

腹膜透析の情報誌「びびっど」

# VIVID



AUTUMN 2019 No. 86



全国足湯散策  
弥彦温泉水郷

おいしい献立集  
体に優しい  
お魚料理。

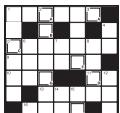


新潟大学医歯学  
総合病院

ホスピタルレポート

子供への頃のエピソードをもう一度。

特集  
「夢中になれる宗時間」



考えてチャレンジ!

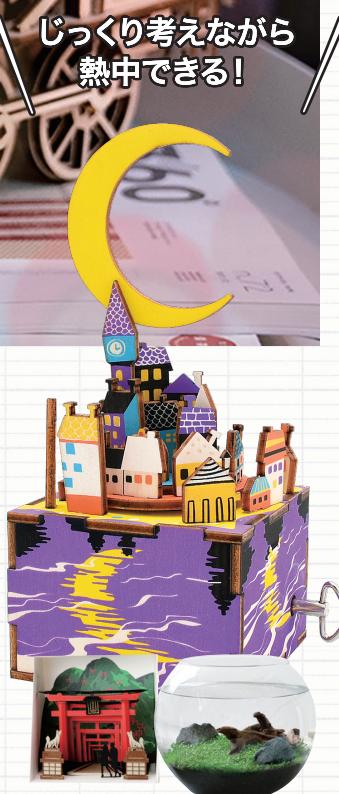
びびっどクロスワード



# 「夢中になれる『時間』」

手芸やお菓子、プラモモデルなどに没頭した経験はありませんか。夢中になれる時間をつくりてくれる手作りキットに、「こんなものまであるの?」と驚くようなものも登場しています。

家で過ごす時間をより豊かにしてくれる手作りキットを集めました。



## 作って動かす、育てる、使う 完成後も楽しさ続く

手作りキットは、東急ハンズのようなホームセンター、手芸店、雑貨店などで手に入ります。インターネットで検索しても多種多様な商品が紹介されています。

手作りキットの人気は食べ物系のミニチュア。本物を全くそのまま小さくしたもので、びびっと編集部がおすすめするのは屋台シリーズ。たこ焼き、ラーメン、かき氷、りんご飴などの屋台があり、懐かしい気分に浸りながら作業を進めることができます。説明書通りに作ってもいいし、色の塗り方や紙のはり方をアレンジすると、自分好みに仕上げることもできます。

キットというと、手軽に手作りできる便利なセットという認識でしたが、最近は「ある分野に特化しているもの、難易度が高いものが登場しています」と

メカニック好きにたまらないのが、「つくるんです®」シリーズの3Dウッドパズル。海外で人気のロボタイム社のクラフトキットで、木製のパーツを立体的

に組み立てるインテリアのアクセントにもなる素敵なオブジェが完成します。紹介する機関車は、ぜんまい仕掛けで動かすこともできます。飾るだけでは終わらない、楽しみが続くキッチンです。

専用道具が必要なため、手を出しそうかかったレザークラフトもキットがあります。カットされたレザーに縫い目の穴が開けられていて、付属されている糸を通すだけ。手作り体験も楽しめて実用的。贈り物にも人気です。

作ることをじっくり楽しみたい人には、育てる植物系キットもおすすめです。水草ボウル、小さな盆栽など、育つほどに愛おしさが増してきます。

ほとんどのキットでは専用道具が不要で、自宅にあるもので間に合います。必要なのは時間と想像力。心行くまで夢中になる時間を楽しめます。



## ・ミニチュア

# ノスタルジックに浸る 「昭和屋台」 思い出どおりにレイアウト

◎商品DATA: 昭和屋台キット「たこやき屋」  
3,000円(税抜き)

お手本はありますが、色の塗り方  
や小物類の配置は自由。夏祭りの

風景を思い出しながら、自分好みの位置に配置してみましょう。  
ボンドがはみ出ると着色料を弾くので、余分なボンドは拭き取  
るときれいに仕上がります。幟の紙は丸めて収めてあるので、  
アイロンをかけてくせをとておくと扱いやすくなります。屋台  
の柱や屋根の仕上げは、濃いめのステインでかするように  
描くと木目の雰囲気が出ました。編集部での制作時間は8時間30分。

用意したい道具／デザインナイフ、ピンセット、スティックのり（用意して使い分けると良い）、ま  
ち針（たこ焼きに着色しやすい）、ゴム手ぶくろ（片手にはめて着色すると手が汚れず次の作業に  
とりかかりやすい）、ボンド（付属の量では足りないため）



アイデア次第で  
もっとリアルに！

## 「観光名所」を小箱の中に 家にいながら名所巡り

◎商品DATA:ペーパーナノ「稻荷神社」  
◎完成サイズ:90×90×60mm 980円(税抜き)



パーツが小さいので、机の上をきれいにして白  
い紙などを敷いた上で作業を。扇風機の風や  
咳でも飛んでしまうので要注意です。用意する  
ものに「紙用速乾性接着剤」とありますが、乾  
くと透明になる接着剤であればOK。木工用  
ボンドを使いました。ボンドは透明になって見えなくなりますが光を反射し意外と目立つので、ボ  
ンドははみ出さないようにする方がきれいです。紙が光を反射するので、自然光の下でつくった方  
が目が疲れにくいと思います。編集部での制作時間は2時間でした。稻荷神社のほかにも、清水  
寺、雷門、お城など国内の観光名所のクラフトキットが用意されています。海外の観光客にも人気  
です。用意したい道具／ピンセット、カッターナイフ、ボンド



コンパクトでも  
立体的！

## 立体パズル

# オブジェが踊る、奏でる パズルで作る「オルゴール」

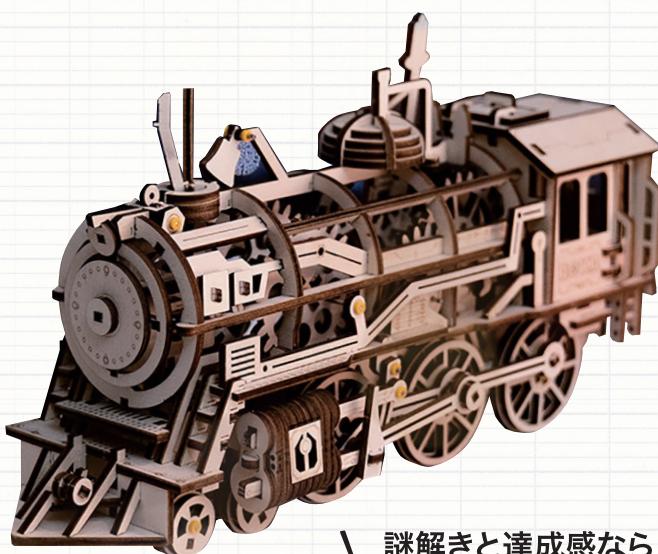
◎商品DATA:つくるんです®

オルゴール「ミッドサマー ナイトドリーム」

◎完成サイズ:D73×W80×H175mm 3,000円(税抜き)

着色、カット済みのパーツを組み立てるだけ。

置くだけでなく、奏でて楽しめます。

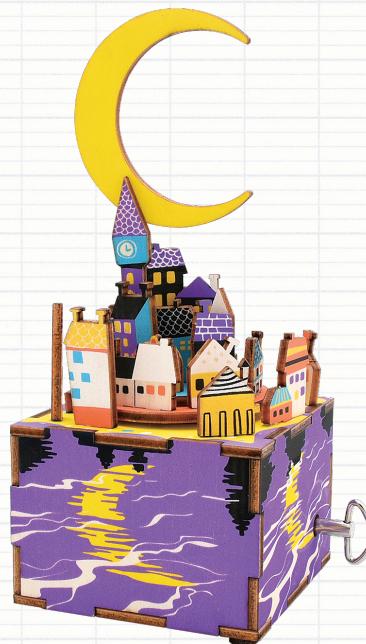


謎解きと達成感なら  
立体パズル!



◎参考HP(オルゴール・機関車):<https://www.tukurundesu.com/>

作る楽しみ+  
音楽の癒やし!



## 読者プレゼント

今回特別にオルゴール  
組み立てキットを5名様に  
プレゼント。

詳しくは14ページを  
ご覧ください。

# ゼンマイ仕掛けで パズルが動く! 脳も動く 「動く3Dウッドパズル」

◎商品DATA:つくるんです®

動く3Dウッドパズルシリーズ「機関車」

◎完成サイズ:370×120×185mm 5,600円(税抜き)

木製のパズル、カットの精巧さが本物志向の大  
人心をくすぐるウッドパズル。平面ではなく立体  
物を作るパズルなので、奥行きのある世界には  
まっています。

## レザークラフト

# 専用道具がなくても本格的 贈り物にも最適「ブックカバー」

◎商品DATA:makeUレザーキット「ブックカバー」

◎完成サイズ:文庫本サイズ 2,500円(税抜き)

カット済みのレザーと、専用の糸と針もセットになっています。革には縫い目の穴が開けてあり、そこに糸を通していくだけ。専用の道具がなくても、手縫いで革製品が完成します。縫い始めは力加減が分からず引っ張りすぎて革にしわができる失敗もありました。慣れてくると縫うスピードも上がって楽しくなります。だんだんと縫い目もきれいになるので、底辺から縫い始めた方が上辺がきれいに仕上がり見た目がいいような気がしました。革を重ねて縫う部分は上下で縫い目の位置を合わせないといけないので慎重に。編集部では上辺から縫ったので、制作時間は上辺30分、底辺19分でした。





# 「夢中にこなれる宗時間」

## 植物栽培

### お世話も楽しい「育てる水草」 小物で好みの世界観を表現

◎商品DATA:育てる水草

◎完成サイズ:(S)W120xD120xH115mm (S)1,400円(税抜き)~

必要なものが全てセットされているので、栽培はとっても簡単。種まきから約1週間で芽が出始めます。約4週間目ごろには土床いっぱいに水草が広がります。水を張ったら付属の石や流木をレイアウト。他にも海の中を再現したり、芝生に見立てて動物をレイアウトしたり、石庭をつくりました。自分好みの世界観を表現できます。



手軽に育てる  
水生植物!

名前をつけて  
育てよう!



### 可愛いアニマルポットで育てる 成長が楽しい「ハナ&アニマルズ」

◎商品DATA:ハナ&アニマルズ

◎完成サイズ:直径90xH78mm 1,000円(税抜き)

マグカップのような陶製の容器に描かれた動物たち。つぶらな瞳に癒されながら、植物を育ててお世話を楽しめます。動物たちのおハナにちよこんとのった植物、ワイルドストロベリー、四つ葉のクローバー、ミニバラ、ビオラの4種類を栽培できます。

◎参考HP(育てる水草・ハナ&アニマルズ):<http://seishin-plus.ocnk.net/>



# 患者さん一人ひとりに 優しく向き合う治療を。

—PDはどのような  
治療とお考えですか。

**新潟大学医歯学総合病院**

佐渡島が浮かぶ日本海の水平線を一望できる「海の見える図書館」で、患者さんが静かに本を読まれています。ここは新潟の特定機能病院として様々な高度医療を行う新潟大学医歯学総合病院。PD普及に尽力される丸山先生と、看護師の柿本さんにお話しを伺いました。

## ホスピタルポート

PD療法を導入した全国各地の病院を紹介します。

2004年から本格的にPDを導入し現在も各地で多くのPD患者さんを支える丸山先生。PD普及に務められる姿に迫りました。



腎医学医療センター・特任教授  
丸山 弘樹 先生



も大切です。

治療方法は選択した後の患者さんの人生や生活パターンに大きく影響します。HDは週3回程度病院に通う必要があり、治療はスタッフが行いますが時間的に制約を受けます。PDはほとんどを自分自身で行なう治療ですが月に1、2回の通院で済みます。またドナーがいれば移植手術をすることもできますね。患者さんは治療方法を全て知った上で、辛いですがご自分の病気と向き合い治療法の一つを選んで折り合いをつけるわけです。「選択する」というのは、基準を持つてないと苦しいものです。でもここで一人ひとり、自分の基準（人生や生活パターン）と向き合うことができれば、自分にとってベストな治療法を選択できます。我々は患者さんに寄り添い知識を提供することができても、治療法を決めるのは患者さん自身すべての治療の可能性を患者さんが知り、選べることはとても



**PDを広める取り組みは  
どのような事を  
されていますか。**

**【丸山先生】** PDが普及しないのは一般の方が知らないという理由が大きいので、市民公開セミナー「天地腎」を年に一度、13年間やっています。地域連携で言えば各地域の保健師さんに向けた研究会でPDの講演をしています。12年ほど前ですが新潟の医療者へのPD啓発で、あしかけ2年、自分でapoを取りかかりつけ医83か所をまわつたこともあります。大学では、バランスの取れた腎代替医療の提供を目的とした寄附講座を行っています。また、透析施設のない病院の外来に行って、腎不全の方にPDを提供する活動もしています。

**【すべてのCKD患者さんに  
PDを伝えたい理由は  
何ですか。】**

**【丸山先生】** PDの認知度、普及率はHDに比べてとても低いです。PD、HD、移植、そして非導入。自分の病気に対するすべての治療の可能性を患者さんが知り、選べることはとても

**天地腎**

今年で13回目となる「天地腎」。毎回約350人の市民が集まります。今年も秋に開催予定。

「海の見える図書館」からの眺め。入院中の患者さんとご家族はひと時のオアシスを楽しめます。

## PDを安全に続けるための取り組みなどはありますか。

【丸山先生】 まずはカテーテルがきれいに入っていることが大切です。カテーテルの腹腔内留置の技術向上のため、高い技術をお持ちの前波先生をお招きして指導していただきました。(※あさおクリニック院長医学博士 前波輝彦先生)それからほぼ自分たちでカテーテル留置術を行っています。その後県内のPDを導入している先生に声がけして技術指導にも行きました。



待機中のドクターヘリ

す。どういう治療がいいかなつて。

が一番大変で大切なことだと思います。

## 数値だけでなくイメージも診療材料というのはとても素敵ですね。

【丸山先生】 「訊き方専門医」を目指しています(笑)。やっぱり、人に歴史あり。皆さんいろいろもつてますよ。面白い話でいっぱいなんです。勉強になりますよ。医者も患者さんからいろいろなことを教わっているんです。

## PD看護師としてどんな点にやりがいを感じますか。

【柿本さん】 PDは患者さんが自宅で行う治療です。生活に密着した治療を患者さんと組み立てていきますので、一人ひとりとじっくり関わるという点がやりがいを感じます。

【柿本さん】 PDは患者さんと一緒に地域連携がしっかりと機能しています。PDを導入するとほぼ全例、MSW(メディカルソーシャルワーカー)が間に入り、訪問看護を手配してくださいます。患者さんがPD導入で入院中に、多職種カンファレンス(※その患者さんに関わる様々な部門の医療スタッフの話し合い)を行って、退院したら何が心配か、どのタイミングで訪問看護に入つてもうかなど意見交換



看護師・柿本ユミさん

## 印象に残ったPD患者さんのお話を聞かせてください。

【柿本さん】 70代後半の独居男性で、その方はずっとPDをされていたのですが体調を崩して入院になりました。私たちから見て、これからはご自身だけで自宅治療は難しいと判断したのですが、ご本人に「今まで

は「人でできていた」という思いがあつて、むやみにPDを取り上げることができません。そこで、訪問看護師やリハビリ担当も含め多職種のスタッフで退院

【柿本さん】 このあたりは地域連携がしっかりと機能しています。PDを導入するとほぼ全例、MSW(メディカルソーシャルワーカー)が間に入り、訪問看護を手配してくださいます。患者さんがPD導入で入院中に、多職種カンファレンス(※その患者さんに関わる様々な部門の医療スタッフの話し合い)を行って、退院したら何が心配か、どのタイミングで訪問看護に入つてもうかなど意見交換

## 患者さんにはどのような診療をされていますか。

【丸山先生】 最初の診療は一時間半ほど訊き役に徹します。

慢性腎臓病は生活習慣病です。朝起きてどうするかご飯は何を食べるか、仕事で何を作っているのか…生活習慣病と声高に言っていても、その人の生活習慣を何も知らないようではダメだと。生活習慣を訊くことでその患者さんの「生活と治療」のイメージが湧いてきま

## 医療者にとどまらず市民に向けても広くPD治療の普及に努められる丸山先生。これからの目標はなんでしょうか。

【柿本さん】 このあたりは地域連携がしっかりと機能しています。PDを導入するとほぼ全例、MSW(メディカルソーシャルワーカー)が間に入り、訪問看護を手配してくださいます。

【柿本さん】 70代後半の独居男性で、その方はずっとPDをされていましたが体調を崩して入院になりました。私たちから見て、これからはご自身だけで自宅治療は難しいと判断したのですが、ご本人に「今まで

は「人でできていた」という思いがあつて、むやみにPDを取り上げることができません。そこで、訪問看護師やリハビリ担当も含め多職種のスタッフで退院

# ホスピタルレポート

PD 療法を導入した全国各地の病院を紹介します。



日は訪問看護で、この日はリハビリトацииを行いました。1週間のうち「この日は血糖値チェックの回数も最低限にしました。1日4回のバッグ交換を2回に減らしました。糖尿病もありインスリンを打つていらしたので血糖値チェックの回数も最低限にしました。1週間のうち「この

前のカンファレンスを行いました。出した結果は、「患者さんができる最低限のことを100%やつてもらう」というものでした。た。

**【柿本さん】** 病院では「患者さんに優しい高度医療の提供」を謳っています。PDは体に無理なく緩やかで、日常生活も維持できる優しい治療です。看護師は患者さんの日常生活情報や治療への思いを細やかにキャッチし、生活や精神支援を行ないながら、患者さんに合った最善の治療が選択できるよう関わっています。ライフスタイルに合わせた治療と共に考えましょう。私たちスタッフがついていますので安心してください。一人ではありませんから。



スタッフ皆さん

**PDを検討されている方や  
そのご家族へメッセージを  
お願いします。**

「リ」と訪問する日をうまく割り振り、2週間に1回はこちらの病院に来てもらうことで患者さんはなんとか自立できました。たくさんの方々に支えられた、印象に残る患者さんですね。



院内には多くのアート作品が

## 編集後記

取材中に、「優しい」という言葉が何度も出てきました。

実際におふたりの話し方がとても優しく、患者さんが安心して心を開くことができるのだなと感じました。先生は静かに淡々とお話しでしたが、PD普及のために83ものかかりつけ医をひとりで訪問されたというその熱い想いが、ひとりで多くの患者さんとドクターに届きますように。

新潟大学医歯学総合病院外観



キッズルームと図書館

## 新潟大学医歯学総合病院

〒951-8520

新潟県新潟市中央区旭町通一番町 754 番地  
電話(代表) 025-223-6161

# 体に優しい お魚料理。



たつた揚げ風に焼いた  
太刀魚と大葉、茗荷が  
混ざり合った香りの  
よいお味です

## 太刀魚の混ぜご飯

### ■栄養成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
280kcal	7.7g	24.2g	204mg	104mg	1.4g

### ■材料(2人分)

A	・米	160g
	・太刀魚	60g
	・片栗粉	10g
	・油(ごま油)	4g
	・酒	15g
	・薄口醤油	5g
	・混合だし	140g~180g
B	・酒	15g
	・醤油	8g
	・砂糖	2g
	・山椒粉、一味	適量(好みで)
	・大葉	1枚
	・茗荷	少々

### ■下準備

- ・米は洗ってざるにあげる
- ・太刀魚を3枚におろし食べやすい大きさに切る(骨は取り除くこと)
- ・炊飯器の水加減に合わせるが、調味料は分量入れる出汁をとる(昆布と鰹節)
- ・大葉は千切り、茗荷は千切りにして水につけておく

### ■作り方

- ①ボールにBを合わせて、一口大に切った太刀魚を10分位漬ける。  
片栗粉を入れてまんべんなく混ぜる。
- ②フライパンにゴマ油を入れて①をカリッと焼く。  
(揚げないが多めの油で焼いている)
- ③米とAを炊飯器に入れて水加減を合わせて炊く。
- ④炊きあがったご飯に太刀魚と大葉少々を混ぜる。
- ⑤お茶碗に盛り、大葉と茗荷をのせる。

## 鯛のブイヤベース

### ■材料(2人分)

・鯛	120g
・アサリ	10個
・エビ	4尾
・玉ねぎ	100g
・ニンニク	10g
・セロリ	30g
・マッシュルーム	4個
・アスパラ	40g
・白ワイン	200cc
・コンソメ	3g
・オリーブオイル	15g
・ターメリック	3g
・ローズマリー	少々
・ディル	少々

### ■下準備

- ・鯛: 3枚におろして30gの切り身に切る(骨を取る)
- ・アサリ: きれいに洗って水を切る
- ・エビ: 裂をむき背ワタをとる
- ・玉ねぎ: 1cmくらいのくし形に切る
- ・ニンニク: みじん切り
- ・セロリ: 2mmくらいにスライス
- ・マッシュルーム: 2mmくらいにスライス
- ・アスパラ: 食べやすく斜めに切る
- ・ターメリック: 少しのスープで溶いておく

南仏プロヴァンス地方の  
お料理、魚介類の鍋です。  
優しいお味でターメリックが  
アクセントになり、  
スープかとても美味しいです



### ■作り方

- ①鍋にオリーブオイルを入れて次にニンニクを入れて香りを出す。玉ねぎ、セロリ、マッシュルームを入れて炒める。
- ②アスパラ、白ワイン、コンソメ、ターメリックを入れて煮て沸騰したら中火にしてエビ、鯛、アサリ、ローズマリーを加える。
- ③時々あくを取りながら、ぴったりと蓋をする。
- ④魚介類に火が通ったら火を止める。
- ⑤器にスープと一緒に盛り付ける。上にディルをおき、一緒にいただく。

PD患者さんのための

おいしい

献立集 /

57

DELICIOUS RECIPE

指導／管理栄養士 船元美香先生

旬のお魚は値段も比較的安定していて栄養価も高く味も濃く美味しく食べられます。鰯や鯖など青魚の脂肪に含まれるDHA・EPAは血液の流れを良くしたり脳や神経組織の機能の向上に期待できる…とされています。香辛料やハーブを利用して減塩であります。疲労回復にも効果があります。



## 鰯の南蛮漬け

■栄養成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
174kcal	13.4g	20.1g	412mg	175mg	1.1g

■材料(2人分)

- ・鰯(可食部1匹60gくらい) …… 2匹
- ・片栗粉 …… 10g
- ・油(ごま油) …… 4g
- ・玉ねぎ …… 80g
- ・人参 …… 20g
- ・赤唐辛子 …… 少々
- ・混合だし …… 200g
- ・酢 …… 60g
- ・濃い口醤油 …… 5g
- ・薄口醤油 …… 3g
- ・砂糖 …… 15g
- ・みりん …… 15g

A

■下準備

- ・鰯:下処理をしたもの(三枚におろし30g4個でも良い)
- ・片栗粉:鰯に薄く付けていらない粉をはたく
- ・油:色がついてないもの
- ・玉ねぎ・人参:薄い千切りにして水にさらす
- ・赤唐辛子:輪切り
- ・混合だし:昆布と鰯節で出汁を取っておく(濃い目にとる)
- ・A:鍋に材料すべて合わせて沸騰直前で火を止める

■作り方

- ①フライパンを熱してゴマ油を入れて粉を付けた鰯を並べる。中火位で様子を見ながら蓋をして焼く。
- ②Aを鍋からバットに移し玉ねぎ・人参・赤唐辛子を入れておく。
- ③カリッと焼いた鰯を熱いうちにバットに入れる。
- ④時間を見て調味液が鰯全体に浸透するように、上下入れ替えて漬ける。
- ⑤お皿に鰯を並べ彩りよく野菜も盛り付ける。出汁を適量まわしかけておく。冷蔵庫で冷たくしても美味しいいただけます。

## 鯖の山椒煮

■栄養成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
204kcal	13.5g	7.4g	355mg	171mg	1.6g

■材料(2人分)

- ・鯖(1切れ60g) …… 2切れ
- ・出汁 …… 200g
- ・実山椒 …… 10g
- ・生姜 …… 10g
- ・酒 …… 60g
- ・砂糖 …… 15g
- ・濃い口醤油 …… 15g
- ・山椒の葉 …… 2枚

A

※実山椒は粉2gで換算して計算しています。

■下準備

- ・鯖:薄く塩をふり15分くらいおき水分をふき取る。
- ・鯖の上にペーパーを置き熱湯を回しかけて臭みを取る
- ・混合出汁をとっておく
- ・実山椒:下処理してゆでたもの
- ・生姜:薄くスライス

DHA、EPAも

たっぷり取れて、  
薄味でも山椒のピリッとした  
風味が効いています!



■作り方

- ①鍋にAを全て入れて煮る。
- ②沸騰したところに皮を上にして鯖を入れて時々出汁を鯖にかけながらペーパーで蓋をして中火で煮る。
- ③鯖の上に実山椒をのせて煮ると香りがくなる。
- ④お皿に鯖を盛り付けて山椒の葉を飾る。

# 弥彦温泉郷

PD患者さんにおすすめしたい全国の足湯スポットめぐり。  
今回は米どころ新潟県の「弥彦温泉郷」を尋ねました。

## おやひこさまと共に栄えた弥彦村

新潟県のほぼ中央に位置する燕三条駅から単線の弥彦線に乗り換える市街地を抜けると、広大な越後平野に広がる青々とした田んぼがぐるり一面に出迎えてくれます。30分ほど電車に揺られていると弥彦山が目前に迫り、

お目当ての弥彦駅に到着です。

弥彦山の麓には、創建から約2400年といわれる越後一の宮「彌彦神社」があり万葉の昔より「おやひこさま」と呼ばれ県内外から多くの方が参られます。その長旅の疲れを癒す温泉とともに弥彦村は発展してきました。

## 小さな村に見どころいっぱい

「春は桜、夏は灯篭祭りに秋はもみじ、冬は一面の銀世界…どの季節もおすすめです。ロープウェイで弥彦山に登れば、東に越後平野、西に佐渡島の浮かぶ日本海が見渡せます。『食』は弥彦の美味しいお米をぜひ食べていただきたいです。昨年は皇室献上米に弥彦産の『伊彌彦米』が選ばれました。」と弥彦観光協会の遠藤さん。

うぐいすの鳴く村内を歩いてご案内いただきました。



弥彦村で生産したコシヒカリを使った『塩(えん)むすび』(2個180円)。笹川流れの藻塩を使った滋味深い味わいのおむすびです。具だくさんの豚汁(120円)と一緒にどうぞ。

## おもてなし広場



中庭を挟んで2ヶ所の足湯が楽しめます。

2018年オープンの「おもてなし広場」内の足湯&手湯。農産物の直売所やフードコート、また足湯に浸かりながらマッサージしてくれるサロンもあります。弥彦のお土産もこちらで揃います。



手湯は肩こりや頭痛にも効果があるそうです。



気軽に10分から揉みほぐしてもらえます(2700円~)



弥彦山  
●山頂駅  
弥彦山ロープウェイ  
四季の宿みのや  
彌彦神社  
火の宮神社  
弥彦競輪場  
下諏訪神社  
上諏訪神社



展望露天風呂と大浴場完備のホテル。



向かい合ってゆっくりおしゃべりも楽しい。

【入浴時間】10:00~17:00  
【料金】無料  
【タオル】100円  
(宿泊・食事利用時は無料)  
【住所】西蒲原郡弥彦村弥彦2927-1  
【TEL】0256-94-2010

【住所】西蒲原郡弥彦村弥彦 1121  
【TEL】0256-94-3154(弥彦観光協会)  
【入浴時間】(足湯・手湯)  
[4/1 ~ 11/24] 9:00~18:00  
[11/25 ~ 3/31] 9:00~17:00  
【料金】無料  
【タオル】100円

## —楽しみ2倍、2つの源泉

彌彦神社末社の湯神社参道付近から湧き出ている「弥彦湯神社温泉」は透明で香りや刺激が少なく、美肌の湯と言われています。弥彦村内中心部の宿場町はすべてこの源泉から南のお湯だそうです。もうひとつは村から南に3キロほどにある「やひこ桜井郷温泉」。こちらはほんのり硫黄の香りのあるお湯で、皮膚病や生活習慣病への効能もあります。



彌彦神社拝殿。二礼四拍手一札が拝礼作法。

やひこ桜井郷温泉さくらの湯

女性限定の選べる浴衣。

足湯で温まつたら隣の畳の部屋でごろんと至福のひととき。

日帰り温泉と岩盤浴の施設内にある足湯。お食事処や休憩室、マッサージもあり浴衣に着替えて一日ゆっくり過ごせます。源泉が唯一やひこ桜井郷温泉なので他と違った泉質を楽しめます。弥彦駅からタクシーで5分ですが、平日限定で1日2回の送迎バスがあります。

弥彦駅前発 10:40 / 13:00 さくらの湯発 14:50 / 16:50

【入浴時間】10:00~22:00 【住所】西蒲原郡弥彦村大字麓1970  
【料金】大人:1,000円/小人:570円 【TEL】0256-94-1126  
(タオル・バスタオル・館内着含む)



## 弥彦観光協会

おもてなし広場のはす向かいにある弥彦観光協会では、弥彦の魅力をたっぷり伝えてくれるスタッフが笑顔で迎えてくれます。おすすめのお散歩コースやお食事処など、弥彦に来たらまずここで情報収集を。



【住所】西蒲原郡弥彦村弥彦971-4  
【TEL】0256-94-3154  
【ご案内時間】9:00~17:00  
弥彦観光協会 webサイト  
[www.e-yahiko.com](http://www.e-yahiko.com)

PD バッグ交換のご相談は事前に弥彦観光協会までお電話にてご連絡ください。

## 駅前広場 湯のわ



駅に着いたらまずここでリフレッシュ。荷物置き場もあります。



JR弥彦駅前にある八角形の施設内にある足湯。こちらも新設されたばかり。おとなりに広がる弥彦公園をゆったり散策した後にぴったりです。

【入浴時間(足湯・手湯)】[4/1~11/24] 9:00~18:00  
[11/25~3/31] 9:00~17:00

【料金】無料  
【タオル】なし  
【住所】西蒲原郡弥彦村弥彦駅前広場  
【TEL】0256-94-3154(弥彦観光協会)

## 四季の宿みのや



皆さんからの様々な質問にドクターがお答えします。



監修： 藤田直也 医師  
腎臓科 内科部長

# 腹膜透析

# Q & A

**Q** 腹膜透析を行っていますが、インフルエンザなどの各種予防接種は受けても大丈夫でしょうか？



た場合に重症となる可能性も考えられるところからむしろ積極的に予防接種を行つた方が良いと考えられるようになり、実際に多くの患者さんに予防接種を受けてもらっています。

他の予防接種も積極的に受けおくと良いでしょう。

過去には慢性腎不全の患者さんは予防接種を控えた方が良いと考えられていました。ですが現在では、実際に感染症にかかるた場合に重症となる可能性も考えられることからむしろ積極的に予防接種を行つた方が良いと考えられるよ

さんは原則として接種を受けることができなくなります。そのため移植を受ける前に予防接種を積極的に受けてしまつかり免疫を付けておくことがとても大切です。免疫がついているかどうか血液検査で確認し、必要であれば十分な免疫がつくまで繰り返し予防接種を受けてもらいます。

と重症化する危険がありま  
すが、麻疹（はしか）・水痘（み  
ずぼうそう）・風疹・流行性  
耳下腺炎（おたふくかぜ）な  
どの「生ワクチン」は、免疫抑  
制剤を服用してもらう患者  
さんは原則として接種を受

**A** 修学旅行への参加は可能ですか。あらかじめ主治医の先生や学校の先生とよく相談して事前に準備を整えておくことが大切です。

透析装置や透析液は、事前に主治医の先生にお願いして旅行の日程にあわせて宿泊先に配達しておくことが大切です。

らい透析を行なへなければ  
あるかどうかなどを事前に  
確認しておくことが必要で  
す。ほとんどの学校の先生に  
とつて腹膜透析は初めて見  
聞きする医療行為ですので  
このようなことを少し前か  
ら相談し、しっかりと話し合つ

旅行中の日中の活動が問題となることはまずありませんが、宿泊施設での浴室と寝室が問題となります。浴室はみんなとは別に用意してもらい、カテーテルケアを行う場所も確保しておく必要があります。また寝室もみんなあります。また寝室もみんなとは別の部屋を準備してもらいたい、透析を行うスペースがあり、透析を行なうスペースがあります。

このような事前の準備を整えておけば大きなトラブルなく修学旅行に行つてくることは十分に可能です。ぜひみんなと一緒に修学旅行に参加して楽しい思い出をたくさん作つてきてください。

小学校6年生になります。修学旅行をみんなと同じように行きたいのですが参加することは可能でしょうか？またその時の注意点等ありますか？



# VIVID Crossword

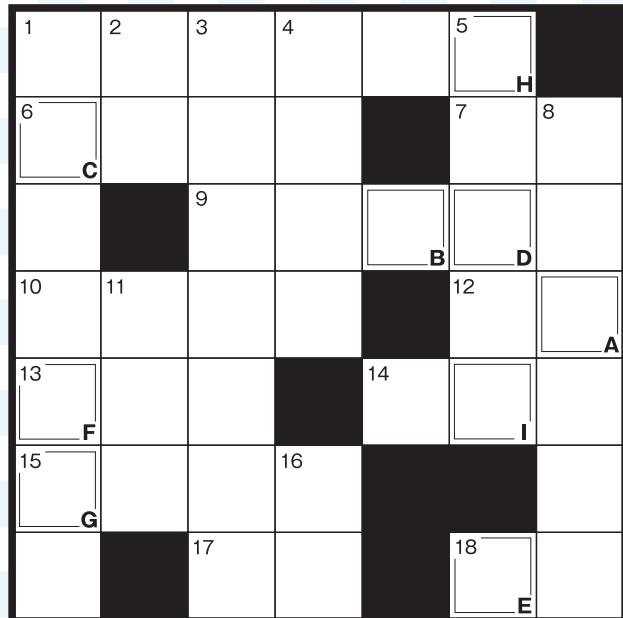
## びびっどクロスワード

### よこの力ギ

- ① 年に1度、たくさん売れる日がある食べ物。
- ⑥ 泣きたくなるような時の感情。
- ⑦ 「東海道中膝栗毛」の弥次さんの相棒。
- ⑨ 第1回の「M-1グランプリ」で優勝したお笑いコンビ。
- ⑩ 都市などによくある、賑やかな場所です！
- ⑫ 鹿児島県の大隅半島にある○○市。
- ⑬ 映画や映画館のことを、こう言います。
- ⑭ 波乱や不運に見舞われること。「○○○な運命」。
- ⑮ 文字組版で、水平方向の行の方向。
- ⑯ 「決まった！相手の脚に○○キック！」
- ⑰ 物事のカタがつかないこと。「○○が明かない」。

### たての力ギ

- ① その土地で作られた生産物を消費すること。
- ② 「ほらやっぱり！○○が当たった！」
- ③ マグロ類のなかで最も入荷量の少ない種類。
- ④ 定期的に開かれる。「次の○○○○は欠席します」。
- ⑤ 昭和の人気漫画家が数多く住んでいた伝説の場所。
- ⑧ 日本の男性向けのファッショナブルな名前。
- ⑪ 日本の代表的な女流童謡詩人の名字。
- ⑯ 英語で、自分のこと。



### 解答欄

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

### ●問題

たての力ギとよこの力ギの答えを、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 世界自然遺産です！どこか分かるかな～？

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。

85号の  
クロスワードの  
答え

A	B	C	D	E	F	G	H
バ	ース	デ	ー	ケ	ー	キ	
イ	ナ	バ	ウ	ア	ー		
ン		—		サ		リ	
ス	イ	ム	キ	ヤ	ツ	フ	
タ	カ	ク	ラ	ケ	ン		
バ	レ	ー			デ	コ	
エ		ヘ	コ	タ	レ	ル	
カ	ン	レ	キ				ク



### 読者プレゼント

今回特別にオルゴール組み立てキット(3,000円相当)を5名様にプレゼント。

左のハガキにVIVID86号記事の感想

(手作りキット／ホスピタルレポート／料理／足湯／Q&A)  
どれでも構いません。

その他、腹膜透析に関するご自身やご家族の事などもOK！

VIVIDを読まれた方どなたでもご応募お待ちしています。

応募〆切2019年10月31日(当日消印有効)

品川局承認  
郵便受取人払郵便  
**7159**

差出有効期間  
令和3年8月9日  
まで(切手不要)

郵便はがき  
**1408790**  
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、「びびっど俱楽部」「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。



# 腹膜透析情報サイト いっしょに歩こう -Walk Together-

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





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！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達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



10320012



MAMETA

★本誌の配送がご不要な場合は、右にある葉書の  
「□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
- 「びびっど俱楽部」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)』の今後の配達は不要です。

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もお答えできませんので、ご了承願います。

**JMS**

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/>