

# VIVID

No. 74

VIVID

2015  
No. 74

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  
2015年10月発行

## 患者さんレポート

新商品ベルト&バンドの  
使い心地は?



みんなが、ひとりのために  
中国山地の小さな町に  
腹膜透析がやってきた!

にっぽん  
漫遊

東京葛飾柴又、  
寅さん人情の旅

CAPD患者さんのためのおいしい献立集  
人が体内で合成できない  
脂肪酸を多く含む「アマニ油」

病院の待合室に VIVID が置かれており、初めて読ませていただきました。クロスワードクイズが好きなので待ち時間の中で解いてみよう!と思って挑戦してみましたが、思ったよりも難しく、帰宅して辞書を片手にやっとの思いで答えが分かりました。私自身周囲に腹膜透析を受けている人はいないので、治療を受けられる方の悩みに関しては全く無知でしたが、お肌の悩み等も持たれる方がいたり、家でもできる透析方法があることを知ることができました。腹膜透析を受けられる方が、少しでも自分らしく生活できるといいなあと思いました。おいしい献立集に掲載されていた豆乳チーズケーキはぜひ作ってみたいレシピです。今度の休みの日にチャレンジしたいと思います。(料理が苦手な私にもできるか少し心配です…) **ラッキーモンキーさん (宮城県亶理郡)**

★豆乳チーズケーキはおいしくできたでしょうか? できあがりの写真や料理を作られた時のエピソード、お味の感想など、是非お聞かせくださいね。

## 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

★72号の答えだった「黒田博樹」  
投手は、ファンであればピンとくる  
ヒントでしたね。今回のクロスワード  
クイズはどうでしょうか? 是非、  
挑戦してみてください!

病院にあった VIVID を読み、たいへん読みやすく参考になりました。クロスワードクイズはとても好きでよくチャレンジします。すぐに答えられていつもすぐに完成し少しものたりないのですが、このクイズはものすごく大変でした。本当に難しくゆっくりゆっくり他の人、家族に聞いたり辞書を調べたりして答えました。答えはヒントですぐわかりました。ファンなので…… **匿名希望さん (香川県高松市)**

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

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。



**ENJOY**  
楽しむ

**WITH**  
つながる



「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!

記

本誌は、医療機関の処方指示により当社「ベリセート®」を配送しております皆様へ、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、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



### ジョバンニ

ヒ	タ	チ	オ	オ	ミ	ヤ
メ	イ	ジ	ム	ラ	ク	
ジ		ヨ	ニ	ン	グ	ミ
ジ	ヨ	ウ	バ		イ	ズ
	ヨ	ソ	ス	ソ	ノ	
ウ	モ	ウ		ウ	ミ	ベ
	ノ	キ	サ	キ		ニ

73号のクロスワードクイズの答え



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/>



MAMETA®

★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。



# みんなが、ひとりのために 中国山地の小さな町に 腹膜透析がやってきた!

## 住民わずか6千6百人、 地域を支える唯一の病院にPD患者さんが誕生するまで

このお話を、腹膜透析の患者さんの症例としては、たったの1例。ですが、その1例の方を、様々な人の協力で誕生させたことは、大変意義深いと感じた編集部では、関係者の方々にお話を伺うため、六日市病院を訪問しました。この物語の立役者である、4名の方にお集まりいただき、CAPD受け入れまでの経緯をお聞きしました。

このお話を、腹膜透析の患者さんの症例としては、たったの1例。ですが、その1例の方を、様々な人の協力で誕生させたことは、大変意義深いと感じた編集部では、関係者の方々にお話を伺うため、六日市病院を訪問しました。この物語の立役者である、4名の方にお集まりいただき、CAPD受け入れまでの経緯をお聞きしました。

ある一人のHD患者さんの大変な状況を見るに、かねて、こんな声を上げたのが、岩国市医療センター医師会病院の福田雅通先生。長年、吉賀町の腎不全患者さんを受け入れ、診療にあたっていた腎臓内科のエキスパートです。

六日市病院で、ともに医師として活躍する重富雄哉先生、重富悠乃先生に呼びかけ、そこから六日市病院全体を巻き込み、CAPD患者さんの受け入れに向けて、チーム医療体制が整えられていきました。ひとりの透析患者さんのために、多くの人が動き、ついにその患者さんはCAPDを導入！自宅での透析が可能になり、通院はわずかに月2回と、通院の負担が大幅に減少しました。月2回の六日市病院での外来受診となり、HDからPDに切り替えたことで、病院での滞在時間が短くなりました。患者さんの生活の質は変わり、支えていたご家族の負担もほぼ解消されました。

「吉賀町には、CAPD（腹膜透析）だ！」

通院はさらに厳しさを増します。週3回通院をしなればならないHD（血液透析）の患者さんにとって、並大抵のことではありません。また、高齢の患者さんは、透析後の体内の変化に体がついていけず、一時的に体調を崩されることも…。そんな状態で長時間をかけての帰宅は、大変なことでした。

そんな吉賀町の医療を支えるのは、地域で唯一の病院である「六日市病院」です。地域の拠点病院として、また、第2次救急指定病院として、日夜、患者さんの治療にあたっています。入院患者さんの平均年齢は、84・3歳。高齢化が進む患者さんに対応すべく、平成23年には療養病棟を介護療養型老人保健施設「六日市苑」に転換し、介護と一体となった医療を提供しています。地域の方々にとって欠かせない、頼もしい存在の六日市病院ですが、人工透析においては、その設備がありません。透析設備を有する県内の第3次病院や、県外の病院と連携し、腎不全となった患者さんをお任せするしか為す術がありませんでした。

透析ができる近隣の病院は、主に3施設。県内の益田、隣県である山口県の岩国か、徳山。いずれも車で片道1時間半ほどかかる場所ばかり。病気を抱えた高齢者やご家族の方には、大きな負担がかかります。冬には雪が積もり、道路が凍結するため、冬の進んでいきます。

そんな吉賀町の医療を支えるのは、地域で唯一の病院である「六日市病院」です。地域の拠点病院として、また、第2次救急指定病院として、日夜、患者さんの治療にあたっています。入院患者さんの平均年齢は、84・3歳。高齢化が進む患者さんに対応すべく、平成23年には療養病棟を介護療養型老人保健施設「六日市苑」に転換し、介護と一体となった医療を提供しています。地域の方々にとって欠かせない、頼もしい存在の六日市病院ですが、人工透析においては、その設備がありません。透析設備を有する県内の第3次病院や、県外の病院と連携し、腎不全となった患者さんをお任せするしか為す術がありませんでした。

島根県の吉賀町——山口県との県境に位置するこの町は、およそ9割が山や森という自然豊かなところ。吉賀町の中心を流れる高津川は、樹齢1千年以上の一本杉のたもとを水源地に日本海へと流れ、天然のユやヤマメが泳ぎます。その清流によつてもたらされた豊饒な土地では、たくさんのお米が豊かに実り、最近では、有機栽培の里としても知られています。春には、薄紫色のカタクリの花やシヤクナゲの花、秋には真っ赤なヒガン花、ピンク色の赤ソバ花と、四季折々にきれいな花を咲かせます。温泉にも恵まれ、木部谷温泉や柿木温泉など、古くから湯治場としても愛されてきました。ここを訪れた誰もが、故郷に帰ったような心穏やかな気持ちになれる、まさにそんな印象を与える町です。



●六日市病院 内科 重富雄哉先生



●吉賀町役場 保健福祉課の中林知代枝さん

●島根県吉賀町には平橋の滝や大井谷の棚田など豊かな自然があります



●この地域は、冬には積雪があり通院は困難に



●この町のメインストリート



●六日市病院 内科 重富悠乃先生

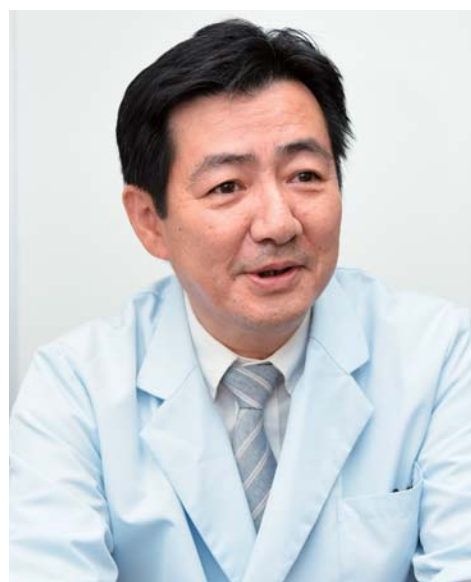


●写真左から、重富雄哉先生、重富悠乃先生、福田雅通先生、中林知代枝さん

# 「座談会」 六日市病院 CAPD患者さん 受け入れまでの道のり

透析施設を造るのは、ハードルが高い。でも、PDなら大きな施設はいらない！ 私たちの挑戦は、そこから始まったんです。

六日市病院では、CAPD患者さんが受診できるよう、病院をあげて受け入れ体制を整えてきました。病院内で中心となって取り組んできたのは、内科医の重富雄哉先生と内科医の重富悠乃先生。お二人はご夫婦でもありません。そして、このプロジェクトの発案者でもあり、実現に導いた岩国市医療センター医師会病院長の副院長であり、腎臓内科医の福田雅通先生。現在、六日市病院と連携してCKD対策に尽力されている吉賀町役場保健福祉課の中林知代枝さんにお集まりいただきました。



●岩国市医療センター医師会病院 副院長 福田雅通先生

●吉賀町は、とても自然豊かな町ですね。この町を支えるために、六日市病院では、どのような医療体制を整えているのですか？

●重富雄哉先生（以下、雄哉先生）「この病院は、昭和56年に開設し、34年にわたり、吉賀町の医療を支えてきました。この地域の抱える医療体制としては、「この病院の他に病院がない」というのが現状です。以前は、当院にも多くの科があったのですが、徐々に医療状況の変化によって医師が減ってしまうという厳しい現実にもさらされました。しかし、この町で唯一の病院として、総合

●岩国での診療でお忙しい中、こちらに通うのは大変ではないですか？

●福田先生「月一回です。負担には感じません。それどころか、なかなか楽しいですよ。吉賀町には高津川があり、岩国にも錦川という清流があつて、その錦川沿いをずっと車で走って吉賀町に向かうルートは、最高のドライブコース。春は桜、夏は溪流で鮎を釣る人、秋は紅葉、冬は雪深い景色を眺めながら走る。私にとっては、最高のドライブコース。ただ、それは月一回で、なおかつ私が高齢の患者さんや、それを支える働きざかりの家族にとっては、相当なハンディキャップで、こちらも見ていて切ない訳です。」

●悠乃先生「いま福田先生がおっしゃられたように、末期腎不全になった患者さんは、透析すると益田や徳山、岩国などの透析施設がある病院に通うしか選択肢がありませんでした。いずれも車で1時間半はかかる病院ばかりで、週3回の通院という負担を強いなければならず、当院としても何とかしたいというジレンマを抱えていました。」

●重富先生ご夫妻は、いつ六日市病院に来られたのですか？

●雄哉先生「私は、この町の医療に役立ちたいと思い、7年前に医師であり妻の重富悠乃先生とともに、この病院に赴任しました。現在は、内科医師として診療にあたっています。」  
●重富悠乃先生（以下、悠乃先生）「私たちは研修医の時に結婚したので、雄哉先生の『研修を終えたら地域医療を支える医者になりたい』という想いは知っていました。その意志に添う形で、私もこの町にやってきました。」

●雄哉先生「私たちは医師としてはまだ駆け出しでしたが、この医局にも属さずにこの病院に入ったので、逆にあまり科にこだわらず、いろんな患者さんを診ることができました。医師として、とても貴重な経験ができ、やりがいを感じております。」

●福田先生は、どのような経緯で、この病院に関わるようになったのですか？

●福田先生「私は岩国市医療センター医師会病院の腎臓内科で20年以上、CKDからネフローゼ、透析まで様々な患者さんの診療にあたっています。吉賀町の腎不全患者さんも、ずっと診てきました。高齢の患者さんが車で片道1時間半かけて通うのは本当に大変です。何とかならないかという想いはくすぶっていました。そんな中、2年前に六日市病院の谷浦院長からお話をいただき、昨年4月から六日市病院で月1回の腎臓外来を始めました。それで、こちらの重富ご夫妻に私の思いをお話する機会ができました。」

●どうやって福田先生と重富ご夫妻の間でPDをやるうという話になったのですか？

福田先生「こちらの院長や重富ご夫妻との交流の中で、お互いの想いが重なる部分があったものの、六日市病院で血液透析を始めるとなると、大きな施設を構えなければならぬ。それはやっぱり現実的ではないです。でも、PDなら、大きな施設などなくてもできる。ただ、実際にやるとなると、実現に向けて突き進む意気込みを持った医師やスタッフがいないと展開できません。その点で、私の提案に対して、重富夫妻の若々しい柔軟さと熱意がピタッと合致したんです。」

悠乃先生「最初に福田先生にご提案をいただいた時は、『え、そんな方法があるんだ！』という驚きが一番でしたね。でも確かに、病院としても、PDならHDよりもかなりハードルが下がる

ので、有り難いお話だと思えました。私たちがPDを勉強してここで外来診療できる体制を整えれば、患者さんが在宅で透析でき、QOL(生活の質)がグンと上がります。」

雄哉先生「病院側としても、PDならハード面での負担が少ないのに加え、スタッフ教育などのソフト面も、HDに比べるとコストが抑えられます。やるしかないですね。」

●そしてプロジェクトが始まったんですね。

福田先生「PDなら施設もいらんし、すぐできるよーと、お二人を焚きつけました(笑)。」

悠乃先生「大丈夫、簡単だからーって、にこにこ笑いがね(笑)。そこから、病院全体を巻き込んでの取り組みが始まりました。」

「患者さんには、この病院しかない」その使命感が、すべてのスタッフの中にある。だからこそ、一つにまとまるのかも知れません。

●どのような構想で、六日市病院でPD展開への準備がすすめられたのですか？

雄哉先生「PD導入のためのカテーテル手術は、岩国の福田先生のところを受けてもらおうとして、その後、PD患者さんが、当院で外来受診を受けられるような医療チーム体制が必要です。私たちが六日市病院に来る際に1回、悠乃先生が1回診察しています。」

●実際に患者さんがPD導入した時のお話を聞かせてください。

福田先生「60代の女性のHD患者さんだったのですが、岩国でカテーテル手術を受けてもらった後、約3週間のPD指導を経て、六日市病院に移っていただきました。自宅でAPD(夜間腹膜透析)を行い、月2回の通院となりました。」

私が六日市病院に来る際に1回、悠乃先生が1回診察しています。」

悠乃先生「その患者さんは、導入後1〜2か月で腹膜炎を起こしてカテーテルの入れ替えを行いました。それ以降は安定しています。」

福田先生「PDをやりたい始めたばかりの時期に、トラブルが起きて、患者さんもうざいけど、先生方や看護師さんたちも不安だったと思います。よく挫けずに乗り越えましたね。」

悠乃先生「PD患者さんが、『排液に濁

PD患者さんをチームで支えます。

病棟/看護師長 柏智恵さん



PDの操作の勉強を、私たち看護師も頑張っ取り組ましました。最初は不安でしたが、PDがそこまで難しいものではないので、安心しました。それに私たち医療スタッフは、いざPD患者さんを目の前にすると、なんとか対応しようとするのが前向きに動くもの。いち早くドクターやME、メーカーの方に協力を求めます。チームでサポートしていきますので、どうぞご安心ください。

患者さんのためにできることをやります!

外来/主任看護師 水村 恵美さん



今回の取り組みでは、皆でイチから始めるという、皆が一つになるという貴重な経験ができました。自分が理解していないとPD指導ができないので、しっかり勉強していきたいです。地域の方がすぐ来られる病院は、ここしかなく、都会だろうが田舎だろうが、患者さんには関係ありません。ここでできることを患者さんのためにやっていくしかない。気を引き締めて頑張っていきたいです!

地域医療に貢献できる喜びがありました。

薬局長 松中 剛さん



今回のPD導入にあたっては、扱う薬剤の種類が多く、発注作業に苦労しました。保存時に区別しやすいラベルを作成したり、電子カルテの入力の方法を助手の方とともに勉強するなど、対応に追われました。大変な面もありましたが、もし自分が患者さんだったら、同じように地元で治療を受けたいと思いますから、これからも薬局部では、PD外来に協力していきたいと思っています。

患者さんがPDを選択するなら応援します!

臨床工学技士 海井 勇佑さん



私の場合、CAPDについての知識がありましたので、できるだけ看護師の方の相談に乗るなどサポートすることを心がけていました。PDは、手技さえできれば自分で透析できるのが最大の魅力。患者さんがPDを選ぶなら、機器の操作は私の専門分野ですから、惜しみなく協力していくつもりです。私は岩国から吉賀にきたのですが、どこにいても患者さんやそのご家族、病院スタッフも声をかけてくれる、とても温かい町です。

ちが、PD指導やサポートができるレベルまで理解することが大前提です。PDに精通した福田先生や東京から腎臓内科のスペシャリストの先生を招いて講演をしてもらったり、ジェイ・エム・エスさんには、『PD・SHIP』というプログラムを開催していただきました。」

●PD患者さんは、PDをどのように受け止めておられますか？

福田先生「いまは安定して、今日も元気に外来に来られましたよ。『家で透析でき、近くで診察が受けられるのは有り難いです』と今日も伝えてくださいました。嬉しいことです。」

悠乃先生「ご家族の方がすごく協力的になったとも言われていました。お風呂に入るのが、心配で怖いと言ったら、ご主人がお風呂にエアコンを付けてくれたと嬉しそうに話しておられました。」

福田先生「いい話だね(笑)」

雄哉先生「この方が、初めてのPD患者さんで、症例としてはわずか一人です。しかし、腎不全予備軍の患者さんはいらっしゃいますし、当院でPDができれば、今後そういった方たちの療法選択の幅が広がります。これを機に、行政の方にもご協力いただき、CKD予防に積極的に取り組めるようになったことも、当院としては大きな変化です。」

●なぜ、CKD対策に積極的になられたのですか？

福田先生「六日市病院でPDを提案した時、私には2つの目標がありました。1つ目は、『透析施設がないからPDしかできない』というネガティブな選択ではなく、PDの良さを理解し『生活の質を上げたいから』というポジティブなアクションをして欲しい、ということ。2つ目は、CKD対策を推し進めることで、

工学士、管理栄養士、薬剤の調達も必要なので、薬剤部の協力も不可欠です。事務部門も含め、ほぼ病院すべてのスタッフが関わっています。病院の総力を結集しての取り組みとなりましたが、当院のスタッフには、『患者さんには、この病院しかない。私たちがやらなくては』という共通の想いを全員が持っています。だから、一つにまとまりやすいのかもしれません。」

悠乃先生「医療スタッフの中には、以前当院でPDをやっていた頃の経験者が



●特にPDに関わった医療スタッフの皆さん



『そもそも腎不全患者さんをつくらない』という体制を整えていくことです。重富ご夫妻も共感してくれましたが、それには病院だけでなく、行政の協力が必要です。』

●ここで行政までも巻き込んでいくんですね。行政はどのように受け止めたのでしょうか？

**中林さん**「最初はジェイ・エム・エスの方を通じて福田先生の講演にご協力したのがキッカケで、『六日市病院にPDを』と取り組まれている皆さんの熱意を知ることとなりました。いろんな疾病がある中で、生活習慣病の予防に力を入れるということは、行政としても共通認識でした。住民のために、早期発見・早期治療が大切だという認識は、行政の中でも強くあります。六日市病院の方が住民のために熱心に働きかけてくださるのを見ると、行政としても連携して動きたいところです。」

**福田先生**「CKD対策には、職場での検診の実施や、受診率向上のための啓発、適切なフォローが不可欠なんです。それは自治体主導でないと、なかなか実現できない。行政なくしては推し進めることはできません。」

**中林さん**「責任重大です（笑）。受診率向上については、さまざまなメディアを使って啓発活動を行っています。検診については、保健師による指導にも力を入れています。商工会主催の事業所検診にも保健師を派遣し、様々な活動を行っています。現在の受診率は約40%で、これから病院の皆さんとも連携して、もっと受診率を上げていきたいと思っています。」

ます。」

**福田先生**「CKD対策は、これからですね。こうやって皆で生懸命取り組んでいく上で、3年後、5年後、どのような実を結ぶか。それを楽しみに、皆で大切に育てていきたいと思っています。」

●今回の取り組みを振り返ってPDをやったよかったと思われませんか？

**雄哉先生**「高齢の患者さんの中には、透析を週3回受けに行く生活をするくらいなら、治療なんてしたくない、この町を離れたくない、と言う方が多いです。PDを導入することで、この町で透析ができるという選択肢を広げることができ、本当にやっよかったと思っています。これからも、吉賀町の方が、最後まで吉賀町で過ごせるような医療の提供をしたいです。」

**悠乃先生**「PDは患者さんが自立的にされる療法が良いですね。皆さん、とても前向きに頑張られるんです。今回も、患者さんを中心にして私たち医療チームが、メーカーさんも一緒に頑張って勉強しながら、患者さんを支えていく。その経験ができたことが良かったですね。」

**福田先生**「自分が声を上げ、投げかけたことに対して、しっかりとキャッチして、同じ想いで動いてくれた重富ご夫妻を初めとする医療スタッフの皆さんと協力できたことは大きかったですね。一人ではできないことも、多くの力が集まれば実現できる。今、同じような状況にある方々の、何か先駆けのようになればいいなと思います。」



●社会医療法人石州会 六日市病院

**中林さん**「患者さんの命を直接的に守る先生方とは違いますが、私たち行政も間接的に住民の方の生活や命を守るという想いでおります。今後も、病院を拠点に行政も連携して、この町を守ってまいります。」

小さな町だからこそできる、一致団結。  
「最期まで住民がこの町で過ごせるように」  
この想いを、皆で守り続けていきたい。



「こういう山間部の小さな町だからこそ、『顔の見える医療』ができるのが強みです。私たち夫婦も、7年前に東海地方からこの町に来て、この地域の医療状況がよく分からないところもあったのですが、救急対応の中で、福田先生からいろんな助言をいただいたり、行政との会議に出れば、中林さんとも毎回、顔を合わせることができました。熱意を持ってやっていたら、助けてくれる方がたくさんいて、團結しているのは、こうした地域ならではの特徴でもあるんじゃないでしょうか。」

**雄哉先生**のこの言葉が、この座談会の締めくくりとなりました。

ここまでの取材で感じたのは、過疎化や高齢化、医師の減少など、過酷な課題が次々と突きつけられる中でも、立場が違う様々な方々が「なんとかしたい」という想いをそれぞれ胸に秘めておられたこと。そして、ある一人が「やろう」と声を上げたことで、その想いが一つになっていったこと。それが、当初では思いも寄らなかった大きな波を起こし、未来に向かって広がっていったこと……

そして、その原動力となったのは、医療が抱える問題とか、日本の高齢化の現状といった大上段に構えるようなことではなく、「最期までこの町で暮らしたい」という生身の患者さんたちの声だったのではないのでしょうか。

人生の最期は、自分の愛する場所で迎えたい——それは世代の差を越えて、誰もが共感できる想いなのかも知れません。

**PD 応援隊!**

**訪問看護は、ご家族を支えるのも大切な仕事です。**

吉賀町社会福祉協議会 在宅福祉部 訪問看護ステーション **堀本 陸恵** さん

私たちも訪問看護のスタッフも、六日市病院と連携してPD患者さんを在宅医療の面からサポートします。ドクターの指示や本人の状態や希望に添って、最適な訪問看護のプランを提案します。また、ご家族のフォローも訪問看護の仕事です。しっかりサポートしていきますね。また、今年4月から24時間対応の体制も整えました。夜に不安になる方も多いので、そんな時にも支えていきたいと思っています。

●訪問看護ステーションの皆さん

# 人が体内で合成できない 脂肪酸を多く含む『アマニ油』

古代エジプトの時代からある亜麻の種子。強い抗酸化力をもつフラックスシードルオイルで青魚などに含まれている成分と同じオメガ3 (α-リノレン酸) が豊富体内に入るとDHAに変換され健康効化が期待されますアンチエイジングやメタボリックシンドロームの改善脳の神経細胞を活性化させる働きもあるので認知症予防など今とても注目されています熱を加えると生臭い香りがしたり、良い成分も消えるので加熱せず食べると良いでしょう

※アマニ油は1日小さじ1杯くらいを目安としましょう。(α-リノレン酸が2.5g摂取できます。成人1日あたりの摂取目標量は1.8~2.4gです)



## きのこのマリネ

美肌効果が期待できる舞茸は肌荒れを防ぐビタミンB2も豊富。アマニ油との相性も良いですね。

### 材料(2人分)

- 舞茸……………200g ▶洗ってほぐしておく ▶耐熱容器に入れ、600wのレンジで2分前後様子を見ながらかける
- シメジ……………50g ▶洗ってほぐしておく
- 赤唐辛子……………1本 ▶種を取り小口切り
- 塩……………2g
- 酢……………50g
- しょうゆ……………6g
- 砂糖……………10g
- A アマニ油……………20g

### 作り方

- きのこ(舞茸、シメジ)に塩をかけて、レンジにかける。合わせておいたAにきのこを入れる。
- 3、4時間冷蔵庫に入れ、味をなじませていただく。

140kcal  
(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
4.6g	439mg	161mg	0.6mg	1.4g

## 根野菜のオイル漬け

多めに作れば、そのまま食べたり、パンに挟んで食べたりと便利です。また便秘予防にも。

### 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
0.8g	158mg	26mg	0.2mg	1.0g

### 材料(2人分)

- 牛蒡……………60g ▶皮を擦って、3cmくらいの4つ割りしておく
- 人参……………40g ▶良く洗って、3cmくらいの4つ割りしておく
- 赤唐辛子……………1/2本 ▶種を抜き小口切り、アマニ油につけておく
- 塩……………2g
- ニンニク……………5g
- アマニ油……………60g ▶密封性の高いジップロックなどに入れる(吸油量5%)

### 作り方

- 牛蒡は、ニンニクと赤唐辛子を入れた熱湯でかためにポイルする。
- 人参も牛蒡と同じようにポイルする。
- 粗熱を取りアマニ油に漬ける。半日くらい漬けてお召し上がり下さい。

41kcal  
(1人当たり)



## 鶏ハムのラビコットソース

鶏ムネ肉は脂質が少なく、筋肉が増加。玉葱・トマトをソースに使っているので血液もサラサラに。

### 材料(作りやすい量)

- 鶏ムネ肉……………1枚(250g) ▶皮を取り塩、砂糖、ハーブをふり1晩冷蔵庫でねかせ
- 塩……………5g ▶る。(ビニール袋などに入れると便利です)ハーブはお好きな種類でOK
- 砂糖……………5g
- ハーブ(ディル) ……適量
- 玉葱……………250g ▶みじん切り
- A トマト……………150g ▶細かい角切り
- 胡瓜……………75g ▶細かい角切り
- ニンニク……………5g ▶みじん切り
- 酢……………30g
- レモン果汁……………5g
- B アマニ油……………30g ▶調味液
- しょうゆ……………10g
- コショウ……………少々
- カボチャ……………30g ▶2~3mmにスライスしておく

### 作り方

- 1晩ねかせた鶏ムネ肉を広げ、肉の厚いところを包丁で開いて厚さを均等にします。ラップの上に肉を置き、くるくる巻いて空気を抜いてから両脇を輪ゴムでしっかりとめる。アルミホイルに包む。(ハーブは除けても付けていてもお好みで)
2. 鍋に水を入れ沸騰させる。アルミホイルで包んだ肉を入れ、20~30分中火でポイルする。
3. そのまま10分くらい置き、鍋から取り出して粗熱を取り冷蔵庫でやすませる。(アルミホイルに包んだまま)
4. AとBを合わせておく。カボチャはフライパンで焼いておく。
5. 鶏ハム50gを薄く3、4枚にスライスして器に盛り上に4をかける。カボチャを付け合わせにしておく。

379kcal  
(1人当たり)



### 栄養成分表(1人分・1/2量)

たんぱく質	カリウム	リン
11.7g	379mg	101mg
鉄分	塩分	
0.5mg	1.4g	

218kcal  
(1人当たり・1/2量)

## 豆腐アイス、カカオ豆を添えて

### 材料(2人分)

- 絹ごし豆腐……………100g
- 砂糖……………20g
- 生クリーム……………50g
- チョコレート……………20g
- チョコチップ……………20g
- アマニ油……………20g
- カカオ豆……………適量

### 作り方

1. フードプロセッサーに絹ごし豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜる。砂糖を入れ、また混ぜる
2. 600wのレンジで20秒くらいずつ、様子を見ながら1分かける。
3. 出してホイッパーでよく混ぜる。生クリームを加え、レンジで同じようにして1分かける。
4. 出してよく混ぜ、余熱でチョコレートを溶かす。混ぜながらチョコレートとチョコレートをきれいに溶かし、冷蔵庫で固める。
5. 途中1時間後くらいに、チョコチップを加えて混ぜて固める。固まったら器に盛り、カカオ豆を適量かけていただく。

豆腐を使っているのでさっぱりと食べられます。簡単にすぐできるのもうれしいですね。

### 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
5.0g	183mg	102mg	0.8mg	0.0g

指導/管理栄養士  
船元 美香先生



# もう一度、 大好きな旅行に



原島幸子さん  
群馬県太田市在住、78歳  
PD歴1年

「昨年あたりはしんどくてもう死んじゃうんじゃないかって思いつめて。でも今は、もっと早くPDをやっておけばよかつたと思います。」



●夜中に起きる時は台車ごと移動。センサーで自動点灯するライトを各所に配し安全に。

「PD導入後に退院した頃、近所に救急車が来て、近所の人たちはみんな『あれ、原島さんだ』って思ってたみたい。でも後日外で会った時『あら、元氣だ！』って。」

そう笑いながらお話ししてくださった幸子さんは、毎日家族4人分の食事を作り続けている現役主婦です。娘さんの通江さんと一緒にお話をお伺いしました。

「PDを検討されている方へのメッセージをお願ひします。」

幸子さん「元気になる。迷っているなら、早くやったほうがいいって言ってあげたいです。」

最後に、ジェイ・エム・エスの担当者からこんな提案が。「旅行の際、事前にお知らせくださればAPDの機械をレンタルで宿泊先にお送りできますよ。ぜひ一泊旅行にも挑戦してみてください。」

幸子さん、通江さん、ぜひこの計画を実現させてくださいね！

ポケットが横に長くて大きいからチューブをしまい易く重宝しています。ベルト部分が伸び縮みする素材でびたっとフィットするとよりいいですね。私は背が小さくて胸部分も短いのでベルト幅の狭いものも、期待していますよ。

はい、品質改良の貴重なご意見、前向きに検討します。

## 新商品ベルト&バンドの使い心地は？

「ポケットが大きいのがいいですね。」と原島さん。



給油所は「無いと困るもの」なんです。PDをはじめから体調が良くなったこともあって、私もできれば70歳まではこうやって現役で働いて、人様のお役に立ちたいと思っています。」

お客様が来られる度に、笑いながらお喋りしたり、スタンド内を走り回る田中さん。ご主人のためにお腹のチューブを収納する袋を手作りしてくれたという奥様は、この日、危険物取扱主任者の講習のため外出中で、内助の功はいまも健在。「人の役に立ちたい」という想いがまた、その人を立ち上げさせる力にもなる——そんな事を強く感じた取材でした。

「ガソリンや灯油は田舎での生活に欠かせない生命線。馴染みの方々のためにもできるだけ長く働きたいねえ。」



●「あまり考えすぎないことも、PDに慣れるための秘訣」と田中さん。



田中 勉さん  
島根県大田市在住、66歳  
PD歴10ヵ月

# まだまだ 70歳まで現役続行!

「ここら帯は昔、湖だったんです。干拓して、今は田んぼになってますが。」

自然豊かなこの地で、先代である父親から受け継いだガソリンスタンドを40年経営してきた田中勉さん。奥様と二人三脚で、一時期は3軒のガソリンスタンドを経営し、2人の息子さんを育てあげました。40歳の頃から高血圧の診断があったものの、他に異常は見られず、食事制限で透析を回避してきたそうです。

●透析導入までの経緯を教えてください。

「ここら帯は昔、湖だったんです。干拓して、今は田んぼになってますが。」

自然豊かなこの地で、先代である父親から受け継いだガソリンスタンドを40年経営してきた田中勉さん。奥様と二人三脚で、一時期は3軒のガソリンスタンドを経営し、2人の息子さんを育てあげました。40歳の頃から高血圧の診断があったものの、他に異常は見られず、食事制限で透析を回避してきたそうです。

●透析導入までの経緯を教えてください。

## 新商品ベルト&バンドの使い心地は？

「お腹のチューブを通す穴があると便利です。私は腹巻きに穴を開けて使ってます」と田中さん。



新商品は1週間ほど前に届いて、今は2WAYバンドを装着しています。使用してみてどれも一長一短があるので、私は使い分けようかと思っています。夏は暑いからバンド、冬はベルト、家では家内の作ってくれた袋が楽ですね。

その時によって使い分けるとは、グッドアイデアですね!



# これからの人生も自由に生きたい

砂岡登志夫さん  
広島県三原市在住、69歳  
PD歴6ヵ月

根っからの働き者、という言葉がぴったりの砂岡登志夫さん、69歳。16歳で三菱重工に就職し、60歳で定年を迎えるまで機械エンジニアとして活躍され、定年を過ぎても67歳まで後進の育成のために尽力されたそう。それに加えて、40年間連れ添う奥様のご実家の農家を受け継ぐ兼業農家でもあります。登志夫さんの主な担当は、7反の広さのみかん畑。今でも毎日のように、車で15分のみかん畑に出かけて農作業をされるとか。

●PDを始めて半年だそうですね。

「PDは、フリーに動ける時間が多いのがいい。そうだ、みかん畑でバッグ交換できれば、もっと楽になるなあ。」

登志夫さん「35歳の時、健康診断でたんばく尿と言われ、2度ほど腎生検を受けました。幸い透析には至らず、仕事や野球、ゴルフなど、『頑張りすぎると疲れる』といった感じでした。ところが半年前に、心臓に水がたまって、クレンチンも5まで上がり、透析導入となりました。」

●なぜPDを選んだのですか？

登志夫さん「若い時から透析予備軍だったので、『透析』という言葉が怖くて怖くて…。10年前くらいかな？病院の張り紙でPDを知り、もし透析にならなければ、これからの人生は、健康診断でたんばく尿と言われ、2度ほど腎生検を受けました。幸い透析には至らず、仕事や野球、ゴルフなど、『頑張りすぎると疲れる』といった感じでした。ところが半年前に、心臓に水がたまって、クレンチンも5まで上がり、透析導入となりました。」

●透析を始めてから、ご主人に何か変化はありましたか？

登志夫さん「とても元気になりました。特に透析前は、食欲が無くなっていましたが、今はよく食べてくれます。」

●「おんなに野菜嫌いじゃないよ。人参と玉ねぎだけだろう？」と苦笑いのご主人。最後に、これからやりたいことは何かありますか？と質問してみると、「うーん…、そうだ！みかん畑にバッグ交換の部屋を作りたいですね。これから出荷のシーズンになると、畑でバッグ交換できると楽になるなあ、と思ってね。そこにおく加温器って手配できますか？」



●今年8月に完成した新居の前で、ジェイ・エム・エス担当者とともに。

### 新商品ベルト&バンドの使い心地は？

「テープかぶれから解放されました」と登志夫さん。

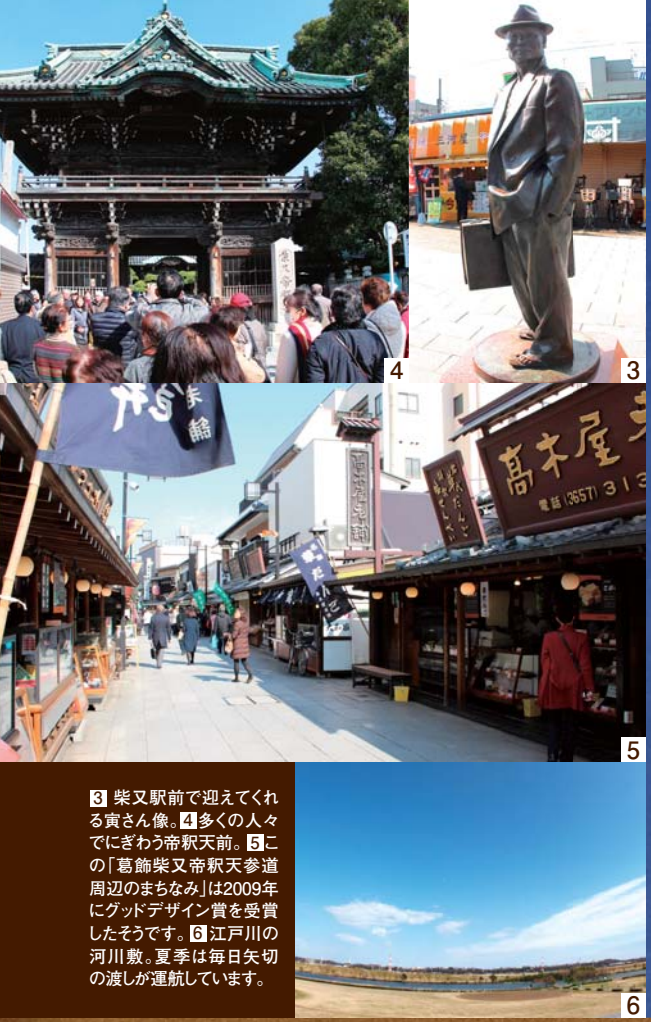
テープかぶれが辛くて困っていた時、VIVIDを見てベルトと2WAYバンドを注文しました。ベルトはこうやってシリコン部分にチューブを巻いて使っています。マジックテープがズレて肌にあたらないように改良されると、よりいいですね。

肌直接あたる部分には、もっと工夫を重ねていきますね！



1 「寅さん記念館」には、実際の撮影で使われた「くるまや」店内のセットが移設されています。2 朝日印刷所。発注書などの細かい部分まで再現。

## 東京葛飾柴又、寅さん人情の旅



3 柴又駅前であつてくれる寅さん像。4 多くの人々にぎわう帝釈天前。5 この「葛飾柴又帝釈天参道」周辺のまちなみは2009年にグッドデザイン賞を受賞したそうです。6 江戸川の河川敷。夏季は毎日矢切の渡しが発着しています。

今回の「つぼん漫遊」は東京の東側、江戸川と中川に挟まれた下町情緒溢れる葛飾区柴又です。映画「男はつらいよ」で一躍有名になった柴又の町を寅さん気分であつてみる旅に出かけました。

◆帝釈天参道をぶらり散歩  
ごんごんとゆつくり進む京成高砂線を降り柴又駅前の広場に向かうと、ちよと今から旅に出る寅さんが、心配で追いかけてきた妹のさくらを振り返っているところに出くわします。この寅さんの銅像で気分はすっかり「男はつらいよ」。名物の手焼き塩せんべいや草だんごをつまみ食いしながら参道のお店をひやかして、帝釈天へお参りに向かいます。帝釈天は庚申の日が縁日で大変な賑わいになり、風情ある夜のライトアップも見逃せません。

◆葛飾柴又寅さん記念館へ  
帝釈天から徒歩5分、寅さん記念館に向かいます。松竹大船撮影所で実際に使われていた「くるまや」のセットが移設されており、懐かしいオープニングテーマと共にのれんをくぐれば、そこには寅次郎がふらりと戻ってくるあの場所が。隣にはタコ社長の朝日印刷所も見事に再現されており映画の中の世界にたつぷりと浸れます。寅さんの名場面を見たり、寅さんのトランクの中身を覗いたり、当時の帝釈天を精巧に再現したミニチュアの町を歩いたり…長く皆に愛され続けている寅さんの魅力が存分に詰まっています。

◆江戸川の河川敷で  
寅さんの見た空を見る  
帰る前に寅さん記念館のすぐ横に流れる江戸川の河川敷を歩いてみました。川原に寝転んだ（マドンナにフラれた）寅さんにさくらが語りかけます。「どうして旅に出てつちやうの？」「ほら、見な、あんな雲になりてえんだよ。」

そう答えた後に小さい声で「またフラれたか。」とつぶやき、次なる新しい旅に出る寅さん。青く広がる空を眺めていると、寅さんに励まされたような気分がします。皆さんも、もう一度映画を見直して、ここ柴又へ寅さんの人情を感じる旅に出かけてみませんか？



葛飾柴又 寅さん記念館(併設:山田洋次ミュージアム)  
◆TEL.03-3657-3455 ◆葛飾区柴又6-22-19 ◆開館時間/9:00~17:00(入館は16:30まで)  
◆休館日/第3火曜日(ただし第3火曜日が祝日・休日の場合は、直後の平日)および12月第3火・水・木曜日  
※2015年12月1日~18日の期間はリニューアル工事の為休館  
◆入館料/一般(高校生以上)500円、小・中学生300円、シルバー(65歳以上)400円 ※障害者手帳をお持ちの方無料  
【寅さん記念館&山本亭セット料金】※当館と山本亭の料金が合わせて50円引きになるお得な[セット券]  
一般 600円→550円、シルバー 500円→450円  
◆アクセス/京成柴又駅下車徒歩約8分、JR常磐線・京成線ともに金町駅前発小岩駅行バスにて「柴又帝釈天」下車徒歩約7分、北総鉄道新柴又駅下車徒歩約12分  
◆http://www.katsushika-kankou.com/tora/

### CAPDバッグ交換について

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。



