

VIVID

No.76



VIVID | 2016 No.76 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
2016年4月発行

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



腹膜透析 情報サイト
いっしょに歩こう
-Walk Together-

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、CAPD患者さんのための献立集やバッグ交換の場所があるおでかけスポットなどをご紹介！患者さんやご家族が知って、楽しみ、つながるサイトです。

腹膜透析の情報誌「VIVID」の最新号やバックナンバーも見られます。

「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。サイトからもご投稿できますので、皆さんのご意見、アイデアをお聞かせください！

JMS 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“ペリセート[®]”を配達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ございません。なお、本誌をお届けするために信頼のおける配達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ございません。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
だいきつにします ブライジャー
10320012

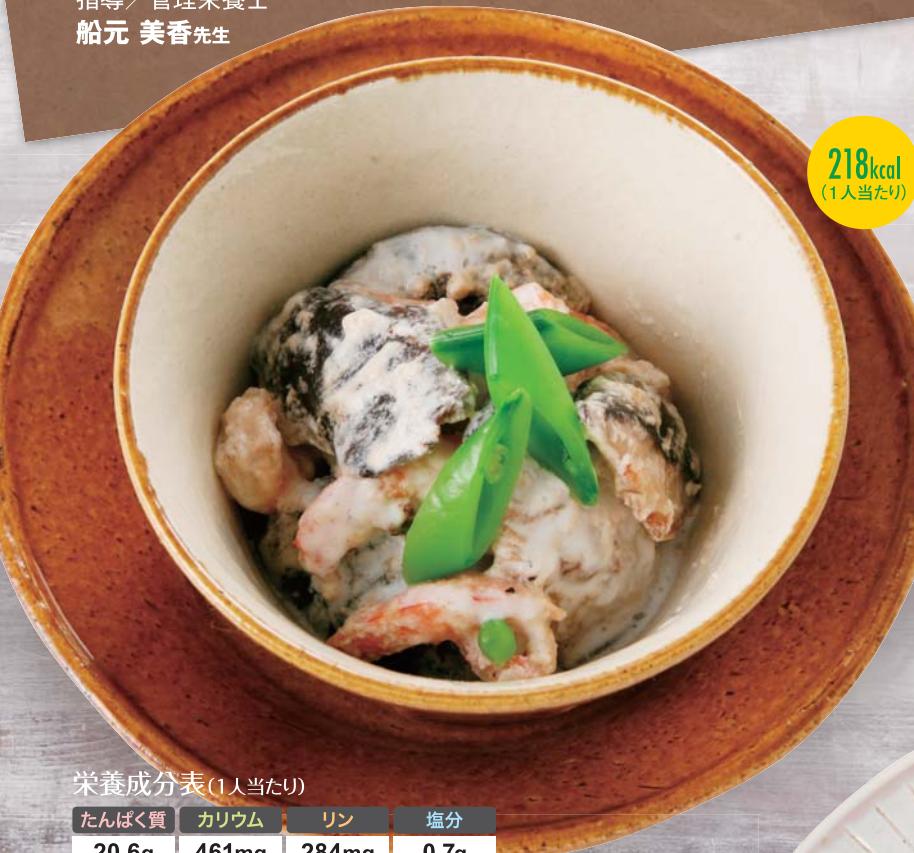
★本誌の配達がご不要な場合は、縦じ込み葉書の「□VIVIDの今後の配達は不要です」に☑印をご記入の上、弊社宛てにご投函願います。

※ココナッツオイルは商品
により栄養価が違います。
1日30mlを目安に
お召し上がり下さい。

吸収が早く、エネルギーに変わりやすい 体にたまらない『ココナッツオイル』

アマニ油、えごま油と続いたオイル特集も3回目をむかえました。今回ご紹介するのはココナッツオイルです。オイルの種類により効果も様々で、ココナッツオイルは中鎖脂肪酸ですぐエネルギーに変わるために太りにくく、腸の汚れをお掃除して便秘も解消してくれると言われております。ダイエットに加え認知症、アルツハイマーの予防、さらには脳へのエネルギー源としても注目されています。独特の香りがありますが、調理すると味は気にならない程度です。飲み物に入れたり、お食事に取り入れたりと、いつも違う食卓の味をお楽しみください。

指導／管理栄養士
船元 美香先生



椎茸とエビの ココナッツクリーム和え

低カロリーで食物繊維が豊富な椎茸。
血中コレステロールも低下させます。

材料(2人分)

椎茸	120g	▶3等分のそぎ切りにする
エビ	4尾	▶殻をむき2等分に切る
ニンニク	10g	▶みじん切り
ココナッツオイル	20g	
ココナッツクリーム	20g	
塩	0.5g	
コショウ	少々	
スナックエンドウ	20g	▶色よくボイルしておく

作り方

- フライパンにココナッツオイルを入れてニンニクを香りが出るまで炒める。(焦がさない) エビを入れ、色が変わったらお皿に取る。
- 同じフライパンで玉葱を炒める。次にパブリカ、分量のご飯を入れてバラバラに炒めながら、調味料を入れていく。
- エビを戻してチリパウダーをお好みの量入れて仕上げる。
- 器に2のご飯を盛り、目玉焼きを上にのせツアンサイを飾る。

栄養成分表(1人当たり)

たんぱく質	カリウム	リン	塩分
20.6g	461mg	284mg	0.7g

ココナッツパウンドケーキ (18cmのパウンド型)

油脂をココナッツオイルに変えることで、
しっとり軽いケーキに仕上がります。

材料(1本・6人分)

薄力粉	80g	▶2回ふるつ ておく	ココナッツオイル	40g	▶湯煎
ココナッツファイン	30g		ココナッツクリーム	30g	▶常温
ココナッツオイル	40g		ココナッツロング	15g	
A 塩	0.6g		※好みでフルーツ	適量	

作り方

- 卵を泡立てる。白くもつたりして砂糖を2~3回に分けて入れて、しっかり泡立てる。
- ふるった粉を2~3回に分けて、さっくり混ぜる。
- 湯煎したココナッツオイルを入れ、下から混ぜる。
- 続けてココナッツクリームを入れ、さっと混ぜ合わせる。
- パウンド型に生地を入れて170°Cで40分焼く。
(途中20分位の時ケーキの中央を切り、その上にココナッツロングをふりかけ再び焼く)
- お皿に1人分 $\frac{1}{6}$ に切り分け、好みでフルーツ等を飾る。

栄養成分表(1人当たり $\frac{1}{6}$ 個)

たんぱく質	カリウム	リン	塩分
3.7g	99mg	50mg	0.1g

栄養成分表(1人当たり)

たんぱく質	カリウム	リン	塩分
30.1g	446mg	373mg	1.0g

鶏肉のココナッツ焼き

鶏ムネ肉はカロリーが低く、
オイルとの相性も抜群!
お好みでチリソースを添えても
美味しいだけです。

材料(2人分)

鶏ムネ肉	120g	▶20gのそぎ切りにしてAの塩、コショウを もみこんでおく。
卵	30g	▶混ぜ合わせておく。
ココナッツファイン	30g	
ココナッツオイル	40g	
A 塩	0.6g	
コショウ	少々	
水菜	60g	
レッドキャベツ	少々	

作り方

- そぎ切りにしたムネ肉を卵にくぐらせ、ココナッツファインをまんべなくつける。
- フライパンでココナッツオイルを熱して1のムネ肉を焼いていく。(焦げないように)
- お皿に水菜を盛り、焼けたお肉を盛りつける。

栄養成分表(1人当たり)

たんぱく質	カリウム	リン	塩分
15.4g	377mg	139mg	0.3g



461kcal
(1人当たり)



243kcal
(1人当たり $\frac{1}{6}$ 個)



●腎臓内科部長／西尾利樹先生



● 広々としたエントランス



●コンビニエンスストアもある1階ロビー

透析が終わつてもしんどそうな方や
体調を崩されたりする方もいらっしゃ
るので…。H.D.がダメということでは
ないのですが、P.D.は体への負担が少
なく、高齢者の方に適している療法
だと思いました。それ以来、P.D.の導
入に積極的になり、この病院でもP.
D.の導入や転院の患者さんを積極的
に受け入れていきたいと思つています」

西尾先生 「カテーテル手術などの環境は整っていましたので、環境面での問題はありませんでした。あとは、看護師の教育です。PDでは、患者指導や外来受診などでの看護師のサポートが重要ですから。過去に数件のPD導入の症例はあったようですが、しっかりと患者指導や対応ができる体制

- 透析は「生続く治療」
■今後は『在宅での看取り』に取り組んでいきたい

づくりをしたいと呼びかけたところ、看護師長をはじめ多くの看護師が協力的に動いてくださり、この1年半で体制は整いました。ただ、出口部ケアは『これが正解』というのはありませんし、私自身、長年P.D.に携わっていますからといって油断はできません。これから細部を見直して、より良い形にプラッシュアップしていくたいと思つて



急性期から慢性期まで対応できるケアミックス病院として、
地域に開かれた医療をめざす――

社会医療法人 誠光会 草津総合病院

〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町1660 TEL.077-563-8866

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、デイケアセンターや訪問看護ステーション等を併設する「草津総合病院」です。
腎臓内科と透析センターを訪問し、医師と看護師の皆さんにお話を伺いました。

■ 高齢者に適したPD
患者さんの選択肢

●なぜPD療法の導入を積極的に取り組まれたのですか?

西尾先生 「私は研修医時代を含める
と22年間腎臓内科の医師として透析
医療に携わっています。医師になつた
当初にいた腎臓内科ではPDに消極
的で、私自身もPDの良さを理解し
ていませんでした。ところが次に赴任
した病院で、PD患者さんが元気に通
院して、普通にスタッフ歩いて帰つて
いかれるのに驚いたんです。HDでは、

■ 体に負担が少なく
高齢者に適したPDを
患者さんの選択肢に

今回訪問した「草津総合病院」がある草津市は、滋賀県民から「住みたい街ランキング1位※」に選ばれた滋賀県南部の拠点都市です。



●病棟スタッフの皆さん



●2階廊下にはたくさんの絵や写真が



●吹き抜けのある待ち合いスペース



●透析センター



●病棟看護師長／川田節子さん



●PD担当看護師／宮本寿美さん

次に、病棟の師長である川田節子さんと、PD担当看護師の宮本寿美さんにお話を伺いました。

●PD導入がスタートして、今はどのような感想をお持ちですか？

●PD体制がスタートして良かつた点はありますか？

次に、透析センター師長の馬場紀子さんにもお話を伺いました。

西尾先生「できるだけPDを長く続けるために、たくさん話をしてください。今の状態をたくさん話せば話すほど、医療者は患者さんの今の状態をしっかりと把握した上で、適切なアドバイスができます。通院ができなくなつた時は、当院では療養施設でPDを続けることも可能です。不安にならず、何でも相談してくださいね」

馬場さん「できるだけPDを長く続けるために、たくさん話をしてください。今の状態をたくさん話せば話すほど、医療者は患者さんの今の状態をしっかりと把握した上で、適切なアドバイスができます。通院ができなくなつた時は、当院では療養施設でPDを続けることも可能です。不安にならず、何でも相談してくださいね」

西尾先生「できるだけPDを長く続けるために、たくさん話をしてください。今の状態をたくさん話せば話すほど、医療者は患者さんの今の状態をしっかりと把握した上で、適切なアドバイスができます。通院ができなくなつた時は、当院では療養施設でPDを続けることも可能です。不安にならず、何でも相談してくださいね」

西尾先生「できるだけPDを長く続けるために、たくさん話をしてください。今の状態をたくさん話せば話すほど、医療者は患者さんの今の状態をしっかりと把握した上で、適切なアドバイスができます。通院ができなくなつた時は、当院では療養施設でPDを続けることも可能です。不安にならず、何でも相談してくださいね」

馬場さん「PD患者さんの来院は月1回か2回なので、出口部ケアやデーティチェックよりも、患者さんの日常生活やライフスタイルのお話を聞く時間を沢山取り、ご本人やご家族と信頼関係を築くようにしています。何かあつた時に、信頼関係があれば連絡やすいんじゃないかなと思います」

馬場さん「PD患者さんの来院は月1回か2回なので、出口部ケアやデーティチェックよりも、患者さんの日常生活やライフスタイルのお話を聞く時間を沢山取り、ご本人やご家族と信頼関係を築くようにしています。何かあつた時に、信頼関係があれば連絡しやすいくらいです。」

馬場さん「やっぱり透析患者さんの療法選択の幅が広がったことですね。当院では高齢の患者さんが特に多いので、通院の負担が軽減できることが、PDの魅力ではないでしょうか。準備は大変でしたが、今となつてはもっと早く対応していれば良かったな、と思ふくらいです。」



●透析センター・師長／馬場紀子さん

●病院からの眺め



したまま透析を継続し、将来的には在宅の看取りも視野に入れた体制を整えたい」という方針をお聞きして考え方方が変わりました。透析患者さんの想いを聞きながら、私たちもサポートしていくります」

●PD患者さんに何かメッセージをお願いします

●PD患者さんにメッセージをお願いします

めにあると思います。在宅介護が必要な場合は、PDを受けながらデイサービスを利用する道もありますので、気軽に相談してください」



●透析センター・スタッフの皆さん

兵庫県
神戸市

全国紙のVIVID74号で我が故郷、唯一の総合病院である六日市病院が取り上げられることに感動しました。私は現在、六日市病院がある吉賀町で中学校の校長を務めています。年々減少する児童、生徒の人数により4つの中学校もこのままの形で存続することが難しく、統合もやむを得ないかというレベルまで来ています。そんな中、全国から本町の特徴である有機農法に興味を持っているリターンの人々が徐々に出始めています。こういった折り、病院の存在は安心してリターンを決める、大きな決定的要因の一つです。その意味からも六日市病院の記事を有難く思います。文吉さん（島根県鹿足郡）

★六日市病院は遠方への通院が大変なHD患者さんの為にPDの環境を整えたり、療養病棟を介護療養型老人保健施設に転換したりと地域のことを考えている病院です。VIVIDの記事で病院のことを知つてもらい、リターンのきっかけにならなければ良いですね。

私は透析歴5年です。医師とも看護師とも長い付き合いになります。医師たちはよく研究勉強されているので、体調がおかしくても外来に行き着けばホッとでき、我が家のようなアットホームな対応に心から感謝しております。VIVIDが76号も続いていることも有難いです。PDは厄介ではありません。患者自身が取り組んでいくことが大切だと思っています。いいとか悪いとかではなく、自分の人生の選択として「やらぬよりはやってみる勇気がある方が、生きていくチャンスになる」と思います。

西久保強さん（京都市左京区）

★お便りありがとうございます！お陰様でVIVIDは創刊20周年を迎えるました。これからもスタッフ一丸となって、PD患者さんの為になる情報や気持ちに寄り添える誌面作りに励んでいきます。

びびど俱楽部

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VIVIDを楽しみにしています。息子が小さい頃から腹膜透析をしていて、もう4年が過ぎました。幸い大きなトラブルもなく、順調に毎日元気に過ごしています。質問なのですが、皆さんは入浴をどうされているのでしょうか？我が家では医療用の透明なテープをチューブの周りに大きく貼って、濡れないようにしていますが、毎日テープを使用するのは皮膚への負担になっている気がします。特に子どもの場合、体が小さいので、お腹のほとんどをテープで覆うことになってしまいます。オーブン浴という方法もあると聞きました。それでもその衝撃の凄まじさを体感できる「震災体験フロア」、次に、震災関係資料を見て、語り部の体験談などが聞ける「震災の記憶フロア」、続いて地震と対策について学ぶ「防災・減災体験フロア」、「水と減災について学ぶフロア」と、様々な角度から震災を知ることができます。こちらのミュージアムには、年間50万人が訪れるといいます。

★貴重なご意見ありがとうございます。他の方の入浴方法は分からぬし、直接、聞きにくいことですよね。PD患者さんの為の入浴方法や注意すべきことなど、今後VIVIDで特集を組めるよう、検討していきたいと思います。

皆さん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」「掲載された料理を作つてみました」や、「私のお勧め料理」などお便りお待ちしています。でき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、ご自分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

縦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ご投稿は、メールアドレス pub-iyakuhin@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

びびど俱楽部 係

■締切 特にありませんので、随时お送りください。



過去の経験や教訓を、未来へと活かす旅

震災から20年を過ぎた今、私たちは何を活かすのか、考えてみましょう。ある日突然発生する自然災害。今から21年前の1995年1月17日5時46分、阪神・淡路大震災が発生しました。「この震災で起こったことを誰にも分かりやすく伝えるために」と、2002年に設置された灾害ミュージアム「人と防災未来センター」を訪れました。

震災から20年を過ぎた今、私たちは何を活かすのか、考えてみましょう。ある日突然発生する自然災害。今から21年前の1995年1月17日5時46分、阪神・淡路大震災が発生しました。「この震災で起こったことを誰にも分かりやすく伝えるために」と、2002年に設置された灾害ミュージアム「人と防災未来センター」を訪れました。



震災発生の5:46で止まった時計。

松村嘉奈子さん。こちらでは自らの震災体験を伝えてくれる「語り部」の方もいらっしゃいます。そのお一人である萩野君子さん(74歳)にもお話を伺いました。震災で家が倒壊し、ご主人とともに生き埋めになつたそうです。震災はなくすることはできない。でも、顔に倒れてきたふすまのおかげで窒息せずに済んだんです。一緒に住んでいた息子や近所の人が瓦礫をかきわけてくれ、7時間後に助かりました。本当に生きていけるだけ幸せ。だから元気な間はこうして震災の体験を伝えたい。ぜひ私たちにも会いにきてください」と、萩野さん。



館内は、希望すればボランティアガイドが案内してくれる。



阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

- ◆TEL.0178-262-5050(観覧案内)
- ◆開館時間／9:30～17:30(入館は17:00まで)
- ◆休館日／毎週月曜日(月曜日が祝日・休日の場合は翌平日)、年末年始(12/31、1/1)
※ゴールデンウイーク(4/28～5/5)は無休
- ◆入館料／大人600円、大学生450円、高校生300円、小中学生は無料 ※障害者、65歳以上の高齢者は半額
- ◆アクセス／JR「灘」駅南口から徒歩約12分、阪神電鉄「岩屋」駅から徒歩約10分
- ◆駐車場／有(有料) 観覧者は1時間250円、以降30分ごとに200円
- ◆http://www.dri.ne.jp

