

# 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)



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://www.jms.cc/CAPD\\_site/top.html](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。











## 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

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、自分の持て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ね、そこも理解してもらわないとい



● 「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



● 各階の病棟の壁紙には太田市で暮らす動物がひっそり



● 様々なホスピタルアートが癒しの空間を演出



●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



●腎臓内科医師 / 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ますが、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、自分の病気を理解す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。セルフレアですから、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。」

PD本格導入から2年。患者さんが自ら治療法を理解し、納得して療法を選んでもらえることを一番に考えてきたスタッフの皆さん。患者さんと共に勉強し、よりよい治療環境を作っていくという熱心な気持ちがあひひしと伝わってくる取材でした。



●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



●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)

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

第12回

BMI 編

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。

ワンポイントアドバイス

BMIの算出方法

計算式

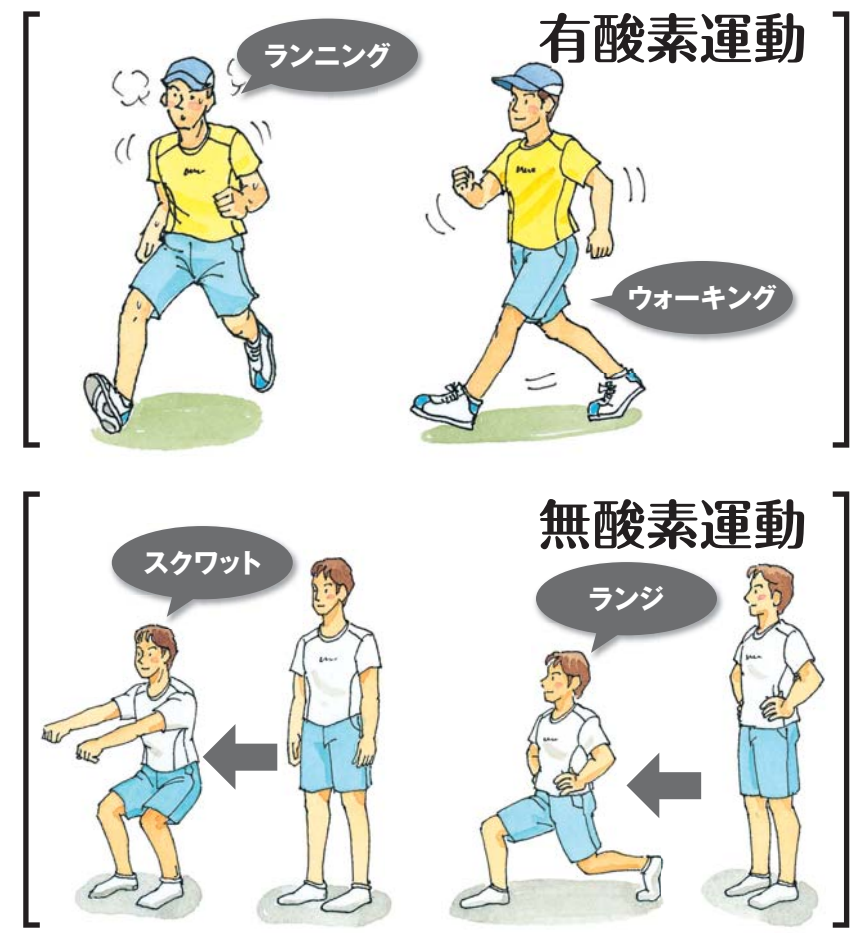
BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗  
(例)身長170cmで体重70kgの場合  
 $70 \div (1.7 \times 1.7) = 24.22$

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

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。

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



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。

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。

**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ご感想(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ろいろ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、いっそう顔色が悪く、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)

皆さんの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

K's conditioning room  
ケース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。

