

VIVID

No.77

VIVID

2016 No.77 びびっど

医療関係者・患者様向け情報誌 2016年7月発行
発行/株式会社ジェイ・エム・エス

おかげさまで20周年
これまでも、そして
これから
PDと共に。



公立福生病院
秋川溪谷 瀬音の湯

PD患者さんのためのおいしい献立集
美味しく食べて
夏を爽やかに過ごしましょう

CONTENTS

- 1 VIVID創刊20周年 特別企画
おかげさまで20周年
これまでも、そしてこれからも
PDと共に。
- 7 CAPD患者さんのためのおいしい献立集 第50回
美味しく食べて
夏を爽やかに過ごしましょう
- 9 ホスピタルレポート No.70
公立福生病院
- 13 につぼん漫遊/とことん足湯
秋川溪谷 瀬音の湯
- 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

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、PD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。

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

記

本誌は、医療機関の処方指示により当社“ヘリセート®”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



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/>

イセシマサミット

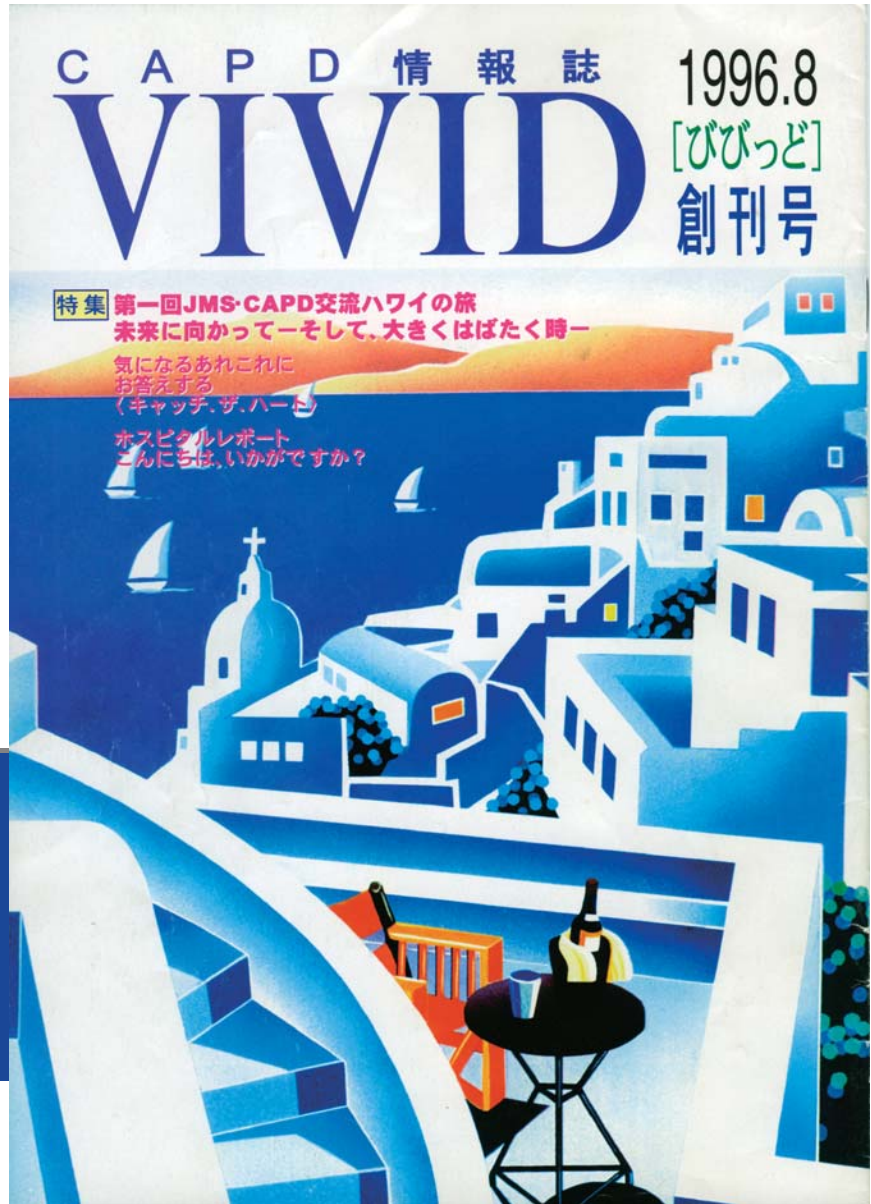
| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| コ | バ | ヤ | シ | タ | キ | ジ |
| セ | マ | ナ | イ | タ | | |
| イ | ク | タ | ガ | ワ | | ヒ |
| セ | イ | イ | キ | | ウ | ミ |
| ン | | コ | | コ | シ | ツ |
| | サ | ク | ラ | ジ | マ | |
| ト | サ | | ク | マ | ド | リ |

76号のクロスワードクイズの答え

★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。

おかげさまで20周年
これまででも、そして
これからもPDDと共に

おかげさまで本誌『VIVID』は、
今号をもちまして
創刊20周年を迎えました。
それを記念して、
今回はVIVID20年の歩みを
振り返ってみたいと思います。



創刊号の記事は、PDについて先生が質問に答えるコーナーや、PDケアのポイント、ホスピタルレポート、にっぽん漫遊、献立のアイデア集、お便りコーナーなど、現在の読者の皆さまにも馴染みのあるコーナーでスタートしました。

今から20年前の1996年8月、CAPD情報誌として産声を上げた『VIVID』。実は、創刊当時は現在よりもひと回り小さなB5サイズでした。記念すべき1ページ目には、「発刊にあたって」というタイトルで、VIVIDへ込めた想いが、次のように綴られました。

『CAPD。いい響きを持った言葉です。この治療法が日本でスタートしたのは1980年。それから16年が経過しました。この間いろいろな改良が加えられ、その利用者も一人に達しようとしています。』

このCAPDは在宅医療という大きな長所をもってあります。しかし、血液透析のようにみんなと話したり、友達を作ったりする機会が少ないという欠点もあります。

これを何とかして欲しい。そんな患者さんの要望に答えるためにこの雑誌は作られました。CAPDについてのいろいろな情報を提供できればと思っています。また、読者コーナーとして、CAPDについての質問、自分の経験や工夫などみんなに知ってもらいたいこと、CAPDの仲間づくり、お互いの情報交換などにも役立てていただければと願っております。』

創刊当時は、まだPDの普及率や認知度が、現在よりもずっと低かった頃でした。「PD患者さんのために」として、「PDを導入するドクターなど医療関係者の方々のお役に立てれば」という想いでスタートを切ったVIVIDのコンセプトは、今も変わっていません。発行は年4回、季節毎に患者さんにお送りするスタイルも、現在と同じです。

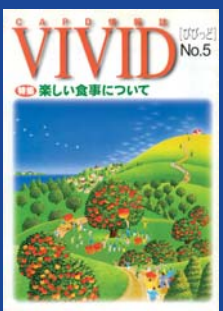
創刊以来、その時々で、PD患者さんの役に立ちそうな記事を書いたり、人気コーナーをリニューアルして充実させていったりと、様々な情報を発信し、企画してきました。

どんな特集があったのか？
どんな風に進化していったのか？
VIVIDの歴史を紐解いてみたいと思います。



【特集】
栄養成分調整食品
(7号)

PD患者さんの気になることの1つが食事。そこで、低リン食品・低塩食品・低タンパク食品を紹介する特集を7号で組みました。その後、この特集は定期的に掲載しています。



【特集】
栄養成分調整食品
(7号)

創刊1周年。現在と同じA4判にサイズが大きくなりました。



「カナダ・バンクーバーの旅(16号)」では、海や山など美しい自然を6日間かけて旅しました。

「台湾の旅(26号)」では、入国審査で大量の透析液がチェックされ、あわや入国できないかも?とヒヤッとする一幕もありましたが、無事入国審査を通過し、観光やショッピング、足つぽマッサージなどを満喫しました。



26号 JMS-CAPD交流の旅 シリーズ「台湾の旅」
2002年

20号 JMS-CAPD交流の旅 シリーズ「カウアイ島・オアフ島の旅」
2001年

16号 JMS-CAPD交流の旅 シリーズ「カナダ・バンクーバーの旅」
2000年



第二回目の「富士・箱根の旅(6号)」では、なんとバスで富士山5合目まで登り、下山してからバッグ交換を行いました!



「北京・上海の旅(12号)」では、有名な万里の長城をはじめ、様々な名所を巡り、毎日続く円卓料理に舌鼓を打ちました。



第一回目は「南の島ハワイへの7日間の旅(創刊号)」。20名ものPD患者さんが行くので、当然のことながらバッグ交換が大変です。同行スタッフによって、あらかじめ加温された透析液を、ホテルの各自の部屋にて交換しました。念のため、現地での緊急時対応の受け入れ体制も手配していましたが、幸いにも病院のお世話になることは、ありませんでした。

【特集】JMS-CAPD交流の旅シリーズ
(創刊・6・12号)

創刊当初、反響が大きかった記事が、PD患者さんの交流の旅シリーズです。PD患者さんの中で、国内旅行の経験はあるものの、海外旅行は不安という声から、ジェイ・エム・エスが大手旅行会社の協力のもと企画したツアーです。毎回、先生と看護師も同行していただきました。

どの旅でも取材スタッフが驚いたのは、それまでの透析患者さんのイメージが覆されたこと。そして何より、旅を思い切り楽しむ患者さんたちのたくさん笑顔は今でも忘れられません。改めてPD療法の良さを実感しました。

感動的な思い出の詰まった企画になりました。



【特集】CAPDケアについて
(27号)

腎不全患者さんの療法選択や、PD患者さんの導入時に役立てて欲しいと、PDにまつわる様々な情報を提供する特集を27号よりスタート。長く続いたこの連載は、後に保存版として

保存版の別冊は5冊。
「CAPDのケアについて」
「CAPDの日常生活について」
「CAPDの合併症について」
「CAPDの検査値と管理について」
「慢性腎不全の現況について」



「お食事Q&A」
連載スタート(28号)



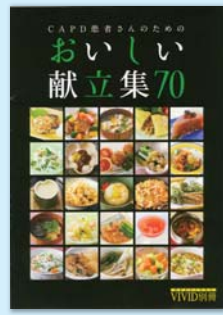
編集部には読者さんからハガキで食事についての質問が寄せられたことをきっかけに、「管理栄養士がお答えする、透析患者さんのためのお食事Q&A」が新たに連載開始されました。患者さんの声によって、どんどん新しい企画を考えていくというVIVIDのスタイルは、ここでも健在でした。

「CAPD患者さんのための、おいしい献立集」の「インスタント食品を食べる工夫」が大反響!
(39号)

血液透析に比べ食事制限が緩やかなPDですが、できるだけ体に良いレシピを知りたいという読者の声は多いのです。そこでVIVIDでは創刊時から、フードコーディネーターや管理栄養士さんの監修のもと、献立集を掲載しています。季節

感のある料理や、変わった食材や調味料など、なるべく他では載っていないようなテーマを取り上げるのが、VIVIDのこだわり。

中でも、最も反響が大きかったのが39号の「インスタント食品を食べる工夫」です。お湯を3回替え、添付のソースを半分にして添加物を減らし、野菜やタンパク質を加えて栄養バランスを整えるなどの工夫を掲載したところ、読者さんから「もう一度と食べられないと思っていた...ひとくち食べた時の感動! 涙が出るくらい嬉しかった」というハガキが届き、その言葉に編集部も感動したのでした。



●39号のVIVIDで、インスタント食品の調理方法が載っていました。腎不全になってから二度と食べられないと思っていたのに、インスタントラーメンを調理方法通りに作ってみました。ひとくち食べた時の感動! 涙が出るくらい嬉しかったです。スープも半分以下にしたのですが、味がなくなってしまう事に大満足です。これからいろいろな食べ方を紹介してください。「腎不全は何も食べられないんだ」という暗い気持ちだったのですが、何となく明るくなれました。ありがとうございます。
(Yさん・埼玉県・CAPD歴1年11カ月)

40号に掲載された読者さんからの便り。その後67号でも「カップ麺を美味しく食すには!」という献立を紹介しました。

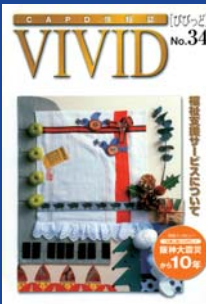
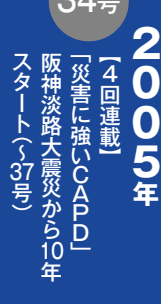
1996年から2013年に掲載したレシピをまとめた「CAPD患者さんのためのおいしい献立集70」を別冊として発行しています。

2003年
「特集」CAPDケアについてスタート



2004年
「CAPDケアについての別冊が保存版として刊行(全5冊)」

2005年
「4回連載」
「災害に強いCAPD」
阪神淡路大震災から10年スタート(37号)



2006年
VIVIDのホームページ開設



2007年
「CAPD患者さんのための、おいしい献立集」のインスタント食品のレシピが大好評!



2007年
JMS「腹膜透析情報サイト」新設

2008年
「かんたんヨガ・ピラティス」連載スタート

2009年
「4回連載」
「腹膜透析と腎移植」スタート(54号)

2010年
「外でエクササイズ」連載スタート



「4回連載」特別インタビュー「災害に強いCAPD」
阪神淡路大震災から10年(34・37号)

阪神淡路大震災から10年の2005年、編集部で持ち上がったテーマが「もし万一の緊急時に、PD患者さんはどんな心構えをしておけばよいのか伝えたい」というものでした。そこで、長年神戸市で腎疾患の専門医として活躍しておられた「坂井瑠実クリニック」の坂井瑠実先生に阪神淡路大震災時のお話を伺いました。震災当時、激震区であった神戸市東灘区にある住吉川病院にて院長を務めていた坂井先生のお話では、水道管に亀裂が入り水浸しになった病院内では非常用設備すらも機能せず、透析機能はダウン。次々と運び込まれる負傷者や死傷者で、うた返す中、血液透析患者さんの受け入れ先を求めて奔走し、交通が麻痺した中で血液透析患者さんを搬送するため悪戦苦闘。パニック状態は3日でなんとか沈静化したものの、復旧は遅々として進まず、電気水道、ガスなどの病院のライフラインが復旧するまで40日以上かかったと、大震災の厳しい現状を沈痛な面持ちで語られました。

ところが、恐る恐るPD患者さんの話を伺うと坂井先生の表情が変わり、透析が原因で亡くなった方は「人もおらず」PDは災害に強いです」と仰ったのが、今でも強く印象に残っています。

もともと在宅医療であるPD患者さんは、自宅に透析液のストックがあり、APDが停電で使えない患者さんも手動に切り替えてバッグ交換を行えば問題はなかったそうです。この連載を通して、PDは災害に強いという新たな利点を知ることができました。



第4回目の記事には患者さんの体験記や、非常時対策についてのまとめも掲載。

「連載」カントンに実践できる「健康なカラダづくり」のヒント集

VIVIDでは、健康運動指導士の監修による「自分でできるツボ刺激療法」や、「外でのエクササイズ」「ピラティス」など、「健康」をテーマにした様々な連載を掲載しています。今後も、簡単に体の凝りをほぐしたり、運動不足の方でも適度に筋力をつけるためのヒントを紹介していきますので、お楽しみに!



「患者さんレポート特集」に、様々な患者さんが登場！(55・57号・別冊など)

PD患者さんにとって、他の患者さんの日常を知ることが出来る「患者さんレポート」は、根強い人気があります。

創刊以来、何度か患者さんに登場していただいていたのが、「もともと患者さんの生き様やリアルな生活を紹介したい！」という想いで呼びかけたところ、たくさんの方のPD患者さんが協力してくださりました。

登場してくださったのは、102歳のPD患者さん、左半身麻痺のPD患者さん、現役漁師のPD患者さん、子育て中のママであるPD患者さん、当時4歳の先天性腎不全のPD患者さん：など、年齢も状況も異なるけれど、PDを選択され、気になる事を一つひとつ解決して、自分に合うライフスタイルを築き上げてこられた方々です。その前向きな姿に、励まされた読者の方は多かったことでしょう。

近年も全盲のPD患者さんなど、VIVIDでは、様々な患者さんをレポートし続けています。



「顔を明るく見せる方法を集めてください」というお便りにお応えして、読者さんをモデルに迎えたメイクアップ講座特集(72号)もありました。

2013年には「患者さんレポート」の別冊を発行しました。

「ホスピタルレポート」リニューアル(61号)

創刊以来続く「ホスピタルレポート」のデザインをリニューアル。それまでの見開き2ページから、4ページにページ数が増やし、これまで以上に充実した内容になりました。

74号では「ホスピタルレポート特別編」として、島根県の六日市病院を舞台に、中国山地の小さな町にPD患者さんが誕生するまでの取材と座談会も掲載しました。

これからは、PDについて様々な取り組みを行う病院があれば、積極的に取材を行っていきます。



「ホスピタルレポート特別編・中国山地の小さな町に腹膜透析がやってきた!」(74号)

創刊当初より、PD患者さんを支える病院や先生、取り組みなどを紹介してきた「ホスピタルレポート」。20周年を迎える77号までに、70もの病院を取材してきました。

ページ数を増やし、より充実した内容にリニューアルいたしました。



2010年

創刊以来「患者さんレポート」は人気の特集で、今でも様々な患者さんをレポートしています。

56号

「にっぽん漫遊」リニューアル

2011年

PD患者さんにおすすめしたい「家庭で常備したい保存食」を3号に渡って紹介しました(56号)

59号



61号

「ホスピタルレポート」リニューアル

62号

表紙をリニューアル



2012年

11年ぶりに腹膜透析液「ペリセート」を製造しているJMS出雲工場を訪問

64号

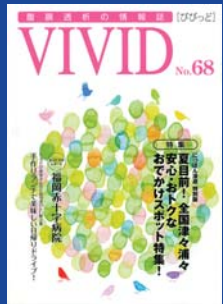
2013年

「患者さんレポート」の別冊「腹膜透析(CAPD)で毎日過ごす」を「発行」

別冊

2014年

表紙をリニューアル

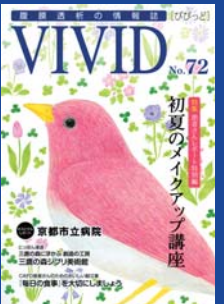


別冊

「CAPD患者さんのためのおいしい献立集」で紹介された献立をまとめた別冊を発行

2015年

表紙をリニューアル



JMS「腹膜透析情報サイト」が「いっしょに歩こう」にリニューアル。VIVIDの「記事もまとめて見られます」

74号

「ホスピタルレポート特別編」として島根県の六日市病院の取り組みを特集

77号

創刊20周年

2016年

「にっぽん漫遊」リニューアル(56号)

創刊号から続いている「にっぽん漫遊」は、バッグ交換のための情報も載せる」という、もしかしたら世界でも類を見ない観光案内ページかも知れません。創刊号から日本全国津々浦々、有名なテーマパークや穴場スポットを紹介してきました。56号では世界遺産である広島を特集しました。

島根の厳島神社を取材したのを機に、紙面をリニューアル。写真と紙面全体に配した、斬新なデザインに進化しました。

そして77号からはテーマパークの紹介はちょっとお休みし、日本全国の足湯スポットを紹介する「足湯シリーズ」を掲載していきます。

「腹膜透析液「ペリセート」ができるまで」11年の時を経て、再び取材を敢行！(20・64号)

PD患者さんに欠かせない腹膜透析液「ペリセート」がどんな場所、いったいどのように造られているのか……?

この記事を書くために、編集が向かったのは、島根県出雲市にあるJMS出雲工場。実は、この取材を初めて敢行したのは、2001年6月発行の20号でした。それから11年の時を経て、再び訪問。徹底した衛生管理のもと、厳しい品質チェックを受けて造られる、現在の製造工程の様子を見学しました。感じたのは、基準はより厳しくなる中、多くの方のため努力によって、徐々に改良が重ねられているということ。そこには、今も昔も変わらない「安全な製品を造りたい」という信念がありました。



2001年6月発行の20号(左) 11年後の2012年に再び訪問しました(64号・下)

VIVIDの歩み如何でしたか? この20年間、取材で多くの方に出会いました。PDをしながら仕事も続ける患者さん、あらゆる治療方法を患者さんに親身に提案する先生、あたたかな笑顔で的確にサポートする看護師の方々、患者さんを一番近くで毎日見守る家族、病院と患者さんを影ながら見守るJMS担当者、すべての方が、絶妙なチームワークを創り上げていました。中でも一番感じられたのは、患者さん本人の「治療に対して前向きな生き方」です。どんな困難な事が起きても、自分を客観的に見つめながら、冷静に情報を集め、笑顔で対処しようとする……この姿勢は、多くの方に様々なヒントを与えてくれるのではと感じました。

これからは腹膜透析に関連する多くの情報を読者の皆様に伝えてゆきますので、よろしくお願ひします。



太刀魚の香草巻きムニエル

爽やかな苦みとシャキシャキした歯ごたえの茗荷、さらに香り高い青じそを魚で巻いてみました。いつもと違う一皿をお楽しみください。

221kcal
(1人当たり)

材料(2人分)

太刀魚(3枚おろし)……120g
茗荷……30g ▶縦に細切り
青じそ……2枚(2g) ▶千切り
ししとう……20g ▶洗って縦に1本切り込みを入れる
塩……0.4g
コショウ……少々
バター……5g
小麦粉……5g
オリーブオイル……6g
※お好みで酢しょうゆにつけていただく。

作り方

1. 太刀魚の3枚におろした半身を1切れ30gで巻きやすい長さに切る。(1人2切れ) 塩、コショウしておく。
2. 内側に薄く小麦粉をはたき、茗荷と青じそをおいてくると巻き、小麦粉でとめる。
3. フライパンにオリーブオイルとバターを入れて熱し、太刀魚を置く。はじめは手で魚の形が崩れないように押さえ、焼いていく。
4. ししとうもこんがり焼く。
5. 器に太刀魚を盛り、ししとうを付け合わせる。お好みで酢しょうゆにつけていただく。



栄養成分表(1人当たり)

| たんぱく質 | カリウム | リン | ビタミンC | 塩分 |
|-------|-------|-------|-------|------|
| 10.4g | 249mg | 117mg | 7mg | 0.3g |



95kcal
(1人当たり)

卵豆腐

なめらかな口当たりで栄養価も高く、つりと食べられます。温かっても、冷たくてもいただけます。

材料(3人分)

卵……150g ▶割りほくし
ておく
混合だし……150g ▶冷ましておく
A 薄口しょうゆ……15g
みりん……15g
エディブルフラワー……適量 ※流し缶を用意する。

作り方

1. 卵を溶いてAと混ぜ、濾して一晩ねかせる。
2. 流し缶に1の卵液を入れる。湯気の上った蒸し器に入れて、弱火ですが立たないように7、8分蒸し、様子を見ながらなめらかに固まるまで蒸す。
3. 冷めたら冷蔵庫でさらに冷やし、3等分に切って器に盛り、エディブルフラワーを飾る。

栄養成分表(1人当たり)

| たんぱく質 | カリウム | リン | 塩分 |
|-------|------|------|------|
| 1.2g | 80mg | 18mg | 1.7g |

酒粕ムース

ビタミンB群が豊富で、疲労回復やシミ、そばかすを阻害する物質が大量に含まれている酒粕。冷たくしてお召しあがりください。

材料(2人分)

酒粕……50g ▶小さくちぎっておく
豆乳……120g
生クリーム……30g
砂糖……10g
粉ゼラチン……5g
水……30g
※お好みでフルーツを添える。

作り方

1. カップに30gの水を入れて粉ゼラチンをふり入れる。湯せんにかけてゼラチンを溶かす。
2. ミキサーに酒粕、豆乳、砂糖を入れてまわす。滑らかになったら生クリームを入れ、液体になったゼラチンも入れてまわす。
3. お好みの容器に注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める。
4. お好みで皿にフルーツなどを盛り、酒粕をのせて冷たいうちにいただく。



栄養成分表(1人当たり)

| たんぱく質 | カリウム | リン |
|-------|-------|------|
| 8.4g | 133mg | 39mg |

176kcal
(1人当たり)

美味しく食べて 夏を爽やかに過ごしましょう

暑さが厳しい日が続く、食欲がない、だるい、気分が乗らないといった「夏バテ」の症状が出てくる夏。この季節の体調管理は1年の内で一番難しいのではないのでしょうか。こまめに水分補給したり、3食きちんと摂るなど毎日の工夫が大切です。夏野菜をふんだんに使い、旨味が詰まっただしごと食べられる煮物料理は、冷たくしても美味しくいただけます。食欲を刺激する旬の香味野菜と疲労回復効果のあるたんぱく質との組み合わせは、メイン料理としてもピッタリ。食生活を見直して、疲れ知らずの体作りを目指しましょう。

指導/管理栄養士
船元 美香先生



ラトウユ

夏が主役の野菜がたっぷり。体の調子を整えてくれます。

材料(2人分)

茄子……60g ▶皮を所々むき、食べやすい大きさの乱切りにして水につける
ズッキーニ……60g ▶茄子より少し小さめの乱切り
トマト……2個(300g) ▶湯むきをして皮をきれいに取り、種を取って一口大に切る
玉葱……50g ▶食べやすい大きさの乱切り
人参……20g ▶小さめの乱切り
パプリカ……40g ▶しきしき切り
トマトケチャップ……20g
コンソメ……1g
塩……1g
オリーブオイル……6g

作り方

1. 鍋に湯を沸かしてコンソメ1gを入れる。茄子、ズッキーニ、人参、パプリカをそれぞれ、さっと固めにボイルする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、玉葱を炒める。人参、茄子、ズッキーニを加え、炒めたらトマトを入れて煮て、塩、トマトケチャップで味をつける。パプリカを最後に入れる。
3. 器に盛り完成。温かいうちにいただいても、冷蔵庫で冷たくしても美味しくいただけます。

99kcal
(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 | ビタミンC | 塩分 |
|-------|-------|------|-------|------|
| 2.6g | 506mg | 78mg | 57mg | 1.0g |

深川めし

どんな料理にも活用できる万能食材・アサリ。ミネラルが豊富で煮汁と身を一緒にまるごと食べられる炊き込みご飯は特におすすめ。ネギと生姜を添えてどうぞ。

材料(2人分)

殻付きアサリ……300g(身120g)
混合だし……50g ▶アサリの酒蒸しをつくる(だしを濾(こ)してとっておく)
酒……30g
濃口しょうゆ……5g
米……160g ▶洗ってザルにあげておく
混合だし……不足分を補う ▶炊飯時の分量でアサリのだしの不足分を混合だしで補う
青ネギ……6g ▶小口切り
生姜……5g ▶細い千切りにして水につけておく

作り方

1. Aを鍋に入れて酒蒸しを作り、アサリに火が入ったらすぐにザルにとり、だしを濾して、アサリの殻を取っておく。
2. 米を分量の水で炊く。(アサリのだし+不足分を混合だし)
3. 出来上がり10分前位にアサリの身を入れて、一緒に炊く。
4. 炊き上がったご飯をふわっと混ぜて、お茶碗に盛る。青ネギと生姜を綺麗に飾る。

332kcal
(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 | ビタミンC | 塩分 |
|-------|-------|-------|-------|------|
| 10.1g | 277mg | 150mg | 2mg | 1.7g |



内科医と外科医がタッグを組み 患者さんにとって最良の治療に寄り添うチームを作る

公立福生病院

〒197-8511 東京都福生市加美平1-6-1 TEL.042-551-1111(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、福生市の災害拠点病院として指定され2012年にリニューアルオープンした「公立福生病院」を訪れ、医師と看護師の皆さんにお話を伺いました。

内科と外科の医師が中心となって腎センターをスタートしたという情報を得て、ぜひともお二人揃ったという取材を、と申し込んだところ快諾いただき実現した今回の取材。内科と外科、まったく別分野と思われる両医師でスタートした腎臓病総合医療センターとはどんな場所なのでしょう。内科医の中林巖先生と外科医の濱耕一郎先生にお話を伺いました。

ゼロから立ち上げた腎臓病総合医療センター
●お二人はどのような経緯でこちらの腎センター（腎臓病総合医療センター）を設立されたのですか？

濱先生「最初にこの病院から声がかかった時、9年間閉鎖していた透析室を再稼働してほしいと言われて、お断りしました。『透析』というのは腎疾患医療のごく一部分。保存期から移植まで全部対応する施設ならやりやすという事で、今に至ります。」

中林先生「濱先生が2012年8月、私が10月に赴任しました。空白の9年間の後にここへ来て、ゼロからのスタートです。私たちは内科医と外科医の旧来の壁を取り払った腎センターを作るといのが目標なんです。」

内科と外科の関係

●内科と外科の間には自由な行き来がありません。イメージがあります。

濱先生「弱っている腎臓に鞭を打って働かせるよりは、援軍（少ない回数PD）を入れてあげる。そうすることで次のステップまでの中間点が延びるんじゃないか、導入は誰よりも早かったけど、1日1パックの期間が長ければトータルで見た時にQOLの時間が稼げるんじゃないかという考え方です。PDが続けられなくなった時、次はHDしかない訳ではなく、ここでまた移植という選択肢もあると言えます。今、何が患者さんにベストなのかを考えることが大事だと思っています。」

中林先生「我々が目指しているのは、ご自身でしっかり理解し、自分の意思で療法を選んでもらうこと。療法選択は特にこの二人で時間をかけてやります。一人ひとり全部違いますからね。」

濱先生「患者さんが自分の病状を理解して、自分の将来を自分で考えることが大切です。5年後、10年後どのような結果を出したいかをイメージして、どの療法にするのか、ご自身で選んでいただくのがいいと思います。」

中林先生「尿毒症で入院してつらい症



●「言いたいことはなんでも言い合う、というお二人。『口論するには相手の領域を学ばないといけません。』」

濱先生「いや、現実はその通りですよ。話をしないから喧嘩もしない。」

中林先生「ここじゃ熱い競争をしてもすけどね（笑）。」

濱先生「今までにないものを作ろうとしているので前例や参考がない。だから、なかなか進みません。」

中林先生「実際に稼働してから3年経ちました。専属の看護師は今のところいませんが、一緒にやっというところという熱い気持ちで芽生えている人たちは増えてきています。」

PDファーストというポリシーはありません

●内科と外科の「コラボレーション」でこのようなことが起りますか？

濱先生「PDは一般的に内科医の仕事です。外科医はカテーテルを入れるだけ。今、カテーテルの主流はSMAAPという方法なんです。外科医が埋め込んだSMAAPを出すのは内科医の仕事なんです。あれは外科医からするとすごく簡単な手技なんです。普段メスを持たない内科医からみればすごく大変な作業だということを知りました。メスも注射も使わず内科医が簡単にカテーテルを出せる方法はないかと思ひ、外科手技なしでカテーテルを取り出す方法を作りました。」

中林先生「この話のコンセプトは、内科医と外科医がコラボすると、新しい方法が生み出されるということなんです。内科医が大変だと思ひ込んでいることが外科医から見ると簡単なことだったり、外科医からすると内科医の薬の使い方が新鮮だったり。そういうコラボレーションがまさに語り尽くせないくらい起きているんです。」

●腹膜透析についてのお考えですか？

中林先生「ここではPDファーストというポリシーはないんですよ。残存腎機能がある方には『中途半端な透析がいいですよ』と言っています。中途半端というのは1日1〜2パックの通常より少ない回数のPDをすることです。これによって長く自分の腎臓が使えると



●内科医/中林巖先生



●外科医/濱耕一郎先生



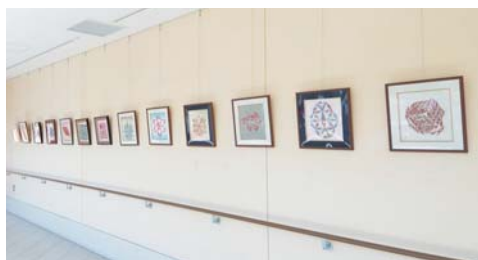
●室内の木が奥行きのある空間を作ります。



●患者さんが自由に入出りできる気持ちの良い屋上庭園



●光と清潔感あふれる総合受付



●エントランスにあるギャラリー。月交代で様々な作品展示があります



●二本の大黒柱が病院に新しい風を運びます

それでお互い熱いディスカッションになるんだけど…そうやって回数を重ねていく内にだんだん患者さんへの考え方がお互い解り合えてくるんですね。」

●医療者側からするとダブルチェック
ニオンが聞ける。面白いですね。PD
の説明はどのようにされていますか？

濱先生「私は例え話で、トイレに行った時の一連の行動を挙げています。ドアを開けて便座を確認して、水を流して手を洗って…とそれを文章にしたらすごく長くなる。でもいつもそれを人は無意識でやっていますよね？ 慣ればそれと同じことですよと言っています。そういう考え方でとらえれば、そんなに特別に難しい方法ではないことが理解してもらえます。」

自分の意思で人生を作る

中林先生「患者さんには、非導入・PD・HD・移植・ハイブリット（HDとPDを併用）から選んでもらっています。移植・PD・HDの割合が1…2…4くらいですね。非導入の方は2パーセントです。」

●非導入というのは初めて聞きました。
濱先生「透析をしないで自分は自然に天寿をまとうとする、本人の意思とそれを家族が理解すれば、ハッピーに終わることがあるんです。」

中林先生「選ばれているのは高齢の方だからそんなに病状も進みません。HDを導入するのとそれほど予後は変わりないかもしれませんが、もちろん放置するわけではなく、水分や貧血の管理をしっかり行います。」

●実際、ご自分で治療を選ばれた患者さんはどんな様子ですか？
濱先生「患者さんがだんだん変わって



●白とピンクの明るい透析室

りやれることはやってもらう。『良い加減』を大事にしています。」

堀川さん「塩分水分の制限等、あんまり強制すると良くないと思います。例えば水分を取らない方がよい患者さんには、なぜ水分を取ってはいけないのかを丁寧に説明するようにしています。そうすると、次に会った時は『自分なりに控えてきたよ』と行動してくれている。果物を毎日食べるのは一見ヘルシーだけど、透析している方には過剰摂取すると良くないカリウムが含まれていることを説明したら、果物は週に一度にしたよ、など二歩ずつ進化されるんです。」

●どのような患者さんがいらっっしゃいますか？

山本さん「移植もPDもHDも経験された方がいらっっしゃいます。今は自宅でPDをしながら週二でHDなのですが、とてもアクティブ。50代で仕事にゴルフ、町内会の活動から旅行まで。病気を抱えながらも楽しんでます。その方は苦しい思いも知っているので自己管理の意識も高いですね。」

●PDのメリットは何ですか？

堀川さん「PDは、残った腎機能を維持しながらやっていく治療です。体に負担もかかりにくく、自分の生活



●外来看護師 / 山本清代美さん

くるんですよ。治療が主体的になってくるんです。今までは自分が毎日飲んでる薬がなんの薬だか分からないという無頓着な人もだんだん変わってきてクリニックに行つて他の患者さんに説教しているそうです。うちの患者さんは優等生なんです。ありがたい話です。」

中林先生「患者さんが勉強してくる。質問をしてくる。いい傾向です。」

濱先生「山登りもいろんな方向から登れる。そこからしか登っていない人はそこが最高だと思つている。でも裏道が楽しいよつて話をするとなんなルートがあるのかと、また深くなる。仲間が増えると別のルートも見つかります。そこに患者さんも看護師もどんどん入つてきて欲しいですね。うつつうしいつて思われてるかな。お父さんみたいなもんですね(笑)。」

次に、看護係長の河原由香さん、腎センターに兼任で配属されている外来看護師の山本清代美さん、病棟看護師の堀川莉香さんにお話を伺いました。

●PD患者さんに、どのようなケアをされていますか？

堀川さん「保存期の外来で先生がまづ患者さんにお話しされ、看護師が補足をします。パンフレットや人形で実際の手の説明などもしています。まずはPDのイメージをもってもらうことが大切だと思います。患者さんに助け舟を出すのが私たちの役目です。」

リズムの中に溶け込む治療ですね。」

●腹膜炎を繰り返す方の対策はどうしていますか？

山本さん「繰り返す方の原因として、お部屋が汚い場合が多いですね。部屋の掃除ができていないのに動物を飼っていたり。患者さんと看護師とみんな話し合い、PD専用の部屋を作ってもらいました。そこは犬猫立ち入り禁止。その部屋専用の服を用意して、入る前にしっかり粘着テープのコロナコロをするので決めました。こういう具体策で腹膜炎は回避できるんです。」

●全国のPD患者さんへメッセージをお願いします。

山本さん「私たちは患者さんのことを自分の家族と思つて接したいと考えています。良いことも悪いことも共有しないとダメだから。その上で、いつまでも笑顔でいられたらと思います。私たちと一緒に治療をやつていきましよう、と伝えたいですね。」

河原さん「透析治療が始まることについて、生活状況に応じたアドバイスをを行うことで患者さんに寄り添つて、より良い人生を送れるようにお手伝いしていきたいと思つています。」



●病棟看護師 / 堀川莉香さん



●看護係長 / 河原由香さん

●PD患者さんに対して心がけていることはありますか？

山本さん「患者さんは月に一回通院されていますが、先生に会う前に看護師が1か月の状況を聞きます。変わったことがあつたら先生に報告したり、手技のアドバイスをしたりします。食事のことなら栄養士に指導に来てもらったり。心掛けていることは、なるべく『注意をしない』ということ。できれば治療や管理を主体的にやってもらいたいので、よかつたね！ここまできたねと(今までできなかったことが)できたことを一緒に喜ぶようにしています。良いところを伸ばす方が断然いいです。そうすると患者さんも笑顔になつてくるんです。たまにいい加減な食事生活を送っている人には厳しく指導することもありますけど(笑)。基本は笑つてもらえればいいかなと思つています。怒る役目は先生です。なので患者さんが先生に会う前に、『今日は〇〇を厳しく言われるかも知れないよ。』つてワンクッション置いておきます。そして先生にも『〇〇のことで患者さんがへこんでます。』と先に伝えておくんです。潤滑油の役目ですごく大事ですね。できないことは、前向きに仕方ないと諦める。その代わ



新しい医療体制を今まさに開拓中の先生方のお話は1時間以上続きました。ここに書ききれないユニークなお話もたくさんあります。お二人の熱意の根源は、患者さん一人ひとりを個々の人間として尊重している点だと思つきました。

看護師さんに先生へのメッセージを伺つたところ「一緒に戦いましょう！(山本さん)」との熱いレスポンスに取材陣一同おお！と歓声をあげました。また堀川さんからはこのような言葉が。「私ももし腎臓病になったら、この病院かな。」

先生方には患者さんやスタッフにとつて熱くうつつらしい『お父さん』で居続けてほしいですね！



●笑顔と意気込みあふれる腎臓病総合医療センターのみなさん



PD患者さん向け
とことん足湯
あしゅ

秋川溪谷 瀬音の湯

PD患者さんにおすすめしたい全国の足湯スポットめぐり。今回は東京の西端、秋川溪谷にある瀬音の湯を訪れました。

新宿から車で約1時間、車窓からの風景はビル街から住宅街へ、そして畑から山へと流れていきま。終点の武蔵五日市駅からバスに揺られて15分ほど進めばいっそう緑深く、ごっこつとした岩肌の間を美しい川が流れる秋川溪谷に到着です。川のあちこちにバーベキューやキャンプができる施設が並び、夏は川遊びを楽しむ人々にぎわいます。

「瀬音の湯」は2007年にオープンしたあきる野市の入浴施設です。美肌の湯として人気のお湯はアルカリ度が高く、片栗粉が入ったようなとろとろとした触感。足をお湯の中に沈めると、肌にお湯が吸い付くようなまろやかな感覚です。

観光の合間に足湯で休憩。足湯は10時から22時まで無料開放されています。近くに観光スポットがいくつもあるので、この足湯を拠点にして楽しむのがおすすめです。

まずはすぐ裏にある吊り橋を渡って絶景を俯瞰し、川べりの散策などで体を動かして、昼食の前に足湯に浸かりリフレッシュ。瀬音の湯館内のお食事処で地元の蕎麦や会席が楽しめます。

午後からは都の天然記念物に指定されている鍾乳洞ツアーやマス釣りを楽しむもよし。温泉でゆったり過ごすもよし。おすすめは夕方足湯。お湯に浸かりながら静かに夕日が暮れるのを見てみると、カナカナカナ…ひぐらしが鳴きはじめます。一日の疲れを足湯で癒しながら、心静かに過ごすひと時。ぜひお試しあれ。

仲夏限定ではありませんが、夜暗くなってからのお楽しみもあります。歩いて10分のところにある徳雲院境内のホタル観賞です。暗闇の中にポツポツと浮かぶ小さな光、懐かしく温かい風景です。

秋川溪谷 瀬音の湯
 ◆TEL.042-595-2614
 ◆東京都あきる野市乙津565
 【足湯】
 ◆利用時間/10:00~22:00 ◆利用料金/無料
 【瀬音の湯】
 ◆開館時間/10:00~22:00(受付21:00まで)
 ◆入湯料/おとな(中学生以上)3時間 900円
 こども(小学生) 3時間 450円
 ○障がい者割引有 ※手帳をご提示ください。

温泉概要
 ◆源泉名/十里木・長岳温泉
 ◆湧泉地/あきる野市乙津557
 ◆温泉の成分/アルカリ性単純硫酸温泉(低張性アルカリ性低温泉)
 ◆水素イオン濃度/pH10.1



足湯は循環方式。平均温度は40~42℃と心地よい湯加減です。

院境内のホタル観賞です。暗闇の中にポツポツと浮かぶ小さな光、懐かしく温かい風景です。(6月中旬~7月中旬) 秋川溪谷の大自然と、とろとろのお湯ですっかり心もほぐれた東京西端の小旅行でした。

びびど倶楽部

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

PD-Mini Neo は音声ガイダンスがあり親切なのですが、透析終了時に「終了しました」などの音声流れるといいと思います。
岩田さん(愛知県犬山市)

★PD-Mini Neo へのご意見ありがとうございました。終了時の音声ガイドにつきましては、音声はアラーム音を鳴らすことができ、眠りを妨げないように鳴らさない設定にしていますが、担当者に伝えますね。

VIVID76号『3.11 現場につけたジェイ・エム・エス社員の記憶あの日の透析』の記事は、大変興味深く読ませていただきました。東京で自分に置き換えてみると人ごとではなく、真剣に考える機会かと思いました。
もう一度自分の周りを考え、準備したいと思います。
井上さん(広島県廿日市市)

★JMS腹膜透析情報サイト「いっしょに歩こう」ではお役立ち情報として「CAPD災害マニュアル」を掲載しております。災害への備えの為に是非、ご覧ください。

VIVID75号の特集のタイトル『あなたの帰りを待つもう一人のパートナー』。もう一人のパートナーは……家内です。何かにつけて気を使ってくれています。外出している時も、庭や家の中にいる時も、食事にも気を使ってくれており、料理もありがたいと思います。腹膜透析をしてもう3年目になり、調子もよく頑張っています。
桂さん(徳島県徳島市)

★とても旦那様思いの素敵な奥様なのですね。そんな奥様がいらっしゃるから調子も良いのでしょうか? これからもご夫婦二人三脚で頑張ってください。

皆さんのご感想や作品を募集しています

「につぼん漫遊で紹介された場所に行ってきました」「掲載された料理を作ってみました」や、「私のお勧め料理」などお便りお待ちしております。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 びびど倶楽部 係
 ■締切 特にありませんので、随時お送りください。

PDバッグ交換について

お弁当や会席料理のご注文で無料になる個室と、有料の貸切風呂があります。事前に予約が必要ですので、お問合せください。



◆個室 ※要予約
 室料/6畳1間 3,000円(3時間利用可能)
 8畳1間 5,000円(3時間利用可能)
 ※松花堂弁当・会席料理・一般オーダー1万円以上をご利用の方は室料無料。
 ◆貸切風呂 ※要予約
 料金/(1時間)1,000円
 ※別途入浴料金が必要です。



瀬音の湯・外観。瀬音の湯に続く歩行者専用の吊橋「石舟橋」。初夏には新緑、秋には紅葉が楽しめます。



無料休憩スペース。

物産販売所「朝露」では新鮮な朝採り野菜や特産品を販売。

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)

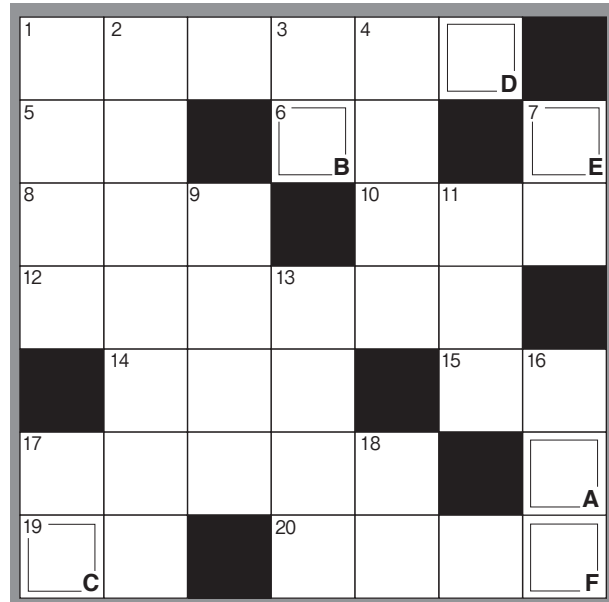


お名前(フリガナ)
ご住所・〒
ペンネーム
匿名希望の方は、右欄に○をつけてください。
びびっと・クロスワードの答え ※解答なしでもかまいません。



キリトリ線

びびっと・クロスワード



解答欄
A B C D E 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をつなぐと答えが分かります。
*ヒント: おかげさまで、VIVIDは今年、成人しました。
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 2017年1月スタートのNHK大河ドラマ「おんな城主 直虎」の主人公を演じる女優。
- 5 日本最大の半島は〇〇半島。
- 6 自分自身。
- 8 2005年に末吉町・財部町・大隅町が合併してできた大隅半島北部に位置する市は?
- 10 瓢箪で〇〇〇を押さえる。
- 12 京都大学(当時は京都帝国大学)の教授から同大学の第4代総長となった化学者。
- 14 登山用のロープ。
- 15 地獄の〇〇も金次第。
- 17 太平洋上に浮かび、「真珠の首飾り」とも呼ばれるのは〇〇〇〇諸島共和国。
- 19 彫刻や鍍金の原型作りのために硫黄や酸化亜鉛、蠟などをオリブ油などで練った人工の粘土。
- 20 ポリアミド系の合成繊維の総称。

たてのカギ

- 1 仏教で、この世のすべての本質は空であるとの教えは〇〇〇〇是空。
- 2 日本のゲームメーカーが作った人気ゲームソフトを原案とした、サバイバルアクションホラー映画。
- 3 〇〇も鳴かずば撃たれまい。
- 4 「ふたりの愛ランド」といえば ♪夏夏ナツナツ〇〇〇〇~
- 7 中島らもの小説でマキノ雅彦監督によって映画化された「〇〇の番」。
- 9 ジャパニーズホラーの二大キャラクターが対決した話題の映画「貞子 VS 伽椰子」の監督は〇〇〇〇晃土。
- 11 「査」の字を丸で囲ったことから呼ばれるようになった国税庁査察部を指す言葉。
- 13 15歳でWTAツアー優勝、1998年の全豪ダブルスで優勝したテニスプレーヤーは〇〇〇〇・ルチッチ = バローニ選手。
- 16 遠くの親類より近くの〇〇〇。
- 17 「cocoon」を日本語にすると?。
- 18 王妃マリー・アントワネットの夫といえば〇〇16世。

「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。
※医学的な質問に対してはお答えできませんので、ご了承ください。