

VIVID No.70

VIVID

2014
No.70

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10月発行

特集 患者さんレポート

目が見えなくても、できる！
僕にはこの手と耳があるからね。

富士重工業健康保険組合
ホスピタルレポート
太田記念病院

患者さん実践投稿

お腹のチューブの収納方法

CAPD患者さんのためのおいしい献立集

手作りのおもてなし料理で 楽しいホームパーティーはいかが？

CONTENTS

- ① 患者さんレポート
**目が見えなくても、できる！
僕にはこの手と耳があるからね。**
- ⑤ 患者さん実践投稿
お腹のチューブの収納方法
- ⑦ CAPD患者さんのためのおいしい献立集 第43回
**手作りのおもてなし料理で
楽しいホームパーティーはいかが？**
- ⑨ ホスピタルレポート No.63
**富士重工業健康保険組合
太田記念病院**
- ⑬ CAPD患者さんのためのエクササイズ
第12回「BMI編」
- 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

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)



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

★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。

目が見えなくても、
できる！僕には
この手と耳があるからね。



吉長竜二さん

岐阜県瑞浪市在住、48歳
PD歴2ヵ月

「不思議なもので、目が見えなくなってから他の感覚が鋭くなってきたんです。足音で、部屋に入ってきたのが誰か分かるし」

「人の体でスゴイもので、目が見えないと『見えないもの』がよく見えるようになるんです。例えば、人が喋ってるの聞いてて、あ、これ嘘やな、と分かる（笑）」
思わずこちらがドキリとすることを、軽快な語り口ですらうっぽく話し、屈託なく笑うのは岐阜県にお住まいの吉長竜二さん。6年前に糖尿病性網膜症で視力を失いながら、今年6月にPDを導入したという吉長さんにお話を伺いました。

「とにかく仕事が面白くて、早朝に出勤して深夜に帰宅する生活を長年続けました。気づいた時には体がエライことになってまして…」
吉長さんは、20歳の時にパチンコ店に就職。古いやり方で効率が悪かった業務を、持ち前のコンピュータ知識と開拓精神で、次々と改善。すぐにお店を任せられました。
「自分のアイデア一つで売上がグンと伸びたり、お客さんの質があがったり、店をどう盛り上げるか考えるのが楽しく、やりがいがありました」と、懐かしそうに語る吉長さん。
お店は繁盛し、2店舗が増えてスタッフが50名を超え、気づけば毎朝6時に出勤して深夜3時に帰宅する日々だったと言います。

「店を空けるんが心配だったこともあり、やっぱり柄の悪いお客さんや、詐欺・窃盗グループに狙われたりもしますんでね。店を守りたい一心でした」と、吉長さん。
40歳を過ぎた頃、目が見えにくいなどの体の異変を感じはじめ、心配した家族の強い勧めもあって病院で受診。結果は糖尿病性網膜症。この時に右目の視力を失い、手術を受けましたが残念ながら視力は回復しませんでした。実は15歳の時、糖尿病の予備軍と診断されていた吉長さん。その時は、すぐに検査数値が

良くなり大事に至らなかったこともあり、そのことはすっかり忘れていたんです、と苦笑い。
「右目が見えなくなったことで、パチンコ台にクギが打てなくなり、仕事を辞めました」と吉長さん。その頃、離婚をして一人暮らしだった吉長さんは、派遣の仕事しながら糖尿病の治療をしていましたが、運悪く自宅の風呂場で転倒。脳挫傷を起こし、それが原因なのか、もう片方の目の視力も失ってしまいました。それを機に派遣の仕事も辞めてご実家に戻り、現在はお母様と二人暮らしをされています。

●両目の視力を失って、大変辛い思いをされたことと思いますが…

吉長さん「いや、それがねえ、そのときは目が見えなくなるとはあまり気にならなかったんです。それより、始終めまいや吐き気に悩まされることの方が辛くてね。風呂場で倒れた時は、僕は気づいたら病院にいたという感じで、転んだ時に頭を打ったことすら分からなかったもので、脳挫傷と分かっちゃんと治療できた時は、苦痛から解放された喜びの方が大きかったんです。そこはある意味、不幸中の幸いかな（笑）」

●PDを導入されたのはいつ頃ですか？
吉長さん「先生からは、いずれ透析が必要になるとは言われていました。今年に入ってからチニが8になり、6月に透析導入が決まりました」

18歳。人懐っこい笑顔は、今と変わらない。



会社の仲間とバナーゴルフ。当時はよく社長が遊びに連れていってくれた。

した。最初はHDをする予定でシャント手術のために入院したんです。
そしたら、先生が「透析には、腎移植、HD、PDの療法選択ができる。いろいろ調べたら全盲の人でもPD導入の症例があり吉長さんでもできるかも知れない」と言われて。
僕は目が見えないので、先生も最初は無理と判断されていたんでしょうね。でも、先生や看護師さんからPDの話をもっと具体的に聞きながら実際に機械を触ってたら、何や思ったより簡単そうや、これならできると。夜間にまとめて透析できるAPDを選びました」

●なぜPDを選んだのですか？

吉長さん「目が見えないと、やっぱり通院が大変なんです。でも、自宅みたいに慣れた環境なら移動も楽だし、一度覚えてしまえば、僕にとってはAPDを操作の方がよっぽど楽です」
●どのように日常生活の中でAPDを行っているのですか？

吉長さん「毎日、夕方6時に食事をして、夜7時くらいからAPDをします。だいたい夜中の3時頃に終わるので、カテーテルを外してからもう一度寝て、朝6時に起きます。やっぱりAPDが終わってからの方が安心してぐっすり眠れるので（笑）」

APDの操作はすべて自分でやります。あと、基本的に身の回りのことは自分でします。食

病院より Message



吉長さんは月に一度「JA岐阜厚生連 東濃厚生病院」に通院しています。主治医である腎臓内科医の澤崎貴子先生と、看護師の方々にお話を伺いました。

澤崎先生「吉長さんは、クリアチニン2~3の状態の時に、いずれ透析が必要だということで当院に転院されてきました。最初、PDは無理かとも思いましたが、全盲の方の症例もあると知り、吉長さんにお話しました。現在、導入2か月で、出口部の形成時期なので、今が一番大事な時なのですが、ご本人の手技には全く問題ありません。一度、炎症を起こしかけましたが、軟膏の処置で治まりました。

今は、吉長さんなら大丈夫、PDを長く続けられると思っています。吉長さん、私たち医療チームは、できることはいつでも全力でサポートします。何でも遠慮無く相談してください」

次に、受持ち看護師の長屋彩夏さんにお話を伺いました。

長屋さん「吉長さんは、とても親しみが持てる人柄で、他の患者さんのことも気遣ってくれる優しい方です。目が見えないということでどう説明すれば伝わるのか、何を差し上げればよいか、つかめない所もありましたが、吉長さんは分からないことは積極的に質問してくださるし、こちらにして欲しいことは言うので、こちらもどう動いていいのかが分かり、感謝しています。これからも吉長さんのペースで長くAPDを続けてくださいね」

次にお話を伺ったのは、主任看護師の水野紀代美さんです。

水野さん「吉長さんの導入にあたっては、私たちも目を閉じて機械を触ってみたり、吉長さんが混乱しないように、看護師同士で言い方が違わないように連携を取ったりしました。吉長さんは前向きで、これまでの人生をしっかりと生きてきた方だなと感じます。これからの生き方の一つとしてPDを選んだこと、その手技に自信を持って、長く続けてください。一緒に頑張っていきましょう！」



腎臓内科医 澤崎貴子先生



病棟主任看護師
水野紀代美さん

受持ち看護師
長屋彩夏さん

透析認定看護師
高木朋子さん

最後に、療法選択を指導した透析看護認定看護師の高木朋子さんにお話を伺いました。

高木さん「療法選択では、実際に機器に触れてもらうことを心がけました。最初に吉長さんに機械を触ってもらった時、『ああ、ファックスくらい大きさですね』と表現されたので、あ、こういう風にイメージしやすい表現をすればいいんだな、と思いました。私たちも、吉長さんに教えられることが多かったですね。PDの説明が終わるころには、この方ならできる!と確信しました。まだ導入されたばかりですが、長く続けてもらえるといいなと思います。吉長さん、困っていることがあれば、何でも言ってくださいね」

吉長さんのお宅の電話機のワンタッチダイヤルには、こちらの病院の直通番号が登録されていて、何かあればすぐに連絡が取れる体制だそうです。一人ひとりの患者さんに寄り添った対応を心がけておられる姿勢が、皆さんから伝わってくるようでした。



自宅のお庭で、お母様とJMSスタッフとともに。

視力を失う前の記憶をもとに、イメージしながら動作を行うという吉長さん。APDは、お手本にもなりそうほど操作がスムーズ!



「当時は、目が見えなくなった事よりも、めまいや吐き気で体がエライことが、もう辛くて…今は、落ち着いて毎日を過ごせることが嬉しい!」

事は母親が作ってくれています。

サポートとしては、訪問看護が週3回。これはお世話をしてもらうというより、日々データとして記録される数値チェックや出口部観察、排液の状態など、僕が確認できない経過観察のフォローをしてもらうという感じですね。通院は月1回。昼間は自宅でのんびり過ごし、週2回はデイサービスを利用しています。

●**デイサービスでは、どんな風に過ごされていますか?**

吉長さん「僕にとっては、社交の場ですね。自分の先輩である年配の方々という話ができるのが楽しいですね。僕がPD導入しているのと知ったHD患者さんが、興味を持って話しかけてくることもあります。『僕でもできるし、自宅でもできるから楽ですよ』という、自分もやればよかったかな、なんて言われたりします(笑)」

実際に、APDを操作しているところを見せてもらえませんか? とお話ししたところ、ボタンを操作していきます。ボタンの位置が分かるよう、立体のシールが貼ってありました。「これはメーカーの人に相談して、貼ってもらいま

た」と吉長さん。

話しながらも手は透析バッグを手繰り、「今はビニールの切り口を探っています。次に液漏れがないか確認していきま。僕なりの工夫なんです。こうすると早く液が混ざるんですよ」と解説しながら手際よく進めていきます。時々、カメラのシャッター音がする方向に向かって微笑みかけながら、「どんどん進めますが、撮影は大丈夫ですか?」と、気遣ってくださる姿に、取材陣はびびり!

●**本当に問題なく、操作されていますね。**

吉長さん「目が見えなくなると、それを補うかのように他の感覚器官が研ぎ澄まされるんじゃないかなあと思っています。いま僕は耳でいろんな音を聞き分けるし、糖尿病になると指先の感覚がだんだん麻痺していきやすいんですけど、僕の場合、いつも頼りにしているせいか指先の感覚は大丈夫みたいだし。それに、『気配』というのかな、そういうもので周囲の様子が分かるんです」

●**ではこれからも続けられそうですか?**

吉長さん「大丈夫です! それに僕が一人で頑張る訳ではなく、看護師さんが僕がやりやすいように考えてくれたり、メーカーの人も

音声つきの機器を用意してくれたり、一緒に頑張って取り組んでくれる人がいるから、とても安心だし、感謝しています。いまは、どうやらAPDをもっと使いこなせるかな?と考えるのが楽しいです」

同居しながら吉長さんを支える、お母様にもお話を伺いました。

「親ですから、この子のことは心配ですが、もう病気になってしまったら、それは受け入れて生きていくしかない。本人が工夫して、透析も身の回りのこともやっていますから、私は、できればこの子より1時間でもいいから長生きして、見守り続けることができたらいいと思います」と、お母様。

14年前にお父様が他界され、現在は吉長さんの食事を作り、お母様が車を運転して月1回の通院に行く以外は、食事づくりのボランティアに週1回出かけるのが何よりの楽しみだそうです。

吉長さんは男ばかりの3兄弟。お一人のお宅には、近くに住む次男一家が度々訪れ、吉長さんの息子さんも時々来て、普段は穏やかなお宅も、しよちゅう賑やかなのだそう。

「この子の17歳になる息子、私にとっては孫が、『婆ちゃん、無理するなよ。親父のことは俺も手伝うからな』と言ってくれるんです。もう可愛くてね」と、嬉しそうに笑うお母様。

●**今は、病気をどのように感じていますか?**

吉長さん「病気がなった事で、生活は変わりましたが、僕自身は何も変わらないですね。今の自分で何か役に立てることがあればやりたい気持ちも変わりません。この取材を受けたのも、僕が話すことで、同じような病気の方々の何かの励みになればと思ったからです。他にも何かできることがあれば、ぜひやりたいですね。

日常生活でも、仕事していた時のように、自分がやる作業を少しでもやりやすくなるように工夫することを考えていると、毎日が楽しく過ごせます」

●**全国のPD患者さんにメッセージをお願いします。**

吉長さん「PDは僕でもできます! その人によって状況は様々ですが、この療法に少しでも魅力を感じたなら、選択されて損はないと思います!」

取材を受ける間、冗談を言っは取材陣を笑わせてくれた吉長さん。そして、急きょ一緒に取材撮影をお願いしたお母様は、「だって美容院に行つて綺麗にしておくとお母さんだっただ」と、照れながらお二人で取材に応じてくださいました。

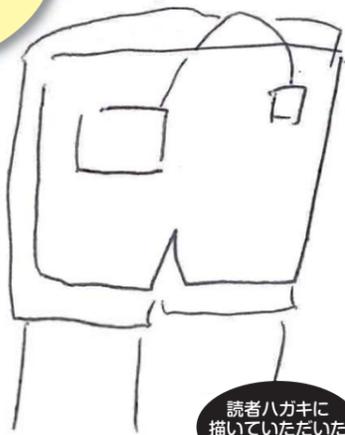
取材を終えて、『私にはできない』『そんなの絶対ムリ!』という言葉で自分の考えを拒絶し、できることに目を向けて前向きに生きていく吉長さんの姿に、『人間の可能性』は、その人の気持ちの持ち方次第で次から次へと新しく開かれていくのだな、と、私たちにも教えられた取材でした。

吉長さん、ありがとうございました!

秋田県大仙市
なまはげママさん
からのご投稿

力作を送っていただくのはもちろんうれしいですが、本誌綴じ込みの読者ハガキの隅に描いて送っていただいてももちろん大丈夫! なまはげママさん、ありがとうございます!

CAPD歴1年5か月の子育てママです。VIVIDが届くのをいつも楽しみにしています。全国のドクターやナースさんや患者仲間の情報を興味深く拝読しています。
私のお腹のチューブ収納方法は「パンツを2枚はくこと」です。1枚目と2枚目の間に挟むと、安定感もありひっぱられることもないので良いですよ。女性向けかもしれません。



読者ハガキに描いていただいたイラスト

患者さん
実践投稿

お腹のチューブ 収納方法

VIVID69号で募集した本誌企画「カテーテルチューブ収納方法のアイデア」が全国から編集部へ寄せられました!

皆さんそれぞれ創意工夫されていて、これからCAPDを始めようとしている患者さんにも、現在治療中の方にも大変役立ちそうですね!

投稿していただいた皆さま、ありがとうございました。

この企画はこれからも随時募集して参りますので、是非あなたのカテーテルチューブ収納方法をお聞かせください!

投稿方法

綴じ込みの VIVID 読者ハガキへの記載はもちろん、通常はがきや封書でお送りいただいても構いません。匿名希望の方は、その旨お知らせください。

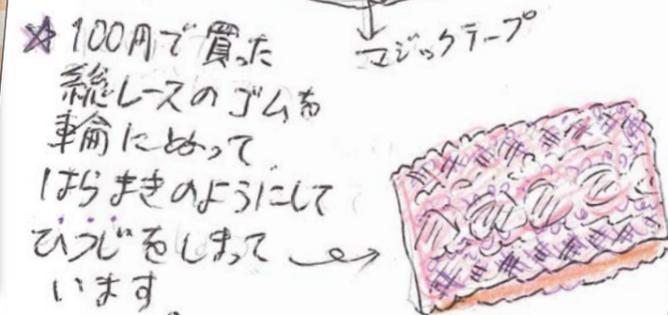
送付先

〒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
VIVID「お腹のチューブ収納方法」係

千葉県我孫子市
パルママさん
からのご投稿

これまで何度か「びびっと倶楽部」にイラストを投稿していただいたパルママさんが、ご自分のチューブの収納方法をかわいらしいイラスト付きで送っていただきました! チューブの収納とかわいらしさを兼ね備えた優れたものの方法ですね!

お腹のチューブの収納方法!



★100円で買った
糸のゴムを
車輪に貼って
はらまきのようにして
ひっぱりまわして
います。

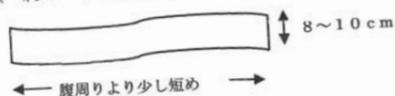
ホントはもとほげない
(笑)

収納袋の作り方

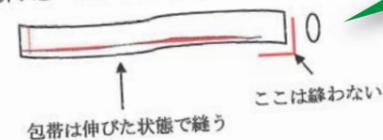
用意するもの
伸縮する包帯
マジックテープ (オス メス)

作り方

1. 伸縮する包帯を自分の腹周りより少し短めに切る (約4~5cm位)



2. 包帯を半分に折りその隅を糸で縫い長い袋状にし、折り返し手縫い目の中にする。



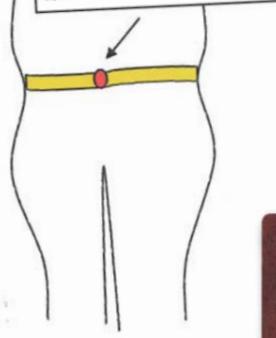
3. 両隅にマジックテープを縫い付けて完成



始めは縦横10センチぐらいの袋を作り、それにチューブを収納していましたがチューブを巻いて収納するため、そこだけふくらみズボンも気にしながら使用していました。しかし、位置がずれたりし安定しませんでしたので、袋とシャツにマジックテープを取り付け使用しました。しかし夏になりそこだけ汗で蒸れ、なにかよい方法はないか考えました。

薬局に行きいろいろ見ながら伸びる包帯があるのを見、これで袋を作れば蒸れが少ないと思い、さっそく試作しました。それが以外と使い心地が良いのでここに紹介したいと思います。また自分でつくれないかたもいるかと思うので、市販でこれがあるとよいと思います。

チューブを包帯の中に入れて
胴に巻く

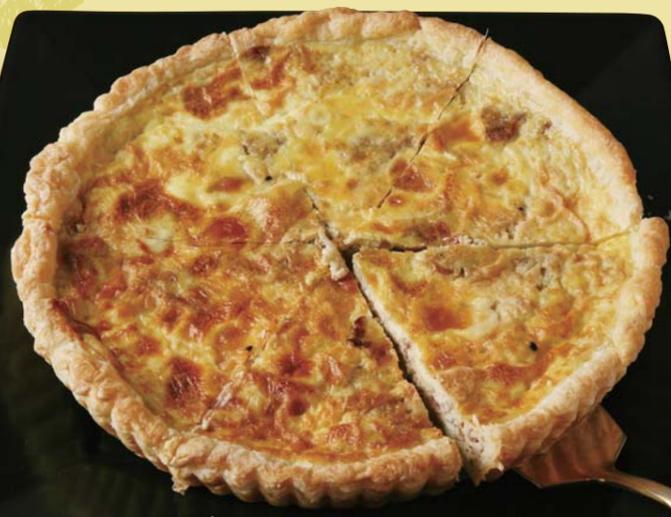


愛知県新城市
福田吉夫さん
からのご投稿

愛知県の福田さんは、とても詳細にまとめたレポートと写真を送っていただきました! 気になった方は是非試されてはいかがでしょうか。また、自作できないという方は、市販のカイロベルトを使ってもいいですね。

手作りのおもてなし料理で 楽しいホームパーティーはいかが？

過ごしやすい季節になりました。収穫の秋を迎え、美味しいお野菜や果物がたくさん！ こんな季節は、みんなで集まってホームパーティーを開くのも良いですね。夏に弱った胃腸を回復させて、乾燥するこれからの季節に備えて身体を温め、潤いを補ってくれる食材を積極的に利用しましょう。



きんぴら牛蒡のキッシュ

日本では古くから食用されてる食物繊維が豊富な牛蒡を、きんぴらにしてキッシュの具にしてみました。豆乳を使用しているのであっさりいただけます。チーズとの相性もバツグンです。

2,051kcal
(一皿)

栄養成分表(一皿)		
たんぱく質	カリウム	リン
63.8g	1214mg	1102mg
鉄分	塩分	食物繊維
5.7mg	3.5g	7.8g

材料(一皿分)

- 冷凍パイシート……2枚 ▶ 常温にもどし、シートをめん棒でのばしておく
- 卵……150g
- A** 豆乳……100ml ▶ 常温にしてよく混ぜ合わせておく
- 生クリーム……100ml
- チーズ……80g ▶ エメンタールチーズなどお好みのもので
- 牛蒡……100g ▶ 皮をしっかりと洗い大き目の笹掻きにして水につける
- 人参……50g ▶ 短冊切り
- ベーコン……20g ▶ 千切り
- しょうゆ……5g
- 砂糖……5g
- ゴマ……5g
- 七味……0.1g ▶ 好みに調整する
- オリーブオイル……3g

21cmのパイ皿を準備
底が抜ける物が便利です
(6~8人分)

作り方

- フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、ベーコンを炒める。
- 水を切った牛蒡、人参を順に炒める。牛蒡がかたい時は、だし水を入れて炒める。
- しょうゆ・砂糖で味をつけて、仕上げにゴマ、七味をふる。
- パイ皿にのばしたパイシートをしき、パイ皿の形にあわせる。フォークでシートの底に穴をあける。横は縮みやすいので少し高くしておく。冷蔵庫で30分位休ませる。
- 冷蔵庫から出したパイ皿にきんぴら牛蒡を入れその上にチーズを置き、**A**を流し入れる。あまりギリギリまで入れるとこぼれるので、様子を見ながら入れる。
- 180℃に予熱したオーブンに入れ30~40分焼く。押さえてみて弾力があるようならできあがり。
- お好みの大きさに切り分けてお召し上がりください。

ココロおさつ

スパイスを効かせ、少しピリッとして甘いサツマイモ。消化機能を整えてくれます。

材料(2人分)

- サツマイモ……200g ▶ 皮をつけたままよく洗い1.5cm位のさいの目に切り、水に浸す
- 無塩バター……16g
- A** ハチミツ……30g ▶ よく混ぜ合わせる
- シナモン……小さじ1
- ラム酒……10g

314kcal
(1人当たり)

作り方

- サツマイモは耐熱容器に入れラップをかけて、600Wで2~3分レンジにかける。
- フライパンを熱して、バターを入れレンジにかけたサツマイモをいれる。
- サツマイモが重ならないように広げ、気長に焦げ目をつける。10分位じっくり焼く
- 火が通ったら**A**を入れてさっと混ぜる。
- 器に盛りいただきます。

干しイチジクのワイン煮

美容効果たっぷりのイチジクは、上品な甘さと酸っぱさが楽しめる。乾燥したものは生薬としても使われます。ワインで煮たままもちろん、お好みのチーズを添えても美味しくいただけます。

143kcal
(1人当たり)

栄養成分表(1人当たり)					
たんぱく質	カリウム	リン	鉄分	塩分	食物繊維
1.2g	295mg	29mg	0.6mg	0.0g	3.4g

材料(2人分)

- 干しイチジク……60g ▶ 2個
- 白ワイン……80g
- グラニュー糖……10g
- 水……10g
- レモン皮……5g ▶ レモンはよく洗い、皮を剥き千切り
- シナモン……小さじ½
- グローブ……1粒
- マスカルポーネチーズ……10g ▶ お好みのチーズで

作り方

- チーズ以外の全ての材料を鍋に入れ、ふっくらするまでコトコト煮る。30分位でふっくらつやが出てくる。
 - 冷蔵庫で冷やす。
 - 器に盛り、お好みでチーズを添えていただく。
- ※干しイチジク10個位を1回に作ると作りやすいです。

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い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。



388kcal
(1人当たり)

おでん

大根は、ジアスターゼなどの消化酵素を多く含みます。この酵素は熱に弱いのでおろして食べるのがおすすめですが、熱を加えると甘みが強くなるので、コトコト煮込む料理などでも美味しくいただけます。
ひりょうずは手作りして塩分を控えめました。粒マスタードを添えていただきます。

栄養成分表(1人当たり)

たんぱく質	カリウム	リン	鉄分	塩分	食物繊維
30.4g	615mg	315mg	6.4mg	0.7g	4.3g

材料(2人分)

- 大根……160g ▶ 皮をむき2cm幅の輪切りにし固めに下茹でする
- 牛すじ肉……60g ▶ 熱湯でさっと茹でする
- コンニャク……120g ▶ 食べやすく三角に切り、切込みを入れ下茹でする
- ゆで卵……100g
- 生揚げ……60g ▶ 熱湯にさっとくぐらせる
- ひりょうず※……4個 ▶ 手作り(左記参照)
- だし……1L ▶ 昆布10cm角1枚、かつお節30g(二番だしをとる)
- しょうゆ……4g
- 砂糖……4g
- 粒マスタード……6g

作り方

- 鍋にだしを入れて火にかけ、ひりょうず以外の下準備した材料を全て入れ強火で煮る。
- 煮立ったら弱火にして蓋をして、2時間位ゆっくりコトコト煮て味を含ませる。
- ひりょうず※を作り、おでんの鍋に加え一緒に煮る。
- 粒マスタードを添えていただく。

ひりょうず ※[がんもどき]の関西での呼び方 京都では「ひりょうず」とも

① 豆腐……100g ▶ 水切りする	② 卵……5g
鶏ミンチ肉……20g	片栗粉……5g
人参……5g ▶ みじん切り	みりん……1g
きくらげ……1g ▶ 戻してみじん切り	しょうゆ……2g
山芋……10g ▶ する	生姜……2g
銀杏……1個 ▶ 殻を剥く	サラダ油……4g

①の材料をすり鉢に豆腐から順番に入れよく練る。続いて②も順番に入れ練る。170℃位に熱した油に、手で形を整えた種を入れ、色よく揚げる。(※分量は1人分です)

生姜ご飯

生姜に含まれる爽やかな辛み成分のジンゲロールは、加熱すると香り成分ショウガオールに変化します。どちらも身体を温め、血行を良くします。干し貝柱のやさしいお味でいただきます。三つ葉を添えてどうぞ。

材料(2人分)

- 米……160g ▶ 洗っておく
- 水……130g ▶ 干し貝柱つけた水
- 干し貝柱……8g ▶ 130gの水につけて1日冷蔵庫に入れて戻す
- 油揚げ……5g ▶ 2枚に裂いて千切り
- 生姜……30g ▶ 薄く切って千切り
- 濃口しょうゆ……30g
- 昆布……1枚 ▶ 5cm角
- 三つ葉……3g ▶ 細かく刻む

作り方

- 米を炊飯器に入れて、戻した貝柱、油揚げ、生姜、濃口しょうゆ、水、昆布を入れて炊く。
- 炊きあがったら昆布を取り出し、お茶碗に盛り、三つ葉を飾る。

栄養成分表(1人当たり)

たんぱく質	カリウム	リン	鉄分	塩分	食物繊維
9.3g	203mg	129mg	1.1mg	2.5g	0.4g



324kcal
(1人当たり)



平成24年、地域のコアホスピタルとして 新築移転を機に、PDの本格導入を開始

富士重工業健康保険組合 太田記念病院

〒373-8585 群馬県太田市大島町455番地1 TEL.0276-55-2200(代表)

PD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、自然エネルギーを活用し最先端の防災機能を備え新たにオープンした「太田記念病院」を訪れ、
医師と看護師の皆さんにお話を伺いました。

■ 先進設備と
チーム医療で安心を、
アートと植物でリラックス
した環境を提供する新病院

太田記念病院は昭和13年中島飛行機太田工場の付属施設として開院し76年目を迎える歴史ある病院で、平成24年6月1日に新築移転し新たなスタートを切りました。

現在は群馬県の災害拠点病院、また地域救命救急センターとして太田市地域医療の中心的役割を果たしています。新たな病院は先進設備をベースに、施設の屋内外に配置した心なごむアートや四季折々の植物で、患者さんや訪れる人々にやさしく豊かな環境を提供するホスピタリティ溢れる空間が広がっています。

■ 新病院の開院を機に
新しい体制でスタートした
PDチーム

開院とはほぼ同時期に赴任され、PDチームの基盤を作られた腎臓内科医長の松清先生にお話を伺いました。

● PD療法の本格導入について経緯を教えてください。

大谷先生「もともと、PD導入だけでなく移植を増やすことも目的としていました。しかし患者さんが



● 腎臓内科医長／大谷隆俊先生

療を選ばないで後悔して欲しくありません。こちらもフラットに正しい情報提供をしていくことを心がけています。患者さんそれぞれにとってベストな療法を選んでもらいたいですね。」

■ PDは
患者さんの治療に対する
深い理解が必要

次に、腎臓内科医長の松清先生にお話を伺いました。

● PD療法を選ぶ患者さんが増えてきていますが、どうしてでしょうか。

松清先生「療法選択外来等で、患者さんへの病気や治療についての説明の機会が増え、しっかり情報を得

● 患者さんへの情報提供をとても大切にされているんですね。
大谷先生「そうですね。治療に関して受身の患者さんには特に、『選んでもらう』『考えてもらおう』ということが重要です。納得のいく治

■ 患者さんに情報を提供して
納得して選んでいただく
自分で考え、

PDや移植を選ばない。それはなぜかという点、患者さんへの情報提供が足りていなかったからなのです。患者さんに『こんな治療法があるのだな』ということを知っていただかないといけないので、まずは療法選択外来を設けました。末期腎不全患者さんに自分にとってベストの腎代替療法を選んでもらうために必要な、情報提供の場を作るのは当たり前のことだと考えています。また、外来だけでは全ての説明ができないので、昨年10月から腎臓病教室も始めました。患者さんがそこで自分の病気と治療方法を知り、選択の幅が広がったことによって、結果PD導入率が増えてきましたね。また、スタッフが新体制への移行にあたって、真剣に取り組んできた成果でもあります。」

● PD療法の特徴と、療法選択時のポイントは何でしょうか。

大谷先生「PDは、心臓への負担が少ない治療です。そして、病院へ行く回数が少なくて済むので、時間的な束縛がほとんどない。HDに比べると、自分の持っている時間が多いのが特徴ですね。軽い運動も出来ますし、仕事や旅行など今まで通りの生活を継続したい患者さんにお勧めの治療方法です。

ただ、毎日自分でしないといけない治療はストレスになる部分もあるのですが、そこも理解してもらわないとい



● 様々なホスピタルアートが癒しの空間を演出



● 各階の病棟の壁紙には太田市で暮らす動物がひっそり



● 「森の散歩道」をテーマに全8名のアート作品が各所にちりばめられています



●6東病棟 / 看護師の糸井典子さん

●印象深い患者さんのお話を教えてください。

糸井さん「腹膜炎になって入院を繰り返す患者さんがいらっしゃいました。入院時は手技もちゃんと出来ていたのになぜだろうとよく話を聞いてみると、『実は清潔にしな

てよかったなあと思います。ただ、病院でちゃんと手技を覚えても、家に帰ると自己流になってしまったり、腹膜炎を起こしてしまう患者さん多いんじゃないかと、そこはきちんと指導するよう心がけています。」

●全国の透析患者さんにメッセージをお願いします。

高橋さん「私たちもまだまだ勉強している最中で、患者さんと共に学んでいる日々です。何か疑問に思うことがあれば、なんでも相談してください。先生やスタッフと相談しながら丁寧にお心えしていきたいと思えます。」

安形さん「透析導入が決まった患者さんの中には、不安をぶつけてくる方や、心の中で受け入れられなくて悩んでいる方が多いので、少しでもそういう人の力になればらと思えます。患者さんだけでなく、家族の方と私たちと一緒に、これからの一人ひとりの生活を考えたいと思っています。」



●PDスタッフの皆さん



●腎臓内科医長 / 松清立先生

てもらっている事が大きな理由ですね。昔は単純に、PDは自分でバッグ交換するので面倒、HDは病院でやってもらうから楽だという考えの方が多かったのです。患者さんの治療に対する理解が深くなったことで、PDを選ぶ方が増えてきました。」

●患者さんへのPDについての説明内容は？

松清先生「まず、残存腎機能を活かすことですね。まだ尿が出ている方はその機能を活かした治療になります。メリットはたくさんあります。継続期間はある程度限られていることや自分でやる手間、感染症などのリスクを含めニュートラルな立場で説明しています。医療者の判断に完全に委ねるのではなく、患者さん自身の意思でベストな治療法を選んでもらうことが大切ですから、腎臓病教室などに出席していただき、自分の病気を知るところから始めて、自分の意思で選んでもらえるような説明を心がけています。」

●全国のPD患者さんへメッセージをお願いします。

松清先生「PD自体は患者さんの勉強や努力が必要だと思います。私たちと一緒に考えながら安心安全なPDをやっていきましょう。」

■長く楽しく治療が出来るよう協力し支えあっていききたい

次に、PDチームの看護師、糸井典子さんにお話を伺いました。

●療法選択外来は、どのような事とされているのですか？

糸井さん「まず、保存期の患者さんとご家族に療法のDVDを見ていただき、血液透析・腹膜透析・移植の治療法とはどういったものかという基礎知識を持っていただきます。その後、質問してもらい、情報共有しながら、患者さんの生活背景を考慮してどの治療が良いかを選んでいただきます。」

●CAPD療法のメリットを教えてください。

糸井さん「自宅で、自分のタイミングで治療できるのでほとんど生活習慣を変えずに生活出来る場所ですね。お仕事を続けていきたい方が選ばれる事が多いです。」

■透析治療は、これからの一人ひとりの生活を考えていく治療

次に、血液浄化センターの看護師、安形鈴子さんと高橋克聡さんにお話を伺いました。

●血液浄化センターについて教えてください。

安形さん「普段はHDをやっているところですが、PD外来を6名で兼任しています。保存期の腎臓病教室から関わり、PD患者さんが月に一度来院される際の経過確認、そしてHDへの移行後まで携わります。」

●腎臓病教室はどのようなことをされているのですか？

安形さん「4回ワンクールになっていて、医師・看護師・栄養士・薬剤師がそれぞれ一回ずつ担当しています。私たちは腎代替療法の回を担当していて、臨床工学技士がHDを、移植コーディネーターが移植を、看護師がPDの説明をしています。医師・栄養士・薬剤師もそれぞれの分野から腎臓病についての知識を患者さんに伝えていきます。受講者はクレアチニンの値が2〜3のまだ透析する必要がない患者さんから透析導入間近の患者さんまで幅広く、様々な質問が飛び交います。こうした教室を通して患者さんの知識が深まるのと同時に、私たち自身も病棟や透

きやいけない所を、消毒しない手で触っちゃったんだ。」と告白される方がいらして。退院して自己流になってしまったり患者さんは少なくないです。再度手技の確認をして指導しました。セルフケアですから、自分や家族の意識が高くないと続けられません。スタッフ間でも、指導の面でうまく解決出来ないことを相談するためにカンファレンスを行ったり、外来の看護師と患者さんの自宅の様子を情報共有して、腹膜炎などのトラブルを起こさないよう気を配っています。」

●PD患者さんへのメッセージをお願いします。

糸井さん「PDは自分の生活にあわせることができる治療です。困ったことや不安があったら先生や私たちに相談して、長く楽しく治療が出来るようにお互い頑張るって協力し、支え合っていきけたらいいなと思います。」

●印象深い患者さんのお話を教えてください。

糸井さん「腹膜炎になって入院を繰り返す患者さんがいらっしゃいました。入院時は手技もちゃんと出来ていたのになぜだろうとよく話を聞いてみると、『実は清潔にしな

析室を超えたチームワークが生まれています。」

●PD患者さんとご家族の様子を教えてください。

高橋さん「PD患者さんのご家族は、自宅で常に治療の様子を見ているので、積極的に関わってくれている方が多いと思います。治療レポートをご家族がきっちり書いてくださっていたり、手技を覚えて手助けされていたり、うまくサポートされているケースが見受けられます。」

安形さん「導入初期の時、尿毒症で身体がだるくて調子が悪かった患者さんが、次に外来にいらして皆さん元気になっている姿を見て、導入し



●血液浄化センター / 看護師の安形鈴子さん(左)と高橋克聡さん(右)



●入院の方の憩いのスペース「屋上庭園」

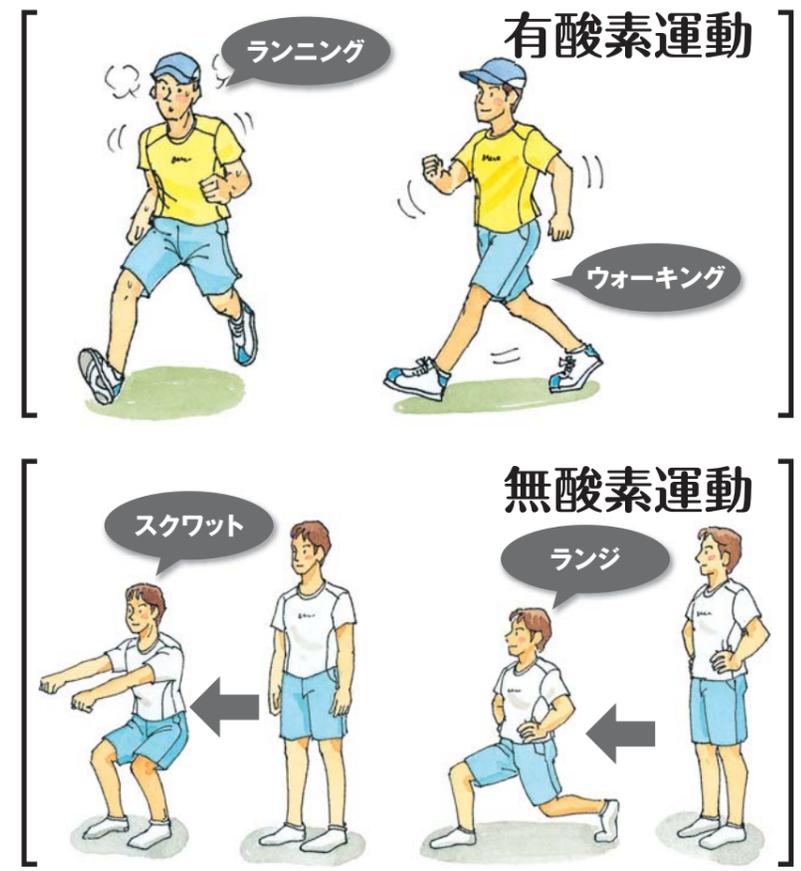


●重篤患者や緊急外傷患者を受け入れるヘリポートも完備

BMIという言葉を知ったことがあるでしょうか？BMIとはボディマスインデックスといって、簡単に言えば身長から体重の割合で測定した肥満度のことです。算出した数値は低ければ低いほど体脂肪の割合が少ないということになります。今回はこのBMIの数値を適正にするためのトレーニングをご紹介します。

肥満解消にはこれ！

BMIの数値を下げる、つまり肥満を解消するには、ランニングやウォーキングのように長時間続けられる**有酸素運動**と筋肉を鍛える**無酸素運動**をバランスよく行うことが大切です。



組み合わせるのが効果的です！

脂肪を燃焼させるのは有酸素運動ですが、その動力は筋肉です。その筋肉を無酸素運動で増やせば、たくさんの脂肪を燃やすことができますので、一緒に行うとより効果的に脂肪を消費することができます。

パターンA (運動経験がない場合)
ウォーキング20～30分+スクワット10回、2セット

パターンB (運動経験がある場合)
ランニング20～30分+ランジ左右10回ずつ、2セット



⚠️ 透析患者の場合、排泄、発汗能力、心臓への負担など運動時の水分補給は慎重に行わなければいけません。水分摂取に関しては医師と相談の上、摂取量を管理してください。

脂肪を燃焼させるには有酸素運動のように継続した運動が必要になってきます。したがって体内の水分量は一定に保つ必要があります。脱水状態にならないようこまめに水分を摂りましょう。

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

★はじめてのお便りありがとうございます。にっぽん漫遊はバッグ交換の都合で、旅行をためらっている方が安心して行くことができる場所をご紹介します。ぜひご参考にしてください。また料理も作られたら感想（そのお味は？）のお便りをぜひお願いしますね。スタッフ一同、楽しみにしています。

腹膜透析4年ですが、最近特に感じるのは、顔色がくすんでシミがいつそう目立ってきたことです。化粧が濃くなるのがイヤで日焼け止めクリームにおしろいをはたく程度ですが、もともと色黒なので、いつそう顔色が悪く、オシャレがつまらなく思っています。自然に明るい顔色にするのはむずかしいでしょうか？

パルママさん (千葉県我孫子市)

★パルママさん、いつもお便りありがとうございます。そういえば私たち編集部も女性患者さんのおしゃれに関する事について取り上げたことがありませんでした！「CAPD患者さんのためのメイクレッスン」や「実践、オシャレで実用的コスメ」などぜひ企画してみたいと思います。

はじめてハガキを送らせていただきます。今月病院を受診してこの冊子を見つけました。腹膜透析の情報誌って書いてあったのですぐに手にとりました。CAPDをして9月でちょうど1年になります。仕事も続けさせていただきながらCAPD生活を送っています。いつかは血液透析にかわる日が来ると思いますが、CAPDをしている間にいろいろなところを旅行したいと思っています。『にっぽん漫遊』のおでかけスポットの特集はバッグ交換の場所が知らせてあるので、なんだか行動範囲が広がったような気持ちが出て、とてもうれしく思いました。また、おいしい献立集のコーナーも「これが腎臓病食？」と思えるほど“すてき”でした。ぜひ作ってみたいと思います。これからも楽しみに次号を待ちたいと思います。ありがとうございます。山本太佳子さん (福岡県久留米市)

皆様のご感想や作品を募集しています

「日本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。出来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。
※採用された方には、VIVIDからささやかな粗品をご用意しております。

投稿方法 綴じ込みハガキに文章や簡単な絵を描いても大丈夫。または封書をご利用ください。スマートフォンやパソコンでの投稿は、メールアドレス vivid@jms.cc (容量10MB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 びびっと倶楽部係
■締切 特にありませんので、随時お送りください。

69号のクロスワードクイズの答え

サ	ム	ウ	チ	マ	ク
サ	ー	ビ	ス	ナ	サ
ラ	ル	ツ	ボ	カ	カ
エ	リ	マ	キ	ト	カ
オ	リ	ウ	ラ	ケ	ン
ト	ー	ス	タ	ー	ズ
コ	フ	ン	ズ	ワ	イ

ワンポイントアドバイス

BMIの算出方法

計算式

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) の2乗 (m)

(例) 身長170cmで体重70kgの場合
70 ÷ (1.7 × 1.7) = 24.22

BMI計算内容測定結果
BMI値 18.5以下 正常値
BMI値 18.5以上～25.0未満 肥満
BMI値 25.0以上～30.0未満 重度肥満
BMI値 30.0以上 重度肥満

上記の公式にあてはめて算出した数値で肥満度を出してください。

K's conditioning room
ケーズコンディショニングルーム
http://ks-ito.com

代表 伊藤 和之

本来東洋医学である鍼灸に、西洋医学的手法を取り入れ、筋肉の張り・コリ・痛み・しびれその他、内臓機能の低下など様々な症状に対し、鍼による驚くほどの即効性と灸による持続性を狙ったオリジナルの鍼灸を行う。

郵便はがき

料金受取人払郵便

品川局承認
9319

差出有効期間
平成27年7月9日
まで(切手不要)

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

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・〒

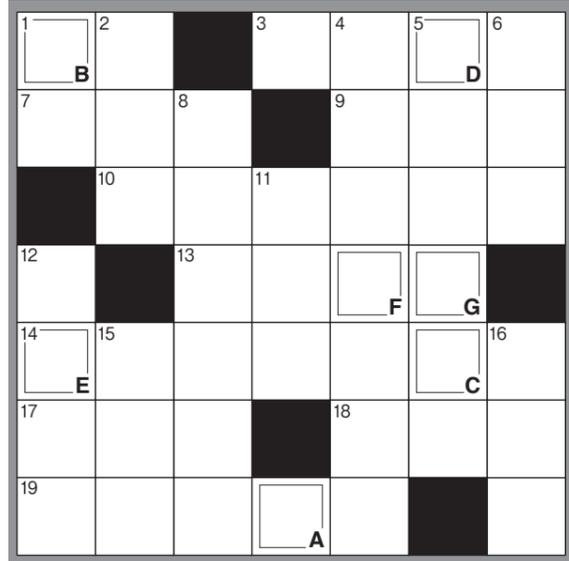
ペンネーム
匿名希望の方は、右欄に○をつけてください。

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

びびっど・クロスワード



解答欄						
A	B	C	D	E	F	G

■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~Gをつなぐと答えが分かります。

●*ヒント: スポーツなどで主要な大会をすべて制覇すること

左のハガキ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。

よこのカギ

- ① ○○市・○○座。織田信長や豊臣秀吉が行ったことで有名な、自由取引市場をつくる経済政策。
- ② ○○○○ネコ。インドネシアやインドシナ半島に棲息するネコ科のほ乳類。ネコ科ではめずらしい魚食動物で、和名の由来にもなっている。
- ③ 中央アジアにおける最古のイスラム建築。イスマイル・○○○廟。
- ④ イギリス北部スコットランドのスカート状の民族衣装。
- ⑤ 100立方センチメートルの体積の単位。リットルの10分の1。
- ⑥ 風吹けば 沖つ白波たつた山 夜半にや君が ひとり○○○○
伊勢物語23段「筒井筒」にある和歌。和歌の最後は、古文助動詞の活用形の説明によく用いられる。
- ⑦ 医学や生物学などで「ふるいにかけること」「選別すること」を意味する言葉。
- ⑧ 腰○○○。相撲で相手に技をかけられていないのに土俵に後ろ手に腰をつくこと。転じて、物事が途中でダメになることの例えに使われる。
- ⑨ 波の盛り上がった一番上の部分。
- ⑩ 門松用の竹の切り口にできる穴の形状。人のある表情に似ていることからこう呼ばれる。

たてのカギ

- ① チベットの古都。チベット仏教圏の中核。
- ② 庭の掃除などに使われる道具。神社の酉の市やえびす講では縁起物として売られている。
- ③ 悪いことが起きているときに、さらに悪いことが起こる様を表したことわざ。
- ④ ポルシア・○○○○○○。2014年9月に、香川真司が2シーズンぶりに復帰したドイツ・ブンデスリーガの古豪クラブ。
- ⑤ 「big」の対義語。
- ⑥ アジア出身男性選手で初めて、テニス四大大会の決勝の舞台に立った日本人。
- ⑦ ルーシー・○○○。世界的に有名なアジア系アメリカ人女優。日本では映画「チャーリーズ・エンジェル」やドラマ「アリー my Love」などで知られている。
- ⑧ ロシア連邦の首都。
- ⑨ 倭国(古代日本)と友好関係にあった、朝鮮半島南西部にあった古代国家。朝鮮史における三国時代を成した一國。
- ⑩ 教訓や風刺などを含んだ、人を諭すための例え話。イソップ物語が有名。

キリトリ線

VIVID読者ハガキ

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下さい。

- 「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の今後の配送は不要です。

.....

ご記入ありがとうございました。
※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。