

### 【図②】PD患者さんの食事摂取基準(1日あたり)

エネルギー	30~35×標準体重 (kg) kcal*1.*2.*3
たんぱく質	(0.9~1.2)×標準体重 (kg) g*1
食塩	PD除水量(L)×7.5g+尿量(L)×5g
水分	PD除水量 + 尿量
カリウム	制限なし* <sup>4</sup>
リン	(0.9~1.2)×15×標準体重 (kg)*1mg以下

- 標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22 \*1
- 性別、年齢、合併症、身体活動度により異なる \*2
- 腹膜吸収ブドウ糖からのエネルギー分を差し引く
- \*4 高カリウム血症を認める場合には血液透析同様に制限する

中尾俊之ほか,「慢性透析患者の食事療法基準」,透析会誌47(5):287,2014をもとに作成

「節度ある適度な」範囲で ①純アル 7

水分、③リン・カリウム、④おつまみの4つです。

ワードは、

**(2**)

とはどの程度であり、

「適切」とは何を指すので ①純アルコール、

では、

腹膜透析患者さんにとっての「適量」

しむ(機会飲酒)程度が安心でしょう。

の晩酌ではなく何か機会があるときにお酒を楽

医師や管理栄養士に相談することをおすす

合併症がある人では飲酒が勧められ

と健康を損ねます。

の中で、

通常のアルコ

ルコール代謝能を持つ人厚生労働省は「健康日本

+尿量」です

(図 ②)。

めします。

また、

飲める場合であっても、

毎日

量で1日平均20g程度」と定めています

(\*\*3)°

ピー

ル中瓶1本、

日本

「節度ある適度な飲酒量」

を「純アルコー

ル

ない場合も

あり

ます

ので、

まずは飲めるかどう

お酒に含まれるアルコー

ルは、

過剰に摂取す

可能性があります。

がなくなったり、

をさらに抑えた方がよいでしょう。

ルコー

ル代謝能力が落ちている人は、

また、

お酒と一緒に薬を服用すると、

薬の作

機能が低下している人や高齢者など、

肝臓での

飲む量

かし、肝 先に示し

者さん特有のものはありませんので、

た範囲でたしなむことができます。

酒1合程度です (図①)。 実際のお酒に例えると、

純アルコー

ル量の基準値については、

透析患

医師や薬剤師、

お酒の強さ(アルコー

ル分解能力)

忘れ ②お酒は水分であることを ず

まえつつ、

酔いすぎない程度の量を普段から

ちんと把握しておくと安心です。

差が大きいとい

われます。

過去の飲酒経験も踏

が摂取できる水分量は、「腹膜透析による除水量に調整する必要があります。腹膜透析患者さん 食事や他の飲み物と合わせて飲水制限の範囲内 透析患者さんは「飲酒量=水分摂取量」ととらえ、 ご存じの通り、 お酒は「液体」でできています。

飲んでもOK? 飲んでもOK? 気をつける? PDライフの

# 特集





原料・製法もさまざまに、世界には無数の種類が存在するともいわれるお酒。 腹膜透析患者さんは、お酒とどのように付き合えばよいでしょうか? 上手なたしなみ方を解説します。

監修:朝倉洋平 先生(增子記念病院/管理栄養士)

# お酒を楽しめ

腹膜透析患者さんも「適量」 ないと思っている方がいるかもしれませんが、 お酒を楽しむことができます。 を「適切」

なるのです。 腹膜透析患者さん みなさんの中には、

5%

中びん1本

(500ml)

whisky

ルコー の問題も生じます。 肝臓をはじめ、膵臓、心臓、脳、胃、

を発症するリスクが、 血性心疾患や脳梗塞 (※1)、2型糖尿病 との報告もあります。 少量を摂取するのであれば、 むしろお酒を飲まない人 このように、 **%** 2

近年、 れでもお酒は私たちの食生活と切っても切れな 年ごろにはワインが飲まれていたといわれます。 ります。その歴史は大変古く、 しのあらゆるシーンを飾り、 そもそもお酒とは、わが国では「アルコ 関係にあるといえます。 冠婚葬祭、 家庭の食卓・・・。 飲酒量が低下傾向にあるそうですが、 行事、 仕事の付き合 お酒は私たちの暮ら 暮らしを豊かに彩 紀元前400 友人との ル そ

に様々な影響をもたらします。 ルコー します。 ルは、 体内に入ると身体面と精神面 過剰に摂取す

ルアルコ

ル

を1% 以上含む飲料」

のこと

全身の臓器にさまざまな障害を与えますし、 その一方で、 ル依存症になれば健康だけでなく社会面 腸など、

お酒は、飲む量によって「毒」にも 「薬」にも

ウイスキー、

ブランデーなど

43%

ダブル

(60mℓ)

透析になるとお酒を飲め に摂取

BEER

【図①】純アルコール量 20g とは… チューハイ ール・発泡酒

7%

350㎖缶

約1本

節度ある適度な飲酒量 1日平均純アルコールで 約20g程度 焼酎

ワイン

12%

ワイングラス 2杯弱

(200ml)

日本酒 25% 15% コップ半分 1合弱 (100ml) (160ml)

樋口 進ほか編、「健康日本21推進のためのアルコール保健指導マニュアル」、 社会保健研究所、2003をもとに作成

定剤などの作用が長引く可能性がありますので、 糖尿病の薬や抗凝固薬のワーファリン、精神安 管理栄養士に相談してください。 逆に強くあらわれたりする 慢性的に飲酒をする人は、 は、個人

## お酒に関する

養命酒の栄養成分は表の通りです。リ ンやカリウムも少なく、I日の規定量の 範囲内であれば栄養成分的に摂取す ることは可能です。ただし、養命酒は嗜 好飲料ではなく第2類医薬品ですので 飲む際は主治医に相談してください。

で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	か(60世のたり)
アルコール	14%
エネルギー	119kcal
リン	1.3mg
カリウム	9.9 mg

薬用養命酒ホームページ (https://www.yomeishu.co.jp/inquiry/ yomeishu/03.html)より作成

&A

### ビールよりも発泡酒を 飲んだ方がよいですか?

図④のように、発泡酒はビールに比べてリン やカリウムの量が少ないので、ある程度はリ ンやカリウムの摂取量を抑えられます。ただ、 それでも蒸留酒に比べると多いので、リンや カリウムが気になる方は蒸留酒を選ぶとよい でしょう。

が渇きます。そこへつまみの塩分が加わると、 分が少なくて済みます。 割りではなく 例えばウイスキー 量の少ないものを選ぶとよいかも むと、体内の血漿浸透圧が上昇し、 また、 したがって、 アルコー ロックやスト を飲むならば、 れませ

さらに水分が欲しくなるので注意しましょう。 お酒を飲む際はできるだけ ル度数が高いものを過剰に飲 水割りや炭酸 にすると水 かえって喉

02 VIVID No.83

### 【図⑤】つまみ類の栄養成分一覧(100gあたり)

11 12 2 0 01 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	55 (10)	993,437	
	リン(mg)	カリウム(mg)	食塩相当量(g)
えんどう グリーンピース (揚げ豆)	450	850	0.9
アーモンド フライ 味付け	480	740	0.3
カシューナッツ フライ 味付け	490	590	0.6
ピスタチオ いり 味付け	440	970	0.7
らっかせい バターピーナッツ	380	760	0.3
きゅうり 漬物 塩漬	38	220	2.5
きゅうり 漬物 ぬかみそ漬け	88	610	5.3
さきいか	430	230	6.9
いかのくん製	330	240	6.1
ビーフジャーキー	420	760	4.8
カマンベールチーズ	330	120	2.0
ブルーチーズ	440	120	3.8
プロセスチーズ	730	60	2.8

日本食品標準成分表2015(七訂)より作成

なものにできるといいですね。

のがよいでしょう。お酒はおつまみとではなく食事と一緒に楽しむ も増えてしまいます。 食べると喉が渇き、 ŋ ます (図5)。 ンやカリウム、 特に、 塩分の多い食品がたくさんあ 水分を欲して自ずと飲酒量 栄養バランスの面からも、 塩分の多いおつまみを

ーズ類など、手軽に食べられるおつまみには、

な栄養素は食事から摂るようにしましょう。 また、 6せんが、 食事代わりにお酒を飲む人が お酒はあくまで嗜好品です。 るか b

事によるリンや塩分の過剰摂取にも気をつけ で、普段から食べ過ぎる傾向にある人は、食 お酒には食欲増進効果がありますの 必要

ときのポイントをまとめました。

腹膜透析患者さんがお酒をたしな

とに把握しておく。 ム量から判断し、自分の適量をお酒ご純アルコール量、水分量、リン・カリウ

に飲む量を○心と決める。水分の摂りすぎにならないよう、

回

できれば醸造酒よりも蒸留酒。

ロック

トが調整しやす

おつまみよりも、

食事と一緒に楽しむ。

PDライフを豊かに!

自分なりの「ほどほど」

を知り

【図③】醸造酒と蒸留酒の違い 醸造酒 ワイン、日本酒、ビールなど 水 醸造酒 蒸留酒 ウイスキー、焼酎、ブランデーなど アルコール分を抽出 醸造酒 冷却 加熱

り)でも、 3 ので注意しましょう。 おもなお酒のリ ただ、 果汁入りのタイプはカリウムを含む 蒸留酒のチュー ン・カリウム量を図④に示し ハイ(焼酎の炭酸割

**③リンやカリウムを控えるなら** 

蒸留酒を

# 食事と一緒に つまみ ではなく

は赤ワイン、リンが多いお酒の代表はビ

ルで

ウム制限の観点からいえば、

ルなどの醸造酒より

ウ ワ

インや日本酒、

イスキーや焼酎などの蒸留酒がおすすめです(図

むも

のがあります。

カリウムが多いお酒の代表

リンやカリウムを含

ウム量も意識しておきましょう。

お酒の種類によっては、

ら食事に注意している方は、

血清リン値や血清カリウ

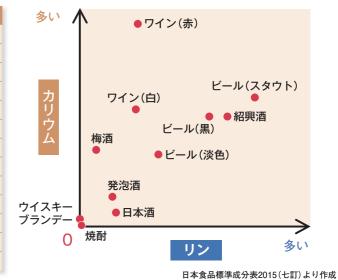
ム値が高く、 お酒のリン、

普段か カリ

も意識しておく必要があ ナッツ類やするめいか、 お酒を飲むときは、 緒に食べる ビー -フジャ 「おつまみ」 キ

④飲むときはお

	「図④」あもな准	<sup></sup> 類のTUUg <i>a</i>
お酒の種類	リン (mg)	カリウム(mg)
ビール (淡色)	15	34
ビール (黒)	33	55
ビール(スタウト)	43	65
発泡酒	8	13
焼酎(甲類)	-	-
焼酎(乙類)	-	-
日本酒 (純米酒)	9	5
ウイスキー	Tr	1
ブランデー	Tr	1
ワイン (白)	12	60
ワイン (赤)	13	110
梅酒	3	39
紹興酒	37	55
Tr;微量		



### 【図④】おもな酒類の100gあたりのリン・カリウム量

お酒の種類	リン (mg)	カリウム (mg)
ビール (淡色)	15	34
ビール (黒)	33	55
ビール (スタウト)	43	65
発泡酒	8	13
焼酎(甲類)	-	-
焼酎(乙類)	-	-
日本酒 (純米酒)	9	5
ウイスキー	Tr	1
ブランデー	Tr	1
ワイン (白)	12	60
ワイン (赤)	13	110
梅酒	3	39
紹興酒	37	55
Tr:為是		

「ほどほど」を知り、 す。まずは一度、 めします。 ル代謝能力、除水量、 みを何倍にも膨らませてくれます。 お酒は、 「適量」は、いろいろな合併症の有無やアルコ あるいはその時の体調によっても異なりま 上手に付き合うことで食生活の楽 医師に相談することをおす PD ライフをさらに豊 リン・カリウム制限の有 自分なり す かの

\* \* \* 3 2 1 Boffetta P. et al., Epidemiology 1: 342, 1990 Holst C. et al., Diabetologia 60(10): 1941, 2017 厚生労働省 健康日本幻(第二次): www1.mhlw.go.jp/ \$/kenko21\_11/b5.html#A52

<u>04</u> VIVID No.83



# 発酵食品で

私たちの食生活に古くから密接に関わる発酵食品。風味や栄養 免疫力をアップさせましょう!

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/巢山サトル



納豆菌によって作られる酵素 「ナットウキナーゼ」は血栓予防に効果が あるといわれます。乳酸菌を含むキムチと一緒に 摂取すると、より高い整腸効果が期待できます。

## ◎豚キムチ納豆チヂミ

材料(2人分)
豚バラ肉······60g
塩・コショウ少々
長ネギ·····50g
キムチ50g
納豆 1パック(約40g)
A 「卵························1/2個 水·········80㎖
<sup>A</sup> L水······80ml
B 片栗粉 20g
<sup>B</sup> └ 片栗粉20g
ゴマ油大さじ1/2
幺 由立

1.豚肉は3cm幅に切り、軽く塩·コ ショウをふる。

2.長ネギは縦半分に切り、斜め5mm 幅に切る。キムチは食べやすい大き さに切る。

3.ボウルにAを混ぜ合わせ、Bを加 え混ぜる。 4.3に2、納豆を加えてザックリ混

ぜ合わせる。 5.フライパンにゴマ油を広げて1を 重ならない様に並べ、4を流し入れ て中火にかける。フタをして香ばし

い焼き色がつくまで焼き(約4分)、 裏返して弱めの中火で約3分焼く。 6.5を食べやすく切って器に盛り、 お好みで糸唐辛子を散らす。

# 腸内環境を整えよう!

価をアップさせるだけでなく、腸内環境のバランスも整えてくれます。「第二の脳」といわれる腸を健康な状態に保ち、

※「豚キムチ納豆チヂミ」の写真の皿(取り皿)は0.5人分 それ以外のメニューの写真はすべて1人分です。





「飲む点滴」ともいわれる甘酒。 原料の麹菌に含まれる酵素やビタミンにより、 免疫力アップや代謝の活性化、精神の安定 などが期待できます。

## ◎しめ鯖となますの 甘酒和え



作り方

1.しめ鯖は5~6mm幅に切る。 2.大根は3mm幅の細切りにし て塩をふり、10分程おく。サッ と水洗いしてから水気をしっ かり絞る。

3.人参は2mm幅の細切りにし てサッと茹でて冷水にとり、 水気をしっかりおさえる。 **4.**ボウルにAを混ぜ、**1**、**2**、 3を加えて和え、冷蔵庫で30 分~1時間程おいて味をなじ ませる。

5.4を器に盛る。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内環境を整える ことで知られています。カルシウムも、春に 乱れがちな自律神経を正常に保つのに有効です。

## ●チキンとオレンジの ヨーグルトサラダ

### 材料(2人分)

鶏ささ身 3本(約150g
塩・コショウ少/
A 塩・コショウ 少/ 白ワイン大さじ1/
玉ネギ1/41
オレンジ1/21
ディル 1村
┌ヨーグルト30
B (プレーン)
マヨネーズ・大さじ
└塩・コショウ 少〃

1.鶏ささ身は筋を取り除き、耐熱皿に のせてAをふり、ラップをかけて電子レ ンジ(500w)で2分程加熱する。一度 ラップを外して熱気を抜き、再びふん わりとラップをかけてそのまま冷ます。 冷めたら2cm幅に切る。

2. 玉ネギは薄切りにして10分程水に さらし、いったん水気をきってから、さ らにキッチンペーパーでおさえて水気 をとる。

3.オレンジは皮をむき、果肉を取り出 して半分に切る。

4.ディルは細かくきざむ。

5.ボウルにBを混ぜ合わせ、1、2、3 を加えて和え、器に盛り4を散らす。



麹の旨味を生かした調味料「塩麹」。 マリネすることでたんぱく質がほどよく分解され、 お肉が柔らかくジューシーに仕上がります。

## ◎塩麴ローストポーク ~簡単ザワークラウト添え~

### 材料(4人分)

【ローストポーク】 豚肩ロース肉...... (ブロック) ┌オリーブオイル … 大さじ1 A コショウ ..... └ローズマリー ..... 【ザワークラウト】 小さじ2 …小さじ2 \_ブラックペッパー ..... 少々

【ローストポークを作る】

1.豚肉に竹串で数か所穴をあけ、ポリ袋に入 れて塩麹を加えもみ込む。Aも加えて軽くもみ、 空気を抜くようにして口を閉じ、冷蔵庫で3時 間以上~半日程マリネする。

2.1を冷蔵庫から出して30分程おき、あたた めたフライパンで周りを焼き香ばしく固める。 (4~5分)

3.オーブンシートを敷いた天板に2と漬けた ローズマリーをのせ、190℃にあたためた オーブンで20分程焼く。そのままオーブンの 中で10分程おき、余熱で火を入れる。

### 【ザワークラウトを作る】

4.キャベツは5mm幅に切り、熱湯でサッと茹で て冷水にとり、水気をしっかり絞る。

5.ボウルにBを混ぜ合わせ、4を加えて和え、 30分程漬け込む。

6.3を食べやすく切って器に盛り、5を添える。



磐石のチ

ムを築き上げた、 その秘密

〒 760-0017

TEL. 087-831-7101

香川県高松市番町 4 丁目 1-3

アクセス: JR 高松駅より徒歩 15 分

# 高松赤十字病院 腎不全外科

2016年のわが国のPD患者数は9,021人で、PD普及率(透析患者に占めるPD患者の割 合)はわずか3%弱にとどまります\*)。

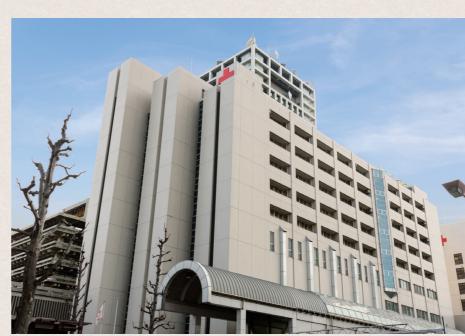
そのような中、香川県のPD普及率は7%とここ数年は常に全国トップクラスを誇っており、 高松赤十字病院は牽引役となっています。

なぜこれほどまでに高い普及率が保てるのか、そしてどのように治療体制を維持している のか、組織作りの秘密を伺いました。

\*)日本透析医学会「図説 わが国の慢性透析療法の現況 2016年12月31日現在 |: 2. 2017







# になりました。 みよう」とチ ム全体が考えるよう

高松赤十字病院の取り組み

です。 根を取りはらい、 けるべく、 来をみること」 な外来患者さんにも接する機会を設 PD にネガティブな印象を抱きがち 棟スタッフは、 山中先生 成功体験を積むには えたPD治療」にしか触れられず 成功体験が大切なのです そこで当院では、 病棟と腎センターとの垣 ある意味 が重要です。 行き来する体制を 治療が順調 「問題を抱

# 成功体験を積み重ねる

内の様々な職種のスタッフが、 努めることでした。これにより、 段階で当科に紹介していただくよう

早い

を通して、

慢性腎臓病 (CKD) の

まず注力したのが院内や院外の啓発

的に始めたのは2007

年ごろで、

ています。

患者さんを中心に、

らの力を全て結集す

院などの生活面のフォロ 治療は医師が行いますが、

は看護師 家庭や通

や地域医療に携わるスタッフが秀で

山中先生

当院が PD 治療を積極

築いていったのですか。

PD 推進に向け、

どのように体制を

の透析導入患者さんの3人に1

のメンバー

が同じ方向を向いていな

ければいけません。手術や合併症の

師、栄養士など、

治療に関わる全て

択ができるようになるのです。

PD 治療を続けるには、

医師、

看護

考え、患者さんも納得のいく療法選

を選択しているそうですね。

高松赤十字病院では、直近10年

多職種との関わりを作る CKD の段階から関与し

腎不全に至るまでに時間が作られる 況に関わるようになりました。末期 段階から患者さんの腎機能や生活状

ませんでしたか。

相応しい治療法をみんなで

認知症、 と、スタッフも次第に意欲的になっ 面で現場の抵抗がありました。 で広げたので、 子供が中心でした。それを高齢者ま てくるのです。 それでも成功体験を積み重ねる 合併症、 比較的元気な方や若い方、 最初のうちは手技や 今では、 家族のケアなどの 「まずはやって どんな困難 しか

部長 山中 正人先生

PD を推進する上で困難はあり

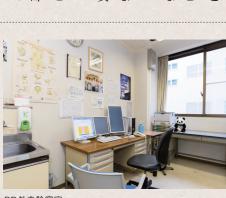
山中先生 それまでは Dの対象

> な改革ですね。 身が実感する。 PD は良い治療だとスタッフ自 組織作りからの大き

それと並行して、

高齢化

は7人になりましたの10年でCAPDT です。 でに環境を用意しておくことが重要 実施施設の医師や看護師だけではな 導入はしたけれど自宅に帰れないと 欠かせません。 が進む中では、 山中先生 いう「やりっぱなし」の状態。PD 連携の道筋を作っています。 在宅医療、看護、介護などのフォ 体制を固め、 当院では看護師が中心となっ 地域との連携作りも よくあるのが、 患者さんが帰るま 認定指導看護師 P D



PD外来診察室。

いい方向に向かっていると感じます。

今後の抱負はあります て磐石の 外との連携を整える。 まずは内部の組織を固めて 体制が作られ たのです 10年かけ ね。

ですが、 透析に入る患者さんが毎年2~3 辛くないように過ごせるか。 過ごせるか、 んがいかに実り多い腎不全ライフを ストが望ましいと考えます。 腎代替療法においては腎移植が理想 重要だと感じています。 すために、 割います。 選択の余地がなく、 100%です。 山中先生 に力を入れていきたいですね。 そうでなければ PD ファ 他科とのさらなる連携が こうした患者さんを減ら 目指すは PD 普及率 いかに自宅で安らかで 当院でも未だに療法 緊急導入で血液 もちろん、 その点 患者さ

山中先生をはじめ、PDチームのスタッフが患者さんを支える。

# 何よりも自信とな経験の積み重ねが る

きる看護師は腎センター 築かれるまでの経緯を教えてくださ を中心とした強固な組織が作られて るとお聞きしました。 山中先生のお話から、 もとも D 今の体制が のみにいる を 看護師 指導で

指導を行っていました。 者さんのバッグ交換や退院に向けた 方になってから病棟を訪れ、入院患 という状況で、 岡さん:その後、 血液透析終了後の夕 P D の積極的 な

ました。 と自信向上につなげる工夫も ルを貼る ねることで自信につながっていきま でのカテーテル交換の実施などを重 導看護師による指導や勉強会、外来 あったようですが、 推進により患者数が増え、 現在、手技の習得に応じてシー 初めは病棟看護師も不安が 「PDエキスパ を管理する必要が出てき を作り、 C A P スタッフの意欲 D 病棟看護 認定指 して

私はこれまで病棟での経

験が長く、 治療がわかり、 院後の患者さんの実際の状況や PD 実際、 今年度から外来に入りま 外来に入ったことで退 理解の深まりを感じ

# み D 砂立てを行う はライフの 2

で患者さん、家族、ケアマネ

力 リハビリスタッフ、 な資源を検討しています。 援カンファレンスで、退院後に必要 南原師長:週1 ーはどのように行っていますか。 導入患者さんの退院時のフォ 必要に応じて医師も参加しま 回開催する退院支 ソーシャルワー

人院中に訪問看護師を探し、 ん:在宅支援が必要な場合は、 退院が

7

看護師と にメンバーは変わります。 診医や当院医師も含め、 栄養の補給、

服薬、

か。

去年から、

退院後

やはり

退 か

早く家を見に来て欲

います。

自宅

0)

ために、 へ訪問したりしました。 ていったのですか。 訪問看護師と一緒に患者さん宅

ます。最初から完璧にできなくても、通 院を重ねるうちに、検査データがわかるようになり、食事のコツも掴めてきます。 これからも患者さんの心が軽くなるよう にサポートしていきたいですね。 しずつ受けてくれる施設が増えまし

光宗 仁美 さん (看護係長)

導入期の患者さんはみな、いずれPD が継続できなくなることに不安を感じら れます。でも、楽しく幸せな生活が送れ るよう私たちがお手伝いできる道は必 ずあります。心配しないで治療を続けて

過半数が PD

の患者さん

みなさ

こうしてみると、

本当に

の安心を生み

誰がどのように行うかを細かく検討 み立てを行うのですね。連携を築く たっては、バッグ交換や排液のチェッ 談員や介護タクシーの運転手が集ま 訪問看護師、時には福祉用具専門 近づいた頃に介護支援連携という 看護師と一緒に検討します。 治療だけでなく生活すべての 地域の協力はどうやって得 地域で勉強会を開催した ケースごと 入浴など、 支援にあ ジャ 往 相 形 組 もらいたいですね。 看護師の理解を のうち、 るのです 者さんが多く、 院直後は在宅での治療に不安な患 月以内に訪問しています。 北山さん: 深める自宅訪問 連携の輪が広がったなと感じます。 と接したことがあるようで、 中村さん:参加した訪問看護師15名 をしたところです。 CKD の指導や PD についてお話 護ステーションで「出前講座」を行 ん真剣に聞いてくれました。 いと言われる方も PD 患者さんの自宅訪問もされ

そこから少

松良 明日香 さん 家族に迷惑かけないように頑張ってい る方もおられますが、一人で頑張らなく てもいいです、とお伝えしています。や はり何かあった時には周りの協力も必 要ですので、ご家族と一緒に治療を進 めていければと思います。



松岡 馨 さん 治療に不安を持つ患者さんには、「慣れたらそのうちできるよ」とお伝えしてい

込んだ質問が出て、 ドバイスも行えます。

それに対するア 外来時にも踏み

握していることで、

北山さん:自宅の環境をこちらが把

治療ってすごいなとあらためて思い

も良い表情をしているんです。

在宅

ながら訪問すると、

患者さんがとて

えた手技はできているかな、

と思い

グ交換の回数や時間の柔軟な提案に

のインクリメンタル

D

など、

バ

"

いて、

する環境が作られ

一生懸命関わろうとする看護師

患者さん自身が望むこと

7 が

緒に頑張りましょうと伝えたい

患者さんにはこれ

から

ね

も先生は否定せずに応援してくれま

・入院時に悪戦苦闘して覚

さんの指導にも生きています。 訪問で得た知識と経験は、 に工夫が見られ、 た手製の表など、

本当に感心します。 患者さんそれぞれ

他の患者

先生の力は大きいですね。

例えば高齢の患者さん

D ファ

ーストを貫かれた山中

づきが生まれ、

の環境や物品の置き方、手順を書い

北山さん

・テー

ブルや椅子、

棚など

とにかくやってみましょう」になり

です。

思っていた患者さんにも

「大丈夫、

あれば「腹膜透析は難しいかな」と

んを前にして、「1

の立ち位置も変わ 中に引き出しが増え、

りました。

以前で

看護師として

メニュー

たとの声を聞きます

ん:看護師から

も行ってよかっ

環境チェックをし、

これで大丈夫で

さんもいました。そうして私たちの

でも合併症もなく安定している患者 「自己流」の手技や管理をし、それ いていないのではないかと思う方や、

南原 愛子 さん (看護師長)

どのような時間帯でもPDの経験を積

んだ看護師が必ず1名は入るよう、勤

務シフトには配慮しています。また、薬

剤師やソーシャルワーカーなどのスタッフとも情報交換しやすい環境が作られ

じます。

外で

の地道な努力による、

チ

ムと

お話を聞いていると、

院内・

院

しての層の厚さ、

経験値の高さを感

ていると思います。

さんに接し、

正直、

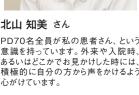
腹膜透析には向

光宗さん:これまで

いろいろな患者

よと伝えると安心してください

ま



北山 知美 さん PD70名全員が私の患者さん、という 積極的に自分の方から声をかけるよう 心がけています。



自作の「PDエキスパートナース」 カード。各メーカーのPD手技を マスターすると星型のシールが 貼られる。

### を第一に考えますし、ご家族にも気 するとこちらも介入しやすくなるの よ」とはっきりと伝えてくれます 患者さんの要望や生活に応じた 患者さんがどう過ごしたいか の組み立てがしやす 山中先生は高齢の患者さ 前向きになるのです。 年1年が勝負だ 中村 作美 さん いです。 日々、患者さんからたくさんのことを学ん でいます。笑顔で外来に来てくださる方 も多いです。これから腎代替療法を検

えたいです。

討される方には、PDって楽しいよと伝

も力を入れて

います

高松赤十字病院では、

災害訓練に

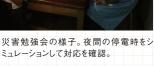
高松赤十字病院の災害対策

害勉強会を実施。地震や停電、豪雨 などのテーマを毎回設け、これまでに 特徴的なのは実践面を重視して ん向けには、毎年9

を体感したそうです 態を再現、アラ り夜間のAPD中に停電となった状 る点。ある回では、会場に暗幕を張 ム音や復旧の過程

きがありました(光宗さん)」 ないという、『言われてみれば』の気づ 包み込んでしまうと温まらない うにカイロとバッグを保温袋の中に グが温まるのかを確認。「冷めない 他の回では、使い捨てカイロでバッ よね。空気に触れさせない

も多く、評判も上々なようです ません(松岡さん)」 保された後に帰宅して持ち出す 際は、あまりの重さに参加者から「こ (逃げるのではなく、身の安全が確 れじゃ逃げられない」との声も。「持つ いう発想の転換が必要なのかも 趣向を凝らした内容にリピ 非常用持ち出しリュックを担いだ



北山さん:先日もちょうど、

訪問看

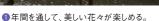


## にっぽん漫遊 高松市栗林町

## 近景、遠景ともに 圧巻の美しさ

今回は、国の特別名勝に指定されている栗林公園を訪問。 広大な回遊式大名庭園にいると、つい市街地であることを忘れてしまいます。





②池の周りに配した石も見どころ。後ろを振り返る獅子の姿に見 える「見返り獅子」。

③築山の「飛来峰」より「南湖」を望む。紫雲山を背景に、舟遊び を思わせる和船が優雅に進む。

4取材時も松を剪定する職人の姿が

⑤園内の茶屋「掬月亭」で抹茶とお菓子はいかが。(大人700円





園者70万人のう かで職人が剪定などの 植えられており、 「日本の庭園美」。 海外か は高松空港のアジア国際便が増えた b ほぼー 万人が外国人だったと 作業を行っているそ 年中、 園内のどこ

亀松」をはじめ 0 0 本もの手入れ松が 昨年は来

敷地面積は東京ド も特に価値が高い 総じて感じるのは「とにかく 4 0 ている」 つの池と13の築山が配され、 目を楽しませてくれます。 年近い歴史を誇るこの大名庭園に 背後にそびえる紫雲山を含めた 歩みを進めるたびに風景が趣 لح あります。 「特別名勝」 ム約16個分にもおよび 文化財庭園としては 「一歩一景」 園内には「鶴 の一つに名 入れが行 見事な 現在、

栗林公園はその役割が

栗林公園(りつりんこうえん)

TEL / 087-833-7411

■香川県高松市栗林町1-20-16 ■開園時間/1月・12月7:00~17:00、2月7:00~17:30、 3月6:30~18:00、4月・5月・9月5:30~18:30、6月・7月・ 8月5:30~19:00、10月6:00~17:30、11月6:30~17:00 ■休館日/年中無休

■入館料/大人410円、小中学生170円

※障害者手帳などをお持ちの方および介護者は無料 ■アクセス/JR高松駅から車で約7分、高松空港から車

https://mv-kagawa.ip/ritsuringarder





CAPDバッグ 交換について /

(景色の良い

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。

### 急な用事ができた時には、

腹膜透析はどのようにどう すればいいのですか。

∖ なるほど!/ PDライフ



皆さんからの様々な質問にドクターがお答えします。

腹膜透析の患者さんに限らず、急な用事ができてしまうことはよく あることだと思います。結論から言うと、そのような日は出来る範囲 で腹膜透析を実施していただければ良いと思います。

つまり、日中に交換がある場合は、出かける前に排液のみを行い、帰宅してか ら注液を実施する(腹膜透析を開始する)ことで良いと思います。この場合、貯 留が1日1回ないしは2回になってしまうこともあるかもしれませんが、その翌日か ら通常通りしていただければ問題ないと思います。ただし、交換回数が減ると いうことは、除水だけではなく老廃物の除去効率も落ちてしまいますので、食 事には少し気を付けておく必要があるかと思います。

腹膜透析は、毎日実施しているがゆえに、非常に治療の自由度が高い治療法 です。細かい設定は、使用されている透析液の種類・濃度や貯留時間等で変 わることもありますので、事前に日中交換ができないときにどのようにすれば良 いかということを、主治医と相談しておいていただくことが必要だと思います。



監修: 西尾 利樹 先生 (草津総合病院 腎臓内科 部長)



身体から出ていく水分は、腹膜透析 を受けている患者さんの場合は、透 析による除水量と尿量と汗などの不感蒸泄を 合わせたものになります。透析が始まる前のこ とを思い出してみましょう。夏場に汗を大量にか いて、尿量が減った記憶はないでしょうか。人 の体は、体内に入ってくる水分量と出ていく水 分量は、通常なら一定に保たれているはずで す。このため、腹膜透析を受けている患者さん の場合、汗を大量にかいた日などは、尿量や透 析による除水量が少なくなります。また、尿がた くさん出たときは除水量が減って、尿が少ない 時は除水量が増えるといったことはよく見られ

## 一日の除水量が一定では

ないのですが、大丈夫で

しょうか。

Question O

る現象です。

除水量を見ておくことは大事ですが、それよりも 体重が一定に保たれていることの方が大事で す。除水量に一喜一憂するのではなく、適正な 体重を維持することを心掛けるようにしていた だければ、溢水によって息が苦しくなり救急受 診をすることも避けられるでしょうし、腹膜透析 を長く続けることができると思います。

12 VIVID No.83

### びびっど・クロスワード

### よこのカギ

- 1 元 SMAP の稲垣吾郎、草彅剛、香取慎吾のファンクラブ。
- 7 セルビア共和国の首都。
- 8 天皇や貴族付きの医者のこと。
- 9 女の子に大人気。タカラトミーの着せ替え人形○○ちゃん。
- 11 犯人が判明していない段階で、犯人自らが捜査機関に罪を申し出ること。
- 13 上新粉に砂糖を加えてついた餅菓子の一種。紅白に染めて祝い事に も用いられる。
- 14 出汁としても人気。飛魚を焼いて干したもの。
- 16 物事の表面に現れない部分のこと。
- 18 ドロワーズともいいます。
- 19 バゲット、クロワッサン、デニッシュ、シュトレン、ナン・・・

### たてのカギ

- 1 マーベル・コミックに登場するヒーローチーム。新作映画は2018 年春に公開予定。
- 2 名前は本名だそう。NHK の朝ドラ『まれ』のヒロインをつとめた 女優、土屋○○。
- 3 贅沢なさま。豪華なさま。
- 4 「ひねり王子」に由来、跳馬にはこの名を冠した技がいくつもあります。
- 5 DとFの間。
- 6 酔っ払いの代表的な歩き方。
- 10 草や芝を刈り取る時に用います。
- 12 ヴィヴァルディ作曲のヴァイオリン協奏曲集。
- **15** マウロ〇〇〇、セレーナ〇〇〇といえば?
- 17 味方につけて成功したいですね。

郵便はがき

料金受取人払郵便 品川局承認

1408790

(受取人)

差出有効期間 平成31年8月9日

まで(切手不要)

9129

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 回答していただいた内容は、「ひひっと倶楽部」」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 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 ごて承ください



014

>(% -84 -9) [ ( 10/0/HJ (840/02 ) ( C 8/0/04.		
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 <sup>*</sup> 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

- <u>իլիիկնակիկովիիակաիիկունդնորնդնորնդնորն</u>ին

1A	2	3	4	5	6	
7						
		8 <b>H</b>			9 <b>E</b>	10
11	12	F		13		D
14 C	В		15			
		16				17 G
18	-				19	

解智	§ 欄							
Α	В	С	D	E	F	G	Н	
l								

### ●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。



「クリエイターズ・ファイル」で様々なクリエ イターに扮した"憑依芸"が話題。よしもと クリエイティブ・エージェンシー所属のお笑 いトリオ「ロバート」のメンバー。

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。

### 82 号のクロスワードの答え

N	Α	В	C	D	E	F	G .	Н	I
	1	っ つ	ぱザ	土	31	1	3%	7	4
		コ	9	<b>T</b>					

	777						
<sup>1</sup> J.	כ	<sup>2</sup> \(\neq \)	37	ツ	<sup>4</sup> ل	5	6 >_E
7-		ン	カ			ビ	1
9_	7	ジ	1	10 A	Ð	タ	
	Z <sub>B</sub>	ユ		<sup>12</sup> ウ	カ		13 <b>3</b> <b>3</b> <b>6</b>
		<sup>14</sup> シ	15 H	げ。	1	16	ン
17 S		ヤ	カ	1	フ	ク	シ
18	1	ゲ	タ		<sup>19</sup> ク	1	ン

### 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います。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。

Vivid Club

# びびつど

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

▶ いつも楽しみに見ています。

82号特集「患者さんレポート」を拝見しました。 元気に頑張っていらっしゃる皆様の記事に、元 気をいただきました。ありがとうございます。

ナグモブタイさん(山口県周南市)

82号でご紹介した坂本さんと池上さんは、お二 人とも関西にお住まいの方でした。明るい関西弁 から飛び出すエピソードの数々。一つひとつが面 白く、取材現場は終始笑いに包まれていました。 誌面スペースの都合上、全ては書ききれませんで したが、多少なりとも元気を"おすそ分け"できた ようで嬉しいです。

年1回実施している「患者さんレポート」は、読者 の皆さん同様、編集部も心待ちにしている企画で す。取材を通して患者さんの半生に触れ、元気を もらい、生きる上での心持ちを学ぶ・・・本当に 貴重な機会をいただいているなぁと感じます。

### JMS CAPD システム付属器具

吊り下げ式のデジタルばかり

# ポータブル 乾電池付き デジタルスケール

### ①リセットボタン

長押しするとアラーム音が鳴 り、オートロックオン・オフ に切り替えることができます。

### ②単位変換ボタン

kg(キログラム)lb(ポンド) ● jin (ジン) ●oz(オンス)

の4つの単位が選べます。 (1kg=2.2lb=2jin=35oz)

### 3電源ボタン

電池の消耗を防止するた め、90 秒経過すると自 動で切れます。



製品名/型式	品番	JAN コード	外箱入数	標準販売価格	•
JMS CAPD システム付属器具 ポータブルデジタルスケール(ブルー)	JM-CSSPD	4987494270736	1 個	1,500円/個	•
JMS CAPD システム付属器具 ポータブルデジタルスケール(オレンジ)	JM-CSSPDO	4987494278848	1 個	1,500円/個	•

■お問い合わせ先 TEL 03-6404-0602

医療機器非該当品

# 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。 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!

### 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、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。



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/

<b>TVIVIC</b>	〕読者は	がき	ご質問等が つけた上で3	ありましたら、下記の項 ご自由にご記入ください	目に、 、。
本誌『VIVIC	)(びびっど)][	二対するこ	で意見・ご要	望	
「びびっど傳	具楽部」へのご	投稿			
「お食事Q8	&AJ ←毎日の	お食事に	ついてご質	問があればお書き	</th
[VIVID(び	びっど)』の今後	後の配送は	は不要です。		

こ EL 人のリルとリニといました。 ※VIVIDに採用させていたたいた方には、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。