

VIVID

No.69

VIVID

2014

No.69

びびっと

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7月発行



MAMETA®

CONTENTS

- 1 緊急取材
災害時の腹膜透析セミナー
「今からできる災害対策」
医療法人偕行会 名古屋共立病院
- 7 にっぽん漫遊
古代神々の地、熊野。
／三重県熊野市・和歌山県新宮市
- 9 CAPD患者さんのためのおいしい献立集 第42回
『旬のとれたて野菜』で
夏の料理を作りましょう!
- 11 ホスピタルレポート No.62
東京都済生会中央病院
- 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
びびっと倶楽部

ホスピタル
レポート

CAPD患者さんのためのおいしい献立集
『旬のとれたて野菜』で
夏の料理を作りましょう!

東京都済生会中央病院

緊急
取材

災害時の腹膜透析セミナー
今からできる災害対策

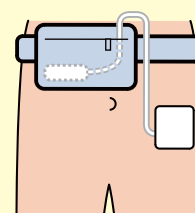
医療法人偕行会 名古屋共立病院

CAPD患者様のご意見募集中!

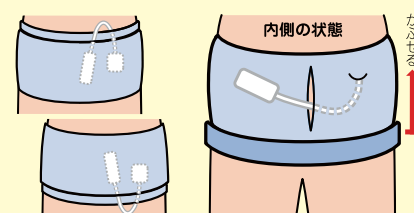
あなたのお腹のチューブの収納方法を 教えてください!

市販の腹巻などを使って工夫している点や使っていて便利な点などを、お便りや写真・イラストでお寄せください。
(例: 腹巻にチューブを通す穴をつけている、など)
9月末までに頂いたものは、次号のVIVIDでご紹介します。あなたの創意工夫されているお便りをお待ちしています!

例 バッグベルトの場合



例 腹帯の場合



東京本社/〒140-0013
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 TEL 03-6404-0602

腹膜透析情報サイト

http://www.jms.cc/CAPD_site/top.html

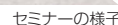
記

本誌は、医療機関の処方指示により当社“ベリセード®”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ありません。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ありません。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



10320012(04)

★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。



VIVID No.69 |

避難時の塩分・水分・カリウムの摂取量、そしてツインバッグでの透析方法を家族で覚える

次に、3日間CAPDをしないでも凌げる食事の注意事項など、知っておくべき情報のお話をされました。

「透析ができない場合でも、避難先の食事をコントロールするなどして凌ぐことができます。(図1参照)塩分はいつもの半分、水は1日400mlまで。カリウムの過剰摂取は大変危険です。カリウムってなんだっとならないよう、確認しておきましょう。エネルギー不足を防ぐには、飴がお勧めです。避難物品に加えておいてください。メーカーの緊急対応コールセンターの番号はひかえていますか？ 繋がらない場合が多いので、連絡は災害伝言ダイヤル117を活用するとよいでしょう。毎月1日に当院でデモンストレーションを行っているのは是非ご参加ください。また、APDの方は、避難時はツインバッグでの治療になります。手技を覚えておくかご家族と一緒に定期的に確認してください。他の病院でも必要な治療が受けられるよう、自分の治療メニューや薬を知っておくことも大切です。」

これは、例えば患者さんご本人が怪我などで自分で透析できる状況になかった場合、家族も知っておくべき事項になります。最後に近藤先生は、「日常生活に戻ると、どこか遠いことのように感じます。繰

自分で自分の身をまもるために

り返しますが、災害は忘れた頃にやってきます。普段からの心がけを意識しましょう。」と締めくくられました。

今からできる災害対策、皆さんは何が用意できていて、何が足りませんでしたか？

これを機にぜひ家族で一度話し合い、物品の確認をし、手技の復習をしてみてください。

CAPDの強みは、災害時でも「自分で自分を守ることができる」ことです。さあ、行動しましょう。

避難中の食事管理(図1)

✓**塩分**
いつもよりも**半分程度**の摂取を目標にしましょう。体重増加に**直接影響**しますので、減塩を心がけることが大切です。

✓**飲水量**
1日**400ml**に抑えましょう。
尿がある場合は、1日400ml+尿量以内で抑えましょう。

✓**カリウム**
高カリウム血症は**死に直結**します。治療ができない場合は通常よりも**半分程度**とし、できるだけ高カリウム食を避けましょう。

✓**配給食品**
塩分・カリウムの高いものは避けましょう。しょうゆ・ソースはかけないようにしましょう。おにぎりの中の梅干類は取り除きましょう。

※愛知腎臓財団PD災害対策手帳より抜粋

愛知腎臓財団ホームページより
災害対策手帳がダウンロードできます。
<http://www.ai-jinzou.or.jp/techyou/techyou.html>

Interview for Patient

患者さんインタビュー

杉本純子 様
CAPD歴1年3ヶ月



杉本さんご夫婦と名古屋共立病院のスタッフのみなさん

杉本さんはご夫婦でセミナーに出席されていらっしゃいました。旦那様の正さんにお話をお伺いしました。

今回のセミナーで気づいたことはなんですか？

「うちは海抜ゼロメートル地帯に住んでいるんです。緊急のものを準備する際に、一箇所に置くのはよくないと思いました。自分の家でも1階2階、西・東など、どこが壊れてどこから逃げ出せるか、わからないうすからね。」

普段から心がけていることは？

「今ちょうど、災害の関係で地盤を上げようというところで、家を建てかえています。新しい家ではまた一から対策していかないとけないですね。娘の家がうちから4kmなので、透析液をそこにも置いておくとか。娘には、

なにか知識を得たり、聴いたりしたことは全て伝えていきます。」

ご家族での協力体制は？

「手技に関しては私が実際にやっているところを言葉で説明しながらビデオを撮って、子供達全員に渡してあります。私が何かあったときにね。」

そうおっしゃって笑う正さん。奥様の透析治療を機に、ずっと家にいることになったそうです。

「私はできることは100%やっていると思うんです。新しい家は、夜トイレに行く時も、機器をつけたままいけるようなそういう家を作ってます。万が一の時のためにも、いろいろ準備しておかないとね。」

災害対策も、治療同様本人だけでなく家族全員の協力で進めている杉本家、純子さんとても心強いことですよ。

Interview for Staff

スタッフインタビュー

春日弘毅 先生
名古屋共立病院 副院長

透析導入の患者さんの五割がCAPDを選ばれているそうですが？

「スタッフがほんとに熱心がんばってくれています。腎臓内科の先生が患

者さん向けの腎臓病教室を開いたり、スタッフには患者さんが保存期の腎不全のときから外来に出入りしてもらうて、将来的に透析になった時の療法選択の話をしてきている。患者さんは事前にHD・PD両方のいろいろな情報に触れることができるので、自分にあった治療法をじっくり選んでもらえます。じゃあこっちでやってみようか、と自然な流れでCAPD導入率が高くなっていますね。」

患者さん・病院・メーカーの連携は？

「メーカーが患者さんにこんなに直接結びついている医療はないですね。疾患としての管理は、僕ら病院側が管理しているけれど、配送や器械のトラブルシューティングはメーカーさんにお任せしている。ご家庭で治療なので、メーカーのサポート体制がないと成り立たないと思います。メー

カーと病院が一緒に患者さんを支えている、そんな感じですね。」

災害がやってきた時のための準備は？

「患者さん向けのこういった勉強会が病院側にも復習の機会になります。患者さんに伝えるためにこちらが勉強して準備する。これが良いサイクルになっていますね。透析患者さん用の手帳(図1掲載のURLよりダウンロード可)は、愛知県で共通で配られているものです。PD用とHD用のものがありますが、そこに一通り書き込んでもらって、治療メニューが医療者側にわかるようになっていますので、常に携帯しておくといいでしょう。CAPD患者さんは普段からセルフケアされているので、他の患者さんよりも意識の高い方が多いと思います。」



ツインバッグの手技を再確認

『医療と在宅の新しい連携のかたち』

Interview for Staff

スタッフインタビュー

木村慶子 先生
名古屋共立病院 腎臓内科

在宅治療の新しい体制をお作りになったそうですが？

「PDは身体にマイルドな治療法です。高齢者の方にPDで苦痛なく透析を受けてもらいたいのですが、デバイスの操作が一人ではできないケースが多いというジレンマがありま

した。核家族世代だと両親の治療まで手が回らない場合が多いのも現実です。このジレンマを解消すべく、デイスサービスで行う、医療者が、手助けをするPDのアイデアが出てきました。4月から始まったばかりですが、『医療と在宅の連携』という、当たり前のように今まで実現が難しかったケースです。デイスサービスに通ってもらうて、PDをやりながら、途中で入浴、リクリエーション、リハビリも可能。しかし、デイスサービス利用中には基本的に病院を受診することが制度上不可能なため、出口部感染などの場合、デイスサービス利用中の時間を利用した診察・投薬が行えないという

問題点があります。当院ではデイスサービス利用前に体調の悪い方は受診して頂いています。病院から走れば1分の距離にデイスサービスを作った理由は、こういった受診や、緊急時に速やかに病院に搬送、受診可能にすることで、利用者の方々の医療面での安全性を確保するためです。高齢者の方にも安心してPDをお勧めできます。日本では初の取り組みじゃないでしょうか。スタッフの高いモチベーションが生み出した結果ですね。」

PDと災害は？

「PDは病院に行かずとも自分でできる治療という面で、災害に強い治療方法です。HDは医療施設で行かないことがほとんどです。何かあった時のため、可能であれば家族も手技を身に付けておけると理想的です。」

透析を受けられる方へ

「透析は第二の人生のスタートです。どうしてもネガティブになってしまう方が多いですが、患者さんと、その家族にとって新しい生活が始まるという前向きな切り口でとらえてもらえればと思います。」



Interview for Staff

スタッフインタビュー

看護師
由元由美 さん
名古屋共立病院 CAPD外来主任

13回目を迎える今回のセミナー。そのきっかけとなったエピソード等をCAPD外来主任の看護師・由元由美先生にお伺いしました。
まずはCAPDスタッフの仕事を教えてください。

「私たちはPD、HDともに10年以上の経験を持つベテランを中心に5名のチームで動いています。患者さんには

保存期から関わり、療法選択時の指導から最終的にHDに送り出した後まで、外来・病棟を超えて寄り添い続けます。PDナース、そして熱心な先生と上司みんながよい治療と信じているので、一生懸命です。」

災害時の腹膜透析セミナー

を行うきっかけとなった出来事とは？

「2000年に東海豪雨があつてこのあたりが水浸しになったことがありました。患者さんの家も床上浸水して、透析液を持って避難したそうです。避難先で、バッグ交換するために水を入れたバケツをカセットコンロで温めて、「ちよっと熱いかな？」という温度で透析液をお腹に入れたら、お腹



が痛くなってきたそうです。排泄が真っ白だったため、病院にいらつしゃいました。熱傷性の腹膜炎を起こしていたんです。安全な環境が整わない中で無理してバッグ交換してしまつて腹膜炎になつては元も子もありません。腹膜炎を治療できる環境がなかった場合…より大変なことになります。これを機に、バッグ交換をしなくても生き延びる食生活とその準備というコンセプトで、災害時の正しい知識を皆さんに届けたいという思いからこのセミナーを始めました。」

一人の患者さんの失敗をきっかけに、このセミナーが始まりました。同じ失敗をしないためには過去から学び、危険予測する他ありません。

「患者さんのために何ができるか。」病院が一丸となり取り組む熱い思いが伝わりました。

『一人の腹膜炎を機に』



最後に今いちど、確認と点検を

JMSからお配りしている「CAPD災害マニュアル」をこの機会にもう一度見直してみてください。巻末にある緊急時の透析処方書の書き込みや、お薬手帳のコピー貼り付け、そして持ち出し物品の再確認など、今できることを確認して、持ち出し物品の中に入れておきましょう。

そして万が一の時は、JMS災害時フリーダイヤルへご連絡をお願いします。JMSからも速やかに患者様へのご連絡を開始いたします。

東日本大震災発生時、JMSが安否確認にかかった日数は被害の大きかった宮城県の5日を最大に、他県は3日以内に完了しました。透析液の緊急配送も2日後から可能となり、3日後には物流センターからの配送も可能になりました。

透析液のストックですが、西は出雲工場、東は埼玉越谷物流センターに約1ヶ月分の在庫を確保しています。災害発生時などに、迅速な緊急配送ができるよう、準備を整えております。

JMS災害時フリーダイヤル
0120-200-517



JMSでお配りしている「CAPD災害マニュアル」



木村慶子先生(中央)とCAPDチームのみなさん

古代神々の地、熊野。

いにしえの人々が歩んだ熊野古道と悠久の自然に触れる旅！

伊勢路

かつて、熊野三山への参詣者が多く利用した「熊野古道・伊勢路」の通る中心街・熊野市。現在は「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録されているパワースポットを巡り、熊野三山のひとつである熊野速玉大社へお参りする、プチ熊野古道めぐりの旅をご紹介します。

熊野古道・伊勢路「松本峠」



明治時代の建物を活かした紀南ツアーデザインセンターと熊野の魅力を笑顔で伝えてくれるスタッフの皆さん



鬼ヶ城の巨大な岩壁



食事・休憩・お土産選びができる鬼ヶ城センター



【CAPDバッグ交換可能について】鬼ヶ城センターにはCAPDバッグ交換に利用できるお部屋があります。ご利用の場合は事前にお電話でお知らせください。



鮮やかな朱色に輝く熊野速玉大社の本殿



【CAPDバッグ交換可能について】熊野速玉大社にはCAPDバッグ交換に利用できるお部屋があります。ご利用の場合は事前にお電話でお知らせください。

熊野の知られざる魅力を伝えてくれる紀南ツアーデザインセンター

旅を通じて紀南の自然や文化を知るための情報を提供してくれる紀南ツアーデザインセンターは、古くからの町並みが残る木本町の一角にあります。熊野の歴史や名所をまとめた資料や本を見たり、かまどで入れた番茶をまよめた資料になりながら地元スタッフの皆さんに旅の情報を聞くことができます。また、明治時代の商家建築が当時のまま残された建物自体も見所がたっさん。百年以上磨きこまれた櫻材の廊下から見る石燈籠の深い苔に、歴史をさかのぼる心のスイッチを入れてもらおう、そんな場所でした。

熊野灘の荒波に削られたワイルドな海蝕洞「鬼ヶ城（おにがじょう）」

紀南ツアーデザインセンターから国道に出て東へ進むと、それまで真・直ぐに続いていた七里御浜の風景と一転し、荒々しいリアス式海岸が出現します。ここが国の名勝・鬼ヶ城。侵食と隆起の繰り返しの険しくも美しい岩々は恐ろしいほどの圧倒的な迫力があります。室町時代、有馬忠親が山頂に築いた「鬼ヶ城」がその名の由来となっており、城を守るために作られた当時の堀割（掘切）が今でも残っています。周遊を楽しんだあとは、入口にある鬼ヶ城センターへ。種類豊富なお土産品コーナーや特産品「新姫」（熊野市で発見された新しい柑橘類）を原料にした新姫ソフトが人気。眺めの良いカフェやレストランも併設されています。

険しい道のりを歩きたいにしえ人のスピリットを感じる松本峠

鬼ヶ城から徒歩5分ほどの場所に、松本峠の

入口（大泊側入口）があります。峠へと続くこの石畳は、江戸時代に作られたもの。時に

険しくなりますが、沢の音を聞きながら、森林浴を楽しめます。ゆつくり登って約20分、やがて竹林となりお地蔵さんが見えたら峠です。体力のある方は、そこから鬼ヶ城展望台へ行ってみましょう。まっすぐに続く七里御浜の壮大な眺めは、かつての巡礼者がその先の新宮にある熊野速玉大社を想い望んだといわれます。

七里御浜を進み、巡礼者憧れの地、新宮・熊野速玉（はやたま）大社へ

次に熊野市駅から紀勢本線で約30分、熊野三山のひとつである熊野速玉大社を目指します。

獅子岩や日本最古の神社といわれる花の窟神社など見逃せない名所が点在する七里御浜の海岸は熊野詣での人々に「浜街道」と呼ばれ、信仰の道でした。22km続く七里御浜を南下し熊野川を渡るとそこは憧れの地、新宮。鮮やかな丹塗りの社殿を構える熊野速玉大社には、推定樹齢千年の神木・ナギの大樹や熊野神宝館の国宝など、見所がたっさん。烏文字で描かれた「熊野牛王神符」は熊野三山で配布される特殊な神札で、これを求める方も多くいらつしやいます。

体力のある方はそこから徒歩約20分、熊野速玉大社の前身であるとされる神倉神社の霊石ゴトビキ岩へのお詣りもお勧めです。

熊野の雄大な自然に抱かれながら、何日もかけて歩き巡礼した、いにしえ人のスピリット。いつもは車や電車で行くところを自分の足で歩いて旅をすることで感じ体験できる、そんな旅に出かけてみてはどうでしょう。

『旬のとれたて野菜』で
夏の料理を作りましょう！

畑を見ると胡瓜、トマト、パプリカ、ズッキーニ、すいかと色鮮やかなお野菜が元気いっぱいに育っています。トマト、パプリカはビタミンC含有量が多く、胡瓜には熱を冷ます効果があるといわれています。香味、薬味野菜や洋風料理に欠かせないハーブ類も、本来春から夏が旬です。上手に利用すると食欲もアップします。時には身近な食材で少し手間をかけ手作りを楽しんでみるのも良いですね♪



エネルギー (1人当たり)
①ビーフカレーの夏野菜添え 386kcal
②ナン 286kcal

栄養成分表 (1人当たり)

	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
①	17.6g	694mg	244mg	0.5g
②	8.1g	133mg	123mg	0.4g

胡瓜と茗荷のサッパリ漬け

胡瓜はほてり、むくみの解消に良いといわれています。茗荷の香り成分には、食欲増進効果もあります。

材料 (2人分)

胡瓜……………1本 ▶よく洗って塩(0.5g)で板ずりする。縦半分に切り4～5等分にする
茗荷……………2本 ▶縦2～3mmの千切りにする
鰹節……………ひとつまみ
酢……………大さじ3
しょうゆ……………小さじ2 ▶調味料を合わせて口の閉まるビニール袋に入れる
塩……………0.5g
砂糖……………小さじ1

作り方

1. 切った胡瓜を水につけておく。
2. 茗荷も水につけておく。
3. ビニール袋のなかの調味料をよく混ぜる。
4. 胡瓜、茗荷もビニール袋に入れてよく揉み空気を抜いて、冷蔵庫で30分～1時間位おいてからいただく。

エネルギー (1人当たり)

37kcal

栄養成分表 (1人当たり)

たんぱく質	カリウム	リン	塩分
1.1g	225mg	34mg	0.5g

すいかのゼリー

すいかがたくさんある時、ゼリーにしてみましょう。いつものすいかもおしゃれなゼリーに変身！

材料 (2人分)

すいか(果汁)……………120ml ▶すいかをマッシャーでつぶし漉(こ)して、果汁にする
レモン汁……………10ml
白ワイン……………大さじ1
砂糖……………大さじ½ ▶甘いすいかには入れなくてもよい
粉ゼラチン……………3g ▶10mlの水でふやかしておく
ミントの葉……………適量

作り方

1. すいか果汁70mlを小鍋に入れ白ワイン、甘くないときは砂糖も加えて弱火にかける。ふやかしたゼラチンを入れよく溶かす。
2. ゼラチンが溶けたら残りのすいか果汁とレモン汁を入れ温度を上げる。沸騰させないで火からおろし粗熱が取れたら、ゼリーカップに流し入れる。
3. 冷蔵庫に入れて固まったら、器に出してミントの葉を添える。

エネルギー (1人当たり)

55kcal

栄養成分表 (1人当たり)

たんぱく質	カリウム	リン	塩分
0.6g	125mg	8mg	0.0g

ナン

青じそをたっぷり入れたナンを焼いて、カレーと一緒に召し上がってください☆

材料 (2人分)

強力粉……………80g
薄力粉……………20g
A ベーキングパウダー……………1g ▶合わせてふるっておく
塩……………0.5g
砂糖……………1.5g
卵……………½個
B 牛乳……………50g ▶混ぜ合わせておく
ヨーグルト……………10g
オリーブオイル……………5g
湯……………20cc
青じそ……………5枚 ▶縦半分に切り、千切り
とかしバター……………10g ▶ナンにぬる量は好みで

作り方

1. Aを合わせてよくふるっておく。Bを入れてよくこねる。オリーブオイルもすこしずつ加え、青じそも入れる。
2. しっかりこねて耳たぶ位の柔らかさになるように湯を加えて調整する。
3. 生地をまとめたら、ぬれ布巾をかけて40分以上休ませる。
4. 台の上に打ち粉をして休ませた生地をこねて4等分にして楕円形にのばす。200℃のオーブンで5～10分焼く。
5. 焼きあがったらすぐに溶かしバターを塗る。

ビーフカレー夏野菜添え

何種類かのスパイスを使い自分だけのカレーを作ってみましょう。仕上げの甘いチャツネも簡単手作り。夏野菜のソテーを添えてどうぞ。

材料 (2人分)

牛もも肉……………120g ▶一口大に切る
玉葱……………180g ▶粗みじん切り
ニンニク……………5g ▶すりおろす
生姜……………5g ▶すりおろす
コショウ……………0.3g
オリーブオイル①……………22g
ホールトマト……………60g ▶必ず完熟のものを使用
ブレンヨーグルト……………50g
カルダモン……………2粒
A シナモン……………少々 ▶好みで量は調整
グローブ……………1粒 (玉葱のみじんを炒める
ターメリック……………大さじ3 時加える)
B カイエンペッパー……………小さじ2 ▶辛いので
ブラックペッパー……………小さじ½ 好みで調整する
コンソメスープ……………300～400ml ▶温かいもの(コンソメ¼)

チャツネ……………小さじ½ ▶マンゴー½、リンゴ½、
シナモン少々、グローブ1粒、ニンニク½片、
ナツメグ少々を30分位煮詰める
ガラムマサラ……………小さじ2～ ▶好みで調整する
ベーコン(低塩)……………20g
ズッキーニ(緑)……………60g
ズッキーニ(黄)……………30g
茄子……………30g
オリーブオイル②……………15g

作り方

1. 鍋にオリーブオイル①のうち 15g を入れてAのカルダモン、グローブを加える。カルダモンが膨れてきたら玉葱みじん切りを加えてあめ色になるまで炒める。ニンニク、生姜のすりおろしも入れシナモンも加え炒める。
2. Bを2に入れてしっかり練る。ホールトマトとヨーグルトも入れる。
3. フライパンに①の残りのオリーブオイルを入れ牛もも肉を炒める。表面に焦げ色がついたら、2に加える。
4. 必ず温めたコンソメスープを加えて沸騰したらアクを取りながら1時間以上煮る。仕上げにチャツネ、ガラムマサラを入れて味を整える。
5. フライパンにオリーブオイル②を入れベーコンを炒めズッキーニ、茄子を続けてソテーする。
6. ビーフカレーを温めて横に野菜のソテーを添える。
※冷蔵庫に入れて1日置くと味が落ち着き美味しくなる。



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。



●病棟の窓から東京タワーが見える



●腎臓内科部長／竜崎崇和先生



100年の歴史とともに育んだ「済生の精神」を未来へつなぐ 地域で最も信頼される中核病院をめざして――

東京都済生会中央病院

〒108-0073 東京都港区三田1丁目4番7号 TEL.03-3451-8211

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、来年(2015年)に開院100周年を迎える「東京都済生会中央病院」です。
100周年という実績を誇る同院を訪問し、お話を伺いました。

「済生会」の中でも
2番目に長い歴史を誇る

今も昔も人々に広く愛され続けている東京のシンボル、東京タワー。その東京タワーからすぐ近くに位置する「東京都済生会中央病院」が創設したのは、約100年前へ遡ります。

済生会は、1911年(明治44年)に、「生活に困窮して医療を受けられない人々にも救いの手をさしのべるように」との明治天皇のお言葉(済生勅語)により、創設されました。

そして現在、全国に79の病院を持つ済生会の中でも2番目に長い歴史を誇る東京都済生会中央病院は、1915年(大正4年)に開設され、今では一日に来院する患者さんの数は1200人を超えるといわれています。

■早期の糖尿病から
すべての病期に対応

こちらの腎臓内科は、糖尿病外来の患者さんが多く、早期の糖尿病から末期腎不全に至るすべての病期に対応することが特色で、しっかりと栄養指導と薬剤指導を含めたチーム医療体制づくりに力を入れています。まずは、昨年から当院の腎臓内科で指揮を執り、腎不全治療に豊富なキャリアを持つ腎臓内科部長の竜崎崇和先生に話を伺いました。

●CAPD患者さんと接する上でどんなことを心がけていますか？

立松先生「通院回数が少ないのがCAPDの利点です。しかし、患者さんとコミュニケーション不足にならないよう、当院では外来の受診時間をしっかりと取るようにしています。バック交換の清潔操作や出口部観察はもちろん、日々の生活や悩みを聞いて、患者さんの変化を見逃さないように心がけています。」

●今後、どんな目標をお持ちですか？

立松先生「早期から治療に携わることで、少しでも透析に至らない患者さんが増えるようにしていきたいです。残念ながら透析になってしまった患者さんは私たちがサポートしますので、長く透析を続けて欲しいです。医療はどんどん進歩します。続けている間に、もっと良い治療法が受けられるようになるかもしれません。私たちも努力しますので、夢を持って透析を続けてください。」

次にお話を伺ったのは、細谷幸司先生です。

●どんな方がCAPD療法を選んで
いるのでしょうか？

細谷先生「自分の生活に合わせてできるCAPDを選ぶのは、仕事をしている方や旅行などの趣味を持っている方が多いですね。一度CAPDの良さを体感すると、なるべく長く

●腎不全治療において、先生がめざすチーム医療とはどんなものでしょうか？

竜崎先生「急性の病気やケガと違い、慢性腎不全は患者さんの生活の一部であり、人生を担うものです。そのため、私たち(医療者側)と患者さんは、人間と人間の真摯な向き合いが必要だと私は考えています。だからこそ、チーム医療の中心は患者さんであるべきです。患者さんを中心に、医師や看護師、栄養士、薬剤師といった医療者それぞれの役割を果たし、それぞれの知識を融合し、患者さんを支えて行くのが理想です。皆でディスカッションすることによって、全体がレベルアップできます。医師がリーダーシップを執る必要はあるかもしれませんが、大上段に構えないで、医師も皆から学ぶ姿勢が大切だと思います。」

●CAPDの利点と、長く続ける秘訣を教えてください。

竜崎先生「やはり残腎機能を保ちやすいことと、患者さんにあわせて治療内容がアレンジできることでしょう。血液透析に比べて、血圧の変動が少ないので身体的に楽であることも利点といえます。CAPDを長く続けるには、①腹膜炎を起こさないこと②カプラー制限・塩分制限を行うことが大事です。CAPDを行うと太りやすいので、ある程度のカプラー制限は必要です。『CA

■通院回数は少なくとも
患者さんと確かな絆を

次に副院長の立松寛先生にお話を伺いました。

●全国のCAPD患者さんへメッセージをお願いします。

竜崎先生「人は楽しむからこそ元気になります。ぜひ自分の生活を大事にし、人生をエンジョイして欲しいです。そのためにCAPD療法をお役立てください。」

★管理栄養士が答えする腹膜透析患者さんのための★ お食事Q&A



果物が大好きなのですが、透析をするようになってからはあまり食べません。特に、すいかは水分も摂りすぎるような気がして一度も食べていません。でも、やっぱり食べたいです…。



夏になると、すいかはおいしいですね。水分制限をされているのです。時には決められたなかで、少しだけ量を決めて召し上がるのもよいのではないのでしょうか…？ かかりつけの先生に一言お伝えくださいね。



外食する時、どうしてもカリウムが気になります。食べるのが不安ですし、なかなかお店やメニューが決められず、一緒に食事する人に申し訳ない気がしてしまいます…。



自分で材料などを見てない分、心配ですね。カリウムは野菜やフルーツに多く含まれますが、ボイルすると何%かは溶出します。生野菜、昆布類、肉、魚の多食をされなければ、頻繁な外食でもない限り、好きなものを選ばれて美味しくいただければ良いと思います。



私は唐辛子が好きで、特に暑い時期は、ピリッと辛いものを食べると元気が出るような気がします。どのくらいまでなら食べても良いのでしょうか…？



唐辛子の辛味成分カプサイシンは、食欲増進や疲労回復などに効果があるといわれています。しかし、一度に多量に摂取されると胃が炎症を起こしますので、個人差もあると思いますが、ピリッと感じるくらいで美味しくいただけるとういことです。

私も今年から腹膜透析をするようになりました。気だけは透析をする前と変わらないようにしています。私の趣味はいろいろありますが、今回は盆石と竹細工を紹介します。私の住んでいる新城市は、豊川という川が流れています。そこには日本最大の中央構造線という断層があります。南には三波川変成帯、北には領家変成帯があり石の種類も多い所です。気が向いた時に川に行き川原を歩きます。松脂岩は新城市の石にも指定されています。

福田吉夫さん（愛知県新城市）



「竹細工壁掛け」チョウトンポ



「盆石」夫婦（松脂岩チャート）

★素敵な作品の写真をご投稿いただきありがとうございます！新城市といえば鳳来寺山が有名ですが、その鳳来寺山を形成するのが松脂岩で、まとまって分布している国内唯一の例だとか。送っていただいた作品も、同じ岩なのに色合いや光沢が違って、ほんとうに夫婦のように思えます。竹細工も部屋の壁にかかっているところ想像すると、お部屋がとても風情があるように感じられます。また作品をお送り下さいね！

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

ワールドカップ													68号のクロスワードクイズの答え
ブ	リ	ペ	イ	ド	マ								
ラ			ズ	イ	シ	ン							
ハ	ゴ	ロ	モ		ヤ	チ							
	オ	カ		サ	カ	エ							
ル	イ	ス	フ	ロ	イ	ス							
ク	ワ		カ	メ	ガ	タ							
ス	ケ	ツ	チ		ク	ー							

CAPDを続けたいという方が多いのも特徴です。私はCAPDを選んで良かったと言ってもらえるようなサポートを心がけていますし、そう言ってくれる患者さんをこれからも増やしていきたいです。」

●CAPD患者さんにメッセージをお願いします。

細谷先生「透析が必要と告げられるのは辛いことだと思います。でも、透析をすることになっても大丈夫です！透析とうまく付き合えば、また人生を楽しめます。一緒に頑張りましょう！」

4人目のドクター、吉藤歩先生にお話を伺いました。

●先生のモットーを教えてください。

吉藤先生「私は腎臓病を含めた糖尿病をトータルで診療できる医師を目指しています。というのも、糖尿病患者さんが腎臓病との合併症を起こすケースが非常に多い。だからこそ、腎臓病にも糖尿病にも精通した医師になりたいです。」

●CAPD患者さんに何かメッセージをお願いします。

吉藤先生「CAPDは、医師と相談しながら患者さんの生活のリズムに合った治療ができる療法です。透析が必要になった時には、ぜひ活用してください。」

いかに患者さんの人生に寄り添うかを大切に

インタビューの最後は、小林里沙係長です。

●CAPD患者さまと接する時、どんなことを心がけていますか？

小林さん「患者さまにとって、透析は生活の一部です。だから私たち看護師は、いかに患者さまの生活に寄り添うかを考えることが大切です。患者さまだけでなく、自分の家族と想うくらいの気持ちで、親身になって接することを心がけています。」

●CAPD患者さまに何かメッセージをお願いします。

小林さん「当院はCAPD導入を選択された患者さまには、病棟・透析室と連携して導入期・維持期・HD移行期の教育指導を行っています。また『患者さまの笑顔のために』自信を持って看護を提供できるようスタッフとともに努力しているところです。笑顔で充実した毎日となるよう一緒に頑張っていきたいと思います。」

時代が変わっても、いつもそこにある安心感。いまでも変わらずに人々から愛され続ける東京タワーのように、東京都済生会中央病院は、地域で最も信頼され、親しまれる病院として、今後も150年、200年と歴史を刻み続けることでしょう。

●吉藤歩先生



●細谷幸司先生



●副院長／立松寛先生



●小林里沙係長



●腎臓内科のスタッフの皆さん