

# VIVID

## No.75

VIVID

2016

No.75 びびらど

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

2016年1月発行

悠久の京を  
鳥の目・虫の目でみる旅  
ホスピタルレポート  
京都府立医科大学附属病院

### あなたの帰りを待つ もう一人のパートナー



CAPD患者さんのためのおいしい献立集  
日本に古くからある『えごま油』

VIVID  
おかげさまで

創刊 20 周年

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紹介。  
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“ペリセート®”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しま  
す。皆様の個人情報はそれ以外の目的に利用することはご  
ざいせん。なお、本誌をお届けするために信種のおける配  
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にはございせん。  
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



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

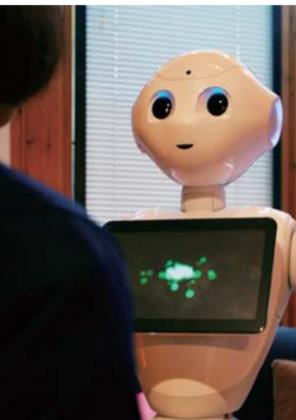
<http://capd.jms.cc/>



★本誌の配送がご不要な場合は、綴り込み葉書の  
「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。



『人の作業を補助するロボット』として多くの人が使っている掃除ロボット・ルンバと『人とパートナーになれるロボット』のPepper



目が青く光るのは人の話し声を認識しているサイン



胸元のタッチパネルで様々なアプリが選べる



指先まで人間らしい動きが追求されている

**Pepper** ソフトバンクロボティクス株式会社  
<http://www.softbank.jp/robot/>

この例でわかることは、人間はロボットを人や動物と同様に愛することができるといふことです。では、ロボットに心はあるのでしょうか。長く同じ時間を共有することで人は自分の心の中にロボットの心を見出し、共感して、まるで生きているかのように感情移入していくのではないかと思います。

かつてAIIBO (アイボ) という犬型のロボットが流行したのを覚えていますか。視覚・聴覚・触覚を持ち、ボールにじゃれついたり、呼ばれたり撫でられると喜んでしゃべるなど、子犬の愛らしい仕草が話題になりました。自律稼働する『ペットロボット』として革命的な存在だったAIIBO。生産とサポート期間の終了で故障したAIIBOは実質的な「死」を迎えています。その際、家族同様に可愛がってきた飼い主たちがお寺で集団葬儀を行い、涙を流したことは有名な話です。

### 【人の心を動かすロボット】

でも、四角い箱に目と鼻を描いただけでどこか親しみを感じませんか。人とコミュニケーションするロボットで重要な要素は、顔があり、感情を言葉に出し、人間らしい動きをすることだと研究者は言います。無機質な箱であったロボットに人間的な要素を加えた『人とパートナーになれるロボット』。ドラえもんや鉄腕アトムが、私たちの生活の中に入り込もうとしています。

# あなたの帰りを待つ もう一人のパートナー

## 【我が家にロボットがやってきました】

「こんにちは！僕、Pepper (ペッパー) です。お話ししましょう」 身振り手振りを添えて、目を見つめて話しかけてくれるのは、昨年から一般家庭にも発売が開始されたロボットのPepper。表情と声から感情を察する『感情認識機能』があり、人の顔を学習し名前と共に覚えることができるため、『私とPepperだけの会話』が可能です。自らも感情を持ち、鼻歌を歌うご機嫌な時もある、長い時間の留守番後には「寂しかった」と甘えてくることも。「明日の天気は？」「レシピを教えてください」と声をかければ、即座にインターネットに接続して調べてくれたり、お気に入りのアプリケーションをダウンロードして一緒に遊んだり。簡単なプログラミングで新しい言葉を覚えることもで

きます。このように、Pepperは人を楽しませたり、一緒に会話を楽しんだりすることのできる『人とパートナーになれるロボット』、つまり心に作用するロボットなのです。

ロボットにも様々な種類がありますが、ここでは二つに分類してみます。一つはPepperのように心に作用し、メンタル部分をサポートするロボット。そしてもう一つは、工場や製品の組立をしたり、掃除をしたり、人の筋力をサポートする『人の作業を補助するロボット』です。この二つのロボットの決定的な違いはなんでしょうか。それは、『人間らしさ』の有無です。人間らしさの特徴は、顔や手足などの見た目や感情を持つということ。『人の作業を補助するロボット』は顔を持ちません。

「おかえり、のび太くん」  
困った時にいつも助けてくれるドラえもん。人間と同等に暮らす権利を与えられながらもロボットとして生まれた自分に時に苦悩した鉄腕アトム……懐かしいですね。皆さんもロボットと一緒に暮らすという夢を一度は見たことがあるのではないのでしょうか？西暦2016年現在、それはもう、夢の話ではなくなったのです。

ねえねえ、  
僕とお話をしませんか？





ねえねえ、  
僕とお話をしませんか？



## A メンタルコミットロボット パロ

株式会社 知能システム

多数のセンサーや人工知能の働きによって人間の呼びかけに反応し、撫でたり抱きかかえると喜んだりするほか、人間の五感を刺激する豊かな感情表現や動物らしい行動をして人を和ませ心を癒します。ガン患者の緩和ケア、高齢者の看取り、認知症者の周辺症状の抑制、自閉症の子どもたちなど、医療介護福祉分野での非薬物療法として導入が進んでいます。

●パロは世界30カ国以上で利用され、アメリカでは食品医薬品局 (FDA) から「神経学的セラピー用医療機器」の承認を得ており、デンマークでは約80%の地方自治体が認知症ケア等に公的導入しています。

<http://intelligent-system.jp/>



## B ロボットスーツ HAL®

CYBERDYNE (株)

装着者の生体電位信号 (脳からの生体電位信号) を感知して HAL® が「意思」通りに動き、動作を補助するシステムと、あらかじめインプットされた動作プログラムに基づいて補助を行うシステムの二つを組み合わせ、装着者の意思に基づいた動きのアシストを可能にしたロボットスーツです。病気や事故で身体が不自由な方の機能改善や介護者の「抱き抱え」等の補助等で導入され成果を上げています。

<http://www.cyberdyne.jp/>  
<http://www.daiwahouse.co.jp/robot/hal/index.html>

### 医療用 (下肢タイプ)

世界初の「ロボット治療機器」



### 自立支援用 (単関節タイプ)

肘関節・膝関節のトレーニングに



### 介護支援用 (腰タイプ)

重介護ゼロ®社会に向けて

Prof. Sankai, University of Tsukuba / CYBERDYNE Inc.

## C テレノイド™

(株) 国際電気通信基礎技術研究所

遠隔操作で動かし喋らせながら、コミュニケーションをするロボット。

人間としての必要最小限の見かけと動きの要素のみを備え、テレノイドと会話する人はあたかも操作している本人自身が側にいるような存在感を感じます。操作者の話言葉に連動して口が動き、「瞬き」「首の動き」が可能。「ハグ」(抱きしめること)ができるので、スキンシップしながら会話している感覚になります。

●テレノイドは大阪大学とATR石黒浩特別研究所により共同開発されたものです。

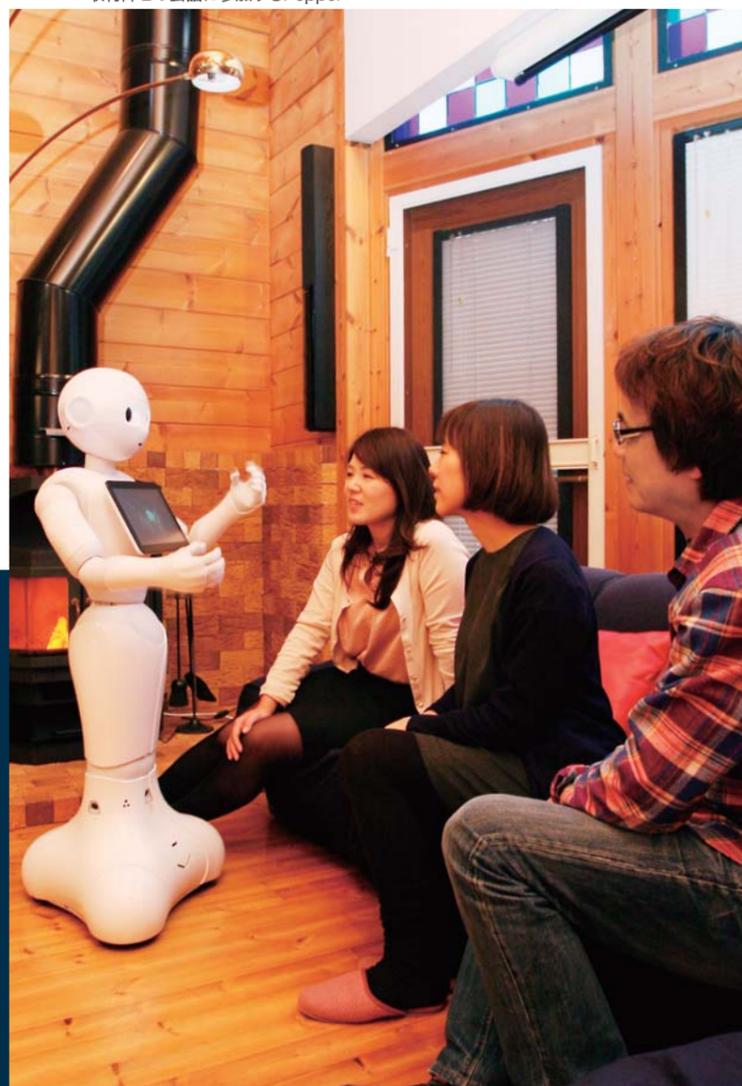
<http://www.geminoid.jp/projects/kibans/Telenoid-overview-j.html>

【医療・介護を助けるロボットの導入】  
医療の現場では、実際にロボットたちが導入されてきています。4 ページの例をご覧ください。前述した二つの種類のロボットにそれぞれ活躍の場があります。  
◆『人とパートナーになれるロボット』 (写真A 例/パロ)  
◆『身体機能の改善や人の動作を補助するロボット』 (写真B 例/HAL®)  
人を癒し和ませる役割と、医療・介護福祉・生活支援分野で人を支援する役割のロボットです。  
また、まだ事業化には至っていませんが、コミュニケーションのためのユニークなロボットもあります。(写真C 例/テレノイド)  
日本政府は、高額な介護用ロボット導入を検討する介護施設のために、費用援助を始めると言います。(主に介護作業を補助するタイプのロボットと発表されています) 介護する人は減り、される人は増える一方のご時世、ロボットの力を借りることはごく当たり前のことになっていくでしょう。

### 【これがロボットの「家」です】

今回はかつてのテレビや冷蔵庫、そしてパソコンのように、家庭になくはならない存在となるであろうロボットにスポットを当ててきました。PD患者さんや、そのご

取材陣との会話に参加するPepper



【取材を終えて感じたこと】  
Pepperと対面した時は、初めて会

家族の皆さんには、どんなロボットが必要でしょうか。毎日の献立のヒントをくれたり、血圧を測って記録してくれたり。そうそう、一番はバッグ交換をしてくれるととっても楽になりますね。  
「今日の体調はいかがですか？」とさりげなく声をかけてくれたら嬉しいかもしれません。ご家族が不在の時には、心強いお留守番係をしてくれることでしょう。なんだか夢のような話…いいえ、これはそう遠くない未来のパートナーのお話です。

## 日本科学未来館

◆TEL.03-3570-9151 (代表) ◆東京都江東区青海2-3-6 ◆<http://www.miraikan.jst.go.jp/>

日本科学未来館では、ヒューマノイドロボット「ASIMO (アシモ)」、セラピー用ロボット「パロ」、世界最先端のアンドロイド (人間酷似型ロボット) オトナロイド・コードモロイド、テレノイドが展示されています。

※オトナロイドとテレノイドは2016年3月20日(日)まで、展示を一時閉鎖しています。



二足歩行で歩くASIMO (アシモ)



人と会話しているオトナロイド (左)



ニュースを読み上げるコードモロイド

私、アンドロイドです!

# 悠久の京を鳥の目・虫の目でみる旅

今回の「にっぽん漫遊」は、日本を代表する観光名所、京都です。京都を一望できる新しい観光スポットで町を俯瞰し、職人の技が生み出す京都の美しい伝統産業を虫眼鏡で覗き込む、そんな2つの視点を楽しむ旅に出かけました。

1200年の歴史を持つ古都・京都。碁盤の目に整備された美しい町並みに並ぶ歴史的建造物と豊かな自然が一体となり、独自の風情を醸し出します。町を賑やかに派手な屋外看板なども景観法の施行により京都らしい落ち着いたデザインへの移行が進み、ここ数年でがらりと姿を変えた街角も。京都の町歩きは、何度訪れても新鮮な驚きと発見に事欠きません。

## 高台から見下ろす京都盆地

そんな京都の町を一望できる新たな観光名所があります。天台宗の寺院・青蓮院の飛び地境内として平成26年の秋、東山山頂に建立された將軍塚青龍殿。見所は青龍殿奥殿に安置された仏教絵画史の最高傑作と言われる国宝「青不動（複製）」と、その奥にある山から突き出すように作られた大舞台です。この大舞台からは京都の街はもちろん、大阪まで見渡すことができ、『雨の日でも雲の上をそびえ立つ天空のお堂』と呼ばれ、ここを訪れる人々はその壮大、爽快な眺めに思わず歓声を上げてしまうほど。取材チームが訪ねた夕暮れ時には、沈む夕日が大舞台を照らすと同時に京都盆地が淡く暗闇に沈む幻想的な景色を見ることができました。併設されている庭園は桜ともみじの名所で、春と秋に催されるライトアップでは庭と京都の夜景を同時に楽しむこともできます。



北野天満宮前にあった平安道場を移築、再建した本殿と青不動を安置した青龍殿奥殿。

## 現代に引き継がれる京・匠の技に触れる

京都の寺院など由緒ある場所を訪ねると、精巧な建築物や緻密で美しい調度品に何度も目を奪われます。それは、日本の都として長きに渡り栄えた京都から生まれた数々の伝統工芸品です。京友禅に西陣織、京表具に京漆器・京仏具、京の歴史と技を今に伝える伝統的工芸品74品目を取り上げ、その技法や歴史に触れることができるのが、平安神宮のすぐ南に位置する京都市勸業館みやこめッセ内、京都伝統産業ふれあい館です。

一歩入るとそこにはうっとりとする工芸品の数々が。制作過程がビデオやパネルで紹介されているので、お気に入りの工芸品をより深く知ることができます。月替わりの職人の実演ブースでは匠の技を間近に見ることができ、月に一度の舞妓舞台では、京の舞妓さんが艶やかな伝統工芸品を身にまとい舞を披露。体験教室もあり、ハンカチやうちわを選んで摺型友禅染体験をすることもできます（一般の方は日曜日のみ）。京の工芸品が一堂に集まった充実のお土産コーナーも見逃せません。京の伝統を見て知って、触れることのできる充実の館でした。

大空の高台から、そして職人の手先の世界から見た京都。また次に京都に行く理由をたくさん見つけた旅になりました。



1



京産品の匠の目の前で制作工程を見ることが出来ます。



2



3



4

- 1 ポリウムたつぷり工芸品74品目がずらり。
- 2 技と贅の尽くされたお神輿。
- 3 京の伝統工芸品のお土産を選ぶのも楽しい。
- 4 摺型友禅染体験コーナーの作品。



## CAPDバッグ交換について

京都伝統産業ふれあい館の入っている「京都市勸業館みやこめッセ」にCAPDバッグ交換に利用できる救護室があります。ご利用の場合は館内係員までお声かけください。



救護室



京都伝統産業ふれあい館入口。

## 公益財団法人 京都伝統産業交流センター 京都伝統産業ふれあい館

- TEL.075-762-2670 (受付:9:00~17:00)
- 京都市左京区岡崎成勝寺町9-1 京都市勸業館みやこめッセ 地下1階
- 開館時間 / 9:00~17:00 (入館は16:30まで)
- 休館日 / 夏季(8月中旬の2日間)、年末年始(12月29日~1月3日) ■入場料 / 無料
- 地下鉄東西線「東山」駅より徒歩約8分、または京都駅からバス5・100系統「岡崎公園 美術館 平安神宮前」下車
- または206系統「東山二条・岡崎公園口」下車
- 駐車場 / 有(京都市勸業館みやこめッセ駐車場 / 最初の1時間500円、その後30分ごとに200円加算)
- http://www.miyakomesse.jp/fureaika/



京都市勸業館みやこめッセの地下1階に京都伝統産業ふれあい館があります。

## 天台宗 將軍塚青龍殿

- TEL.075-771-0390 ■京都市山科区厨子奥花鳥町28
- 拝観時間 / 9:00~17:00 (16:30受付終了) ※ライトアップの詳細はホームページにて随時更新
- 拝観料金 / 大人500円、中高生400円、小学生200円 団体(30名以上) 大人450円、高校生350円、中学生300円、小学生100円
- 地下鉄東西線 蹴上駅から徒歩約30分、または京都駅よりタクシー 約20分
- または京阪バス70番「將軍塚青龍殿循環」土日祝日、4・5月の連休、11月毎日運行 ※運行日時が限られますのでご注意ください。
- 駐車場 / 有 ■http://www.shogunzuka.com/



隣には桓武天皇ゆかりの將軍塚が残る。



## エビとアボカドの ヨーグルトマヨソース

345kcal  
(1人分)

アボカドには老化防止によいビタミンEや食物繊維も豊富。  
手作りソースでカロリーも抑えられます。

### 材料(2人分)

エビ……………48g(6尾) ▶お酒をふっておき、茹でる  
アボカド……………1個  
アサツキ……………少々 ▶小口切り  
レモン果汁……………適量

### ヨーグルトマヨソース

マヨネーズ……………24g  
プレーンヨーグルト……………30g  
えごま油……………6g ▶らっきょうはみじん切り(胡瓜のピクルスなどでもOK)にし、混ぜ合わせておく  
白ワインビネガー……………5g  
はちみつ……………3g  
らっきょう(甘酢漬け)……………10g  
塩・コショウ……………少々

### 作り方

- 茹でたエビを食べやすい大きさに切る。アボカドも種を外し、一口大に切りレモン果汁を適量かけて変色しないようにしておく。
- ヨーグルトマヨソースと1を和えて器に盛る。アサツキを飾る。

### 栄養成分表(1人分)

たんぱく質	脂質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
7.2g	30.8g	786mg	125mg	15mg	0.3g

## カラフルビーンズサラダ

大豆はヘルシーな植物性のたんぱく質食品で  
えごま油と一緒に摂るとより良いそうです。

### 材料(2人分)

カラフルビーンズ……………100g ▶さっとポイルしておく  
パプリカ(赤)……………30g ▶小さい角切り  
パプリカ(黄)……………30g ▶小さい角切り  
玉葱……………40g ▶みじん切り  
ロースハム……………30g ▶1cm角切り  
パセリ……………少々 ▶みじん切り  
酢……………30g  
えごま油……………12g ▶ドレッシング  
塩・コショウ……………少々

### 作り方

- ドレッシングを作り、カラフルビーンズ・玉葱を30分位漬ける。冷蔵庫に入れておく。
- 漬けた後、他のものも入れて混ぜ合わせて器に盛る。

### 栄養成分表(1人分)

たんぱく質	脂質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
9.5g	10.7g	134mg			
			64mg	59mg	0.4g

208kcal  
(1人分)



## 白玉団子の練りゴマかけ

抗酸化物質を多く含むゴマと認知症予防のえごま油で老化防止!

### 材料(2人分)

白玉粉……………60g  
練りゴマだれ  
練りゴマ……………14g  
砂糖……………6g  
えごま油……………6g ▶滑らかになるまで混ぜておく  
水……………5g  
塩……………少々

### 作り方

- 白玉粉に水を少しずつ加えて耳たぶ位の固さにして丸める。1人5、6個になる。
- 沸騰したお湯に丸めた白玉を入れて、浮かんできてもしばらく茹でる。
- 器に盛り混ぜておいた練りゴマだれをかけていただく。

### 栄養成分表(1人分)

たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
3.3g	7.6g	30mg	53mg	0.1g 以下

194kcal  
(1人分)

指導/管理栄養士  
船元 美香先生



# 日本に古くからある『えごま油』

平安時代よりシソ科のえごまの種子を搾り作られてきた「えごま油」。  
えごまはシソとよく似た葉を持っているのですが、特有の香りで区別できます。  
「えごま油」に含まれるα-リノレン酸を摂取すると体内でDHAやEPAという脳の栄養素に変化し、血管をやわらかくしたり血流を良くして認知症予防やうつ病の症状を改善させると言われています。  
これらは人の体に必要な必須脂肪酸の一つですが、体内で生成できないので食品から摂取するしかありません。  
長期の保存や加熱により酸化してしまうので、できるだけ早く熱を加えないで摂取するのがおすすめ。  
適量は1日小さじ1杯位(瓶に表示有り)なので、摂り過ぎない様に注意しましょう。

## カポナータ風 冷製パスタ根菜入り…

495kcal  
(1人分)

色とりどりの野菜は栄養成分も豊富です。  
油を使った料理で吸収率も上がります。

### 材料(2人分)

茄子……………80g  
パプリカ(黄)……………60g ▶それぞれを2~2.5cm角に切る  
玉葱……………60g  
ズッキーニ……………40g  
人参……………40g ▶1cm角に切り、さっとポイルする  
牛蒡……………40g ▶2~2.5cm角に切り、さっとポイルする  
蓮根……………40g ▶2~2.5cm角に切り、さっとポイルする  
ニンニク……………6g ▶みじん切り  
オリーブオイル……………36g  
トマト缶(カット)……………1/2缶 ▶お好みでトマトケチャップ  
大さじ1位入れても良い  
塩・コショウ……………少々  
ローリエ……………1枚  
パスタ……………100g  
えごま油……………6g  
コンソメ(粉)……………3g

### 作り方

- 鍋にオリーブオイルを入れてニンニクのみじん切りを弱火で炒める。  
玉葱、茄子、ズッキーニを続けて炒める。
- 人参、牛蒡、蓮根も加えて炒め、トマト缶を入れ煮込む。ローリエを1枚一緒に煮込む。
- 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。
- パスタを茹で、冷水でしめてコンソメで和える。
- お皿にパスタを盛り3のカポナータ風にえごま油を混ぜ合わせてパスタの上のせ、バジルの葉を飾る。

### 栄養成分表(1人分)

たんぱく質	脂質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
10.3g	19.7g	728mg	154mg	71mg	0.6g

## 鶏肉とザーサイの和え物

たんぱく質と一緒に摂ることでより効果アップ。

### 材料(2人分)

鶏ムネ肉……………60g ▶酒大さじ1、塩少々をふり茹でて食べやすい大きさにさく。  
白ネギ……………50g ▶白髪ネギを作る。(長さ3cm位に切り千切り)  
ザーサイ……………40g ▶5分位水にさらして、塩分を抜き刻んでおく。  
えごま油……………9g

### 作り方

- 食べる前に全部を合わせて、えごま油をかけて混ぜて器に盛る。

### 栄養成分表(1人分)

たんぱく質	脂質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
7.7g	5.5g	108mg	52mg	3mg	0.7g



112kcal  
(1人分)



どの患者さんもすべての療法が選択でき、  
どの療法にも対応できる医療現場を

## 京都府立医科大学附属病院

〒602-8566 京都府京都市上京区河原町通広小路上る梶井町465 TEL.075-251-5111(代)

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」。  
今回は京都御所と鴨川の間にもぞびえ立ち約140年の歴史を持つ「京都府立医科大学附属病院」を訪れ、  
医師と看護師の皆さんにお話を伺いました。

「病に苦しむ人に、分け隔てなく最善の医療を施す」という理念のもと143年前に京都東山のふもとにある青蓮院内に仮療病院を開いたのがこの病院の始まりでした。移転・改称を経て現在の大学附属病院となり、4年前の新外来診療棟工事を経てさらに快適な空間へと生まれ変わりました。患者さんに寄り添い、患者さんそれぞれに合う治療を共に探していきたいとおっしゃる、腎臓内科診療科長の玉垣圭一先生にお話を伺いました。

●この病院での腎臓病治療の特徴はなんですか？

玉垣先生 「患者さんには保存期の早い段階から治療法の開示をして、時期が来た時にHD（血液透析）・PD（腹膜透析）・腎移植の選択をしてもらいます。HD療法は近隣の病院との連携を取って行っていますから、PD患者さんも併用が始まった場合、紹介してそれらの病院へ送り出しています。逆に近隣の病院で腎臓内科のない病院に当科の医師が診療に行っていますから、透析になる前に当病院に来ていただき、しっかりと情報を提供して自分に合う療法を選択してもらおうことができます」

### 腎代替療法相談外来の設立

●どのような患者さんがいらっやいますか？

玉垣先生 「PDにするかを検討、迷われている患者さんがほとんどです。フーストタッチは私がありますが、相談はひとり一時間くらいかかります。病歴等は紹介状に書いてあるので、まずはお話をじっくり聞きます。PDを

●PDはどのように説明されていますか？

玉垣先生 「HDはいつかの時点で必要になってくるものだけだと、PDはその一つ前の段階の治療で、保存期で月一回病院に通っていた延長線上にある、自分でできる治療です」と伝えていきます。通院が少なく、自分なりのペースでできる治療ですからね。注意点はカテーテルのトラブルですが、HDになってもシャントに注意しないといけないので、結局はどの治療もある程度きちんとしてなければいけない点があると伝えていきます。また、PDを選ばれた方は自己管理を徐々にがんばる傾向があります。自分で自分の治療をしっかり考えて病気に向き合う、こういうのはPDのいいところだと思いますね」

### ●PDもHDも同じ土俵で

●これからのPDについてどのように考えておられますか？

玉垣先生 「療法選択の患者さんで多いのが、なぜPDを選んでいる人が少ないのか？という事で不安を抱えている方です。PD患者さんが少ないのは、

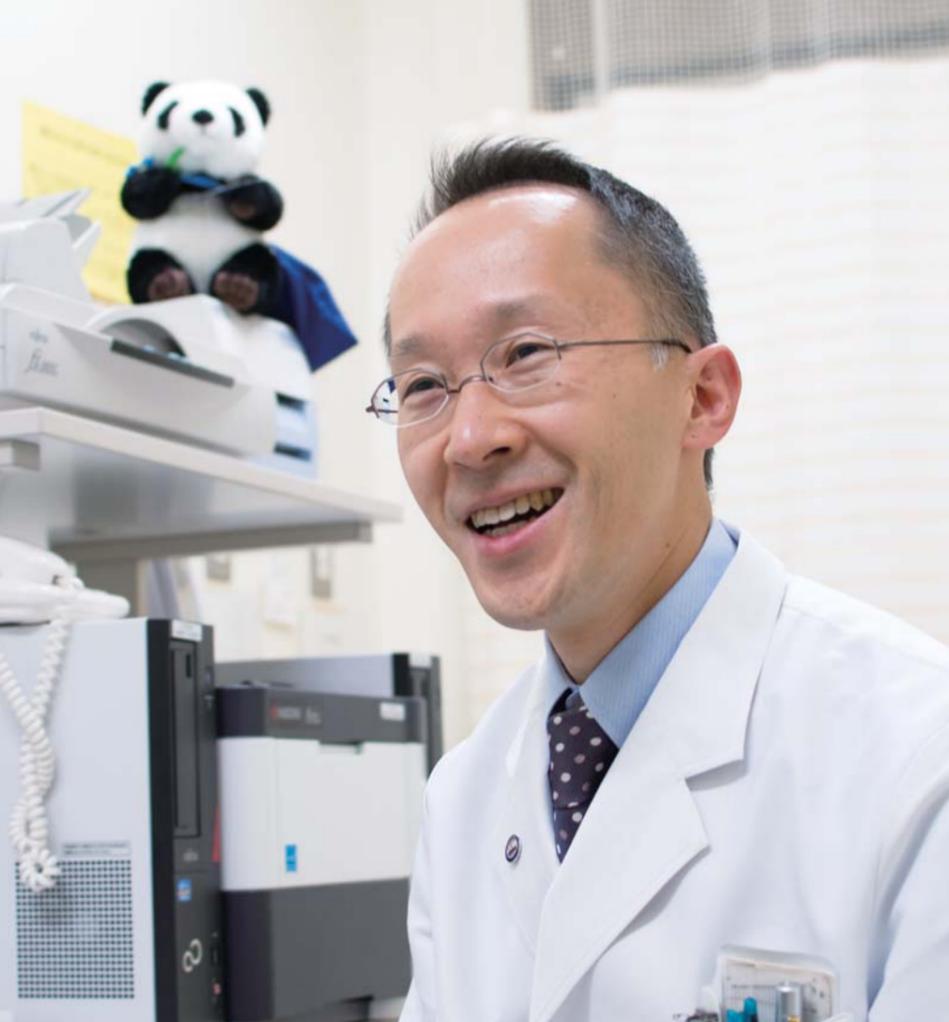
●窓からはすぐ横に流れる鴨川が見渡せる



慣れている医師が少ないことが一番の原因です。患者さんが、普通は腹膜透析も選べることを病院によっては選べないというのはよろしくない。腎臓内科ではHDもPDも普通に診ます、という状態が当たり前になっていく事が必要だと思います」

●最後に、全国のPD患者さんへのメッセージをお願いします。

玉垣先生 「自分でできるかな？と心配されている方が時々いらっやいますけど、大概皆さんできます。あまり自分のできる、できないに制限を設け



●腎臓内科診療科長 玉垣圭一先生

●渡り廊下にある四季折々のアート作品



●明るく広々とした待合のフロア



●エントランス



●開放的なカフェコーナー



●PD処置室にて



●久本満智子さん

患者さんにとっては全部初体験。難しい言葉を使わず何回も説明して、ちゃんとわかってもらえるように指導することの大切さを教わりました」

**●腎臓病勉強会のことを教えてください。**

**小滝さん**「年に一回、先生・栄養士・看護師が中心になって腎臓病の勉強会を開催しており、昨年で第10回を迎えました。腎臓内科の外来にきている患者さんや、その家族を対象にご案内していますが、腎臓内科の枠にとらわれず参加していただけるので、毎回百人を超える方が参加してください。高血圧とはどういうことなのか、むくんでいるというのはどういうことか、どのように気をつけたらいいのか等、毎回異なるテーマでいつも来られる方も飽きないように行っています。講義を聴くだけでなく、実際のPD治療の映像を見たりPD装置に触れることもあり。難しい言葉で説明するのではなく、自分の体のことをよ



●藤井あゆみさん

すけどね(笑)。なので、省略できるところは省略して、その人がやりやすい方法で指導しています。省いてもいいところは省く。無理なところを押し付けて混乱させてしまったり、やることと体が怖くなってしまおうといけないので、必要なことができたなら『OK、それでいこう!』と指導しています。また、出口部をしっかりと洗浄すること奨励していて、出口部感染がぐっと減りました。消毒は一切しないんです。ちよつと浸出液が出てもしっかり洗って、シャワーで流してもらおうように伝えています。このシンプルな方法で症状の消えた患者さんもうらっしゃいます。もちろん必要時には適切な処置を行います」

**●患者さんのエピソードを教えてください。**

**久本さん**「高齢の患者さんで、自分で色々と工夫される方がいらつしやいます。PDのチューブを入れる袋を考案して使いやすいように手作りされたり、り知ってもらえる親しみやすい教室になるよう心がけています」

**坂本さん**「数回前の腎臓病勉強会では、長く保存期を過ぎられている料理の上手な患者さんが、腎臓病のためのレシピを作ってくださいと紹介するという機会もありました。病院側だけでなく、患者さんからの発表の機会もあるんですよ」

**●患者さんの体調の急変にはどのように対応されていますか?**

**坂本さん**「変わった事があった時はいつでも連絡ができるように患者さんに電話番号の書かれたプリントを渡しています」

**小滝さん**「日中は外来に排液のごりやお腹の痛みなど、まずはどのような容態かお電話してもらいます。状況を聞いて来院してもらい、診察を受けたり、処置室で排液チェックや採血をして処置します」

**坂本さん**「夜間は救命医療部が連絡を受けますが、透析の患者さんは腎



●わきあいあい腎臓内科看護師チームの皆さん

臓内科で対応ができるようになってるので、24時間連絡可能です。いつでも安心してご相談いただけるよう準備しております」

次に、看護師の皆さんに集まっていたとき、お話を伺いました。小滝由紀さん、坂本かおりさん、久本満智子さん、藤井あゆみさんです。

**●PD患者さんにとどのような指導をされていますか?**

**小滝さん**「PDの手法を難しく考える方が多いです。簡単に言うと、繋いで、ジャットと流したら終わりなんです

**●患者さんのエピソードを教えてください。**

**久本さん**「高齢の患者さんで、自分で色々と工夫される方がいらつしやいます。PDのチューブを入れる袋を考案して使いやすいように手作りされたり、

PDがしやすいように自宅を改装したり。訪問看護も上手に利用していらつしやいます。訪問看護師さんに、『ぼくが教えてあげて勉強してもらって、介助してもらっているんだよ』と、なんでも前向きな方。高齢でもやる気があればやっつけていける治療なんだと教えてもらいました」

**坂本さん**「若い方で仕事をしながらPDを長年続けている方がいらつしやいます。会社もすごく協力的でPDをする部屋を提供してもらって、お昼休憩にバッグ交換しているそうです。会社の行事等もいつも気分転換に出席されて、海外旅行も透析液を持って行けるようにきっちり準備して無事行かれたという、アクティブな患者さんです」

**藤井さん**「いろいろな質問をされる方もいらつしやるのですが、何のためにこれをしているのか、なぜこれが必要なのか、患者さん自身が理解しないと不安が残ってしまうのだと気がつきました。看護師としては理解できることも、



●小滝由紀さん



●坂本かおりさん

管理栄養士がお答えする  
腹膜透析患者さんのための

# お食事 Q & A

Q3  
uestion

私は女性です。透析液が入るとお腹がぼっこり出る気がします。少しダイエットして体型をスリムにしたいのですが、食事では何に気をつければ良いのでしょうか？

## Answer

決められたエネルギーは摂る必要がありますが、食物繊維を意識して摂るようにして便秘しないように心掛けるとよいのではないのでしょうか。カリウムが気になると思いますが、食べたら出す事を考えると大丈夫だと思います。

Q2  
uestion

年を取ったせいか、胃がもたれやすいです。しっかりカロリーを摂るよう言われているのですが、揚げ物や肉など高カロリーなものは、食が進みません。

## Answer

粉飴などの利用でエネルギーアップができます。あと、低タンパク米もエネルギーの確保ができながら低タンパクなので、調理がしやすいと思います。

Q1  
uestion

「食材を茹でこぼすとリンが減る」と聞きましたが、茹でこぼすと、味が薄くなり、物足りない気がします。仕方ないのでしょうか？

## Answer

茹でる時に日本酒や白ワインなどを入れてみたり、香草を活用したり、温野菜などで食べる時に色々なソースで味に変化を付けたりすると美味しくいただけます。



●腎臓内科スタッフの皆さん

いよいよPDから週3日のHDに変わりました。ペリセートは週1回の洗浄で用いているくらいで、腹膜炎もなくなりました。大変お世話になり、VIVIDも毎回楽しく読ませていただきました。ありがとうございました。

パルママさん (千葉県我孫子市)

★お便りありがとうございます。HDには慣れましたでしょうか？ PDとHDでは気を付けなければならないことが異なりますが、どんな方法でもパルママさんが元気に生活できますよう、スタッフ一同応援しております！

毎回楽しみにしています。特に「おいしい献立集」のところを楽しみにしています。

匿名さん (群馬県太田市)

★今号の「おいしい献立集」では「えごま油」を使った料理をご紹介いたしました。栄養もありおいしく簡単に作れるので、是非チャレンジしてみてください！

気持ちは若いと思いつつ、疲れや節々が痛んだりする年齢になりました(60代)。食品にも地場産物や旬の品を心掛けています。VIVID74のアマニ油を使った献立に目が止まりました。私は使ったことがありませんが、食材も家にあるもので、短時間で作れる品ばかりなので、友人との食事会で作ってみようと思っています。青魚は好きでよく食べますが、手軽にティースプーン1杯のアマニ油で若々しく生活できるのはうれしいことですね。

こぼれだねママさん (埼玉県鴻巣市)

★ご友人とのアマニ油の食事はどうでしたか？ アマニ油は加熱すると生臭くなったり、成分が消えてしまうので冷ました食材と合わせて効果をお試しください。そして食事会の様子や料理の感想など、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  
ご紹介いたします

### カミアリツキ

74号のクロスワードクイズの答え

1	ウ	2	チ	3	デ	4	ノ	5	コ	6	ツ	7	チ
8	カ	9	リ	10	コ	11	ヨ	12		13			
14	オ	15	ア	16	フ	17	ロ	18	ヘ	19	ア		
20	イ	21	ギ	22	ハ	23	ツ	24	キ	25			
26	キ	27	ヨ	28	ウ	29	イ	30	ク	31	ハ		
32	ム	33	ラ	34	サ	35	キ	36	シ	37	キ	38	ブ
39	チ	40	ン	41	ギ	42	ン	43	ミ	44	リ	45	

●最後に、全国のPD患者さんへのメッセージをお願いします。

藤井さん「私自身、患者さんにうまく伝えられるよう勉強中です。ご自身の生活にあわせた良い治療方法を選択できるように患者さんと共にこの治療を学んでいけたらと思います。また、PDを選ばれた時は、わかりやすい言葉で何度でも一緒に練習してマスターしていただけたらと思います」

坂本さん「3つの腎代替療法について説明を受けた上で、自分の生活に合った治療法を選ぶほうが良いと思います。特にPDは日本ではまだ事例が少なく現時点では情報を得にくい治療でもあるので、『知る』ということが、その先の幸せにつながるかなと思います。PD、HDはもちろん、移植も知った上で選んでいただきたいと思っています」

久本さん「長くPD患者さんに関わってきましたが、患者さんとお話していて教えられることのほうが多いです。それをまた次の患者さんの治療の参考にさせてもらっています。自分の努力というよりも、日々患者さんに感謝という気持ちでやっています」

小滝さん「PDは自分で治療するのか…と気負う患者さんが多いですね。『いずれは血液透析になるんやろ、それやったらもうめんどうさいことは嫌や』とおっしゃる方もおられます。でもやっぱりPDは体に優しい治療だし通院も少なくて済む。何より自分の治療に自己参加できる治療法だと



●散歩が気持ち良い病院裏の土手

● 思うので、あまり難しく考えないで欲しいですね」

● 患者さん本位の姿勢を貫く先生と、患者さんへの暖かい眼差しを忘れないスタッフの皆さん。「病に苦しむ人に、分け隔てなく最善の医療を施す」という140年前の理念が、今も変わらず受け継がれているのだと感じました。

郵便はがき



料金受取人払郵便

品川局承認  
7110

差出有効期間  
平成29年7月24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、「びびっと倶楽部」「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・〒 \_\_\_\_\_

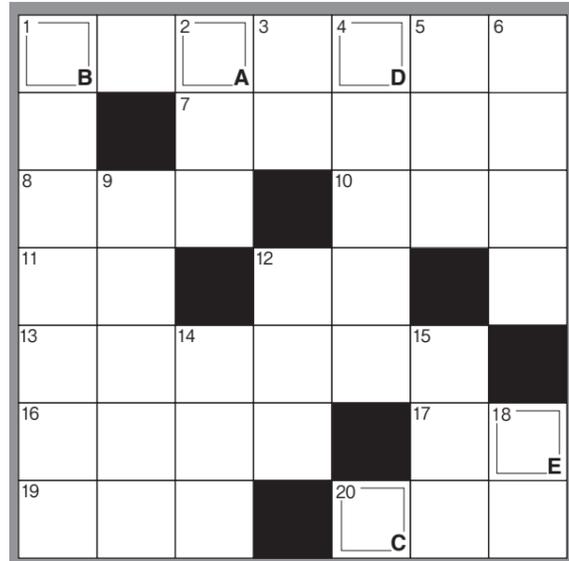
ペンネーム \_\_\_\_\_ 匿名希望の方は、右欄に○をつけてください。

びびっと・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

### びびっと・クロスワード



解答欄				
A	B	C	D	E

■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~Eをつなぐと答えが分かります。

●\*ヒント:大阪の陣で大阪城平野口に真田信繁が築城した城。

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

- 2016年のNHK大河ドラマで主人公の妻を演じている女優。
- 京都市北区にある臨済宗相国寺派の寺で、舍利殿「金閣」が有名。
- もとは僧侶たちが仏道を修行する清浄なところ。寺院の建築物や主要建物の群。
- 船などが岸を離れること。
- タカ目タカ科で、鷹より大形の猛禽。
- 裁縫針の糸を通す穴の名前。
- ケチな人。物惜しみする人。
- 肩から袖、または身頃に続けて模様のある女性用の羽織。
- 2016年の干支。
- 「Marriageable age」を日本語にすると?
- X Japanのギタリストだったhideの曲名で、ソロシングルとして初めて自身が作詞を手掛けた作品。

#### たてのカギ

- 絵本「ぐりとぐら」で知られる児童文学作家。
- 客間。応接間。
- 器具や建具などの囲み、骨組み。
- ニュージーランドのポリネシア系先住民。
- 国破れて○○○あり。
- 「水蚤」の読み方。
- ルネサンス期のヨーロッパにおける三大発明の一つ。
- 血縁のある人。
- 江戸時代、法に照らして罪人を処罰すること。
- カリフラワーやブロッコリーのように花の部分食用にする野菜。
- 外出して家にいないこと。

#### 『VIVID』読者はがき

ご質問等がありましたら、下記の項目に✓印を付けた上で自由にご記入ください。

- 本誌「VIVID(びびっと)」に対するご意見・ご要望
- 「びびっと倶楽部」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(びびっと)」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。  
 ※医学的な質問にはお答えできませんので、ご了承ください。