

# VIVID

びびっど

## 上手な楽しみ方 外食・中食の

◆ 特集  
PDライフに活かせる食事



PD患者さんのためのおいしい献立集

調理を工夫して夏野菜を  
美味しく食べよう！

+ セミナーレポート

JA尾道総合病院  
尾道CKD栄養研究会

にっぽん漫遊

千光寺公園



特集

PDライフに活かせる食事

# 外食・中食の上手な楽しみ方

監修：朝倉洋平先生（増子記念病院／管理栄養士）

手軽で便利でおいしい——。高齢化と核家族化が進むわが国において、調理の手間が要らない外食・中食（なかしょく）の需要は高まっています。完全に避けて通るのは難しい時代、PD患者さんはどうのように外食・中食と付き合えばよいのか、確認してみましょう。

「利便性」と「栄養管理」の  
バランスをとるために

今や私たちの暮らしに切り離せない外食・中食（なかしょく）。その市場規模は2017年で20兆5506億円ともいわれ（※1）、人口減少が進む中で順調に成長を続けています。

外食・中食の長所といえば、何ととっても利便性。食材の買い出し、調理、片付けなどの手間をかけずに食事を済ませることができるので、単身者や高齢者、学生、働いている主婦などにはひとときわありがたい存在です。

その一方で、日常の食事で外食・中食を摂るにはハードルが高いと感じるPD患者さんは多いかもしれません。食事摂取基準（図①）に則った栄養管理が求められる状況で、どのように外食・中食と付き合えばよいのか、整理してみましょう。

## 外食編 上手な利用法

外食といっても、ファストフードやファミリレストラン（ファミレス）、レストラン、定食屋など業態はさまざまで、提供されるメニューも和食、フランス料理、イタリア料理、中華料理、エスニック料理と多彩なのでひとくくりにはできません。しかし、総じていえるのは、外食は一般的に味付けが濃く（塩分量が多い）、多くの場合は栄養成分値が示されていないという点です。そのため、食事のコントロールが乱れかねず、PD患者さんが外食中心の食生活を送るのはおすすめでできないのが正直なところ。とはいえ、外食に頼らざるを得ない人もい

工夫をすれば  
外食も楽しめる！



るでしょう。外食によりQOL（生活の質）の向上や食の楽しみにつながることもあります。そうした事情も踏まえ、外食を上手に楽しむ方法を図②にまとめました。  
また、04ページの図③に、一般的なメニューの成分値を記載しましたので、参考にしてください。

(図①) PD 患者さんの食事摂取基準 (1日あたり)

エネルギー	$(30 \sim 35) \times \text{標準体重 (kg)}$ kcal *1, *2, *3
たんぱく質	$(0.9 \sim 1.2) \times \text{標準体重 (kg)}$ g *1
食塩	PD 除水量(L) $\times 7.5 +$ 尿量(L) $\times 5$ g
カリウム	制限なし *4
リン	たんぱく質 (g) $\times 15$ mg 以下

- \*1 標準体重 (kg) = 身長 (m)  $\times$  身長 (m)  $\times 22$
- \*2 性別、年齢、合併症、身体活動度により異なる
- \*3 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

(図②) 外食を上手に楽しむ方法

1 メニュー選び

- 丼物よりも、主食・主菜・副菜が揃った定食を選ぶ。
- 汁物は、具だけ食べて汁を残す。
- 麺類は「かけ」よりも「つけ」にし、つゆは少量つける。
- 醤油やソースなどはかけずに、添え物の香味野菜や香辛料で風味づけする。
- ハムやチーズなどの加工品は食べる量や回数を減らす。
- 寿司の酢飯には塩が多いので注意。
- 漬物や佃煮は残すかごく少量にとどめる。



2 食べる回数・量

- 濃い味に慣れないよう、外食の回数を減らす。
- たくさん食べ過ぎない。時には残す勇気を持つ。

3 その他

- 馴染みの店を作り、減塩食を依頼する。メニューに栄養成分が記載してある飲食店を利用するのもいい。
- 薬は忘れずに持参し、服用する。
- 食事ノートなどに食事内容を記録しておく。



# 中食編

## 上手な利用法

「調理済みの食材を買って持ち帰り、職場や家庭で食べることを中食といいます(※2)。家庭料理を自宅で食べる「内食(うちしょく)」と外食の中間に位置することから、このように呼ばれています。スーパーマーケット(スーパー)やコンビニエンスストア(コンビニ)、デパートなどの弁当・惣菜などのテイクアウト食品のほか、宅配ピザ・寿司といったデリバリー食品などが当てはまります。

近年は生産技術が進化して品質も向上、コンビニやスーパーの惣菜を「家で作るより美味しい・本格的」と考える人も増えているようです。

ただ、一般的に中食は、食塩・たんぱく質・エネルギーが多めといわれています。また、食品によってはリンやカリウムも多く含まれている可能性があります。

近年はコンビニの弁当・惣菜を中心に、栄養成分値が記載された商品も増えました。図④のポイントを参考に、商品を選ぶときは、きちんと栄養成分を確認する習慣を身につけましょう。

そのほか、中食を上手に楽しむポイントを図⑤に紹介します。

### (図④) 栄養成分表示のチェックポイント

#### 2 麺 + つゆ + 具 ?

麺類などでは、栄養成分量が麺、つゆ、具で別々に記載されている場合もあります。

栄養成分表示	1食当たり
エネルギー	○○○ kcal
たんぱく質	○○○ g
脂質	○○○ g

栄養成分表示	100g当たり
エネルギー	○○○ kcal
たんぱく質	○○○ g
脂質	○○○ g
炭水化物	○○○ g
ナトリウム	○○○ mg

栄養成分表示	1食(200ml)当たり
エネルギー	○○○ kcal
たんぱく質	○○○ g
脂質	○○○ g
炭水化物	○○○ g
ナトリウム	○○○ mg

#### 1 「食塩相当量」？ 「ナトリウム」？

「食塩相当量」は塩分量そのものを指しますが、「ナトリウム」と記載されている場合は、以下の計算式で塩分量に換算する必要があります。

<計算式>

$$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 = \text{食塩量(g)}$$

ナトリウム400mg =  
食塩約1gと覚えて  
おくと便利です。



#### 3 数字は1食あたりか？

栄養成分値の記載は、商品によって「1食あたり」、「1個あたり」、「100gあたり」と異なります。合わせて確認しましょう。

#### 4 見えないリンの存在

加工食品や市販のお弁当の多くには、リンを含む食品添加物が使われています。リンの含有量は栄養成分表に記載されていないため、血清リン値が高い人はなるべく食品添加物の入った食品を控えるようにしましょう。

### (図⑤) 中食を上手に楽しむ方法

#### 食べたものを記録しておく

同じような食品を続けて食べないように意識できます。



#### 冷蔵庫に残っている 野菜で追加の1品を

簡単に作れる副菜(サラダ、お浸し、酢の物など)を1品追加することで、不足しがちな野菜類を補うことができます。

#### 透析患者さん向けの特殊食品 (宅配メニュー)を活用する

最近は、塩分やたんぱく質、エネルギーが調整された食品も幅広く発売されています。興味がある方は医師や管理栄養士に尋ねてみるとよいでしょう。

(図③) おもなメニューの栄養成分値(目安)

※イラストはイメージです。  
※店によって量や味つけに違いがありますので、数値はおおよその目安として考えてください。

刺身定食(ご飯、味噌汁、漬物付、つけじょうゆ含まず)

- ・エネルギー／584kcal
- ・たんぱく質／30.1g
- ・カリウム／792mg
- ・リン／381mg
- ・食塩相当量／3.2g



きつねうどん

- ・エネルギー／446kcal
- ・たんぱく質／18.1g
- ・カリウム／321mg
- ・リン／243mg
- ・食塩相当量／4.5g



天ぷら定食  
(ご飯、味噌汁、漬物付)

- ・エネルギー／857kcal
- ・たんぱく質／29.4g
- ・カリウム／963mg
- ・リン／418mg
- ・食塩相当量／5.2g



ポークカレー

- ・エネルギー／789kcal
- ・たんぱく質／19.1g
- ・カリウム／817mg
- ・リン／289mg
- ・食塩相当量／3.3g



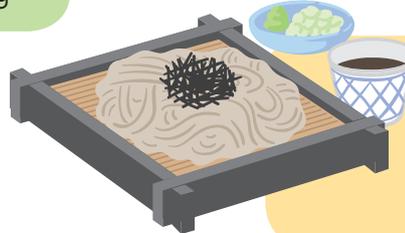
親子丼

- ・エネルギー／585kcal
- ・たんぱく質／29.6g
- ・カリウム／595mg
- ・リン／377mg
- ・食塩相当量／3.6g



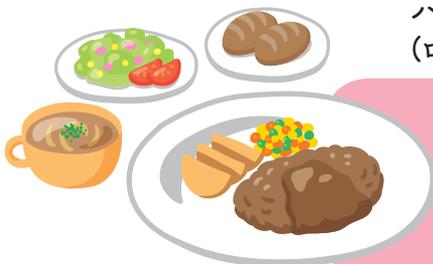
ざるそば

- ・エネルギー／312kcal
- ・たんぱく質／11.2g
- ・カリウム／251mg
- ・リン／197mg
- ・食塩相当量／1.9g



ハンバーグステーキ定食  
(ロールパン、スープ、サラダ付)

- ・エネルギー／905kcal
- ・たんぱく質／35.8g
- ・カリウム／1278mg
- ・リン／413mg
- ・食塩相当量／5.0g



スパゲティナポリタン

- ・エネルギー／659kcal
- ・たんぱく質／17.1g
- ・カリウム／403mg
- ・リン／212mg
- ・食塩相当量／5.2g



オムライス

- ・エネルギー／789kcal
- ・たんぱく質／25.7g
- ・カリウム／515mg
- ・リン／360mg
- ・食塩相当量／3.7g

にぎりずし盛り合わせ  
(7貫、つけじょうゆ含まず)

- ・エネルギー／536kcal
- ・たんぱく質／32.4g
- ・カリウム／490mg
- ・リン／383mg
- ・食塩相当量／3.0g

△参考資料  
※1 外食・中食調査レポート NPD Japan エスシー  
デー・ジャパン調べ  
※2 デジタル大辞泉 小学館  
・外間文子ほか 臨床透析 16(13):45, 2000  
・宮本佳代子 臨床透析 16(13):55, 2000  
・政金生人編 臨床メデイクラスのための Basic&Standard 透析  
看護の知識と実際 メデイク出版 218, 2010  
・臼井昭子編 透析食ガイドブック 改訂3版 日本メデイク  
ルセンター 70, 2006

1日・1週間単位で調整する気持ちで  
いかがでしたか。注意しておきたいポイントをいくつか紹介しました。PD患者さんの栄養管理は、食事療法だけでなく、透析療法と薬物療法を組み合わせた総合的なものです。  
あまり神経質になりすぎず、医師や管理栄養士へ相談の上、「食事は1日あるいは1週間単位で調整すればよい」というくらいの感覚で、上手に外食・中食を楽しんでいただければと思います。

※栄養成分値:監修者作成メニューを元に算出

# 野菜を美味しく食べよう!



加えると、カリウムが気になる人も旬の味を上手に楽しめます。  
撮影/巢山サトル

※写真はすべて1人分です。  
※各メニューの栄養成分値は材料をもとに計算しており、調理による変化は考慮されていません。一般に、水にさらしたり茹でたりすることで、カリウムの量が減るとされています。

βカロテン、ビタミンB・Cなど、夏に摂りたい  
栄養素を含むズッキーニ。細く切って塩もみしてから、  
サッと水洗いして使いましょう!

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
132 kcal	7 g	392 mg	87 mg	20 mg	0.9 g



## ズッキーニとツナの春巻き

### 材料(2人分)

ズッキーニ	1本
塩	小さじ1/3
長ネギ	1/3本
ツナ水煮缶詰	1缶(内容量70g)
春巻きの皮	4枚
A 醤油	小さじ1
コショウ	少々
B 小麦粉	小さじ1
水	小さじ1
揚げ油	適量

### 作り方

- ズッキーニはヘタを落とし、斜め薄切りにしてから細切りにする。塩をふって軽く揉み、5分程おいてからサッと水で洗い水気をしっかり絞る。
- 長ネギは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。ツナは缶汁をしっかりと絞る。
- ボウルに1、2、Aを混ぜ合わせる。
- 3を4等分ずつ春巻きの皮で包み、巻き終わりに混ぜ合わせたBを塗って閉じる。
- 5.4を170℃にあたためた油で香ばしく揚げ、食べやすく切って器に盛り。お好みで練り辛子を添える。

※ズッキーニとツナはしっかりと水気を絞るのがポイント。  
※春巻きの皮で具を包んだら、早めに揚げましょう。

肌のケアやアンチエイジング効果があるといわれる  
トマトは、湯むきしてからきざんで麺つゆに加えると、  
少量でも風味が楽しめます。

夏バテ予防効果が期待出来るオクラは、  
種を取り除き茹でてから使いましょう!

## トマト麺つゆ素麺

### 材料(2人分)

トマト	中1個
オクラ	4本
素麺(1束50gのもの)	3束
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ2
A オリーブオイル	大さじ2
コショウ	少々

### 作り方

- トマトは湯むきをしてから半分につけて種を取り除き、8mm角に切る。
- オクラは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、熱湯でサッと茹でて冷水にとり、水気をきって細かくきざむ。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、1を加え混ぜる。
- 素麺を表示通り茹でて冷水にとり、良く洗って水気をきる。
- 5.4を食べやすくまとめて器に盛り、3をかけて2をのせる。

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
423 kcal	9 g	198 mg	87 mg	10 mg	2.1 g



# 調理を工夫して夏

みずみずしさが魅力の夏野菜。そのまま食べられるものが多いですが、調理にひと手間を  
レシビ・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)



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
335 kcal	13 g	447 mg	125 mg	7 mg	1.8 g



ナスは鉄分やカルシウム、食物繊維のほか、皮にナスニンという抗酸化力の強い成分が含まれています。切り口をたっぷりの水にさらしてから調理しましょう!

## マーボー茄子

### 材料(2人分)

- ナス ..... 2本
- 豚ひき肉 ..... 120g
- ニンニク(みじん切り) ..... 1片
- 生姜(みじん切り) ..... 1/2片
- 豆板醤 ..... 小さじ1/3
- 酒 ..... 大さじ1
- 味噌 ..... 小さじ2
- 砂糖 ..... 小さじ1
- A 醤油 ..... 小さじ1/2
- 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/2
- 水 ..... 1/2カップ
- B 片栗粉 ..... 小さじ1
- 水 ..... 小さじ2
- サラダ油 ..... 大さじ2
- ゴマ油 ..... 小さじ1
- 長ネギ(みじん切り) ..... 少量

### 作り方

1. 豚ナスはヘタを落として縦半分に切り、斜め1cm幅に切る。たっぷりの水に5分程さらし、水気をおさえる。フライパンにサラダ油をあたため、ナスを色よく炒めて取り出す。
2. フライパンにゴマ油をあたため、ニンニク、生姜、豆板醤をサッと炒め、豚ひき肉を加えてしっかり炒める。
3. 2に混ぜ合わせたAを加え、煮立ったら1を戻し入れる。再び煮立ったら混ぜ合わせたBを加えてトロミをつける。
4. 3を器に盛り、長ネギを散らす。

パプリカピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく、βカロテンは油を使った調理で吸収率がアップします。ピーマンはカリウムが比較的少なめですが、種には果肉より多くのカリウムを含むので、種を取り除いて使いましょう。

## カラフルピーマンとチキンの白ワイン煮

### 材料(2人分)

- 鶏モモ肉 ..... 大1枚(250g)
- A 塩 ..... 小さじ1/3
- コショウ ..... 少々
- パプリカピーマン(赤、黄、オレンジ) ..... 各1/4個
- 玉ネギ ..... 1/4個
- パセリ(みじん切り) ..... 少々
- 小麦粉 ..... 適量
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- B 白ワイン ..... 1/4カップ
- 水 ..... 1/2カップ
- 塩、コショウ ..... 少々

### 作り方

1. 鶏肉は十字に4等分に切ってAをふる。
2. パプリカピーマンはヘタと種を取り除いて細切りにし、玉ネギは薄切りにする。パセリのみじん切りは軽く水にさらして水気をおさえる。
3. 1に小麦粉を薄くはたき、フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)をあたため皮目から入れて両面を香ばしく焼き、取り出す。
4. フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)をあたため、玉ネギを炒める。しんなりしたらパプリカピーマンを加えて炒め、3を戻し入れてBを加える。煮立ったらフタをして弱めの中火で3~4分程煮て、塩、コショウで味を調える。
5. 4を器に盛り、パセリを散らす。

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
361 kcal	22g	521 mg	236 mg	77mg	1.6 g



## 《セミナーレポート》

# 尾道CKD栄養研究会

広島県東部の港町、尾道市。その中腹部にあるJA尾道総合病院は、急性期を担う基幹病院として地域の人々の医療を支えています。栄養科では、指導技術向上の一環として、近隣の管理栄養士さんを交えた勉強会を2014年より定期開催しているそうです。ちょうど今回は「腹膜透析」がテーマと聞き、どんな内容なのか編集部が取材してきました。



栄養科のみなさん



質疑応答も活発に行われました。

### 管理栄養士の 学びの場としての研究会

「尾道CKD栄養研究会」はJA尾道総合病院の管理栄養士と地域の管理栄養士を対象に、年3回のペースで開催しています。

14回目を迎えた5月22日のテーマは「腹膜透析」。冒頭はJMSの社員により、「知っているようで知らない腹膜透析」と題したレクチャーが行われました。

内容は、いわゆる腹膜透析の基本的な情報を中心。腎臓の働きや腎不全の概要、3つの腎代替療法（腹膜透析、血液透析、腎移植）の違いを確認した後、CAPDのメカニズムやカテーテル手術の方法、患者さんの生活について説明がありました。

### バッグ交換体験に 参加者は興味津々

続いて、研究会はバッグ交換のデモンストレーションへ。参加者は、カテーテルのついた特製エプロンを装着し、外袋の開封からクランプのクローズ、透析液の開通・混合、チューブの接続、エア抜き、注液、分離、キャップ装着などの一連の操作を体験しました。

ほとんどの参加者はバッグ交換が初めての様子。「見聞きするのと実際にやってみるのでは全く違う。理解がかなり深まりました。明日から、PD患者さんの話がより身近に感じられるようになると思います」との感想も聞かれました。

### 「さじ加減」の 知恵を身につけるために

後半は、JA尾道総合病院の管理栄養士村上みなみさんの進行により、腹膜透析の栄養管理に関するディスカッションが行われました。

PD患者さんの栄養については、日本腎臓学会「慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版」でエネルギーやたんぱく質、食塩、カリウムの基準値が示されています。しかし実際は、残存腎機能や体調、透析内容、



みなさん、特製エプロンを装着して腹膜透析の体験を行います。



JMSのキャラクター、MAMETA®くんもモデルになって登場しました。

生活スタイルなどが患者さん一人ひとりで異なるため、調整の余地が多く残されています。

ディスカッションでは、そうした栄養管理の「さじ加減」を行う上での知恵を身につけるべく、具体例とともに栄養指導の実践方法を探っていたように見受けられました。

例えば塩分という点、PD患者さんが1日に必要な食塩量は「PD除水量(L)×7.5+尿量(L)×5」gで、除水量と尿量から計算できます。し



病院の栄養サポートチーム  
(Nutrition Support Team: NST) を支える  
江崎隆先生(腎臓内科部長)に研究会の概要を伺いました。

——参加者の構成を教えてください。

江崎先生「通常は10〜15名、多い時は20名ぐらいです。うち半数は院外で、近隣の公立みつき総合病院、尾道市民病院、因島総合病院、因島医師会病院、木曾病院、尾道クリニックスなどからそれぞれ1〜2名ずつ来ています。

——普段はどんなテーマを扱っていますか。

江崎先生「腎臓関連のテーマであれば何でも扱います。はじめに私が医師の立場から腎疾患の基礎知識や治療法、薬の使い方などを解説し、その後、栄養関連の話題をテーマに当院や外部の管理栄養士が演者を務めつつ、ディスカッションを進めるという流れが多いですね。

——運営する上で心がけていることはありますか。



江崎先生「座学ではなく座談会形式を目指し、会話が生まれるように具体的なテーマを選んでいきます。過去に好評だったものでは、災害時のコンビニ食の調整の仕方や、一人暮らしの男性への食事指導方法がありました。栄養関連以外では、地元の配食サービスの話が盛り上がります。当院のような総合病院の場合、患者さんが広範囲の地域から来院されるため、どうしても情報の深さや厚みに欠けます。その点、こうした研究会で各地域の参加者が集まることで、地元ならではの細かい情報が得られます。例えば、因島のどこの給食会社か配食サービスを行っているか、メニューは洋食のみ扱っているといった情報です。これらは普段の指導にも役立ちます。

——研究会により、病院の管理栄養士のみなさんの意識や患者指導のスタイルは変わりましたか。

江崎先生「かなり変わったと思います。当院の管理栄養士はほとんどが20代と若く、経験豊富とはいえません。彼女たちも当初は患者さんに対して「ダメダメ栄養指導」を行っていましたが、患者さんが普段何を食べているかを把握せずに、「あれを食べばダメ、これを食べばダメ」と指導していたのです。それが、研究会を通して他施設の管理栄養士と交流するようになり、栄養指導の考え方や患者さんへの接し方を学んでいるようです。指導も、今は食事の聞き取りがメインとなりました。

——若手中心のチームが少しずつ育ってきているのですね。今後の抱負はありますか。

江崎先生「研究会としては、もつとラフに、お茶を飲んで雑談するような雰囲気にしていきたいですね。また、スタッフには、会で得た知見を患者指導だけでなく、学会発表や論文執筆などを通して、発信する機会を持ってもらえたらと思います。

かし、実際の管理は難しいと江崎隆先生は解説します。

「尿量が多い人は、尿管でナトリウムが再吸収されるので、体内の塩分量はある程度、調整されます。しかし尿が出ない人はナトリウムの再吸収がないので調整が効かず、PDで強制的に体内の塩分を一定量奪います。そのため、透析量によっては、簡単に低ナトリウム血症になる恐れがあり、食事も含めた透析管理がより難しくなるのです」。

教科書や解説本では得られない臨床重視の充実した内容。聴講した編集部も、1時間半という時間が短く感じられました。



●JA尾道総合病院  
〒722-8508  
広島県尾道市平原1丁目10番23号  
TEL. 0848-22-8111  
アクセス:尾道駅より車で15分



## 《インタビュー》

# JA尾道総合病院の PD診療

PD治療の課題とどう向き合っているのか、  
医師と看護師のみなさんにそれぞれ伺いました。



佐藤 裕子さん(左)と増田 尚美さん(右)



腎臓内科部長の江崎 隆 先生

### 医師

江崎 隆 先生 (腎臓内科部長)

PD患者さんの大半が高齢者。一番の指導は「食べること」

——患者さんはどんな方が多いですか。

江崎先生… 大半は高齢者で、平均年齢は80歳近くです。導入年齢は60代後半〜70代で、家族に付き添われ来院する方も多いです。

この辺りは島が多く、高齢者の通院が困難です。後ろ向きかもしれないが、月1回の通院で済むという理由で、血液透析よりもPDを選択する人が多いが実情です。

——高齢者が多いとのことですが、指導の難しさはありますか。

江崎先生… 食事面ですね。高齢患者さんは基本的に食事が少なく、低栄養になる恐れがあります。一方で、島しょ部のため魚を食べる機会が多く、塩分摂取量が増えがちです。ただ、私は積極的に除水する方針なので、むしろ低ナトリウム血症にならないよう、塩分制限は厳しくせず、とにかく食べてもらうように指導しています。

——虚弱(フレイル)を避けるためにも、しっかりと食べることが大切なのですね。

江崎先生… 特にエネルギーとたんぱく質の摂取がポイントとなりますが、たんぱく質にも種類があり、できるだけ肉を食べるように勧めています。それが難しい人はリン値を確認した上で、「豆腐や麩、牛乳などで補うようアドバイスしています。」

また、高齢者はロイシンやHBMと呼ばれる成分を中心に摂らないと筋肉が増えないとの報告もあるので、サプリメントでそうした成分を摂取するのもよいと思います。

手技の問題は「折り合い」を見つけて現実的に対応

——近年は、高齢化による認知症も問題となつています。PD治療で困難を感じることはありますか。

江崎先生… 手技の問題はあります。ツインバッグを開通せずに下の液だけを注入したり、クランプが開いていてお腹に液が入っていないといった事例はよくあります。

——手技に問題を持つ患者さんには、どのように対応していますか。

江崎先生… 状況によっては入院をしてもらい、正しい手技をもう一度学んでいただくこともあります。

ただ、極論をいえば、手技の不安も含め、与えられた条件の中で透析するしかないと思うのです。高齢者はそれほど透析量を要しないという二面もあるので、例えば1回バッグ交換の回数を増やして、4回のうち1回失敗するのを「織り込み済み」にする方法もあります。そうした工夫でも難しければ、家族に支援を依頼するか、血液透析への移行が必要になります。

やはり、高齢患者さんを入院させるのは好ましくありません。認知症の方だと、認知症が進行する恐れもあります。なるべく自宅で普通に過ごしていただき、次善策として、家族に見てもらおう方向を模索するのがよいと思いますね。

### 看護師

増田 尚美 科長 (5B病棟)  
佐藤 裕子 科長 (6A病棟)

「腎チーム」が主導となって指導レベルの底上げを図る

——病棟ではどんな体制が組まれていますか。

増田さん… 内科病棟は5階と6



5B病棟のスタッフのみなさん。



6A病棟のスタッフのみなさん。前列左から3番目は、腎臓内科主任部長の心石敬子先生。

階にあり、PD患者さんはそのいずれかに入院していただきます。病棟には疾患ごとに看護師の専門チームがあり、腎臓科でも2年前から数名のチームを作りました。他職種との連携や外部業者とのやり取り、スタッフ教育・啓蒙活動、院外研修での情報収集などを積極的にを行っています。

**佐藤さん**…指導では、看護師の知識・技術のレベルが一定水準を満たすよう、PD管理のポイントを記したオリジナルパンフレットを作成し活用しています。

**増田さん**…当院では最近、PDの導入が増えていますが、専門的な病院に比べるとまだまだ少ないです。患者さんと接する機会が乏しい中でスタッフの経験値やレベルを保つのは難しいですが、科長同士が密に情報交換し、両病棟が協力するように心がけています。

——高年齢PD患者さんが多いそうですが、課題はありますか。

**増田さん**…治療環境の問題はありますね。この辺りは島や山間部が多く、独居や老老介護の患者さんは、月1回の通院さえ難しいこともあります。

**佐藤さん**…遠方の島では、在宅医療も難しいのが実情です。医療資源が不十分で、訪問看護師が週に数回の

船便でしか通えない地域もあります。**増田さん**…退院に向けては、治療環境を見つ、転院という選択肢も含めて方法を見極めているという状況です。

### 加齢による変化への対応が今後の課題

——一方、退院後に出口部感染や腹膜炎などのトラブルで、再入院するケースもあると思います。

**増田さん**…そうしたトラブルは誤った手技が原因であることが多いですね。発熱や目に見える症状が直ちに

出るのでないで、慣れて自己流となり、油断するのかもしれない。

**佐藤さん**…手洗いは省略してしまう方が多いようです。

**増田さん**…再入院の際は、必ず手技を確認し、必要に応じて指導するようにしています。ただ、加齢が進むと、どうしても以前はできていたことが難しくなり、合併症で手技に支障をきたすことも出てきます。そうした変化への対応が、今後の重要な課題です。

**佐藤さん**…導入時は比較的年齢が若く家族への指導を実施していない患者さんもいます。今後は加齢を考慮し、必要に応じて家族に指導するタ

イミシングを設けた方がよいかもありません。

### PDをコミュニケーションツールとして捉える

——最後に、PD患者さんへのメッセージをお願いします。

**増田さん**…「PDはコミュニケーションのツール」と伝えたいですね。患者さんの中に夫婦で手技を分担している女性がいるのですが、バッグ交換の時間が夫婦の「コミュニケーションの場」なのだそうです。

**佐藤さん**…エア抜きのスTOPPAを折るのがご主人の仕事、とか。

**増田さん**…すると会話も自然と生まれますよね。もちろん、相手はお子さんや訪問看護師でもよいですが、患者さんには、この方のようにPDをコミュニケーションツールと捉え、前向きに治療に取り組んでいただきたいです。

**佐藤さん**…そうなるよう、できるだけ入院中から周囲の方を巻き込み、協力的になるように導いてあげるのが、私たちの仕事かもしれません。



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

▶ PDライフ・・・腎不全と告げられてから長い付き合いが始まり、心のゆるみが出始め、梅酒などを呑みたいな・・・と思い始めたところに83号の「お酒の話」。

“自分なりのほどほど”か～。少しは心に安らぎをプレゼントしてもいいのかな・・・アドバイスをありがとう。

キミちゃん(埼玉県飯能市)

日々、頑張って節制していらっしゃることに察し、頭が下がります。でも、たまのご褒美は、充実した人生を送るための大切な活力源ですよ。どうぞ体だけではなく、心にも忘れずに“栄養”を補給していただければと思います。

▶ PD治療を始め、約半年が過ぎました。最初は不安だらけでしたが、VIVIDで他の方のお話や病院の取り組みを読み、より理解し、日々過ごしています。

いろんな情報がたっぷりのVIVID、届くのが楽しみです。

りゅうちゃん(広島県廿日市市)

導入後6ヶ月とのこと、まずはこれまでお疲れ様でした。知識や経験が自分の中に蓄積されていくと、不安は少しずつ解消されますよね。その一助となれるよう、これからもVIVIDは様々な情報をお届けしていきますので、応援をよろしく願いいたします！

▶ 透析を始めて2年10ヶ月になろうとしております。今まで何のトラブルもなく順調です。物のない子供時代を過ごしたせいか、今ある物を活かして使うことにとても興味があり、近くの公民館で布の草履を教えてもらいました。(形がいびつで上手に出来ないのですが)

シーツを割いたもの、着なくなった着物・浴衣、お布団の端、カーテン等々、布であればどんなものでも作れます。布を裂いてアイロンをかけ、綺麗にのびない布はミシンをかけ、紐状にするのに手間ヒマがかかりますが、夏のスリッパとして最高です。

近藤さん(長崎県佐世保市)



素敵な作品をありがとうございます。とてもお上手ですよ！布の素材や色によって雰囲気や印象が全く違うんですね。見るからに履き心地も良さそうで、私も履いてみたくなりました。

▶▶▶ 20年以上前、高校生の時にAPDを経験し、4年間JMSでお世話になっておりました。その後生体腎移植をして22年経ち、今回、再度透析導入となりました。

前は訳がわからないままの導入でしたが、今回はしっかりと考え家族とも話し合っ、再度APDを選択しました。

これから旅行もたくさんしていきたいと思っています。

H.Kさん(岡山県久米郡)

22年間にわたり、移植腎を大切に守ってこられたこと。透析再導入で、ご自身の人生を見つめ、ご家族と向き合い、QOL(生活の質)を考え抜いた上で決断されたこと。その全てが自信となり、これからの充実した日々につながるのだと思います。PDライフの第2ステージが実りあるものになることを、心より願っております!

▶▶▶ 初めてVIVIDを見ました。CAPDの患者さんのことを知り、勉強になりました。これからは心がけてCAPDの設備なども見ていこうと思います。

みなさん喜び喜びの毎日でありますように祈っています。

森永さん(長崎県佐世保市)



応援と励ましのメッセージをありがとうございます。CAPDのことを知るきっかけとなれたことが、とても嬉しいです。世間の認知が広がり、理解が深まれば、今よりもっと過ごしやすい環境が作られていくはずですよ。イラストの「顔晴りましょう」・・・その通りですね!私も明るい表情を心がけたいと思います。

## 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。

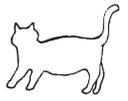
## 皆様のご感想や 作品を募集しています

「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。



海沿いの小さな街の  
多彩な魅力を俯瞰する



# 千光寺公園

今回は、千光寺山山頂の公園から市街地へ下る「尾道さんぽ」。多くの人々を惹きつけるこの街の魅力を探りました。



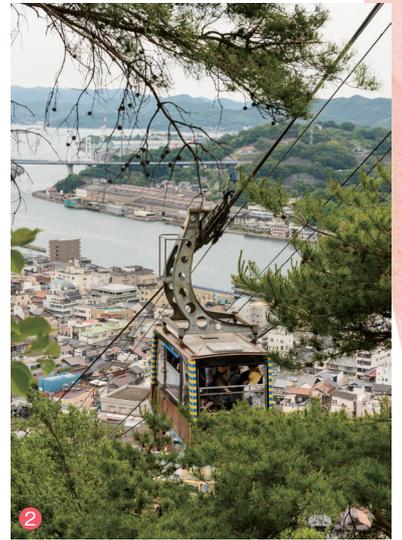
①展望台から眼下を望む。尾道水道の向こうに瀬戸内海の島々が浮かぶ。②市街地と千光寺公園をつなぐ千光寺ロープウェイ。③千光寺山のかつら木には、広島在住のアーティストが作成した福を呼ぶという「福石猫」が点在している。④坂道を歩いていると、至るところで猫に出会う。⑤尾道市立美術館。建築家・安藤忠雄氏の設計による。⑥「文学のこみち」にて。自然石に尾道ゆかりの作品の一節が刻まれている。

展望台からは、海・山・街・港がコンパクトにまとまった、尾道らしい風景が一望できます。たくさん要素が凝縮した、雑多で濃密な景色。これこそが、尾道の魅力の本質なのかもしれません。

最後に千光寺で参拝を済ませ、道端でくつろぐ猫を横目に坂を下ると、次第に民家の軒先が並び生活空間へ。非日常から日常へスッと引き戻される不思議な感覚もまた、「尾道さんぽ」の醍醐味なのです。

「坂の街」、「文学の街」、「映画の街」・・・尾道は実にいろいろな形容が似合う街です。山の中腹に建ち並ぶ古寺、風光明媚な瀬戸内の眺め、迷路のように張り巡らされた細い階段と路地。情緒的な佇まいは、古くから多くの文人墨客を魅了してきました。

千光寺公園は、尾道駅の北側、標高144・2mの千光寺山に広がる尾道のシンボルです。園内には尾道市立美術館や尾道ゆかりの作家・詩人の作品碑が並ぶ遊歩道「文学のこみち」などもあり、この街が育んできた豊かな文化にも触れることができます。



## CAPD バッグ交換場所

### 尾道市立美術館

- TEL / 0848-23-2281
- 広島県尾道市西土堂町17-19(千光寺公園内)
- 開館時間 / 9:00~17:00(最終入館16:30)
- ※常設展示はなし。展示会開催中のみ入館可能。
- 休館日 / 月曜日(祝日の場合は開館)、年末年始(12/29~1/3)、展示替期間中
- 観覧料 / 展示会ごとに設定(要問い合わせ) ※障害者手帳などをお持ちの方、要介護の場合、介護者1名は無料
- アクセス / JR尾道駅よりバスおよびロープウェイを利用
- https://www.onomichi-museum.jp/



スタッフ  
ルーム

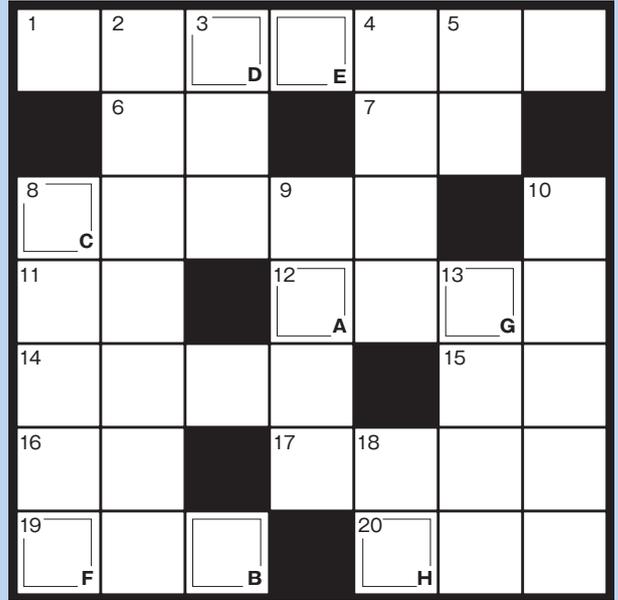
CAPDバッグ交換に利用出来るスペースがあります。ご利用の場合はスタッフにお声がけください。

よこのカギ

- 1 2019年NHK大河ドラマで中村勘九郎が扮する“オリンピックに初参加した男”。
- 6 「決して部屋の中を覗いてはいけません」。
- 7 熱帯地方を中心に広く分布する植物。
- 8 アニメ映画『火垂るの墓』で節子が好きだった「○○○○○ドロップス」。
- 11 表計算ソフトのワークシートのマス目のこと。
- 12 演劇で、幕を下ろさずに舞台を暗くして場面を変えること。
- 14 屋敷内の、建物や塀などに囲まれた小さな庭。
- 15 ○○をつける、○○の祭り、○○を引く。
- 16 日本コカ・コーラ社の果汁入り清涼飲料水。パッケージのキャラクターがかわいい。
- 17 盗むこと。
- 19 静岡県の中央部は昔こう呼ばれていました。
- 20 城みちるのヒット曲。少年は何に乗っていた？

たてのカギ

- 2 野球の球種の一つで、限りなく回転を抑えた変化球のこと。
- 3 いま日本で最も売れているのはホンダN-BOXだとか。
- 4 お礼の意味を込めて相手に渡すお金。
- 5 妨げること。くいとめること。
- 8 英国ヘンリー王子が結婚を機に授かった爵位。○○○○○公爵。
- 9 こんな気分なら手を叩こう。
- 10 日本の自由律俳句を代表する俳人。
- 13 劇場。映画館。
- 18 2つ揃って1組となること。



解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

●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～Hをつなぐと答えが分かります。

ヒント

ヒント：1890年生まれ。世界的なベストセラーを数多く生み「ミステリーの女王」の異名を持つ、イギリス生まれの推理作家。

左のはがきに必要な事項をご記入の上、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。

郵便はがき

品川局承認  
料金受取人払郵便

1408790

014

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)

(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)



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

83号のクロスワードの答え

A ア B キ C ヤ D マ E リ F ユ G ウ H ジ



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



## 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。



「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、皆様のご意見、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。皆様の個人情報と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



MAMETA®

★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』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



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/>

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。