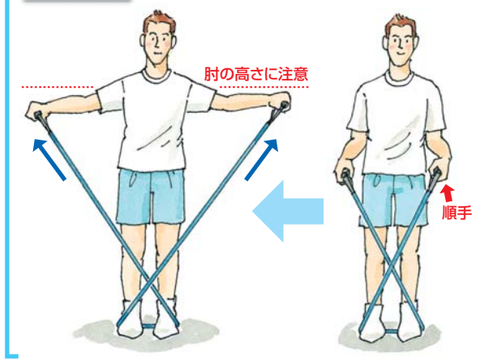
5〜10回
2セット



上図のような姿勢になり、前腕をポールに置いたら転がすように肩を伸ばしていきます。その時、頭部を入れ込むようにすると肩がよく伸びます。

ラテラルレイズ　広い肩幅を目指す方にはコレ!

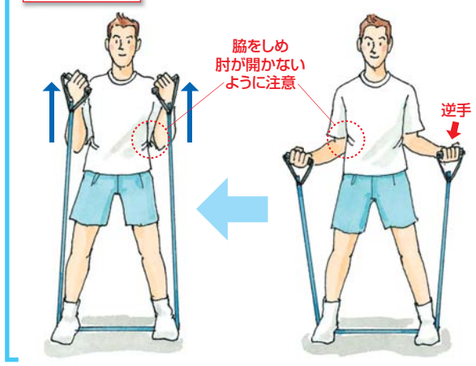
8〜10回
2セット



ゴムチューブを足で踏み、クロスをさせて握ります。蝶が羽を広げるように水平まで腕を上げていきます。
その時、肘が腕先より高くならないようにしてください。

アームカール　腕力向上にはコレ!

10〜15回
2セット



足の幅を広げ気味にゴムチューブを踏んだ状態で、グリップを握ります。
脇をしめ、肘が開かないようにしながら腕を曲げていきます。

ワンポイントアドバイス

バランスボールをご紹介します。
このグッズは数えきれないぐらいのトレーニング方法がありますが、今回はあえてトレーニングとして使うのではなく、下図のように椅子として使用します。もちろん固定されていないので、不安定な椅子になります。しかし、不安定だからこそ無意識にバランスを取らなければならなくなるので、自然と骨盤の動きが柔らかくなります。慢性腰痛の方にオススメ、いつの間にか腰痛が改善しているかもしれませんよ!

K's conditioning room
ケーズコンディショニングルーム
http://ks-ito.com
代表 伊藤 和之
本来東洋医学である鍼灸に、西洋医学的手法を取り入れ、筋肉の張り・コリ・痛み・しびれの他、内臓機能の低下など様々な症状に対し、鍼による驚くほどの即効性と灸による持続性を狙ったオリジナルの鍼灸を行う。

★管理栄養士がお答えする腹膜透析患者さんのための★ お食事Q&A

Q3 めん類が好きで、特にお蕎麦が大好きです。でも蕎麦は意外とカロリーが高く、つゆの塩分も気になります。塩分を抑えながら、美味しく蕎麦を食べる方法はありませんか?

A3 めん類はのどごしも良く美味しいですね。塩分に関しては、温かいものだとだしを飲まない様にすると、少しは減らすことができます。ざるそばなども、つゆにあまりつけずにスルスルっといただくとよいでしょう。カロリーや塩分は1日の中で調整すると良いですね。たまには、美味しくいただくのも楽しみの1つですね。

**Q2 腎不全になると骨がもろくなるというのは、本当ですか?
骨を丈夫にするには、カルシウムを摂れば良いのでしょうか?**

A2 腎臓の働きのひとつに、腸管からカルシウムの吸収を促進するビタミンを活性化させる仕事があります。バランスが崩れたりすると、なりやすいかもしれませんね。基準値内でカルシウムの多い食品をとったり、おやつなどでカルシウム強化のものを取り入れたりするのも良いでしょう。

**Q1 仕事をしていますが、時々、付き合いで外食しなくてはいけません。メニューを選べればまだ良いですが、食事を出される時もあります。あまり残すのも失礼な気がして…。
どうすれば良いでしょうか?**

A1 お仕事関係では色々大変でしょう。可能な様なら、お食事をされる前に、食事制限があることを先方にお話しされるのが良いと思います。その上で半量残されたり、お店にご相談されて少しアレンジしてお料理を出していただければ、ありがたいですね。

VIVID別冊

CAPD患者さんのための
おいしい献立集70
無料配布中です。

これまでに VIVIDで紹介した献立の中から、70メニューを厳選紹介。何かと食事制限の多いCAPD患者さんの台所に、是非一冊!
まだお手に取られていない方は、JMS迄お問い合わせください。

びびっと倶楽部

このコーナーでは
読者の皆さまからの
お便りや作品を
ご紹介します

老夫婦が病気療養中とあって（夫・大動脈解離、妻・心臓病、ともに通院中）、食事についてはいろいろアドバイスを貰い、守っています。保存食の記事を拝見しましたが、毎日の食事で参考になることがたくさんあり、写真で素材の量・バランスもわかりやすく、感心しました。**太り過ぎた達磨（高知県高知市）**

★vol.60の保存食特集を見ていただけたのでしょうか?　参考になったとのお言葉を聞けて、編集部一同喜んでいます。食事に関しては、この1月に『別冊VIVID おいしい献立集70』（無料配布）を発行いたしました。左記で紹介していますので、是非お問い合わせください。お送りさせていただきます。

チュウシングラ

67号のクロスワードクイズの答え

ア	マ	ノ	ハ	シ(D)	ダ	テ
カ	■	ミ	ツ	シ	ン	グ(F)
ト	チ(A)	■	ケ	ヤ	■	ス
ン	ゴ	ロ	ン(E)	ゴ	ロ	■
ボ	■	マ	■	ニ	ー	サ
■	セ	ン	シ	ユ(B)	ム	ラ(G)
ク	ロ	ス	ボ	ウ(C)	■	ダ

郵便はがき

料金受取人払郵便

品川局承認

9319

差出有効期間
平成27年7月9日
まで（切手不要）

140-8790

014

（受取人）

東京都品川区南大井1-13-5
新南大井ビル
株式会社ジェイ・エム・エス
「VIVID」
読者プレゼント ハガキ係 行

回答していただいた内容は、「びびっど倶楽部」「お食事Q&A」への掲載および記念品の送付を目的としており、それ以外には使用しません。特に記入されなくても構いません。（ただし、お名前・ご住所の記入がない場合、記念品はお送りできませんので、ご了承ください）

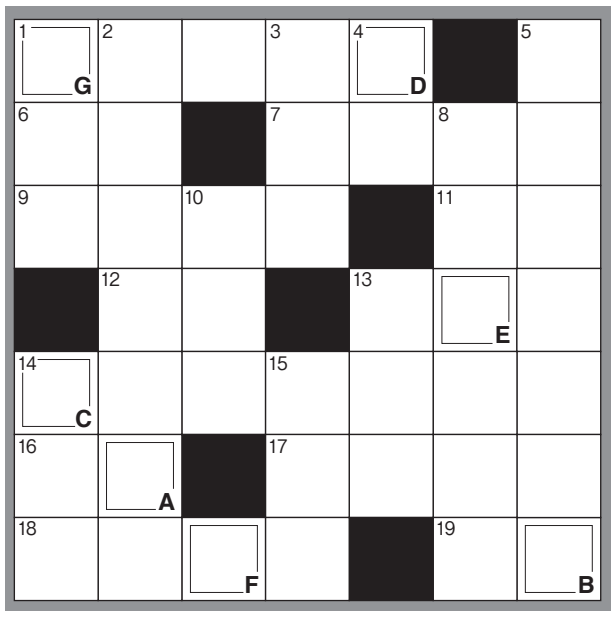
たいせつにします プライバシー
10320012(03)

お名前（フリガナ）	
ご住所・〒	
ペンネーム	匿名希望の方は、右欄に○をつけてください。

びびっどクロスワードの答え　※解答なしでもかまいません。

キリトリ線

びびっど・クロスワード



解答欄

A	B	C	D	E	F	G

■問題 たてのカギとよこのカギの答えを、カタカナでマスを埋めます。最後にA～Gをつなぐと答えが分かります。

＊**ヒント**：今年ブラジルで開催されるサッカーの世界選手権大会

左のハガキに必要事項をご記入の上、ご投函ください。
正解者の中から抽選で、記念品を贈呈いたします。
尚、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

よこのカギ

❶ 前払いのこと。日本では、料金や現金を予め支払ったり積み立て（入金）たりして使用するカード形式で広く普及している。
❻ 四君子のひとつで、春の題材となる花。
❼ ○○○○院。真言宗善通寺派の大本山で、小野小町ゆかりの寺院。
❾ 天女が空を飛ぶときに身に付けるもの。
⓫ ○○温泉。青森県にある日本三秘湯のひとつ。
⓬ 麻雀でやりとりする点数のうち、最後の局が終了したときに最も点数の高い者に与えられる点数（トップ賞）。
⓭ アイドルグループの名前の由来にもなった、愛知県名古屋市の繁華街。
⓮ ○○○・○○○○。戦国時代を研究するうえで重要な資料となる『日本史』を記した、ポルトガル出身のカトリック教会の宣教師。織田信長や豊臣秀吉と会見したことで有名。
⓰ ○○形。兜の前立によく用いられた装飾の形状で2本の角のように見えるのが特徴的。紀伊徳川氏の家紋としても用いられた。
⓱ ○○○○石造物。奈良県明日香村で2000年に発見された、ある生き物の姿を象った風変わりなデザインの遺構。斉明天皇の時代のものと推察されている。
⓲ 写生のこと。大まかに特徴を描いたもの。
⓳ ○○・フーリン。アイルランド神話（ケルト神話）のアルスターサイクルに登場する随一の英雄。

たてのカギ

❶ 芸術から戦争まで、数々の歴史の舞台となった中欧の都市。かつては「黄金の○○○」と形容された。
❷ 1952年に発売された美空ひばりの代表曲。歌中の「えええ…」というフレーズが印象的。
❸ 海上自衛隊のヘリコプター護衛艦。「しらね型」の後継。現在建造中で、就役すれば海上自衛隊で最大の艦となる予定。
❹ ○○正三。読売ジャイアンツのV9時代を支えた内野手。
❺ 「赤い悪魔」の愛称をもつ世界的なサッカークラブを擁する、イングランド北西部の都市。
❽ 法学や経済学や歴史学といった専門的な学問領域にとらわれず、それらを横断的に総合的に用いて世の中の現象を読み解こうとする学問。
❿ ○○○環礁海洋生物保護区。ブラジルのフェルナンド・デ・ノローニャ国立海洋公園にある。近隣の諸島群とあわせて世界遺産に指定されている。
⓭ 『新約聖書』の「福音書」などに伝えられる、数々の芸術作品の題材となった女性。オスカー・ワイルドの戯曲が特に有名。
⓮ 明るさ（照度）を表す単位。
⓯ 人の知恵ではわからないこと。経験などで実証できないことは思考の対象としないとする立場を○○○論という。

キリトリ線

VIVID読者ハガキ

ご質問等がありましたら、下記の項目に✓印をつけた上でご自由にご記入下さい。

- □ 「びびっど」に対するご意見・ご要望
- □ 「びびっど倶楽部」へのご投稿
- □ **お食事Q&A** 毎日のお食事についてご質問があればお書きください。
- □ VIVIDの今後の配送は不要です。

ご記入ありがとうございました。
※採用させていただいた方には、記念品を差し上げます。皆様のお便りをお待ちしています。
※医学的な質問に対してはお答えできませんので、ご了承願います。