

VIVID

No.71

VIVID

2015
No.71

びびっど

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

2015年1月発行

特集 患者さんレポート

もうすぐ結婚70年、 ずっと二人三脚。

ホスピタル
レポート

社会福祉法人 恩賜財団
済生会滋賀県病院

にっぽん漫遊

豊かな琵琶湖と
旧街道の歴史ロマンを満喫

CAPD患者さんのためのおいしい献立集

〈お酒に合う料理〉**美味しい旬の食材で
免疫力をアップさせましょう**

CONTENTS

- ① 患者さんレポート
**もうすぐ結婚70年、
ずっと二人三脚。**
- ⑤ にっぽん漫遊
**豊かな琵琶湖と
旧街道の歴史ロマンを満喫
／滋賀県草津市**
- ⑦ CAPD患者さんのためのおいしい献立集 第44回
**お酒に合う料理 美味しい旬の食材で
免疫力をアップさせましょう**
- ⑨ ホスピタルレポート No.64
**社会福祉法人 恩賜財団
済生会滋賀県病院**
- ⑬ CAPD患者さんのためのエクササイズ
第13回「身体を温める 編」
- ⑭ 読者の皆さまからのお便りや作品をご紹介
びびっど倶楽部

記

本誌は、医療機関の処方指示により当社“ヘリセード®”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



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。

「今まで90年近く、“床につく”という事をしたことがありませんでした。
入院するまでは畑行ってましたもんね。」



特訓の甲斐あって、APD操作はお手の物!



もうすぐ結婚70年、
ずっと二人三脚。

何事も新しいことにチャレンジするには勇気が必要。特に高齢でのPDは自信がない…なんて尻込みしていたら、こちらの大先輩にきつとこう言われるでしょう。

「まあまずは、いっせんやってみるこや!」

大正12年生まれ西村武男さん(91歳)と、大正15年生まれの西村きみ子さん(88歳)。PD導入から約一年のきみ子さんを日々夫の武男さんが支えています。美しい田園風景の中に建つご自宅でお話を伺いました。

「今年数えて90か。90なんて聞くとぞっとするわ! 元気がいいやら悪いやら、わからしませんと。」と笑うきみ子さん。お二人ともお元氣そうで、そんな年に見えませぬね、と言うと、「まだまだ苦勞が足らんねん。はっはっは。昔60歳といたらもうえらいおじいさんやった。90歳なんか、おばけやな。」と武男さん。お二人

の掛け合いは軽快で笑いが絶えません。

お二人は終戦後の昭和22年に結婚。お見合いもなく、結婚式当日に初めて顔を合わせたそうです。

武男さん「親が『この人と結婚しなさい』と言ったからほんでええがなと。三三九度の時にちらつと見ても、綿帽子で顔見えへんがな。ははは!」

きみ子さん「大昔の大昔の話や。」

お互いに家業は農家。田んぼと畑仕事の日々が始まりました。機械化される前の当時、家には農耕を助ける牛もいたそうです。

子どもが生まれてすぐに武男さんのお母様が亡くなり、子育て真っ最中のきみ子さんは田んぼ仕事にも子どもを連れて行きました。畑と家事のこつこつと丁寧な暮らしは70年近く続きます。

武男さん「大根、人参、白菜、きゃべつ、この頃やたらネギに水菜かな。玉ねぎに肥をやつて。田んぼはこの国道の向こう側もこちら側も

全部うちの。」

西村きみ子さん

滋賀県野洲市在住、88歳
PD歴1年

「最近歩かへんねん。」ときみ子さん。

お二人の生活が大きく変わったのは去年の2月。透析ではなくきみ子さんの骨折でした。

武男さん「透析の件で1月6日に入院して、退院後すぐの2月に尻餅ついて骨折。また5月くらいに骨折して。それからもう一人てその辺をシンシオン歩くのは怖いねん。」

きみ子さんの骨折をきっかけにお二人は畑をお休みする事になりました。

武男さん「骨折がなかったら透析して、それは楽になつてるやろな。」

きみ子さん「ちよつとコケたばつかしにな。」
1月6日にきみ子さんがPD導入のための入院したその一日前まで、お二人は一緒に畑に出ていたのだそうです。

●なぜきみ子さんはPDを導入されたのですか?

武男さん「もともと高血圧で医者にかかってました。腎臓が弱つてきていたと言われて『ほうかいなあ』と。このままにしていたら大変なことになるからと、済生会滋賀県病院を紹介してもらいました。透析センターで何回か説明を受けて、腹膜透析にするか、血液透析にするか、そんなこと聞いても最初はわからんかったけど、何回か聞いているうちに、腹膜透析やってみよか! ちゆうことになりました。次に昼夜どっちが良いかを考えて夜に器械でするようになって。病院で、私一人で手技ができるようになるまで特訓を受けました。看護師さんやら、JMSさんにえらいお世話になりました。特訓は二週間、皆勤賞やったで!」



JMS担当(左)と記者とともに。



2階の部屋からは、付近一帯がぐるりと見渡せます。



デイサービスで切り貼した紙の作品。



ずっと続けている3年日記。丁寧な日々の記録が記されています。日誌を見ながら季節ごとのお漬物の漬け方などを教えてもらいました。

最後に、恥ずかしがり屋さんのきみ子さんにも色々なお話を伺いました。

きみ子さん「今まで、床につくという事をしたことがありませんでした。昔はお産も病院じゃなかったさきにね。PD導入時がほんまの初入院。入院するまでは畑行ってましたもんね。骨折後は起きるのもしんどかった。今は起きられるだけええよ。この治療は食事も割と好きなもの食べられるしね。塩分控えるとかは自分が食事の準備するならええけど、嫁さんにしてもらわないといけないからね、申し訳ないなと思つてます。でも食事は楽しみやな。なんでも食べますよ。けどこの病気になるて好き嫌いができましたな。お豆腐でもお菓子でも、大きかったら見ただけで腹が膨れますねん。今までそんなことなかったんだけどね。毎日眺め

れるんです。誰がどのように連絡してくれてるのかわかんけどね。在宅支援一つとってもタテヨコの連絡が非常に行き届いていると知りました。相談、斡旋してくれる人、専門で指導してくれる人、皆さん色んなことを親切に説明してくれました。」

●**全国のPD患者さんにメッセージをお願いします。**

武男さん「とりあえずやっぱ、腹膜透析からやってみようかな。血液透析やったら、日中の時間を使ってしまう。家なら居ながらに治療できる。そして食事制限が比較的優しいです。ただ心配するのは腹膜炎等の感染症。それとろんな思わぬ病気に巻き込まれてしまう事。そうならない為に病院で教えてくれる事を忠実に守っていくことやな。」

●**病院やデイサービス、メーカーはどのように活用されていますか？**

武男さん「月に2回病院に行って、レントゲンや血液検査、心電図検査などをします。訪問看護は、入浴の看護師さんとリハビリの看護師さんと週2回。デイサービスも週に2回通っています。どこへ行っても清潔第一やからお風呂は一番風呂やで！(笑)」

きみ子さん「お風呂入れてもって。おやつ食べて。ぬりえや折り紙

●**病院や地域の皆さんとのつながりについて教えてください。**

武男さん「今まで、私と医者や看護師の中だけの関係が病院やと思うてたんです。病院が非常にいいなと思ったのが、家で透析をするということ。市の職員やケアマネージャーを皆病院に呼んで、ああしようしようという話をして、最後に『心配せんと家に帰って治療してください。私たちのほうで世話させてもらいます』と皆が私たちのところへ寄つて言つてく

紙とかな。計算用紙に暗算するのも楽しい。色んな人と会つてお話ししてな。元気でないけど、そう思つて寄せて(参加させて)もらつてます。」

武男さん「デイサービスの方から連絡あるけどね。お習字やら今さらそんなイヤやめんどくさいと言つとるらしい。ほやけども、ちゃんと書いてくれましたよ。」

きみ子さん「文句言わないとおさまらん。いやあ〜ははは。おかしなやあ。」

武男さん「APDの器械のわからないことがあつた時は、JMSのコールセンターに電話します。担当の方からすぐに折り返し電話がかつてきて対応してもらつてますよ。」

●**全国的PD患者さんにメッセージをお願いします。**

武男さん「とりあえずやっぱ、腹膜透析からやってみようかな。血液透析やったら、日中の時間を使ってしまう。家なら居ながらに治療できる。そして食事制限が比較的優しいです。ただ心配するのは腹膜炎等の感染症。それとろんな思わぬ病気に巻き込まれてしまう事。そうならない為に病院で教えてくれる事を忠実に守っていくことやな。」

長い間、農作業ですつと外に出ていきみ子さんも、武男さん、そしてご家族・病院・地域に支えられ、90歳を目前に始めて家の中でゆったりと過ごす日々になりました。

武男さん「この二階の部屋が今自分の城や。ぐるりの風景もよう見えるし。」

きみ子さん「住めば都でな。おかしなやあ。」

武男さん「夕飯は二人で一階に降りて、家族で食べるよ。今日も医者から帰つてきて、留守なはずやのにあと思つて家にながつたら娘がまたまた来てくれたりな。」

武男さんときみ子さんのあ・うんのやり取りは周りにいる人たちを笑顔にさせてくれます。来年で結婚70周年。

「この歳になると『かこの鳥やな。』と武男さん。『今朝6キロ先の病院に自転車で行った人のセリフですか?!』取材陣のツツコミにすかさず「時々羽はたくけどな!はははー!。」

「あああ、おかし」と大笑いきみ子さん。お二人の二人三脚は続きます。

のいい窓から外を見えていますよ。手先仕事でもしたらええんやけどね。もう少し若いころは編み物して服も作つていましたが、もうするのが嫌になりました。はははは。あかんねえ。90でねえ。(笑)」

武男さん「きみ子さんは」娘の時から百姓やさきにね、去年おとしの日誌を調べて、この頃やたらこういう事してた、今の若い者はどうしとるやろな、ちゅうて心配しとる。(笑)」

日誌を見せてもらうと、今の季節は味噌を漬けて大根の塩漬けをして、日々の手仕事丁寧記されていました。

きみ子さん「田舎はこれが仕事。みんなが畑をして、みんなが色んなものを作つてました。」

長い間、農作業ですつと外に出ていきみ子さんも、武男さん、そしてご家族・病院・地域に支えられ、90歳を目前に始めて家の中でゆったりと過ごす日々になりました。

武男さん「この二階の部屋が今自分の城や。ぐるりの風景もよう見えるし。」

きみ子さん「住めば都でな。おかしなやあ。」

武男さん「夕飯は二人で一階に降りて、家族で食べるよ。今日も医者から帰つてきて、留守なはずやのにあと思つて家にながつたら娘がまたまた来てくれたりな。」

紙とかな。計算用紙に暗算するのも楽しい。色んな人と会つてお話ししてな。元気でないけど、そう思つて寄せて(参加させて)もらつてます。」

武男さん「デイサービスの方から連絡あるけどね。お習字やら今さらそんなイヤやめんどくさいと言つとるらしい。ほやけども、ちゃんと書いてくれましたよ。」

きみ子さん「文句言わないとおさまらん。いやあ〜ははは。おかしなやあ。」

武男さん「APDの器械のわからないことがあつた時は、JMSのコールセンターに電話します。担当の方からすぐに折り返し電話がかつてきて対応してもらつてますよ。」

●**病院や地域の皆さんとのつながりについて教えてください。**

武男さん「今まで、私と医者や看護師の中だけの関係が病院やと思うてたんです。病院が非常にいいなと思ったのが、家で透析をするということ。市の職員やケアマネージャーを皆病院に呼んで、ああしようしようという話をして、最後に『心配せんと家に帰って治療してください。私たちのほうで世話させてもらいます』と皆が私たちのところへ寄つて言つてく

紙とかな。計算用紙に暗算するのも楽しい。色んな人と会つてお話ししてな。元気でないけど、そう思つて寄せて(参加させて)もらつてます。」

武男さん「デイサービスの方から連絡あるけどね。お習字やら今さらそんなイヤやめんどくさいと言つとるらしい。ほやけども、ちゃんと書いてくれましたよ。」

きみ子さん「文句言わないとおさまらん。いやあ〜ははは。おかしなやあ。」

武男さん「APDの器械のわからないことがあつた時は、JMSのコールセンターに電話します。担当の方からすぐに折り返し電話がかつてきて対応してもらつてますよ。」

●**全国的PD患者さんにメッセージをお願いします。**

武男さん「とりあえずやっぱ、腹膜透析からやってみようかな。血液透析やったら、日中の時間を使ってしまう。家なら居ながらに治療できる。そして食事制限が比較的優しいです。ただ心配するのは腹膜炎等の感染症。それとろんな思わぬ病気に巻き込まれてしまう事。そうならない為に病院で教えてくれる事を忠実に守っていくことやな。」

●**全国的PD患者さんにメッセージをお願いします。**

武男さん「とりあえずやっぱ、腹膜透析からやってみようかな。血液透析やったら、日中の時間を使ってしまう。家なら居ながらに治療できる。そして食事制限が比較的優しいです。ただ心配するのは腹膜炎等の感染症。それとろんな思わぬ病気に巻き込まれてしまう事。そうならない為に病院で教えてくれる事を忠実に守っていくことやな。」



武男さん手作りの管理表。透析等のデータが毎日詳細に記入されています。

琵琶湖側から見ると船が浮かんでいるかのような建物



豊かな琵琶湖と旧街道の歴史ロマンを満喫

今回の「にっぽん漫遊」は、日本最大の湖、琵琶湖を有する滋賀県の草津市です。琵琶湖の秘密に迫り、江戸時代の宿場町跡をめぐる旅に出かけました。



史跡 草津宿本陣
東海道と中山道の合流地で栄えた草津宿

江戸時代、東海道と中山道が合流する草津では、多くの宿が軒を並べました。その中でも、諸大名達が宿泊していた「本陣」と呼ばれる宿は、一般の者の宿泊は許されない特別な宿。現存する本陣の中でも特に大きな「草津宿本陣」が、草津駅から徒歩10分の場所にあります。

今は商店街になっている「中山道」を歩き、草津宿本陣へ。その界隈は、急に江戸時代に戻ったかのような風情のある町並みです。

表門をくぐり、本陣の玄関広間を抜け、奥の庭まで一直線に続く畳廊下が一番の見所。左右に、それぞれの個室がずらりと並び、まるで時代劇のお殿様が出てくるシーンようです。一番奥の間が「上段の間」で(現代でいうスイートルーム)諸大名が宿泊された部屋ですが、専用の雪隠(お手洗)や湯殿なども見学でき、見ごたえたっぷり。一国の主が宿泊するのですから、刺客対策のために二階は作らず、寝床の下には鉄板を敷く事もあったそうです。また、裏方部分では土間の台所や竈などから当時の生活文化を窺い知ることができます。

歴史に詳しい方なら垂涎の品物も数多く展示されており、特に大福帳と呼ばれる本陣を利用した人の名簿に残された浅野内匠頭と、吉良上野介が近い日にちで宿泊していた歴史的事実などは、大変喜ばれるようです。

江戸時代の雰囲気につつまって本陣を出ると、街角に残る石碑や当時の説明の看板などが不思議とくっきり見えてきます。当時を思いながら、東海道を歩いてみるのも乙な楽しみ方ですね。

草津駅からバスで約25分、美しい水田の景色が続く大きな風車が見えてくると、そこは琵琶湖に突き出た烏丸(からすま)半島。ここに、滋賀県立琵琶湖博物館があります。エントランスを抜けると、巨大なガラス窓から目の前に広がる琵琶湖が一望できます。まさにこれが見る者に投げかけられたプロローグ。「琵琶湖」を通して子どもから大人までそれぞれの楽しみ方で「体験型」展示の中を進んでいくという、とてもユニークな博物館です。約400万年前に生まれたと言われる琵琶湖の古代から今までを「環境」「文化」「科学」「人間」「自然」など様々な切り口で紹介しています。

この博物館の最大の魅力は、発見・解明した事実を並べているだけでなく、普段は見ることのない裏方の部分も全て展示しているところ。例えば、地層を掘って見つかった様々な化石の横に、研究者の机が並べられ、どのように何を研究しているかなどが公開されています。手に取ってみたい、机の中を開けて資料を見たり、自らヘルメットをかぶって探検したり…普段博物館では叱られてしまうような事も、ここではOKなのです。

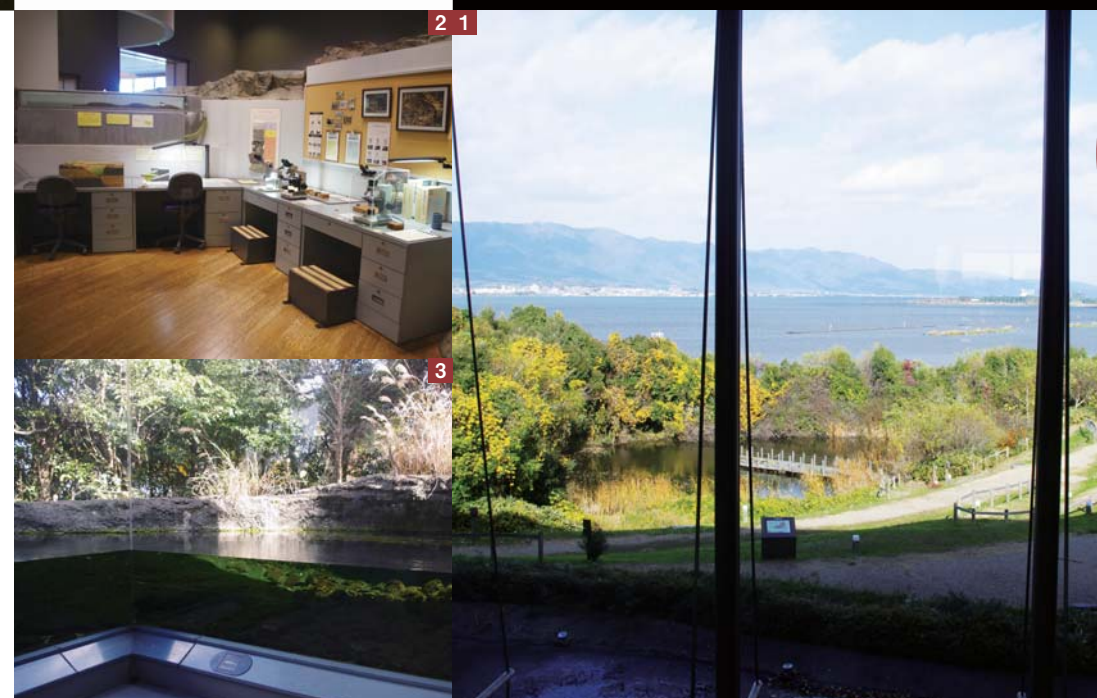
また、湖と人間の関係を通して様々なことを考えるきっかけを与えてくれ、楽しいだけでなく勉強にも。湖に生息する水族展示も充実しており、珍しい生き物に釘付けになります。博物館の外には古代種の木々が植えられた森や、琵琶湖のほとりを散策できる広い公園があり、たっぷり時間をかけて楽しめる博物館です。

2 採掘場に現れた研究室。ユニークな仕掛けがあちこちに隠されている
3 琵琶湖の環境に近づけた水族展示。体長1mを超えるオオサンショウウオが隠れています



1 畳廊下の左右が個室。満室の時はこの廊下も部屋になる 2 上段の間 3 主客専用の湯殿。床には2°の傾斜があり湯が部屋中央の隙間から流れていくしくみ 4 人専用の玄関。馬と荷物は別の出入口がある

滋賀県立琵琶湖博物館 「湖と人」がテーマのユニークな体験型博物館



1 エントランス正面に広がる琵琶湖の風景

バッグ交換

【CAPDバッグ交換可能について】
滋賀県立琵琶湖博物館にはCAPDバッグ交換に利用できるお部屋があります。ご利用の場合は館内係員までお声がけください。

施設DATA

【滋賀県立琵琶湖博物館】
◆TEL.077-568-4811(代) ◆滋賀県草津市下物町1091番地
◆9:30~17:00(入館は16:30まで) ※ティスカバリールームの入室時間は16:00まで
◆毎週月曜日休館(月曜が休日の場合は開館) ※年末年始・その他臨時休館有り ※ゴールデンウィーク期間中は開館
◆常設展示/一般(大人)750円、高校生・大学生400円、中学生以下無料 ※滋賀県に居住する満65歳以上の方:常設展示のみ無料 ※身体障害者手帳をお持ちの方とその介助者1名(常設展示・企画展示とも)無料
◆駐車場有り(普通車、自動二輪・原付については、受付にて駐車無料サービス券をお渡ししています)
◆JR琵琶湖線「草津」駅下車(新快速で京都から約20分)、草津駅西口2番バス乗り場から、近江鉄道バス「からすま半島行き」で「琵琶湖博物館前」下車(約25分)、徒歩約2分 ◆http://www.lbm.go.jp/

【史跡草津宿本陣】
◆TEL.077-561-6636 ◆滋賀県草津市草津一丁目2-8 ◆9:00~17:00(入館は16:30まで)
◆毎週月曜日休館(月曜日が休日の場合はその翌日)、祝日の翌日(土・日曜と重なった場合は開館) ※年末年始(12月28日~1月4日)
◆常設展示/一般(大人)240円、高校生・大学生180円、小・中学生120円 ※草津市に居住する満65歳以上の方は120円 ※草津市に居住する身体障害者手帳をお持ちの方とその介助者1名は無料 ※毎週土曜日、5月5日(こどもの日)は、小・中学生は居住地の市内外を問わず無料
◆駐車場有り ◆JR琵琶湖線「草津」駅下車、東口より徒歩約10分 ◆http://www.kusatsujuku.jp/

379kcal (1人当たり) おにぎりサンド <ご飯もの>

「ご飯」と「おかず」がドッキング！半分に切っていただきます。

- 材料(2人分)**
- ご飯……………320g ▶4個分
 - 焼き海苔……………4枚 ▶正方形のもの
 - 牛肉薄切り……………60g ▶千切り
 - ジンジャー千切り…10g ※ジンジャーシロップで作ったもの
 - サラダ油……………3g
 - しょうゆ……………3g
 - 大葉……………2枚
 - 牛蒡……………90g ▶さがきにしてさっとボイルしておく
 - 人参……………20g ▶小さい千切り
 - サラダ油……………5g
 - 砂糖……………3g
 - しょうゆ……………3g
 - 七味……………少々 ▶お好みで

- 作り方**
1. **A**・**B**をそれぞれ作る。
 2. 海苔をラップの上に敷き、ごはん40gを真ん中に乗せ大葉を置き**A**の半量をのせる。続いてごはん40gをのせて、順番に海苔を折りたたむ。もう1枚も同じく作る。
 3. **B**も同じ要領で作る。
 4. 四角にできたおにぎらずを半分に切り、お皿に盛りつけていただく。



栄養成分表(1人当たり)

たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
11.6g	4.6g	410mg	224mg	0.5g

142kcal (1人当たり) 蕪の豆乳スープ <締めスープ>

お酒を飲んだ後は、良質なたんぱく質を摂りましょう。

- 材料(2人分)**
- 蕪……………150g ▶皮をむいて小さめの乱切り
 - 白ネギ……………20g ▶薄く斜め切りにしておく
 - バター……………5g
 - 水……………150ml
 - コンソメ……………4個
 - 牛乳……………100ml
 - 生クリーム……………30g
 - ご飯……………10g
 - 中味噌……………3g
 - 塩……………少々
 - コショウ……………少々
- 作り方**
1. 鍋にバターを熱し、白ネギを炒める。蕪も続けて炒める
 2. 水とコンソメを入れ、ご飯も入れて柔らかくなるまで煮る。
 3. 粗熱を取りミキサーにかける。鍋に戻して牛乳、生クリームを入れる。
 4. 最後に味噌を溶き入れる。塩、コショウで味を整える。

栄養成分表(1人当たり)

たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
3.2g	4.3g	325mg	83mg	0.8g

372kcal (1人当たり) ※3品合計 ワンプレートで身体に優しいお酒のおつまみ 鶏ムネ肉の燻製・里芋サラダ・キャベツのコールスローサラダ

燻製は鍋で簡単に。香ばしい桜のチップの香りとともにいただきます。里芋はぬめりパワーが免疫力をアップ、コールスローは胃に優しく消化吸収を助けます。リンゴの食感がアクセント。

- 鶏ムネ肉の燻製の材料(2人分)と作り方**
- 鶏ムネ肉……………120g
 - 塩……………0.5g ▶お好みのハーブをすりこみ、塩、コショウして1晩冷蔵庫にのせる
 - コショウ……………少々
 - 桜のチップ……………20g
1. 1晩置いた鶏ムネ肉を、うすすら煙が上がり始めた鍋で燻製にする。
 2. 皮を下にして20分くらい焼き、裏返して10分くらい焼く。必ず、火が通ったことを確かめる。
- 里芋サラダの材料(2人分)と作り方**
- 里芋……………100g ▶固めにゆでて、出汁としょうゆで炊いておく
 - しょうゆ……………0.2g
 - 胡瓜……………30g ▶薄く輪切りにして塩揉みして水で洗い流す
 - ハム……………10g ▶短冊切
 - マヨネーズ……………20g
 - コショウ……………少々
1. 材料を全てボウルに入れ、マヨネーズとコショウで味をつける。
 2. ラダッシュを飾り、いただく。
- キャベツのコールスローサラダの材料(2人分)と作り方**
- キャベツ……………140g ▶さっとボイルする(1秒くらい)
 - リンゴ……………30g ▶良く洗い、皮をつけたまま八つ切りにして細切り
 - 玉葱……………20g ▶薄く切り水にさらし、絞っておく
 - オリーブオイル……………20g
 - 塩……………1g
 - 酢……………20g
 - 砂糖……………15g
 - コショウ……………少々
- 調味料をよく混ぜておく
1. ボウルにキャベツ、玉葱を入れ、調味料の分量を入れ、よく混ぜる。
 2. リンゴを加えてザッと混ぜ味を見て、薄ければ残りの調味料を足していく。
 3. 30分くらい冷蔵庫で休ませる。

栄養成分表(1人当たり)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
鶏ムネ肉の燻製	115kcal	11.7g	7g	180mg	102mg	0.5g
里芋サラダ	109kcal	6.7g	15.5g	390mg	59mg	0.4g
キャベツのコールスローサラダ	148kcal	1.4g	10g	173mg	24mg	0.5g

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。

お酒に合う料理 美味しい旬の食材で 免疫力をアップさせましょう



旬の食材は、安く手に入り新鮮で栄養価も高く、その時期にあった体調を整えてくれる成分を多く含みます。特に冬の野菜は、寒さに耐えられるよう糖分が多く甘みがあり、血行促進・体温保持の効果があるといわれています。またこの季節はお酒を飲む機会も多いですね。ウイスキーや焼酎などの蒸留酒はたんぱく質、カリウム、リンなど含んでいないので少量をたしなむ程度に楽しく飲まれるのも良いと思います。

139kcal (1人当たり) ラ・フランスのコンポート <デザート>

ソルビトールがのどの炎症を鎮めます。

- 材料(2人分)**
- ラ・フランス……………160g ▶半分に切り、種をとる
 - 白ワイン……………60ml
 - 水……………100ml
 - 砂糖……………50g~ ▶お好みで
 - シナモン(粉)……………少々
- 作り方**
1. 鍋にラ・フランスと調味料を全て入れて、コトコト煮る。
 2. できあがったら冷蔵庫で冷やして、いただく時にシナモンを好みてふる。

栄養成分表(1人当たり)

たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
0.1g	0.0g	71mg	9mg	0.0g

89kcal (1人当たり) ※柚子シロップ20gの場合 柚子茶 <身体の芯から温まるホットドリンク>

柚子はビタミンCが豊富で、風邪の予防や疲労回復、リラックス効果があります。

柚子シロップ20gに対しお湯150mlの割合で。薄くしたり濃くしたりはお好みで。

- 材料(作りやすい分量) ※柚子シロップの材料です**
- 柚子……………300g ▶薄く皮をむいて千切り、果汁を絞っておく
 - 氷砂糖……………300g

- 作り方 ※柚子シロップの作り方です**
1. 保存瓶を煮沸消毒する。
 2. 柚子の皮、氷砂糖の順に置き、最後に果汁を入れて、保存瓶をそっと上下して、果汁を全体に馴染ませる。
 3. 毎日瓶を混ぜ、一週間くらいで完成。

柚子シロップ栄養成分表(1人当たり・20g)

たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
2.4g	0.1g	28mg	9mg	0.0g

92kcal (1人当たり) ※ジンジャーシロップ10gの場合 ジンジャーティー <身体の芯から温まるホットドリンク>

代謝を活発にして血行を促進します。

ジンジャーシロップ10gに対しお湯150mlの割合で。薄くしたり濃くしたりはお好みで。

206kcal (1人当たり) 酒粕ジンジャー <身体の芯から温まるホットドリンク>

栄養に富みビタミンB群も多く含まれ、疲労回復に効果的。

200mlの水に酒粕50gを煮溶かして、ジンジャーシロップ10gを入れていただきます。

酒粕ジンジャー栄養成分表(1人当たり)

たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
7.6g	0.8g	46mg	7mg	0.0g

ジンジャーシロップの作り方

- 生姜……………150g ▶薄く皮をむいて千切り
- 氷砂糖……………150g
- シナモンスティック…1本 ▶お好みの香料があれば入れる
- 赤唐辛子……………1/2個
- グローブ……………1個
- レモン汁……………20g
- ラム酒……………20g

1. 鍋に生姜と氷砂糖を入れ、2~3時間置いておく。
2. 水分が出てきたらレモン汁以外を入れて、20分くらいコトコト煮る(100ccほど水を加えても良いです)。
3. 最後にレモン汁を入れて、生姜を漉してシロップと千切り生姜に分け、それぞれ煮沸消毒した瓶で保存する。



高齢患者さんのPDを 地域ぐるみで支えるチーム医療の姿

社会福祉法人 恩賜財団
済生会滋賀県病院

〒520-3046 滋賀県栗東市大橋2-4-1 TEL.077-552-1221(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PD本格導入から8年、60名を超えるPD患者さんを地域ぐるみで支える「済生会滋賀県病院」を訪れ、
医師と看護師の皆さんにお話を伺いました。

病院の歴史は、大正13年の大津診療所から始まります。昭和12年に済生会滋賀県病院となり77年後の今日、滋賀県湖南地域における救急医療の中核を担った災害拠点病院に指定されています。「地域の皆様に信頼される病院作り」をモットーに、地域医療連携に力を入れた取り組みを実践しています。

■患者さんの満足度の高さがPD導入率の高さに直結

病院の新築移転から10年、PDの本格導入から8年間尽力されてこられた、腎臓内科部長の西尾利樹先生にお話を伺いました。

●PDの導入数がとて多い理由を教えてください。

西尾先生「最初のころは、PD（腹膜透析）と週に一回HD（血液透析）の併用治療をしている時期があったのですが、患者さんから『HDはしんどいので全部PDにして欲しい』という声が上がりました。そして、実際導入したPD患者さんの満足度が高く、たいへん喜んでいただき、徐々に増えていきましたね。」

■高齢のPD患者さんを支える現場発信の地域連携チーム医療

●高齢の患者さんのケアはどういう体制で行われていますか？

西尾先生「PDは、よりしんどくない、（身体が）楽に生活できる透析療法」として高齢の患者さんにおすすめています。一日一回だけの透析でよいケースも多いですし、在宅治療ですから家で過ごすことができます。年々高齢の患者さんが増えてくると訪問看護の必要も増えてきます。訪問看護センターのスタッフも、PD患者さんがたくさんいるという環境が理解出来る、初めは『難しい』と対応を拒否されていた所もありましたが、徐々にやりますよという声が多くなり、地域連携の良い流れができていますね。当院の透析センターの看護師を中心に訪問看護ステーションとの研修も行っていきます。」

●透析センターはどのようなチームワークで患者さんを支えていますか？

西尾先生「基本的には、私は目立たないようにしようと思っています（笑）。やはり、患者さんがいろんな話をしやすいのは看護師です。外来の時は、看護師が20分くらい先に問診をします。そこで得た情報を、私が患者さんに会う前に情報共有を

しておきます。実際患者さんと私が出会ったときは、看護師との話を踏まえているので、情報の行き違いがなく、患者さんは看護師を信頼できる。この関係づくりが大切だと考えています。もちろん最終的な治療や薬の決定は私ですが、この治療は看護師が患者さんを支えていると思います。」

●PDを長く安全に続けるためにどんなアドバイスをしていますか？

西尾先生「一番は、食事管理ですね。基本的なことですが、塩分をしっかりと控えて、尿が減ったら水分調整をすることを伝えています。また年に2回腹膜機能検査入院がありますので、その時に手技の確認や手洗いの指導、栄養士との面談を徹底しています。」

●全国のPD患者さんと、検討中の患者さんにメッセージをお願いします。

西尾先生「患者さんの生活スタイルに合わせてくれるという点で、最初に選ぶ治療法としてPDは良い治療法です。治療中の方には、それを少しでも長く続けられるよう、食事制限をがんばってください。そして手をしっかり洗ってください。基本的なことが腹膜炎の予防につながっていきますよ。」



●開放的なエントランス



●透析センター



●腎臓内科部長/西尾利樹先生

第13回

身体を温める 編

今回は、寒い季節を乗り越えるために、身体を効果的に温める方法をご紹介します。運動はもちろんですが、使い捨てカイロを貼る位置や身体を温める飲み物を知っておくと役に立つのではないのでしょうか。暖房器具だけに頼るのではなく、自分自身の体温を上げ、寒い冬を快適に過ごしましょう。

ワンポイントアドバイス

今回は「身体を温める」をテーマにご紹介させていただきました。その中でも、運動で身体を温めることだけでなく、**飲み物も重要**です。「**身体冷え**」は**体内の過剰な水分も引き金**になります。そこで、利尿効果のある紅茶に生姜を入れると身近なもので手軽に身体を温める飲み物を作れます。また、ココアや赤ワインも身体を温めるのに良いと言われますが、この二つに共通しているのは**ポリフェノール**が含まれていること。血管拡張作用がありますので、熱を産生する血流促進には適しているのかもしれませんが、いずれにせよ水分ですから、医師に相談のうえ、自身に合った方法をお試しください。

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。



身体を温めるには…

冷え性の方に多いのが、①代謝能力が低い ②上実下虚（頭のぼせて脚が冷える） ③血管の拡張収縮能力が弱い の3点。今回はこの3点に絞り、効果的に冷えを改善する方法をご紹介します。

身体を温める運動はコレ! ← ①代謝能力が低い



つま先上げ

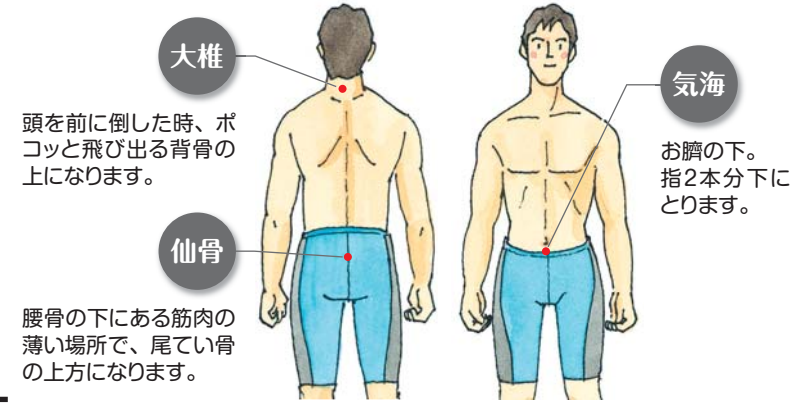
仰向けになり膝を立てたら、踵をつけたまま、つま先を上げ下げします。



お尻上げ

仰向けになり膝を立てたら、膝から肩のラインが一直線になるようにお尻を浮かせます。

カイロを貼る場所はココ! ← ②上実下虚



身体を温める飲み物はコレ! ← ③血管の拡張収縮能力が低い

身体を温める典型的な飲み物の代表です。他にも、ほうじ茶、ウーロン茶など。アルコールであれば、日本酒、紹興酒などでもいいでしょう。ワインは「赤」を選びましょう。白ワインだと逆に身体を冷やしてしまう可能性があります。



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

見やすく、わかりやすいです。いろいろな『びびっと』があり、良いと思います。
ちっちさん (千葉県市川市)

★いつも「読者が読みやすい」を心がけていますが、文字の大きさや色使いなどはどうでしょう？ またお便りをいただければ嬉しく思います。

CAPD2年。昨年尿毒症で入院し、その頃から顔色が黒ずみ、眼の周りが特に酷く、写真を撮られることがとてもいやになりました。化粧かぶれもおきやすいので、基礎化粧品のみで過ごしています。笑顔だけは心がけていますが、心が晴れません。
『VIVID』の情報には勇気、元気、安らぎをいただいております。ありがとうございます。感謝。**きみちゃんさん (埼玉県飯能市)**

★お便りありがとうございます。あまり心が晴れないとのことですが、『VIVID』がそれを晴らす助けになっているとお言葉は、編集部一同大変励みになります。これからも皆さんが前向きになれるような内容を掲載していきたいと思ひます。

岐阜県瑞浪市のJA岐阜厚生連 東濃厚生病院にお見舞いに行った折に、待合室にて『VIVID』に出会いました。この病院での前向きな治療を受けて見える方のレポートに大変驚きました。プラス思考の患者さんにも、ここに至るまでの様々な思いがあたりでしたでしょうと辛くなったり、心から感心したり、敬服を覚えました。素晴らしい病院関係者や医療器具やその関係者の方々のご苦労に思いを馳せる時、本当に感動いたしました。多くの方を是非救ってくださいませ。初めて出会った『VIVID』と治療法でした。

PDに👁️👁️さん (岐阜県可児市)

★『VIVID No.70』をご覧になっていたようですね。取材で出会う患者さんたちは、私たちが思うより遥かに前向きなことが多く、取材のたびにとても勉強になります。少しでも患者さんのためになるような『VIVID』を作っていこうと思ひます。

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

綴じ込みはがき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 pub-iyaku@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。

70号のクロスワードクイズの答え

ラ	ク	ス	ナ	ド	リ
サ	マ	ニ	キ	ルト	
	デ	シ	リ	ツ	トル
モ		コ	ユ	ラ	ム
ス	ク	リ	ニ	ン	グ
ク	ダ	ケ		ハ	トウ
ワ	ライ	グ	チ		ワ

