

VIVID

ぐんぐん

【特集】 患者さんレポート

「APDを持ち込んで仕込みをしたこともありました」

●47歳 坂本さん

「前向きに考えていれば後ろに下がることはないんです」

●57歳 池上さん

Recipe 55

PD 患者さんのための
おいしい献立集

イベントに華を添える
秋の行楽弁当

につぽん漫遊
高尾山

＋ HOSPITAL REPORT

東京医科大学八王子医療センター
腎臓病センター





右／穏やかな口調が印象的でした。
中／もうすぐ4歳になる息子の「はるくん」。治療のお手伝いをしてくれる頼もしい存在です。
左／勤務先は、大正7年創業の日本料理店「旬菜庵 やなぎ」。初代が考案したカツ玉「台抜き」の味を坂本さんが継承しています。



再導入が決まった時も 選んだのはPD

―以前にもPDをされていたそうですね。

坂本さん 実は8年前にAPDを半年間行っていたんです。腹膜炎を起こしたのと、腎機能が戻ったこともあり、その後は薬物治療だけで進めていました。

―そして1年前に透析再導入。その時の心境はいかがでしたか？

坂本さん 正直、「またか」という気持ちはありましたが、いずれしないといけないことは分かっていたので、そこまでは気にしなかったですね。

―再導入でもやはりAPDを選択されたのですか？

坂本さん 子供も小さく、仕事も続けたかったというのが理由です。18歳に九州から上京して以来、ずっとこの仕事をしていますからね。

―PD治療をしながら調理師を続けることに不安はありましたか？

坂本さん APDですし、特に不安はありませんでした。ハンディがあるだけで、あとは普通の人と変わらないという考えなので。むしろ、この先いつまでPDを続けられるかな、とは思っています。

―職場の方はご存じですか？

坂本さん 現在の店には4年前から勤めています。みんな知っています。ちなみに先日、朝早い時間にお弁当の予約が入ったので、APDの機械を店まで運んできて夜間に仕込みをしたんですよ。時間をみて回路を切り離して、厨房と往復するという。

―え?!（一同驚き）

坂本さん 手動（CAPD）も考えたんですが、日にちも迫っていたので「ええわ、機械ごと持って行つてやれ」と（笑）。機械の周りにクッションをたくさん詰めて、自転車で40分ぐらいかけて運びました。

―自転車?!（一同また驚き）

坂本さん 奥さんからは笑われましたね。「そこまでせんとあかんの」と（笑）。

機械はもう一人の息子。 つい話しかけます

―普段はどのようなスケジュールですか？

坂本さん 職場へは10時に出勤しています。仕事が終わって店を出るのは22時頃で、23時すぎに帰宅します。ただ、そこからAPDをセットすると遅くなってしまうので、奥さんが回路をつなぐだけの状態まで準備してくれています。

―お子さんはまだ小さいようですが、PDのことを理解していますか？

坂本さん 知っていますね。「はるくんがボタン（OKボタン）を押す!」といって手伝ってくれるんです。透析液の袋も開通してくれます。

―開通は結構力が必要ですよな。

坂本さん そう、上からぼーん!と（笑）。

JMS担当 当初は、お子さんがAPDのディップスイッチを触らないよう、板をつけることも検討しましたが、大丈夫でした。家族みんながAPDのある暮らしに溶け込んでいるように感じられます。

坂本さん 例えば夜中にアラームがなるじゃ

「APDを持ち込んで仕込みをしたこともありました」

大正7年創業の日本料理店で板前を務める坂本さん。

“気骨のあるエピソード”を交えたお話からは、PDが日常に溶け込む様子がうかがえました。

大阪府守口市在住

坂本 一也さん（47歳）

職業：調理師（日本料理）

PD歴：1年

現在のPD処方：

2,000mL × 4 サイクル、7 時間

主治医に
聞きました



当院のPD患者さんで仕事をされている方は4割ほどです。坂本さんは年齢が若く、生活環境からみてもPDに向いていると感じます。PDを長く継続し、血管合併症を防ぐには、塩分やリンの管理が重要です。坂本さんは職業柄、味見をする機会も多いと思いますが、できれば、その塩分摂取量もカウントしていただければと思います。また、ハードワークで汗もかくでしょうから、出口部への負担も気にかけてくださるといいですね。これから自尿を保ちながらバランス良く残腎機能も保っていただければ良いと思います。

菊池 早苗 先生

関西医科大学 循環器腎内分沁代謝内科 講師

ないですか。最初の頃は「またかよ」と思っていたんですが、今は「はいはい、わかったわかった、ちょっと待ってよ」「またこやな」なんて喋っています（笑）。いつも機械と息子の間に挟まれて寝ているんですが、片方（機械）のアラームが鳴っている息子がおとなしい時もあったり、その逆の時もあったり（笑）。面白いですよ。――まるで長男と次男ですね（笑） 将来の夢や挑戦したいことはありますか？

坂本さん やはり、自分の店を持つことです。場所が自宅の近くがいいなと考えています。病院も近いし、患者さんも集まるかなあと。――見た目が美しくて栄養的にもいいメニューを提供したら患者さんも喜びそうですね。開業したらぜひ食べにうかがいます！

「前向きに考えていれば 後ろに下がることがないんです」

仕事もPDも百戦錬磨の経験値の高さ。どんなことも試行錯誤して乗り越える、池上さんの圧倒的なバイタリティに元気をもらいました。

滋賀県草津市在住
池上さん（57歳）

職業：運転手
PD歴：1年半
現在のPD処方：
2,000mL × 4 サイクル、8 時間

何度も“頭を打った”ので
多少のことは大丈夫

―ご職業は運転手とのことですね。

池上さん 国土交通省の河川事務所の公務車を運転しています。普段は詰所に1人で常駐していて、見回りが必要になると公務員の方を乗せて運転します。台風などの災害があると、急な呼び出しもありますね。

―このお仕事はされて何年ですか。

池上さん 3年です。元々はビル建設の職人だったんです。糖尿病網膜症とかいろんな病気にかかって体力も落ちたので、身体の負担がない今の仕事についていたんです。

―現在の生活はいかがですか？

池上さん 仕事は平日の8時半から17時15分です。これに家のことかAPDの準備をしていると、毎日が盆踊りみたいに忙しいです（笑）。あとは、毎週金曜の夜から深夜にかけて友人の運転代行業を手伝っています。仕事の合間に危険物取扱者の資格も取ったので、月1回、ガソリンスタンドのアルバイトもしています。

―本当にアクティブですね。PD歴は1年半とのことですが、選んだ理由は何ですか？

池上さん PDなら昼間の仕事がちゃんとできると聞いたからです。実は手術が決まった時、入院で休んで迷惑をかけるのが嫌で、会社には辞めたいと告げたいんです。でもありがたい事に「やる気があるなら続けられればいい」と言ってくれて、辞めずに手術ができました。

―治療で困ったことはありませんか？

池上さん 慣れるまでは、トラブルはしょっちゅうありましたよ。夜中起きた時にプライミングの操作を誤って水浸しにしたり、腹膜炎になったり、カテーテルを踏んで出口部から血が出たり、インフルエンザに罹ったり。そのたびに病院やメーカー担当者さんにお世話になりました。そうやって何回も頭打って学習したので、今は多少のことには対応できます（笑）。

あと、仕事の急な呼び出しで透析ができない場合に備えて、先生と相談しながら、透析時

間を短縮したり、透析液の量を減らしたりと、いろんなパターンを試してみました。だいたいが減もわかってきましたね。治療が落ち着いたのは、本当に最近です。

周囲は病人だと
信じていない

池上さん 僕、趣味でたまにミシン仕事もやってるんです（笑）。これ（カテーテル収納ケース）も作ったんですよ。

―自作ですか。すごい！

池上さん 腰のベルトを使う人が多いと聞いたんですけど、出口部はもう少し胸に近いでしょ。Tシャツ着たら目立つし、あかんなあと思って、とりあえず自分で作ってみようと。首からかける巾着にしたり、留め具も痛くないものを考えたり、ベルトをすれにくいものにしたリ、ケースに穴を開けたり、いろいろ試行錯誤して今の形に落ち着いたんです。ベルトの幅もこれじゃないとダメなんです。替えも5〜6個持ってます。裏返して・・・これだと動かないでしょ。

―そうか、押えつけるんだ！

池上さん アイデアマンですから（笑）値段もかかっていないですし。（指差しながら）これ100円！これ100円！安全ピンは10個100円！あとは糸とミシン！（一同爆笑）―これ、商品化できそうですね。あらためてバイタリティに驚かされます。

池上さん 見た目も元気だし明るいでしょ。だからみんな僕が患者だって信用してないですよ（笑）。「俺病人やねんで！」と言っても「ちやうちやう」って（笑）。

病気の人は、くよくよとネガティブなことばかり言うと思ったらダメやろ！って思うんです。何とかこれでええように考えていこう、っていうのが方針なんです。当たり前ですけど、誰も助けてくれないでしょ。

人より悪いことをしてたら、回り回って自分に跳ね返ってくるんです。で、努力したら報われるんです。前向きに考えてたら、後ろに下がることがないんです。それがこの歳になつて、やっと分かったんです！

ね、勉強になった？（笑）

―とても勉強になりました、先生！

池上さんはライフスタイルを明確に持っている方で、その希望にかなう治療法が、比較的自由度の高いPDでした。療法選択に入ってから、決断も早かったですね。

腹膜炎の時も、排泄に異常があるとのこととすぐに連絡をいただきました。仕事を優先したいとのことで入院はせず、およそ1カ月間、毎日欠かさず昼休みに来院され、抗生剤入りの透析液を持ち帰っておられました。池上さんのように、排泄の異常が見られた場合は、すぐに透析施設に連絡していただき、適切な指示を受けていただけたらと思います。

西尾 利樹 先生
草津総合病院 腎臓内科部長

主治医に
聞きました





タコと食物繊維の多い舞茸を合わせて
食べやすいおむすびに！

タコと舞茸の天むす

材料(2人分)

タコ……………40g
舞茸……………40g
ご飯(あたかいもの) ……360g
焼きのり……………1枚
A 小麦粉……………大さじ3
片栗粉……………大さじ1
冷水……………大さじ3弱
麺つゆ(3倍濃縮)……………大さじ1
揚げ油……………適量

作り方

1. タコは薄切りにし、舞茸はほぐす。焼きのりは長い方を横にして6等分に切る。
2. タコと舞茸をボウルに入れてAをまぶし、水を加えて混ぜる。170℃に熱した油に6等分して入れ、香ばしく揚げる。
3. ご飯を6等分して俵型に握り、周りに海苔を巻く。
4. 3に2をのせ、麺つゆを等分してかける。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
460 kcal	10 g	237 mg	134 mg	4 mg	0.9 g



良質なたんぱく質をはじめ栄養豊かな鮭を、
秋の美味しいナスと一緒に！

鮭とナスの焼きびたし

材料(2人分)

生鮭……………1切れ(約100g)
ナス……………1本(約80g)
だし汁……………1/3カップ
みりん……………大さじ1/2
A 薄口醤油……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/4
塩……………少々
小麦粉……………適量
サラダ油……………大さじ1

作り方

1. 鮭は6等分に切って軽く塩をふり、小麦粉をまぶす。ナスはヘタを切り落として竊模様になるように皮をむき、6等分の輪切りにして水にさらし、水気をおさえる。
2. フライパンにAを加え、ひと煮立ちさせてバットにあける。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ナスを加える。鮭も加えてどちらも両面しっかり焼いて熱いうちに2に加え、30分程漬けて冷まし、味を含ませる。
4. 3の汁気をきってお弁当に盛り込む。
※前日の晩に作って冷蔵庫で冷やしておいてもOK！

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
156 kcal	12 g	275 mg	138 mg	2 mg	0.6 g



リコピンやビタミンCを含むプチトマト。
少量入れるだけでお弁当が明るく華やかに！

プチトマトの甘酢漬け

材料(2人分)

プチトマト……4個(または小6個)
すし酢……………大さじ1・1/2

作り方

1. プチトマトはヘタを取り除いて竹串などで1～2か所刺し、熱湯にくぐらせて冷水にとり、皮をむく。
2. 小さめのポリ袋に1、すし酢を入れて空気を抜いて口を閉じる。全体が漬かっている状態にし、冷蔵庫で2時間以上漬ける。
3. 汁気をきって串に刺し、お弁当に盛り込む。
※前日の晩に作って冷蔵庫で冷やしておいてもOK！

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
15 kcal	0 g	88 mg	9 mg	10 mg	0.3 g

イベントに華を添える秋の行楽弁当

お出かけが楽しいこの季節、彩り豊かなお弁当はいかが？

レシピ・料理／ナカムラ チズコ(フードコーディネーター・料理研究家)
栄養指導／朝倉洋平先生(管理栄養士)
撮影／樂山サトル

前日に作りおきできるメニューも多いので、当日の準備も簡単に済ませられます。

※全体写真は2人分です

※ボリュームがあり、ややたんぱく質が多いメニューとなっています。たんぱく質の調整が必要な方は、「鮭とナスの焼きびたし」の鮭を1/2量に、「柴漬け入り卵焼き」を1/2量に調節しましょう。

＼PD患者さんのための/
おいしい献立集
RECIPE 55



レンジで簡単、見た目も楽しいミートローフ。
カリウムの多い野菜は少量を茹でてから加えます。

秋の和風ミートローフ

材料(2人分)

鶏ひき肉……………130g
玉ネギ(みじん切り) ……1/4個分(50g)
カボチャ……………40g
人参……………30g
インゲン……………20g
銀杏(缶詰)……………4粒
小麦粉……………小さじ1
A 溶き卵……………1/2個分
酒……………大さじ1
パン粉……………15g
味噌……………15g
コシヨウ……………少々

作り方

1. カボチャ、人参は約1cm角に、インゲンは1.5cmの長さに切る。小鍋に水、人参を入れて火にかけ、煮立ったらカボチャ、インゲンを加えて2分程茹で、ザルに上げて水にくぐらせ、水気をおさえる。銀杏はサッと洗って水気をおさえ、半分に切る。全体を混ぜて合わせて小麦粉をまぶす。
2. ボウルに鶏ひき肉、玉ネギ、Aを加えて練り混ぜ、1を加えて混ぜあわせ、空気を抜いてまとめる。ラップを大きめに広げて生地をのせ、直径5～6cm×長さ15cmくらいの筒型に形を整えて包み両端をねじって折り込む。更にもう一度ラップでしっかり包む。
3. 2を耐熱皿にのせて電子レンジ(500w)で2分加熱し、上下を返して更に2分程加熱する。(中央に竹串をさし、出てきた肉汁が透明であればOK)。電子レンジから取り出し、ラップを巻いたまま10分以上おいてからしっかり冷ます。
4. 3のラップを外し、6等分に切る。
※破裂防止のためラップは必ず2重に。レンジから取り出す際はやけどに注意しましょう。
※冷めるまでに時間がかかるので、前の晩に作って冷蔵庫で冷やしておいてもOK！

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
245 kcal	16 g	471 mg	152 mg	15 mg	1.2 g



柴漬けを少量加えるだけで、見た目にも美しく
味のアクセントにもなります。

柴漬け入り卵焼き

材料(2人分)

柴漬け……………15g
卵……………2・1/2個
みりん……………大さじ1
サラダ油……………適量

作り方

1. 柴漬けは粗みじんにきざむ。卵を溶きほぐし、みりんとききんだ柴漬けを加え混ぜる。
2. 卵焼き器を熱してサラダ油をなじませ、1を数回に分けて流し入れ、厚焼き玉子を作る。
3. 2が熱いうちに巻かずに包んで形を整え、冷めたら6等分に切る。
※巻かずに巻く時に両方から菜箸で抑え、輪ゴムで留めてから冷ますと瓢箪の様な形になります。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
141 kcal	8 g	86 mg	115 mg	0 mg	0.6 g

内科と外科の垣根を越えて、患者さん中心の治療を目指す

「腎臓病センター」の発足

HOSPITAL DATA
〒193-0998
東京都八王子市館町 1163
TEL. 042-665-5611
アクセス：JR／京王線高尾駅
よりバスで7分

東京医科大学八王子医療センター 腎臓病センター

2016年に創立100周年を迎えた東京医科大学。その附属病院である八王子医療センターは、東京・南多摩医療圏の中核病院として1980年に開院し、地域の医療を支えています。2017年4月には腎臓内科、人工透析センター、消化器外科・移植外科の腎移植・腎不全外科グループが診療体制を合流させ、「腎臓病センター」を発足しました。新体制により、腎臓病・腎不全治療がどのように発展していくのか、様々な取り組みについて医師と看護師のみなさんにうかがいました。



腎臓病センターの先生方。

腎臓病センターの取り組み／センター長に聞く

「距離」の近さが、連携をより強固なものにする

今回、組織改編により腎臓内科・血液浄化療法室と腎臓外科からなる「腎臓病センター」が発足しましたね。

それぞれの強みと特徴を活かし、切磋琢磨して良質な医療を提供していきたいですね

教授・センター長 尾田 高志 先生



尾田先生 当院は、全国でも限られた、血液透析、腹膜透析、腎移植の3つの腎代替療法を全て提供する施設です。基本的には、腎生検を含めた腎臓病の診断や治療は腎臓内科が担い、腎移植や血液透析のシャント作成、腹膜透析のカテーテル挿入術などは腎臓外科が行っています。ただ、腎代替療法の治療選択や導入時は、内科と外科の連携が必要な機会が多く、導入後も外科の判断が必要なケースも生じます。そこで、治療をよりスムーズに行なうためには内科と外科の垣根を取り払い、チームとして動くのが効率的ではないかとの考えからセンター化に至りました。

設立されたばかりとのことですが、具体的な動きはありますか。

尾田先生 一つは、腎臓内科と腎臓外科の外来診察室が隣接されたこと

です。診察時に血液透析のシャントや腹膜透析のカテーテルのトラブルが認められた場合も、隣に外科がいるため相談がしやすく、迅速な対応が可能です。

また、10月からは、腎臓内科による腎移植ドナー外来が開設されて診察がスタートします。腎臓を提供したドナーは、いわば「慢性腎臓病」の状態となりますので、適切な生活管理が求められます。そうした長期のフォローは、内科の強みを生かせるのではないかと考えています。

さらに今後は、レシビエント（移植患者）の長期管理にも、内科がより積極的に関与できる部分があるのではないかと考えています。現在、移植医や薬科大学の先生を講師に招いた院内勉強会を頻繁に開き、勉強を進めています。内科医やスタッフの腎移植の知識がより深まれば、療法選択の説明にも良い影響が出ると思っています。

一人ひとりのステージを見極め、寄り添い、ベストな治療を行う

病棟のHPでは「蛋白尿の治療から末期腎不全に対する移植医療まで」とうたっています。

尾田先生 腎臓疾患と一言でいって

も、実は症状は幅広く、進行度も様々です。軽度のCKD患者さんに対しては、専門性の高い正確な診断に基づいた早期からの積極的な治療により、その後の悪化が防げますし、改善も可能です。また、末期腎不全に至った患者さんも、ライフスタイルにあった腎代替療法を選択していただき、適切なケアをすることで、生活の質の向上につながります。

3つの腎代替療法は、それぞれが独立しているわけではありません。例えば、腹膜透析から血液透析へ移行したり、ハイブリッド療法を行ったり、腎移植を行ったり、あるいは腎移植後に透析療法へ移行することもあります。

そのような時、腎臓病センターが1つのチームとして受け皿になることで、患者さんのその時の状態に合ったベストな治療法を提供し、より総合的な管理が実現できると思うのです。

この新しい取り組みは始まったばかりですが、患者さん中心の最適な医療を効率的、専門的、総合的に提供できるよう、何ができるかを引き続き模索していきたいと思っています。

内科と外科のコラボレーション、これからの発展が楽しみです。ありがとうございます。

PD 歴の長い患者さんには
「生きる希望」を強く持って
いる方が多いように感じます

● 助教 富安 朋宏 先生



フレキシビリティは PD 治療の最大の魅力

——現在、腎臓病センターのPD患者さんは何名いらっしゃるのでしょ

富安先生 今年に入ってから患者数が増え、2017年全体では60名に達する見込みです。

——なぜ増えたのでしょうか。

吉川先生 一因として、看護師一人一人の知識や経験が向上した点があると思います。

当院では、療法選択の段階になると外来看護師が詳しく説明しています。腎移植、血液透析、腹膜透析の3つの腎代替療法のメリット・デメリットをよりきちんと伝えられるようになったことで、「自分にはPDが相応しい」と思える患者さんが現れ、選ばれる機会が増えたのかもしれません。

——PD治療が相応しい患者さんが「顕在化」したということでしょうか。PDを選ばれる患者さんに共通した特徴はありますか。

富安先生 PDは自己管理が求めら

PDライフを送られている患者さんが多いのです。PD歴が長い方に何か共通点がありますか。

富安先生 自立している方が多い印象です。また、本人は自立していても、家族のケアが手厚い人は途中で離脱しません。

あとは、やはり何らかの「生きる希望」を持っている方が多いように感じます。目的があると、おのずと体調が悪くならないように心がけますので、落ち着いたPD管理につながるのだと思います。

在宅医療の 環境づくりに貢献 「退院調整ナース」と 「八王子PD倶楽部」

——先ほど、高齢者医療に関するお話が出ましたが、在宅医療に対するサポート体制はどのようにとられていますか。

富安先生 以前は、退院時に院内の訪問看護師が対応して院外への訪問看護師へ引き継ぐようにしていましたが、2017年3月からは、院内の訪問看護師は、「退院調整ナース」として全病棟に配置転換されました。看護師として退院後のケアのプランを立てるのに加え、ソーシヤ

れる治療でもあるので、前向きでアクティブな方が多いですね。血液透析患者さんと比べると、高齢者で旅行へ出かける方も圧倒的に多いです。車の中にAPDの機械を積んで、日本中を周る方もいるぐらいです。

——先生方は、PDの良さはどこにあると思いますか。

富安先生 やはり自由度の高さですね。食事や生活の制限が緩やかな点は大きいと思います。

吉川先生 以前、遠方に住むご家族が危篤なので帰省したいという患者さんがおられました。血液透析では、そうした不測の事態への対応は難しいのかもしれませんが、PDならば可能です。

加えて、在宅治療である点もPDの大きな魅力だと思います。かつて私が勤務していた療養型病床には、血液透析以外の療養を要しない「社会的入院」の患者さんが大勢おられました。血液透析を導入したものの、通院が困難なため何年も入院せざるをえない。もしその患者さんたちがPDを行っていただければ、せめて最期の数年は自宅で過ごせたのかもしれないと感じましたね。

ルワーカーとしての機能も果たしながら、入院患者さんを地域医療へとつなぎます。

具体的には、入院中に家族と社会サービスの利用について話し合い、さらに地域のケアマネジャーや訪問看護師、院内の医療スタッフとデイスカッションを重ね、どのような手続きが必要かを検討します。その後、試験外泊で一緒に同行し、患者さんの自宅の環境を確認します。そうして在宅での治療環境と一緒に構築しながら、退院後に地域へとゆつくりと引き継ぐというスタイルです。

在宅での治療がスタートした後も、何かあった時には、地域の医療機関は退院調整ナースに相談できるので、再入院などもスムーズです。レスパイト入院※できる病院の確保もしてくれます。大病院でこの形態をとっている施設は、まだ珍しいかもしれません。

吉川先生 また、昨年3月からは、PD治療の地域連携をフォローするものとして、東海大学八王子病院との合同による「八王子PD倶楽部」が発足されました。医師・看護師など他職種からなるこの組織では、患者さん向けの市民公開講座を実施したり、訪問医・訪問看護師向けの勉強会を定期的に開催しています。

——患者さんのうち、PD歴の長い方では何年になりますか。

吉川先生 私の受け持ちの患者さんでは、18年になる方がいます。

富安先生 僕は10年近い患者さんが3〜4名、PD単独で10年目という方もいます。

患者さんはみなPDを離脱することに抵抗があるようで、よく「いつPDをやめなきゃいけないの?」と聞かれます。「もうそろそろやめる時期なんだけどね……」と言いつつも毎回延期となり、ますますやめようと言いつらくなります。

——今の治療に満足し、のびのびと

——地域との連携もこれから積極的に進められるんですね。患者さんが安心してPD治療を続けられる環境作りに期待します。

※レスパイト入院
在宅医療の患者さんの家族の休憩を目的とした、短期間の入院のこと。



病院オリジナル制作による「PD災害対策手帳」。何度も改訂を重ねられているという。



院内の廊下には、東京医科大学の100年の歩みが掲示されている。



左から吉川先生、富安先生。お話の中で「人生」「ライフスタイル」「生活」というキーワードがたくさん出てきたのが印象的だった。

導入指導

< D 館病棟 4 階 >

看護師長

小林 幸子 さん

看護師

志村 早苗 さん

——入院中の手技指導はどのように行っていますか。

志村さん メーカークの冊子や、当院で制作したパンフレットを用いながら、実践を交えた説明をします。患者さんの年齢やADL（日常生活動作）、自己管理能力などをアセスメントし、理解度を確認しながら、説明の重点の置き方に配慮しています。

——退院する頃には、患者さんの意識は変わりますか。

志村さん みなさん「学んだことを無駄にしないで頑張るぞ」という気持ちで退院されます。ただ、中にはとても不安な様子で帰られる方もいます。全ての手技を自分で行うことに強い緊張を伴う方や、バッグ交換が苦手という方もいますので、その場合には、医師や外来看護師と相談し、交換回数をそのままにしたり減らすこともあります。

小林さん 入院時の患者さんの言動

は、電子カルテに残っています。それにより、患者さんが治療の受容に至った過程を外来でも把握できます。特に、入院が長引いた方、指導に難渋した方については、外来での再確認をお願いしています。本来なら「もう大丈夫！」と太鼓判が押せるまで指導していきたくところですが、難しい面もあるので、せめて外来にきちんと引き継ぐようにしています。

——PD患者さんへのメッセージをお願いします。

小林さん なるべく縛られているという意識を持たないで生活を送れるといいですね。自由度も高いので、ぜひいろいろなことに挑戦して欲しいと思います。

志村さん 自分で治療し、休めるのがPD治療の良さですので、余暇を大事にしながらか治療して欲しいと思います。何かあれば、先生や看護師にぜひ相談してください。



病棟の看護師のみなさん。左から小林幸子さん、志村早苗さん。



- ① 山頂から山々をのぞむ。好天に恵まれれば富士山も見える。
- ② 登山コース「4号路」の吊り橋。
- ③ 中腹にある薬王院。ぜひ立ち寄り参拝したい。
- ④ 体力に自信のない方は、途中までケーブルカーも利用できるので安心。リフトもあり。

高尾山 次代へと受け継ぐ、「霊山」の豊かな自然

今回は、関東山地の東縁に位置する高尾山を訪問。そこには、先人達が守り抜いたダイナミックな自然の美がありました。

2017 Autumn

東京都
×
八王子市高尾町



外来指導

< 腎臓病センター外来 >

看護師長

宮林 ひろみ さん

看護師

藤井 栄子 さん

看護師

山下 綾 さん

——外来指導はどのように行っていますか。

宮林さん 外来診察の前に、自宅での管理状況などを聞き、専用の問診票を使ってチェックします。その際、出口部の写真も撮影し電子カルテに登録します。

山下さん 軟膏の塗り方やテープの止め方なども細かく確認します。

藤井さん 入浴時のケアが自己流の方も多いため、出口部を保護しないオープン入浴法でOKであることも伝えます。

宮林さん カテーテルの固定や収納に関しては、患者さん独自の工夫があつて、逆にノウハウを教わることもあります。

山下さん CAPDの貯留時間やバッグ交換の時刻が気になり、予定を入れられない方がいます。その場合は「多少は時間をずらしていいんですよ」と伝えます。やりたいことが続けられているか、意識して尋ねるようにしています。

藤井さん APDの患者さんには、眠れているのかも確認しますね。

——指導をする上で課題はありますか。

宮林さん 今後、認知症の問題が増えてくるのではと感じます。徐々に進行了

場合は、どのタイミングでどう介助を入れるか、判断が難しいのが実情です。

藤井さん 自己管理のできていた方は、家族が治療に介入していないことが多く、周囲がトラブルに気づかないこともあるようです。

——認知症のわかりやすい兆候というのはありますか。

藤井さん カテーテルのトラブルが増えますね。接続を間違えて、カテーテル破損で来院されることがあります。

宮林さん ノートがつけられなくなる点も特徴の一つです。

——早期発見には、家族や訪問看護師との緊密な連携が重要ですね。



外来の看護師のみなさん。左から山下綾さん、宮林ひろみさん、藤井栄子さん。

あとがき

腎臓内科と腎臓外科の役割の違いというのは、患者さん側からはなかなか見えないものですが、1つのチームになることでフォロー体制が強化されるのは非常に大きなメリットです。何よりも「腎臓が悪くなったら『腎臓病センター』に診てもらえばいい」という図式は大変わかりやすく、患者さんの安心にもつながります。今後の進化にますます期待が高まります。

都心から電車でおよそ1時間。駅に降り立つと、眼前には東京とは思えないほどの、緑あふれる光景が広がります。標高599メートル、明治の森高尾国定公園に指定される高尾山は、日本一登山客が多い山といわれています。

圧倒的な人気を誇るその理由は、立地の良さと手軽さにあります。都心から電車1本でアクセスできる上、最寄り駅から登山口までの距離が近く、登山コース（自然研究路）も初心者向けから難易度の高いものまで実にバラエティに富んでいます。

平成19年には、世界的に有名な「ミシュラン」ガイドブックの三ツ星に認定され、知名度もさらにアップ。すれ違う人の顔ぶれも、実に国際色豊かになりました。

そもそも高尾山の歴史は、奈良時代の僧侶、行基が744年に開山し、高尾

山薬王院を創建したことに端を発します。以後、長きにわたり山岳信仰の場として崇められるとともに、時の権力者や政府の手厚い保護によって植生が守られてきました。

冷温帯と暖温帯の境界に位置し、それぞれの気候区の生物が生育できることから、区域には千数百種の植物と四千種の昆虫が生息。今もなお、豊かな自然が育まれています。

「毎日山頂まで往復していると、季節というのは春・夏・秋・冬の四つだけではないことを思い知ります。植物や木々の一つひとつが日々少しずつ変化し、山全体が「グラデーション」のように表情を変えていくんです」（高尾ビジターセンター）自然解説員の村上さん

昨日とは違う今日の景色。訪れるたびに新しい発見がありそうです。



高尾ビジターセンター（高尾山 山頂）

- TEL／042-664-7872
- 東京都八王子市高尾町2176
- 開館時間／10:00～16:00
- 休館日／月曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始
- 入館料／無料
- 高尾山へのアクセス／新宿から京王線「高尾山口」駅まで約1時間、登山口まで徒歩5分
- http://takaovc599.ec-net.jp/



CAPDバッグ交換について

CAPDバッグ交換に利用出来るスペースがあります。ご利用の場合はスタッフにお声がけください。救急時には移動をお願いすることもあります。

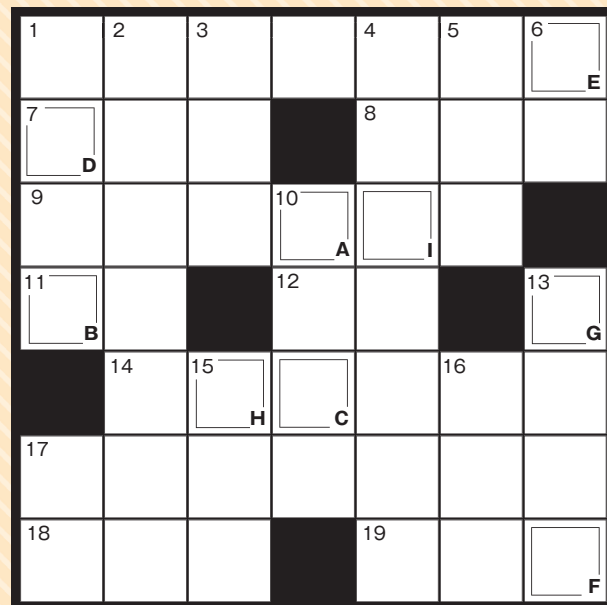
びびっど・クロスワード

よこのカギ

- ① 2017年3月に永眠した、ザ・スパイダースのボーカル兼作曲家。
- ⑦ ムクゲの花のこと。「○○○一朝の夢」。
- ⑧ 劇場やホテルなどの、玄関に付属した広い空間。
- ⑨ 2017年、世間を沸かせた将棋の最年少プロといえば？
- ⑪ 浴槽の枕に頭を乗せて横になる入浴法。
- ⑫ 昆虫が幼虫や蛹から成虫に変態すること。
- ⑭ 英語ではクルーといいます。
- ⑰ 生活困窮者や障害者、児童、高齢者などに対する保護・援助のこと。
- ⑱ 「シャープ」ではないそう。「#」の正式な呼称は？
- ⑲ 五重奏のこと。○○○テット。

たてのカギ

- ① 川辺に係留した和船で牡蠣料理を提供する飲食店。
- ② 彼岸花の別名。
- ③ 中島みゆきが1989年から開催している舞台。
- ④ 休養、食事、運動が効果的です。
- ⑤ 手塚治虫『火の鳥』に登場するキャラクター。
- ⑥ ○○モンキー、ディズニー○○といえば？
- ⑩ 副食、おかずのこと。
- ⑬ みずのえさる。
- ⑮ 温泉では帯の結び目を正面や横に持つことが多いです。
- ⑯ 医師のユニフォーム。
- ⑰ 気ままな思いつき。自分勝手な考え。



解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H	I

●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～Iをつなぐと答えが分かります。

ヒント

のちに歌舞伎の演目にもなった、近松門左衛門作の世話物浄瑠璃。

左のはがき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。

81号のクロスワードの答え

A	B	C	D	E	F	G	H
エ	ン	ド	ウ	ケ	ン	イ	チ



郵便はがき

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

料金受取人払郵便

品川局承認

9129

差出有効期間
平成31年8月9日
まで(切手不要)

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)



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



▶ APD生活2年目です。これまで何度かトラブルもありましたが、その都度対応していただき切り抜けています。トラブルの中には、割と簡単なものもあって、事前に対処方法の説明を受けていれば、自分でできたのになと思うような案件もありました。写真は自作の竹細工です。竹を切って、細かく裂いて、薄く削ってと、下ごしらえの作業が、一番手間がかかります。

井上年光さん
(広島県廿日市市)



素敵な作品をお送りいただき、ありがとうございます。写真からも細かな仕事が伝わってきます。下ごしらえが大変とのこと、編集部も日々「段取り八分、仕上げ二分」の言葉が身にしみております。APD生活2年目とのこと、PDライフもすっかり慣れた頃でしょうか。これからは順調に過ごされることを願っております。

▶ 81号特集「フルーツのある暮らし」を楽しく見させていただきました。PDは食事制限が少ないのが良いところですが、食べ過ぎはやはり良くありませんね。私はフルーツが大好きで、季節のくだものを毎日食べています。塩分の制限もあるためフルーツに目が行きがちですが、ただ、ついつい食べ過ぎてしまうのが……。この生活も期限がありますので、少しずつ変えていかなければいけないと思っています。今度、数泊の予定で岡山に行きますが、やはり健常者とは違い、荷物が多く大変です。これもJMSさんのサポートがあって可能になることですが……。旅行等の特集などあったらいいのではないかと思います。

うちい(秋田県大仙市)

夏に続いて、秋も本当にフルーツが美味しい季節ですね。食べ過ぎない程度に、大好きなフルーツを存分に味わってください！また、数泊のご旅行を計画されているとのこと、アクティブにPDライフを過ごされていて何よりです。特集テーマのリクエストもありありがとうございます。ぜひ検討させていただきます。

皆さんのご感想や作品を募集しています

「にっぽん漫遊に紹介された場所に行ってきました」「掲載された料理を作ってみました」や、「私のお勧め料理」などお便りお待ちしております。できれば写真も一緒にあればいいですね！また、写真や絵画、手芸、模型、フラワーアレンジなど、ご自身で制作されたものならなんでもOKです。応募いただいた作品は「VIVID」誌上もしくはホームページ上で、選考の上ご紹介させていただきます。

※応募いただいた作品の返却及び匿名希望の方は、応募時にその旨をお知らせください。
※VIVIDに掲載された方には、VIVIDからささやかな粗品をご用意しております。

投稿方法

綴じ込みはがき、または封書に文章や簡単な絵を描いてお送り下さい。スマートフォンやパソコンでのご投稿は、メールアドレス pub-iyakuhin@jms.cc(容量5MB未満)までお送りください。

- 送付先 〒140-0013
東京都品川区南大井1丁目13番5号 新南大井ビル
株式会社ジェイ・エム・エス
びびっど倶楽部 係
- 締切 特にありませんので、随時お送り下さい。

<http://capd.jms.cc/>


「いっしょに歩こう広場」ではCAPD患者さんから『VIVID』によせられたお便りやアイデアをご紹介します。サイトからもご投稿できますので、皆さんのご意見、アイデアをお聞かせください！

腹膜透析 情報サイト

いっしょに歩こう

-Walk Together-

腎臓や腹膜透析についての情報、災害時のマニュアルの他、CAPD 患者さんのための献立集やバッグ交換の場所があるおでかけスポットなどをご紹介します！患者さんやご家族が知って、楽しみ、つながるサイトです。

腹膜透析の情報誌『VIVID』の最新号やバックナンバーも見られます。



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、下記の連絡先までご連絡ください。

- 当社ホームページ
(<https://www.jms.cc/contact/index.html>)
「お問い合わせ」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



★本誌の配送がご不要な場合は、綴り込み葉書の「□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。



MAMETA®



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://capd.jms.cc/>

『VIVID』読者はがき

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ください。

- ☐ 本誌『VIVID(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(びびっど)』の今後の配送は不要です。

キ
リ
ト
リ
線

ご記入ありがとうございました。

※VIVIDに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、ご了承ください。