

VIVID

No. 72

VIVID

2015 No. 72 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4月発行

特集 患者さんレポート特別編

初夏のメイクアップ講座

ホスピタルレポート **京都市立病院**

にっぽん漫遊
三鷹の森に浮かぶ 創造の工房
三鷹の森ジブリ美術館

CAPD患者さんのためのおいしい献立集
『毎日の食事』を大切にしましょう

腹膜透析 情報サイト
いっしょに歩こう
-Walk Together-

腹膜透析 情報サイトが
リニューアル!

URLが新しくなりました!
<http://capd.jms.cc/>



ABOUT
知る

WITH
つながる

ENJOY
楽しむ

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、
腹膜透析の情報誌『VIVID』で紹介してきた記事が
まとめて見られます。

「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!



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://capd.jms.cc/>

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)

★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。

初夏のMake-up メイクアップ講座

Early Summer

鮮やかなコーラルオレンジの口紅に 同色のカーディガンを羽織って アクティブ&ビビッドに!



新しいメイクアップと ファッションで はつらつと出かけましょう!



Active & Vivid!

読者モデル
四関一子さん
63歳、PD歴4年

はい、じゃあこちら向いてくださーい!
いいですよー! カシヤカシヤ

こ気味良いシャッター音が響きます。
ここは、都内某所のスタジオ。フラッシュを浴びながらポーズを決めているのは、『びびっと』の読者さんであり、PD患者さんの四関一子さん。普段よりワントーンアップした顔色、そして鮮やかな色づかいの初夏らしい洋服で、笑顔がさらに輝きます。

きっかけは、四関さんからの一通の読者アンケート。「顔を明るく見せる方法を集めてください。」シミ、くすみ、シワは女性の永遠の悩み。また、PDで外出を控えがちになっている皆さんを元気づけたい! 創刊以来初の試みである読者モデルのビフォー・アフター企画となりました。

四関さんはPD歴4年ですが、最初はHDから始められたそうです。同じ病気を持つご友人が、PDでいつも変わらず元気に過ごされている事に感銘を受け自ら医師に相談してPDに切り替えられたそうです。

■お肌のお悩みポイント
メイクを始める前に、肌のお悩みや気になることを教えてもらいました。

「右と左で顔色が違うんです。片方の顔の色が暗いんですね。そして全体的にシャドウが入っているみたいな感じ。お化粧の時はまずそれを塗りつぶすためにコンシーラーで全体を隠します。それから日焼け止めを塗って、ファンデーションを塗って...と、どんどん分厚くなってしまいます。塗りすぎると今度は表情がなくなってしまうので、どうしてもうまくいかない時は、マスクをして外出することもあります。髪の毛も多いほうだったけれど、年とともに減ってきて、細くなって。ふんわりしなくなりましたね。」と四関さん。

■テーマは
「アクティブ&ビビッド」

そんなお悩みを事前に伺っていた編集部。スタイリストさんとヘアメイクさんに相談し、初夏らしく活動的なイメージに変身してもらおうことになりました。テーマは、「アクティブ(活動的)&ビビッド(鮮やか)」。

選んでもらった洋服3点は、まず初夏らしいボウダーのトップス。少し長めの丈で、気になる腰周りをふんわりカバーします。黒のパンツは色の引き締め効果ですっきりと見せてくれる優れたもの。差し色のカーディガンは、顔を明るく見せる暖色の鮮やかなオレンジ色を選びました。



After

ハイライトとシャドウでメリハリがくっきり。口紅とセーターのオレンジでハツラツとしました。



Before

メイク前は優しい印象ですが、全体的に色味が均一でメリハリがありませんでした。



手仕事が大好きな四関さんが作られた革製の時計ベルト。粘土でアクセサリも作られるそう。



(上) 旦那様と一緒に記念の一枚。四関家のお料理担当は、旦那様なのだそうです。

(下) カメラマンの指示で次々とポーズを変えています。女性スタッフが多く、おしゃれ話もとても盛り上がりました。

Patient REPORT 特別編 初夏のMake-up メイクアップ講座



■ 顔を明るく、血色良く見せるメイク

まずはベース（下地）メイクからスタートです。「ベースはリキッドの薄いピンク系のものを使っています。赤味を加えることでくすみ改善される効果があります。イエロー系を選ばれる方が多いですが、黄色よりは赤味のほうが血色よく見えてトーンも上がって見えるんですよ。」とヘアメイクの國廣さん。次に、リキッドファンデーションを少しずつスポンジにとって顔全体に伸ばします。そして、全体に塗ったファンデーションよりワントーン暗い色味のファンデーションで、顔の輪郭にシャドウを入れます。これにより、顔に立体感が生まれてきます。最後にコンシーラーでベースメイクを完成させます。「コンシーラーは、気になる部分に置き、指や、筆などを使って丁寧になじませます。」

■ 似合わない決めないで、新しい自分にチャレンジ

鏡に向かって徐々に変身していく自分の姿を見て、最初は緊張気味だった四関さん。編集部が用意した衣装に着替えた時も、自分では選ばないデザインに、「どこに着てほしいの？ 恥ずかしい〜！」と顔を赤らめていらつしやいましたが、いざ鏡の前に立つと、きりっと変身した自分の姿に「こり。同席してください。旦那様も、「いつもと違って、いいんじゃない？」と嬉しい言葉をかけてくださいました。そして撮影開始。自分のウイークポイントを理解してカバーしつつ、新しいスタイルにチャレンジしてくださいました四関

ものです。ビューラーだとまつげが抜けてしまう人におすすめなんだそうです。

仕上げは頬紅と口紅。

「頬紅は筆を目と鼻の間の高さに置いて横長の楕円形に色を入れていきます。口紅は、お洋服とコーディネートしてカラーレンジにチャレンジしてみましよう。」顔に赤味が加わり、一気に血色が上がりました。

■ ヘアは、重力に逆らってボリューム感を

ヘアセットは、セットする前の下地づくりから始めます。「まずはドライヤーで髪を引張って上に上げながら重力に逆らう感じでドライヤーを当てていきます。ホットカーラーなどで巻いても良いですよ。」トップにボリュームを出した後、左右の髪をねじりながら後ろで一つにまとめ、後頭部の真ん中より上に押し上げる感じでバレッタを留めてから、毛先をヘアアイロンで巻いていきます。

「髪の毛の表面を190度以上の熱で伸ばすと、キューティクルが整って艶が出ます。ただ熱くて危険なので、低い温度で練習して、素早くできるようになってからにしてくださいね。」

最後に、ヘアスプレーを全体にかけてスタイルをキープします。

さん。自信に溢れた笑顔がとっても素敵です。初めてのスタジオ撮影で大勢のスタッフが見守る中、堂々たる読者モデル第一号を務め上げてくださいました！

撮影後、最初は恥ずかしいとおっしゃっていたこの洋服をそのまま着て帰ってくださったことに。笑顔でスタジオをあとにされました。スタッフ一同、四関さんの「心の変化」にも感激。四関さん、メイクもお洋服もとてもお似合いましたよ！

皆さんも、新緑が気持ちよいこの季節、思い切ってしまうと違う口紅の色や憧れていた新しいスタイルで、出かけてみてはいかがでしょうかでしょう。



Make-up Point 5

1 コンシーラーはファンデーションの後で。気になる部分にトントン置いて丁寧に馴染ませていきます。



2 ファンデーションやコンシーラーは、直接肌に置く前に一度手にとってから塗ると加減がうまくできます。



3 目の際には、チップではなく細い筆でしっかりとラインを入れることで目元がはっきりします。



4 ヘアアイロンは温度に気をつけて、手早く巻きます。毛束感が出て、髪に艶が出ます。



5 頭頂部をふんわりさせながら、下から押し上げるようにバレッタで留めると豊かな印象になります。



Make-up artist

ヘアメイクアーティスト 國廣 美和子

1997年文化服装学院卒業後、某アパレルメーカーデザイナーを経てヘアメイクに転身。アパレルメーカーのWEBサイト、プライダルワーク、広告等のヘアメイクを手掛ける。





2015年3月、病院整備事業を完遂し 自治体病院として市民のいのちと健康を守る

京都市立病院

〒604-8845 京都府京都市中京区壬生東高田町1-2 TEL.075-311-5311(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、都市型急性期病院としての役割を担う「京都市立病院」を訪れ、医師と看護師の皆さんにお話を伺いました。

より一層市民に親しまれ
愛される病院をめざす

平成23年に地方独立行政法人化された京都市立病院は、効率的な病院運営と患者サービスの向上を目指し、北館の建て替えと本館の改修を行う「京都市立病院整備運営事業」を実施。新館の完成により、政策医療機能、がんや生活習慣病への高度医療、地域医療の支援機能を大きく充実、強化した新しい病院に生まれ変わりました。都市型急性期病院としての役割を担い、「より一層市民に親しまれ、愛される病院づくり」に取り組まれています。

医療チームの
スペシャリティを高め
より良い医療を提供したい

病院整備の一環として、平成25年7月、本館3階に完成した新しい透析室を訪ね、腎臓内科部長として多くの医師や看護師、臨床工学技士を束ねる、家原典之先生にお話を伺いました。

●こちらの透析室では、どのような医療の提供を目指されていますか。

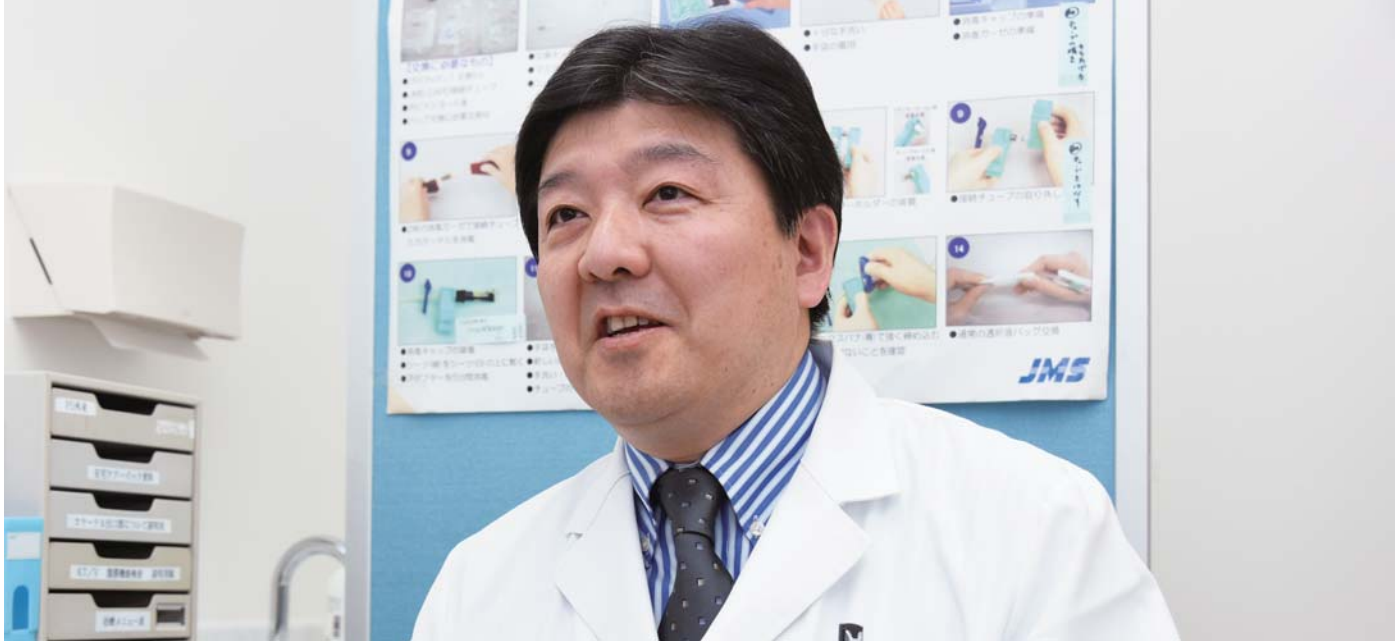
家原先生「患者さんにとって良いことは、どんどん導入する、というのがモットーです。

私が当院に来てから、まず1年目に透析室の医療チームに話したのが、「多様性に対応しよう」という事でした。

て欲しいですし、人生を楽しんで欲しい。そのためには、自分で透析できるPDやHD、腎臓移植、それぞれの利点を、患者さん本人がしっかりと理解することが大切です。当院では、その情報提供の一環として昨年3月から腎臓病教室を開催しています。」

●腎臓病教室はどのような内容で開催されているのですか。

家原先生「内容は、全3回コースで、奇数月の第2・第3・第4木曜に実施しています。1回目は、医師と薬剤師による腎臓病の解説で、保存期の患者さん向けの内容です。2回目は、栄養士による腎臓病の食事療法の話と、リハビリ運動のレクチャーです。このリハビリ運動は、無理なくできる軽い運動ですが、透析効率が良いくなりますので、興味のある方はぜひ教室に来てください。3回目は、腎



●腎臓内科部長/家原典之先生



●腎臓病教室には、これまで150人以上の人が受講

いまは患者さんの希望も多様化している上に、治療法も多様化している。だからこそ、様々な治療法に精通するよう、ミーティングや勉強会や研修に積極的に参加してもらい、チーム全体のスキルアップに励みました。

2年目は、「地域との連携を重視しよう」という事で、色々な講演会を企画し、スタッフにも人前に出て当院の透析室の特徴を説明できるようにしてもらいました。3年目の今年は、「Up to date」が目標です。

日進月歩の医療に対応するためにも自分の今までのやり方や知識を新しくして欲しいとお願いしています。もちろん、すべての分野となると膨大です。自分の得意分野においてのスペシャリティを磨いて欲しいと思っています。」

●なるほど、それぞれが得意分野を持って連携を図ることで、チーム全

体も向上していくのですね。

家原先生「そうです。私の呼びかけに応えるように、例えばドクターにしても、腎臓病の病理に詳しい医師や、腎臓病教室の運営に熱心な医師、患者指導が得意な医師など、自分の得意な分野を伸ばそうと意欲を燃やしてくれているように思います。その結果として、患者さんにより良い医療を提供していきたいです。」

患者さんが納得できる
療法選択を促すため
腎臓病教室を開催

●PDを含めた腎代替療法において、大切なことは何でしょうか。

家原先生「やはり、充分な情報提供をした上で、患者さんご自身のライフスタイルに合った療法選択をして頂くことです。特に若い方には仕事を続け



●透析室スタッフの皆さん

●PD担当医師／矢内佑子先生



●新館の透析室



●昨年7月に開設したコメディカル外来(看護専門外来)



●PD担当看護師／楠元恵さん



●病棟スタッフの皆さん



●PD外来には、皮下トンネル部観察に用いるエコーも設置

代替療法と療法選択について、具体的なお話をしていきます。どの回も、質疑応答の時間もたっぷりありますので、ふだん聞けないことも皆さん熱心に質問してくださいませ。」

●**どうすれば腎臓病教室に参加できるのですか。**

家原先生「当院の腎臓病教室は、地域にオープンな教室ですので、当院受診中でなくても、かかりつけの先生にご相談の上、ご参加ください。特に予約も必要ありませんので、気軽に oversharing ください。」

●**全国のPD患者さんへメッセージをお願いします。**

家原先生「私たち医師にとつては、患者さんに信頼して頂いて、お互いに信頼関係を築けた時に幸せを感じます。私たちも日々進歩していきますので、お任せください。」

●**医師と看護師それぞれがしっかりと時間をかけて対応**

次に、PD担当医師の矢内佑子先生にお話を伺いました。

●**PDの利点はなんでしょう。また、どんな方に向いていますか。**

矢内先生「PDは、自宅でできる治療で生活を大きく変える必要が少ないのが利点で、仕事を続けたい、社会復帰したい。」

●**それは画期的な観察方法ですね！**

矢内先生「患者さんが、あまり神経質になつてしまうと、PDのメリットでもある柔軟性を活かさないで、私たちが柔軟に対応していきたいと考えています。」

●**PD患者さんにメッセージを一言お願いします。**

矢内先生「PDでは、患者さんがひとり抱え込むのではなく、看護師や医師に相談して解決していくことが大切だと思います。当院でも、看護師との外来面談の時間をしっかりと確保した上で、医師である私も30分以上かけて診察しています。どんな小さなことでも相談してくださいね。」

●**「看護専門外来」を立ち上げセルフレアの向上を支援**

次に、PD担当の副看護師長の楠元恵さんにお話を伺いました。

●**こちらには「看護専門外来」があるのですが、どんな外来ですか。**

楠元さん「昨年7月に誕生した「看護専門外来」では、専門的な知識と技術を持った看護師が、直接患者さんと面談しています。私も立ち上げから携わり、現在、腹膜透析外来において、患者さんとご家族がセルフケアに対する自信を持って

立しているところです。」

●PD患者さんと接する時に、どんなことを心がけていますか。

楠元さん「当院のPD患者さんは50代の働いている世代が多く、仕事などによって不規則な生活を送られている方もいます。そのような生活の中でも対応できるように、その人に合った柔軟な指導を心がけています。」

●PD患者さんに一言メッセージをお願いします。

楠元さん「PDを始めると、なるべく今までのライフスタイルを維持しているようにサポートしますので、一緒に頑張りましょう！」

●**PDを長く続けるために、何に注意すれば良いでしょうか。**

矢内先生「しっかりと基本通りに手技と出口部のケアを行い、腹膜炎など合併症予防をしていただくことですね。どうしても出口部観察では、目で見える範囲になってしまいますので、当院では、エコーを用いて皮下トンネル部の観察を行い、皮下トンネル感染の早期発見ができるように現在、確

帰をしたい方に向いているように思います。腹膜機能によっては透析回数や時間を調節できるので、あまり多くの透析量を必要としない方にも向いていると言えます。また、通院回数が少ないので、近くに透析施設が無いという方や、遠くても保存期から同じ病院へ通いたいという希望のある方にも適していると思います。実際、当院の患者さんでも、働いている方や、1時間半ほどかけて通院している方がいらつやいますよ。

どちらかというと、保存期から血圧・体重測定や食事療法などの自己管理ができていく方が多いのですが、PDにスムーズに入る事ができていくように思いますが、一方で、PD導入をきっかけに自己管理の意識が芽生えて頑張る方もいらつやいますので、PDに魅力を感じたなら、ぜひ選択肢の一つとして考えていただきたいと思います。当院では若い方が多いですが、高齢の方でも選択肢の一つに考えていただけたら嬉しいです。」

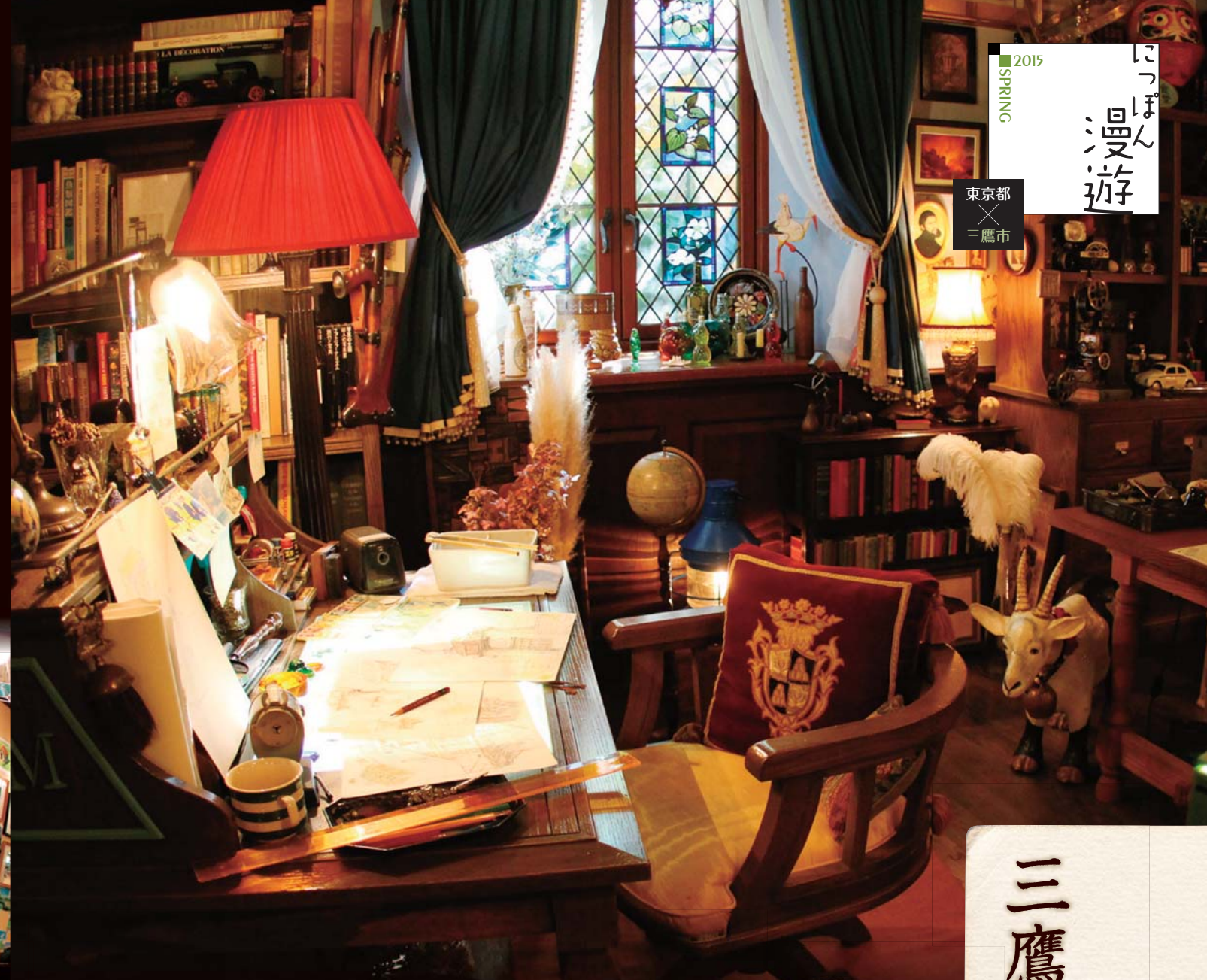
実践できるよう支援しています。患者さんにとっては、直接、専門的な知識を持った看護師との面談時間が予約枠として確保でき、待ち時間の短縮ができるというメリットもあります。」

●PDを長く続けるために、何に注意すれば良いでしょうか。

矢内先生「しっかりと基本通りに手技と出口部のケアを行い、腹膜炎など合併症予防をしていただくことですね。どうしても出口部観察では、目で見える範囲になってしまいますので、当院では、エコーを用いて皮下トンネル部の観察を行い、皮下トンネル感染の早期発見ができるように現在、確

●PDを長く続けるために、何に注意すれば良いでしょうか。

実践できるよう支援しています。患者さんにとっては、直接、専門的な知識を持った看護師との面談時間が予約枠として確保でき、待ち時間の短縮ができるというメリットもあります。」



三鷹の森ジブリ美術館

©Museo d'Arte Ghibli

三鷹の森に浮かぶ 創造の工房

今回の「にっぽん漫遊」は、東京都三鷹市にある三鷹の森ジブリ美術館です。日本を代表するアニメーション映画監督でありアニメーターである宮崎駿さんが構想し、館主を務めるこの一風変わった美術館を訪れました。

へんてこな美術館

井の頭恩賜公園の西のはずれ。緑に覆われた不思議な形の建物の上から、訪れた人々をじつと見つめている巨大なロボット兵。そして二セの受付の窓口には、見覚えのある大きくてへんないきものがどっしりと陣取っています。入口の階段を下りて地下一階へと抜けると、天井まで吹き抜けから光が降り注ぎ、ジブリファンならずともわくわくする探検の始まりです。

しゃがまないと通り抜けることのできないトンネル、今ではほとんど見ることのできないフィルムの映写機、こども達だけが乗れるネコバスに、「くいしんぼうのカツサンド」なんていう名前だけでもよだれが落ちそうなカフェのメニュー。見る順番が決められていないから、ぐるぐると館内を巡り自分で見たいものを発見する（愛をこめて）へんてこな美術館なのです。

映画作りの現場を体感する

ある展示室は、映画作りをしているアニメーション・スタジオのような場所。たくさんのおもちゃや不思議なものが雑然と並んだ机の上に、これから生まれる映画のアイデアがたくさんつまっているという夢溢れる空間です。そしてその先には映画の産みの苦しみや葛藤を表現した空間が。壁に直に貼られたたくさんのおもちゃから、より良い映画を作りたいたい情熱と苦労が肌で感じられます。「額縁に入ったかかし」も「たぬき」ではなく、手描きの絵一つひとつが、生き生きとした映画作りの臨場感を伝えています。

こどものためのフィルム映画館

見逃せないのは、この美術館だけで見ることが出来る短編アニメと、それを上映する小さな映画館。こども達が初めて映画を見るのにふさわしい場所にした、という想いで作られており、自然光が入る開放的な造りになっています。映写スタッフがほぼ月替わりの短編アニメを本物のフィルムで上映してくれます。

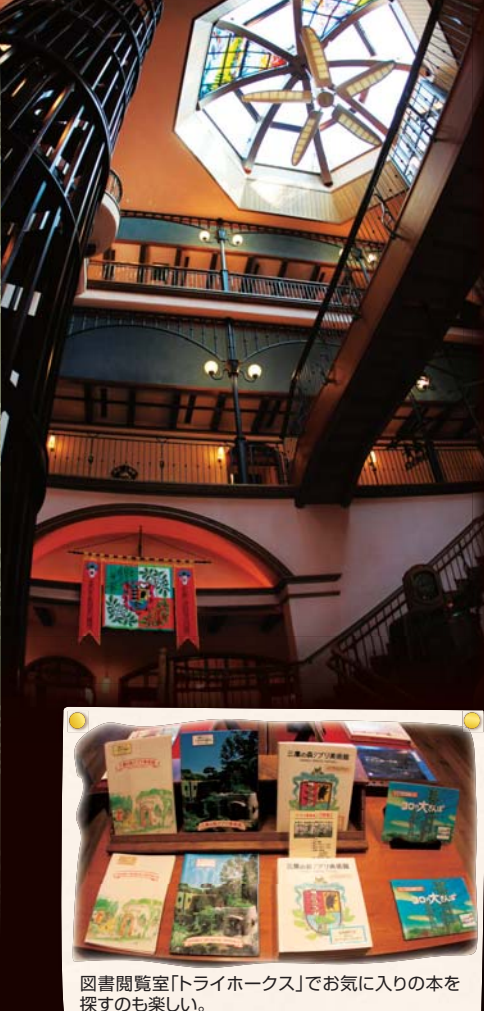
おとなもこどもも、夢中で美術館をまわり映画の世界にすつかりと入り込んでしまったら、最後に屋上へ上がってみたい。三鷹の森の中に浮かぶ創造の工房をロボット兵がひとり、ひとり守っていますから。

三鷹の森ジブリ美術館

- TEL.0570-055777
- (9:00~18:00 休館日は休み)
- 三鷹市下連雀1丁目1-83 (都立井の頭恩賜公園西園内)
- 開館時間 10:00~18:00
- 入場時間は1日4回。1回目入場 10時(10:30までに入場) 2回目入場 12時(12:30までに入場) 3回目入場 14時(14:30までに入場) 4回目入場 16時(16:30までに入場) ※入れ替え制ではありません。
- 休館日/火曜日他、長期休館有 2015年5/18~5/29は展示替え休館
- 入場料金 大人・大学生 1,000円 高校・中学生 700円 小学生 400円 幼児(4歳以上) 100円
- ◎入場は日時指定の予約制。チケット(入場引換券)は、全国のローソンで購入。美術館でチケットの販売はしていません。
- ◎2015年7-8月分入場チケットは抽選販売も実施。詳細はHPを確認。
- JR中央線「三鷹」駅下車。南口より徒歩約15分
- バス/ルート① 「三鷹駅南口」発 三鷹の森ジブリ美術館経由 三鷹駅行(循環) バス/ルート② 「三鷹駅南口」発 三鷹の森ジブリ美術館経由 明星学園行 ともに「三鷹の森ジブリ美術館」下車目の前
- 駐車場なし (ただし、障害をお持ちのお客様を車をご利用の方は、事前にご相談ください)
- http://www.ghibli-museum.jp/

CAPD患者さんに向けて

休憩室をご利用希望の方、またお子様の患者さんがご来館の際は安全サポートのため事前にご連絡ください。 TEL.0570-055777



図書閲覧室「トライホクス」でお気に入りの本を探すのも楽しい。



光あふれる映画館。席はこどもサイズに作られています。



映写スタッフによるフィルム映画の上映を間近で見ることができます。



千と千尋の「湯屋」を思わせる吹き抜けとエレベーター。

館内にはいろいろな不思議な物体が。これはなんでしょう。

緑溢れる森の中に佇む美術館。



ネコバスに乗れるなんて...! 12歳以下のこどもに戻りたい!



無数のスケッチから想像力と情熱、そして汗にまみれた現場が見えてきます。



三鷹の森を守っているかのようなおもちゃロボット兵。

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、これからは期待されます。



319kcal
(1人当たり)

コラーゲン鍋

手羽先は脂肪とゼラチン質(コラーゲン)を多く含み、皮膚の老化・お肌の悩み・骨粗鬆症・関節痛の改善に効果あり。クレソンは肉を食べた時に、たんぱく質や脂肪が過剰摂取になるのを防ぎ、消化を助けてくれます。

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	カルシウム
23.1g	993mg	215mg	2.0mg	1.0g	160mg

材料(2人分)

- 鶏手羽先……………4本
- 生姜(薄切り)……………15g
- 白ネギ(ぶつ切り)……………1/2g
- ニンニク(薄切り)……………1片
- 紹興酒……………150cc
- 赤唐辛子……………1本
- なつめ……………2個
- 塩……………2g
- 鶏団子……………20g×6個
- 山芋……………60g
- きのこ(しめじ、えのき)……………100g
- クレソン……………200g

▶好みてグローブ、八角を入れる

▶鶏ミンチ50g、蓮根(おろす)50g、卵1/2個、片栗粉小さじ1/2、コショウ少々

▶拍子木切り

▶お好みもの

作り方

- 鍋に水800mlとAを入れて火にかける。煮立ったら弱火でアクを取りながら40分くらい煮る。味をみながら塩を入れる。
- 鶏団子を1に入れて熱をとし、容器に取っておく。漉してスープを鍋に入れる。
- 山芋、きのこ、クレソン、鶏団子を鍋に入れ煮る。
- 小鉢に取り、お好みでポン酢をかけていただく。



174kcal
(1人当たり)

蓮根のクルマミマヨ和え

蓮根に豊富に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくい特徴があるので効率的に摂取できます。消化促進、抑アレルギー効果があります。又、ナッツ類と一緒に食べると美肌、アンチエイジングにも効果あり。

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	カルシウム
3.2g	396mg	90mg	0.9mg	0.6g	29mg

材料(1人分)

- 蓮根……………140g ▶皮をむいて縦1cm、長さ3、4cmに切り水にさらしてザルにあげる。
- クルマミ……………20g ▶軽く炒っておく
- マヨネーズ……………16g
- 味噌……………3g
- しょうゆ……………1g
- みりん……………1g
- 茹で塩……………0.2g
- 三つ葉……………10g ▶さっと茹でて1cm位に切る

作り方

- クルマミをすり鉢ですり、滑らかになったらAを加えてよく混ぜる。
- 熱湯に分量の塩を入れ1~2分茹でて水分を切っておく。
- 茹で上がりの蓮根をすり鉢に入れて全体をよく和える。
- 三つ葉を加える。器に盛りいただく。



255kcal
(1人当たり・1/2個)

『毎日の食事』を大切にしましょう

日本には、四季があり古来から移りゆく季節を楽しみながら過ごしてきました。

冬の寒さが和らぎ、生物の活動が盛んになる季節へ!

私達の体も、気温の変化にとまどい体調を崩しやすい時です。いつものお食事に体の調子を整える食材をプラスする事で、この時期特有のアレルギーや体が冷えて血めぐりが悪くなったり、気分が不安定になったりするのを和らげる事ができます。

CAPD患者さんのための
おいしい
献立集45

キャラ弁

骨や歯を作り、丈夫にするカルシウムたっぷりのおかげ! ビタミンDと一緒に摂ることで、吸収を助けたり、血中のバランスを整えます。キャラクターごはんでかわいく仕上げました。

材料(1人分)

キャラクターむすび

- 米飯……………120g ▶米飯に塩0.1gを混ぜてラップで形を整える
- 焼き海苔……………少々 ▶焼き海苔で目、耳、口を切る

A 桜エビの卵焼き

- 卵……………1個
- 桜エビ……………8g
- 青ネギ……………5g
- クリームチーズ……………5g
- オリーブオイル……………2g

▶卵、桜エビ、青ネギ、クリームチーズを混ぜ卵焼き器にサラダ油をひき卵液を入れ、厚焼き卵を作る

B おからバーグ甘酢あん

- 豚ミンチ……………10g
- おから……………10g
- 玉葱……………5g
- 卵……………5g
- 片栗粉……………3g
- オリーブオイル……………2g
- ケチャップ……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………3g
- ゴマ油……………5g
- 生姜おろし汁……………少々
- 水溶き片栗粉……………少々

▶肉団子クマの型抜きで抜く

▶甘酢あん

肉団子を作って多めのオイルで焼く。片栗粉以外の甘酢あんの調味料をフライパンに入れて熱し、片栗粉でトロミをつけて肉団子をもどす。

豆乳チーズケーキ(直径18cm丸型)

栄養成分表(1人当たり・1/6個)

たんぱく質	カリウム	リン	鉄分	塩分	カルシウム
6.5g	98mg	81mg	0.7mg	0.3g	37mg

乳製品はカルシウムの吸収を助けてくれます。

卵には動脈硬化を予防するレシチンが豊富です。

材料(8人分)

- クリームチーズ……………200g ▶室温
- 卵……………4個 ▶白身と黄身に分ける(それぞれボールに入れておく)
- 薄力粉……………60g ▶ふるっておく
- 砂糖……………110g ▶80gと30gに分ける
- 豆乳……………150cc
- バター……………30g ▶室温
- オレンジキュール……………20g
- レモン……………1/2個 ▶皮をすりおろす
- フルーツ……………お好みで添える

作り方

- ボールに薄力粉と砂糖30gを混ぜ豆乳を少しずつ加えてよく混ぜる。湯煎にかけてかき混ぜながら温め、のり状になったら湯煎から外し、クリームチーズとバターを加え均一にねる。
- 1に黄身とレモンのすりおろし、オレンジキュールを加え混ぜる。
- 卵白は、砂糖80gを2~3回に分けて加え角が立つまで泡立てる。
- 2に、3を3回くらいに分けて加えさっくり混ぜる。
- 型にペーパーを敷き生地を流し入れる。湯を張った天板にのせ、150℃~160℃のオーブンで60分焼く。
- 型から出し冷まして冷蔵庫で冷やしていただく。お好みでフルーツと盛りつける。



852kcal
(1人当たり)

C ナッツのじゃこ炒め

- クルマミ……………20g
- ちりめんじゃこ……………10g
- 白ゴマ……………5g
- 砂糖……………3g
- みりん……………1.5g
- しょうゆ……………1.5g
- はちみつ……………4g

▶フライパンでクルマミを3分位から煎り。フライパンに調味料を全部入れ1度沸騰させる。ちりめんじゃこクルマミを入れ、次に白ゴマを入れる。煮詰めすぎないように全体を混ぜる

D 磯焼き

- 鶏ささみ……………20g
- 青のり……………1g
- コショウ……………少々

▶ささみの筋を取り、観音開きにして青のり、コショウをふってソテーする

ニコニコウインナー

ウインナー……………2本 ▶型で抜く。

野菜

- グリーンリーフ……………5g
- ブロッコリー……………20g
- ミニトマト……………30g

作り方

- A~Dをお弁当箱に入れていき、隙間にウインナーや、野菜をおいていく。

私は 2014 年 11 月より御社の APD 機械を使い、腹膜透析を始めただばかりの新人です。何も分かりませんが、病院からの指導を受け、なにげもなく無事 3 ヶ月半経過致しました。その事に対し、皆さんに感謝しております。

要望は、患者さんの生の声をお聞きしたい。豊な部屋さん

★お便りをお寄せくださり、ありがとうございます。排液が出にくい場合の対処法など、普段の透析で工夫されていることがあれば、VIVID もしくはホームページにお便りください。

私の CAPD 生活を紹介します。

今年1月に透析を始め約1年になります。今まで、自由に外出していたのが透析を始めてからは思うように出かけられなくなりました。そこで、今までスポーツ車に乗っていたのを背の高いミニバンに変え、それにバッテリーから直接インバーター100V電源を取りつけ、エンジンを切っても加温器が働くようにしました。そのお陰で車の中で透析できるようになり、ショッピングの駐車場、道の駅、高速の SA を利用し、衛生面に注意しながら透析している間、妻、子、孫は買い物等をしています。おかげで、現在では時間を気にせず、透析する以前と変わらない生活ができています。自由に外出できるPD療法に感謝しています。福田吉夫さん（愛知県新城市）

★ご紹介して下さったご自身の車を使った透析方法なら、ご家族とのお出かけも増えそうですね。ドライブ先での楽しいできごとなどありましたら、是非お聞かせください。

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

いつもたのしみにしています。旅行に行きたいと思いますが、はかりや加温器などどの様にしているのか……知りたいです。

たからさん

★小型のバネ秤をご準備される、加温器を使用せずお湯で温めるなど旅行時の一時的な対応法があります。弊社営業担当にお問い合わせください。

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。

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。



EXERCISE

CAPD患者さんのためのエクササイズ
for CAPD Patients

第14回

グループエクササイズ 編

スローダンスプログラム



フラダンス

フラダンスはハワイ、ポリネシア発祥のダンスで、ハワイアンミュージックに合わせゆったりと優雅に踊るプログラムです。

ベリーダンス



ベリーダンスは中東が起源とされる歴史の古いダンスで、主に腰を揺らす動きが中心のダンスになります。少しアップテンポなリズムに合わせ踊ります。

ステッププログラム



ステップエクササイズ

ステップエクササイズとは、ステップ台を使って音楽に合わせてその台を昇ったり降りたりすることで有酸素能力を向上させるエクササイズです。



ステップエクササイズは、ステップ台を使った様々なプログラムが充実しています。このような台を使ったストレッチは、フロアで行うストレッチとはまた違った部位に刺激を入れたり、可動域が拡大できたりして、より筋肉を伸ばすことが期待できます。

ワンポイントアドバイス

グループエクササイズは複数人で行うので、楽しく行えます。また各クラブでのコミュニティもあるので、運動に関することは勿論、友達ができたり、いろいろな情報交換の場としても利用できます。

スポーツクラブ選びに迷ったら、体験レッスンに参加したりして見学してみましょう。そして、参加してみたいプログラムのインストラクターに自分の病状を説明し、可能かどうかを相談してみましょう。また医療機関と提携しているスポーツクラブもあり、安心できる環境でトレーニングを楽しむこともできます。

なお、参加の前には必ず担当医に相談してくださいね。

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。

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

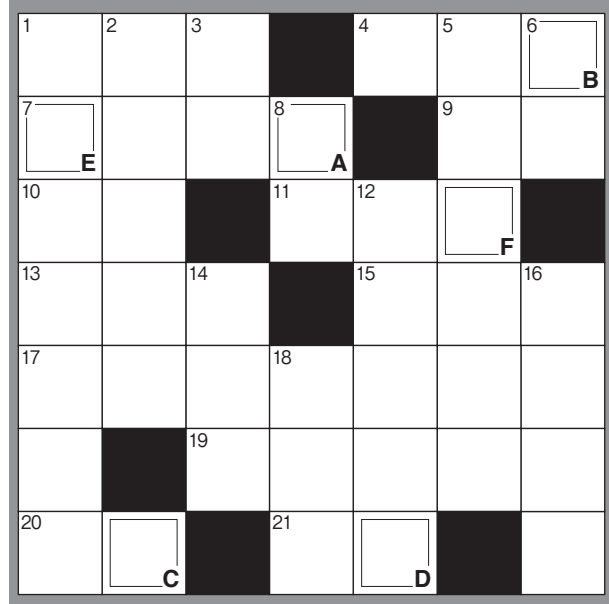
匿名希望の方は、
右欄に○をつけて
ください。

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

■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~Fをつくと答えが分かります。

*ヒント: 20億円といわれるメジャーリーグのオファーを蹴って日本球界復帰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。

よこのカギ

- 1 2015年3月に、アメリカの資産家によってフィリピン・シブヤン海の海底で沈没した姿が発見された「大和型戦艦2番艦」。
- 4 懐古趣味。「回顧」を意味する英単語の略語。
- 7 刑事裁判で、検察官が行う意見陳述。
- 9 東京都中央区にある大規模病院の名称の由来ともなっている、新約聖書の福音書の著者の一人とされる聖人。
- 10 保守や国粋主義的な傾向。フランス革命期の国民議会で、議長席からみた座席の位置に由来する。
- 11 「酒池肉林」の語源に深く関係する、悪女の代名詞とされる古代中国の妃。
- 13 ○○○市。かつては「東洋のベニス」と呼ばれ、墓域面積が世界最大といわれる大仙陵古墳がある。
- 15 江戸時代の職名のひとつ。幕府のそれは將軍不在時の警護や通行手形の管理を行い、諸藩のそれは外交官のような立場を担った。
- 17 平安時代に成立した歌物語。在原業平らしき人物の一代記として構成されている。
- 19 自らを多くの人の中で目立たせようとする。こと。
- 20 ○○天。仏教における天部の神の一人で、脚が速いことの例えにも使われる。
- 21 ○○曲直。「道理に合うことと、合わないこと」という意味の四字熟語。

たてのカギ

- 1 金沢三文豪の一人。詩、俳句、小説、随筆など幅広いジャンルでの著作がある。
- 2 東方の○○○○○。イエス・キリストの誕生時に、星の導きにより訪れ礼拝したとされる人々たち。
- 3 相撲において、力士が準備運動などで行う基本動作。
- 5 西はカスピ海沿岸から、東は中華人民共和国の一部までを含む、テュルク系民族が居住する地域のこと。
- 6 細かい孔がたくさんあいた材質や層を通して気体あるいは液体のみを流動させて、固体を分離する操作のこと。
- 8 ○○を巻く。酒に酔った時などに、不平不満やとりとめもないことを言う様子。
- 12 2015年の第87回選抜高校野球大会において、春夏を通して初の北陸勢の優勝校となった高校。
- 14 鋳物を製造する職人。古くから官職の称号としてあり、梵鐘などの製作を行った。
- 16 赤飯にかけたり、てんぷらを食べる時につけたりする。
- 18 ○○○物には福がある。「最後に余ったりした物の中には、思いかげす良い物がある」という意味のことわざ。

「VIVID」読者はがき

- 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

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。