

VIVID

No.79

2017年を安全 & 安心に過ごそう!

災害時に頼りになる PD患者さんのための
VIVIDおススメ厳選グッズ!

海辺の町の新旧をめぐる旅

にっぽん漫遊

愛媛県八幡浜市

市立八幡浜総合病院

ホスピタルレポート

PD患者さんのためのおいしい献立集
花粉の季節の前に、旬の食材で
「免疫力をアップ」させる

2017年を安全&安心に過ごそう!

災害時に頼りになる PD患者さんのための VIVIDおススメ厳選グッズ!

1 安全面をサポートしてくれるグッズ!



10
ℓ

10Lウォータータンク

(折りたたみ・コック式)

税別 461円

水の清潔さを保つためにもタンクは必須。折りたたみ&コック式なので手軽で便利。

頭巾付き 防寒シート

税別 369円

頭巾付なので頭や首まで被れ、熱が逃げにくい。防水加工あり。



ポータブルデジタルスケール

税別 1,500円

吊り下げ式のデジタルばかり。乾電池付きでブルーとオレンジの2色があります (JMS製)。

お問い合わせ: 株式会社ジェイ・エム・エス
03-6404-0602



非常時でも
コレがあれば
大丈夫!



LEDライト付 緊急用ホイッスル

税別 1,480円

耐久性抜群で明るいLEDライトが、暗い中でもバッグ交換などの作業を照らします。不測の事態を知らせる時はホイッスルで。



応急8点セット [エイドチーム]

税別 500円

コンパクトなケースに、エイドバンド・カラーめん棒・コットンパフ・ワンタッチ包帯・爪切り・毛抜き・ハサミが入った応急8点セット。細かい作業に役立ちます。

まもなく東日本大震災から丸6年を迎えます。昨年は熊本や鳥取でも大きな地震被害がありました。ほかに台風や豪雨による水害など、災害のニュースは季節を問わず聞こえてきます。PDは血液透析 (HD) と違い、施設に行かなくても適切な場所

と透析液・器材があれば治療を行えるというメリットがあります。だからこそ災害に直面しても、普段と同じ治療を続けられるよう日頃から準備をしておきましょう。今回は、いざというときに、あると便利なおすすめグッズを紹介します。

「もしも」の事態に直面しても、普段通りの治療が続けられるよう、必要な物品の準備を怠りなく!

圧縮あったかフリース

税別 1,815円

保管に場所をとらない完全密封の圧縮フリース。袖付きでカラダ全体を暖かく包み込んでくれます。



2

毎日の食生活を助けてくれるグッズ!



非常用ビスケット&保存水 [DX3]

(5年保存・3日分) 税別 2,580 円

ココナッツ風味の控え目の甘さ。1個200kcalで非常時の栄養補給に最適。ブロック型の小さなサイズなのでコンパクトに備蓄。モンドセレクション2015最高金賞受賞。

美味しく長持ち! 食事も安心



透析中の方や、ご高齢の方のビタミン補給として開発。イライラ感、足のむずむず感など不快な症状を和らげます。災害時の栄養不足にも活躍するサプリメント。摂取の際は、医師・看護師等に相談を。

お問い合わせ：駒沢腎クリニック
03-3411-7377

サプリメント GOOD ONE (グッドワン)

税別 4,743 円

8年保存 非常時持出米

[白米・しそ飯]

(JAみえきた) 税別 白米 600 円・しそ飯 630 円(1缶)

三重県のおいしいコシヒカリの非常食で、水かお湯を注ぐだけ。熱湯で20分、水でも85分で食べられます。

作り方は簡単! 水かお湯を注ぐだけ

熱湯で20分、水の場合でも85分で食べることができます。アルミ缶入りなので酸化が抑えられ、光を遮断するため、8年後も味や品質の劣化が限りなく少なく、また乾燥剤が入っていないため誤飲の心配もありません。



保存期間

8年

12年保存

DSWプレミアム保存水 500ml

12年間の保存が可能な海洋深層水。税別 240 円
2ℓもあります。



裏面のラベルには「災害用伝言ダイヤル」の利用説明も!

保存期間
12年

25年保存 野菜シチュー

(サバイバルフーズ) 税別 2,420 円



保存期間
25年

3~5年保存が普通の非常食の中で25年の長期保存が可能。野菜をたっぷり煮込んだコンソメ味のシチュー。



保存期間
5年

5年保存 生命のパン [プチヴェール]

ふんわり柔らかな食感のパン。イージーオープン缶採用で缶切り不要。誤飲の元になりやすい脱酸素剤は入っていません。

税別 380 円

COLUMN

災害時に腹膜透析患者さんが特に注意することは?

移動のとき(避難・通院)

乗用車はできるだけ自粛し、徒歩・自転車、バイクで通院してください。やむをえず道路に止めたまま避難する時はキーをつけ、窓を閉めておきましょう。貴重品は車内に残さないようにしてください。

透析液などの持ち出し

家族等と協力して、必要となる透析液、バッグ交換セットなどを持っていきましょう。通常APD装置で治療されている場合は、CAPDへ切り替えましょう。

避難所の生活

腹膜透析患者であることを周囲に告げて協力してもらいましょう。情報等についてはラジオ等で常に把握してください。

透析液の加温

加温器はあるが、使用できない場合
車のシガーライターソケットを利用します。シガーライターソケット用電源コンセントを用意しておくとう便利です。

加温器がない場合

- (1) 透析液を40℃のお湯で外袋のまま温めます。
- (2) 透析液の大・小室、表・裏に温めたカイロを貼ります。

3

災害時の生活を便利にしてくれるグッズ!



防災セット ラピタ (非常用持ち出し袋)

(写真はBタイプ) 税別13,800円 (Bタイプ)

☞ テントにも使用されるターポリン生地を使用しているため、軽量で丈夫。止水ファスナー採用で防水力にも優れています。各種セットがあります。

簡易寝袋



税別 369円

軽量・コンパクトなアルミ製の簡易寝袋。外気を遮断し体温の反射でカラダを温めることができます。

あると心強い、頼りになるアイテム!

ノーパンク折り畳み 自転車 26インチ

[ACTIVE911] 税別 29,444円

ノーパンクタイヤ採用で空気の補充も不要。折り畳み機能搭載で移動・収納に便利。6段変速機能搭載でラクラク走行。



11徳万能ツール ナイフ・ホイッスル/ライト付き

税別 1,850円

多彩な用途に利用できる万能ナイフ! さまざまなシチュエーションで活躍します。



防災用エアーマットGORON

税別 1,850円

☞ 固い床の上でも快適に寝転がることが可能。横になってリラックスしながら透析が行えます。持ち運び便利な携帯サイズ。



マイコンロ・チコ 2.1kw

税別 4,380円

☞ ガスを節約できる内炎式バーナー採用で、コンパクトながら卓上は広々、省スペース収納。透析液を温めるときにも。



缶入り固形燃料 600g

税別 693円

☞ 手軽に火を起こすことが可能な固形燃料。燃焼時間は約110分。



非常用圧縮毛布

税別 4,970円

開封すると7倍にふくれてふわふわに。真空パックされた毛布は手で簡単に完封することができ、普段はA4サイズでコンパクトに収納が可能。

4

清潔な毎日を提供してくれるグッズ!

衛生面をしっかりとサポート!



水のいらない シャンプー 150ml

[資生堂] 税別 443円

☞ 水がなくてもスプレーするだけで髪と頭皮の汚れ・臭いをふきとることができるドライシャンプー。常にカラダを清潔にしておくことは必須!



携帯おしり洗浄器

[ファルウォッシュ] 税別 1,900円

☞ おしりを清潔に保つ携帯用おしり洗浄シャワー。



3層式マスク

(個別包装50枚入) 税別 628円

☞ 携帯に便利な1枚個包装。透明フィルムで1枚ずつ包装しています。

からだふきシート

税別 119円



☞ 大判シートが70枚入り。ノンアルコールなので全身に使用することができ、清潔維持に効果的。

災害時のために 普段から準備しておきたいモノ&コト



誰でも災害時の生活は不安なもの。いざというときに備え、特にPD患者さんが気をつけておくべきことを下記にまとめてみました。日頃からの物品の準備や心構えのために、どうぞ参考にしてください。

腹膜透析患者さんの準備

1. 透析内容を記録ノートに記載し、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。
2. 服用している薬の内容を理解しておき、紙に書いて非常用袋に入れておきましょう。
3. 身障者手帳・緊急連絡カードの常時携帯を習慣にしてください。
4. 現在通院中の医療機関が透析不能になった場合に備え、自宅に近い他のPDを行っている施設を知っておきましょう。
5. 日常生活では体調を常に良い状態に保つように心がけ、体重の増減に注意しましょう。
6. 災害時は外部との連絡が困難となります。事前に、緊急時の所在場所や携帯電話番号などの連絡先を、病院やJMS担当者にお知らせください。また、事前に緊急時の連絡方法を確認しておきましょう。
7. 災害と宅配日が重なった場合など、通常通り宅配されないケースが想定されます。万一に備え、透析液・器材や内服薬を5日分程度在庫として保管しておきましょう。



非常持出品のチェック

すぐに持ち出せるように準備しておきましょう

- 預金通帳・印鑑
- 健康保険証
- 現金
- お薬手帳のコピー
- 着替え・下着類
- 運動靴
- カセットコンロ
- 透析用非常持ち出しセット(右を参照)
- 家族の数日分の食料(非常食)と飲料水

●リュックに入れて準備しておきましょう

- 寝袋
- 毛布
- 手袋
- タオル
- 石鹸
- 救急薬品
- マスク
- トイレ用ペーパー
- ガムテープ
- 裁縫道具
- ウェットティッシュ
- 大型のごみ袋
- ヘルメット
- ロープ
- 公衆電話用小銭
- 非常用ラジオ
(自己発電できるもの)
- 使い捨てカイロ
(体や透析液を温めるため)
- ローソク
- ナイフ
- 使い捨てライター
- 避難経路地図
- 懐中電灯
(予備電池)
- シガーライター
ソケット

非常持ち出し袋は玄関のそばや居間、屋外の物置など持ち出しやすい場所に保管し、重いものは車に保管しておくとういでしょう。また、寝床に運動靴、懐中電灯、ラジオを常に置いておきましょう。



透析用非常持ち出しセット

お手持ちの物品で、オリジナルセットを作成されてはいかがでしょうか ※この他に、透析液・器材等が必要となります。

内容物	項目	数量
<input type="checkbox"/>	※1 キャップキット	4セット
<input type="checkbox"/>	※2 バッグフリー交換セット(Yセット)	
<input type="checkbox"/>	出口部ケア用品	3セット
<input type="checkbox"/>	消毒用綿棒	3本
<input type="checkbox"/>	テープ	1個
<input type="checkbox"/>	はさみ	1個
<input type="checkbox"/>	懐中電灯(ライト)	1個
<input type="checkbox"/>	秤	1個
<input type="checkbox"/>	手指消毒剤	1個
<input type="checkbox"/>	入浴用保護パウチ	3枚
<input type="checkbox"/>	S字フック	1個
<input type="checkbox"/>	IDカード	1枚
<input type="checkbox"/>	収納袋	1枚
<input type="checkbox"/>	シーツ	1枚
<input type="checkbox"/>	手袋	1セット

※1 HOTNAVI®はTCDウェハーになります。

※2 APD装置を使用の場合です。



★JMS 腹膜透析情報サイト「いっしょに歩こう」で、「CAPD 災害マニュアル」(<http://capd.jms.cc/saigai/>) のダウンロードができます。防災対策や被災後の心構え等について、参考になる情報が掲載されていますのでご活用ください。

花粉の季節の前に、旬の食材で「免疫力をアップ」させる

PD患者さんのための
おいしい
献立集 52
🍴

2月から3月は花粉が心配な時期でもあり、季節の変わり目で体調を崩しやすいとき。免疫力のアップをはかることが欠かせません。いまが旬である牡蠣と、薬膳素材をメニューに加えて、お勧めメニューを考えてみました。



薬膳とは? YAKUZEN

薬膳という言葉が聞かれたことがありますか？ 私たちになじみの深い栄養学では、3大栄養素、ビタミン、ミネラル含有量で食品の特徴を表しますが、薬膳の効能は、食性・食味・食効で表します。

【食性(五性)「温性」「熱性」「寒性」「涼性」「平性」 食味(五味)「酸味」「苦味」「辛味」「鹹味(しょっぱい)」「甘味」】

牡蠣には、適応・作用として、不眠、動悸、貧血、神経を鎮める、体力増強などが期待できます。メニューに加えて、冬から春に向けてのカラダの準備も整えていきましょう。

出典/日本中医食養学会、現代の食卓に生かす「食物性味表」改訂2版、療原書店:2014。(p14-20、p70-71 一部引用)

レシピ
監修

提供/管理栄養士
高崎 美幸先生

医療法人社団三喜会 鶴巻温泉病院で管理栄養士・NST 専門栄養士・臨床栄養師・在宅訪問管理栄養士、栄養サポート室室長(NST 専従)として活躍中。

牡蠣とほうれん草のグラタン

旬の牡蠣と冬野菜のグラタン、乳製品を使った料理がお好きな方もリンの値を気にされて食べる機会の少ないメニューではないでしょうか？

特にリンの値の気になる方へは、ホワイトソースを低リンミルクで作るレシピをご用意しました。

材料(2人分)

牡蠣(加熱用).....80g ▶1人3個目安
ほうれん草.....40g
しめじ.....40g
玉ねぎ.....20g
オリーブ油.....6g
食塩.....少々
こしょう.....少々
とろけるチーズ.....20g

ホワイトソース

バター.....20g
薄力粉.....20g
牛乳.....100cc

低リンバージョン ホワイトソース

バター.....20g
薄力粉.....20g
低リンミルク.....40g ▶※参照
水.....100cc
コンソメ(顆粒).....1g

246kcal
(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
8.9g	338mg	168mg	6mg	1.1g

作り方

- ほうれん草は食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。しめじは手で食べやすい大きさに房を分けておく、玉ねぎは5mmスライスにする。
- ボールに3%塩水を用意し、牡蠣を入れ良く洗う。ざるにあげ水で洗い流す。
- オリーブオイルと玉ねぎをフライパンに入れふたをして蒸らす。
- 玉ねぎが透き通ったら、ほうれん草、しめじを加えて、炒める。
- 弱火で熱したフライパンにバターを入れ溶けたら薄力粉を加え、へらで良くかき混ぜる。薄力粉の粒々が残らないようクリーム状になるまで練る。
- 5に牛乳を少しずつ加えながら弱火でかき混ぜる。
- 鍋に水 200cc を入れ、沸騰したら牡蠣を入れ2分ほど煮ておく。
- 6に炒めた野菜を加え、弱火で2-3分煮て、塩こしょうで味を調える。
- 8と牡蠣をグラタン皿に盛り付け、とろけるチーズをのせて、オーブンまたはオーブントースターで5-6分、表面に焼き色がつく程度に焼く。

※低リンミルクのホワイトソースは、6の工程の牛乳の代わりに、低リンミルク+水+コンソメを混ぜ合わせたものを使用します。

ソーセージと冬野菜のポトフ

139kcal
(1人当たり)

グラタンのメニューのおかずに困ることはないですか？
サラダも良いのですが、今回は温野菜で身体も心も
ホカホカになってください。

材料(2人分)

キャベツ……………100g	ソーセージ……………30g
じゃがいも……………60g	オリーブ油……………6g
ブロッコリー……………40g	食塩……………2g
玉ねぎ……………60g	ローリエ(月桂樹の葉)…1枚
人参……………60g	

作り方

- 野菜は食べやすい大きさにカットする。咀嚼に問題の無い方は、煮崩れ無いように大きめのごろごろとしたカットがお勧めです。
- 鍋にオリーブオイルとソーセージを入れて中火で軽く炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- 玉ねぎが少し透明になってきたら、人参、じゃがいも、ブロッコリーの芯を加えて軽く炒める。
- ひたひたの水と塩、ローリエを入れ中火で加熱する。
- 4が沸騰したら弱火にし、ふたをして10分位煮込む。
- じゃがいもに火が通ったら、キャベツとを投入し、ふたをしてさらに煮込む(10分位)。
- ブロッコリーの房の部分は、たっぷりの湯で、別に茹でておく。
- 全体に火が通ったことを確認して、器に盛り付け、ブロッコリーの房を飾る。



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
4.2g	368mg	79mg	42mg	1.3g

明太子ガーリックトースト

自宅でも簡単にできるガーリックトースト。
今回はアレンジで明太子を加えてみました。

材料(2人分)

フランスパン……………120g	
バター……………16g	
オリーブオイル……………16g	
にんにく……………10g	▶すりおろした状態
明太子……………20g	
青のり……………2g	▶お好みで

作り方

- 耐熱容器にバターを入れ、レンジに数秒もしくはコンロの余熱で溶かす。
- バターが溶けたらすりおろしたにんにくと明太子、オリーブオイルを入れ、混ぜ合わせる。
- フランスパンに2を塗り、オーブントースターで焼く。仕上げにお好みで青のりをパラパラと振りかける。青のりの代わりに、きざみのりや青じその葉をきざんだものをトッピングしても美味しいです。



320kcal
(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
8.1g	114mg	82mg	8mg	1.7g

生姜紅茶

飲み物は、料理の味を邪魔せずに身体を温める代表格の紅茶に、生姜と黒砂糖・はちみつをプラスして更に
ぽかぽか効果をアップしました。

材料(カップの大きさに合わせてお好みの分量で)

紅茶(浸出液として)…150cc	
生姜……………5g	▶すりおろし
黒砂糖……………5g	
はちみつ……………3g	

作り方

- お好みのカップにアツアツの紅茶を入れる。
- すりおろした生姜(そのまま全部が苦手な方はガーゼなどで絞って汁だけを入れても良いです)、黒砂糖、はちみつを入れ、熱いうちにお召上がりください。

30kcal
(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
0.3g	81mg	6mg	0.1mg





生まれ変わった本館。引き続き、旧施設の解体工事が進められています

QOLを重視した療法選択をめざし 多職種が連携しながら日常生活をサポート

や わた はま

市立八幡浜総合病院

〒796-8502 愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地 TEL.0894-22-3211

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、老朽化などによる建て替え工事がほぼ完了し、2016年9月にリニューアルした「市立八幡浜総合病院」を訪れ、医師と看護師、栄養士の皆さんにお話を伺いました。

昭和3年の創設以来、80年以上にわたって八西地域（愛媛県の西の沿岸部である八幡浜市と佐田岬半島と西予市の一部）の中核病院として通常医療や救急医療における二次医療を提供している「市立八幡浜総合病院」。災害拠点病院、初期被ばく医療機関として災害時の医療や感染症治療など、高度で幅広い医療ニーズに対応できる機能と役割を担っています。計17診療科をもち、泌尿器科では20年以上前からPD療法にも力を入れてきたとのことで、副院長でもある武田肇先生にお話を伺いました。

**早めにガイダンスを開始
療法選択は何か大切かを考えて**

●この病院での腎臓病治療にはどのような特徴がありますか？

武田先生「四国には腎臓内科が少なく、当地では透析も泌尿器科の分野になります。当院は特に県内で最初に手掛けた前立腺肥大症のレーザー手術、尿路結石の手術などに実績があり、松山や今治などから来られる患者さんもいます。24時間対応の地域で唯一の救急病院ですから、透析に関する何か問題が起こっても電話がつながりますし、救急車に乗ってもここに搬送されます。一施設完結で治療ができる長所がありますね。救急担当の看護師さんにもPDの患者さんから連絡があったときの対処の仕方から事前に伝えてあります。毎月、八幡浜、



大洲、宇和島の近隣の3つの市にある病院の透析担当医が集まって勉強会を開き、症例などについて話し合う機会も設けています」

●PD療法に初めて携わったのはいつですか？

武田先生「30年ほど前になります。愛媛大学を卒業後、附属病院の研修医になって初めて担当した患者さんが腎移植目的の八幡浜出身の14歳の女の子で、APDをしていました。当時は機械も大がかりでしたが、『PDなら透析をしながら中学校に通えるんだな』と感心した覚えがあります。彼女は現在も血液透析をしながら健在だそうです」

●療法選択についてどのよう患者さんにお話していますか？

武田先生「緊急性が高く、紹介から1ヶ月以内で透析に入る患者さんも少なくありません。一方、予定導入の場合は1年ほど前からガイダンスを始めるように心がけています。療法選択は患者さんご本人だけでなく、ご家族などにも相談して決めてほしいので、時間は十分あったほうがいいですね。HDとPDそれぞれの治療法のメリットデメリットをご説明しますので、自分の生活で何が大切かを考えて決めていただきたいと思います。若年の方の場合は移植も視野に入れていきます」

●PDのメリットとして、特にどのような点を挙げていますか？

武田先生「PDで大きいのは、社会的なメリットです。この地域には夜間透析に対応している施設がなく、会社員の仕事をしながら1日おきに通院

するのは難しいため、仕事を続けたい人にはPDがよいでしょう。『なんとか定年退職まで勤め上げたい』と途中からは週に一度のHDを併用しながら頑張つて、定年退職後にHDに移行した人もいます。また、食事をしっかりと摂りたいという人にも、PDは食事制限が比較的緩やかなので、そのようなメリットは活かしてもらえればと思います。最初はほとんどの患者さんが『そんなこと自分ではできません』『怖いです』と言います。それを『大丈夫ですよ』『できるよ』になるまで教えますよ』と根気よく説明して、決意してもらおうのは、熱意のある看護師さんたちの力によるところが大きいです。またJMSで開発された『NAVILight』というソフトウェアを使って解析することで、適正な透析・処方ができるかを細かく確認することができるともメリットです」

地域の人的資源を活用して在宅PDを増やしたい

●PD療法の課題としては、どんなことがありますか？

武田先生「PDからHDへ移行するタイミングが難しいですね。PD療法を選択した患者さんはHDに移行するべき時期が来ても、『もう少し続けさせてほしい』と言ってやめたりしません。PDはそれだけQOLの高い療法です。最近ではなるべく早めに説明して、EPS（被嚢性腹膜硬化症）などのト

ラブルが起きる前にスパットとやめる方向で、納得してもらえようになっています。将来、腹膜が劣化してもIPS細胞で再生できることにでもなれば、ブレイクスルーになるかもしれませんね」

●これからの展望などをお聞かせいただけますか？

武田先生「この地域には独居の方や老々介護などの方も多いですが、当院でも2年ほど前から緩和ケアを始め、勉強会などを行っています。その中で次第に地域のケアマネージャーさんや訪問看護師さん、ヘルパーさんなどの人間関係ができてきました。そこで、そういった地域の人的な医療資源をうまくPDに活かさないかと考え始めたところです。たとえば、老々介護の家庭やHDの通院も大変な地域に住む患者さんにもいますが、訪問看護師さんに入ってもらうことで在宅PDができるようになればと思っています」



●泌尿器科の井出健弘先生(前列右)と3名の看護師ほか、スタッフのチームワークも良好



●清潔感あふれる透析室。24床あり個室も完備されています



●明るく広々とした総合受付

続いて、泌尿器科の看護師である津本友理さんと二宮光枝さんにお話を伺いました。

電話でのやりとりを通してPD患者さんの不安をなくす

●PDはどのような患者さんに勧められますか？

津本さん「導入のときには、まず家庭環境や家族構成などを伺って、会話の中からどの方法がむいているかを考えます。高齢の方や環境的に難しい方方にはPDは勧めず、『仕事を続けたい』『厳しい食事制限はしたくない』といった希望がある患者さんにお勧めしています。皆さん、最初は不安に思われているので、きちんとできるようになるまで私たちがサポートすることを伝えて、前向きな気持ちになってもらえるようにしています」

二宮さん「ご家族の協力がいただけることは大事ですね。先生が最初の概要の説明をしてくださった後は、私たちが詳しくお話ししますが、説明の仕方によって患者さんの判断が変わることもあり、責任を感じます。患者さ



●泌尿器科外来看護師／二宮光枝さん

んの反応は先生に随時報告し、相談しながら次はどう話せばよいか考えています」



●泌尿器科外来看護師／津本友理さん

●PD患者さんにどのようなサポートをされていますか？

津本さん「最近導入のPD患者さんとは、不安がないように電話でのやりとりをしています。2年ほど前、80代半ばの患者さんに導入したときに始めたのがきっかけです。1週間分の記録ができる用紙を作って、同じものを患者さんにも持ち帰っていただき、各項目に書き込んでから電話で読み上げてもらっています。会話の中で食事内容や『散歩に行っていました』といった出来事をお話してくれることもあります。気になったことがあれば、空欄に書き込んでおいて、泌尿器科の看護師3名のうち誰が対応しても、前日の記録がわかるようにしています。そうすれば、『昨日はこうおっしゃっていましたか、どうですか？』と確認できます」

二宮さん「少しでも気になることがあれば、言ってもらえるよう、患者さんが話しやすい雰囲気を作っています」

●PD患者さんのケアで気をつけていることはありますか？

津本さん「退院時や前回の定期検査時と比較して変化がないか、注意して見えています。『大丈夫かな』と思うことがあれば、随時先生に報告します。PDの患者さんの診察予約が入っているときは2名で対応するようにし、カテテル交換はペアで一緒に行っています。電話連絡を密にしていることもあり、こしばらくトラブルはないですね。出口部のテープかぶれを起こす方がいて、別のテープを貼って対処していますが、先生が出口部を開放するには早いと言われたので今後どうしようかと考えています」

●今後の目標を教えてください。

津本さん「透析はもちろん、手術などの患者さんも多く、勉強が必要ですが、どの患者さんからもなるべく詳しく話を聞いて、サポートしていきたいです」

二宮さん「透析治療は奥が深いですが、難しいですが、頑張ります」

次に、病棟の看護部長である上田美保子さんにお話を伺いました。

看護師が患者さんの家庭を訪問し治療を続けられる環境を整える

●病棟ではPD患者さんにとどのような関わっていますか？

上田さん「病棟ではPDの導入にあたり、自己管理ができるまでの指導と



●入院から退院支援まできめ細やかな支援を行う病棟のスタッフの皆さん



●PD導入のための指導にはチェックリストを活用



●患者さんがゆったりくつろげるスペースも



●PD治療の流れをわかりやすく示したパネル



●病棟看護師長/上田美保子さん

●導入入院中や退院時には、どんなことに気をつけていますか？
上田さん「患者さんには入院中にPDを自宅で行うことをイメージして、

退院後の検査に関わっています。PDを始めることが決まると、入院してカテーテル留置手術を行い、バッグ交換などの操作を覚えてもらいます。毎日行うことです。手技はもちろん、食事や日常生活のことまで一貫して指導しています。『受け入れから退院まで約2週間という期間の中で、期間内にできるように指導を行っています』
入院何日目に何をするかを一覧にしたチェックリストを活用して、進行状況を共有しています。担当看護師はいますが、勤務体制によって、その日の受け持ち看護師が指導を行います。入院中に泌尿器外来の看護師が様子を見に来たりすることもあり、お互いの連携がありますね。毎月の定期検査は泌尿器科で行いますが、一年ごとに1泊2日で行うPET(腹膜平衡試験)は病棟で担当します。久しぶりに患者さんのお顔を拝見して『その後、どうですか?』などと話して、元気に過ごされているようだと安心しますね」


退院までに確立してもらいます。そして退院の日には必ず、看護師が患者さんの家庭を訪問しています。PDを行う場所を実際に見て、購入物品やレンタルするものなどを用意してもらい、自宅でできる環境を整えて『無理のないように頑張ってくださいね』と言って、不安なく続けられることを見届けてから帰ってくるんです。手技の流れをイラストで説明したパネルを作って、部屋の壁に貼ってもらっています」

八幡浜市の取り組みと食事指導の工夫 ～市立八幡浜総合病院も積極サポート～

八幡浜市では、地域ぐるみで「糖尿病になっても重篤な合併症にならない町づくり」を目標とし、2013年度より糖尿病についての正しい知識を持った人材(医療・介護職)を育てる「八幡浜市糖尿病サポーター(YDS)制度を発足させました。現在4年目に入り、看護師、ケアマネージャー、社会福祉士、保健師、栄養士など多職種の認定者が、糖尿病の悪化や合併症を防ぐために支援や指導を行っています。認定制度は当院で開催する基本講習で学び、認定されると認定証とシールを交付します。

「患者さんには、日本糖尿病協会が発行する『糖尿病連携手帳』の携帯を勧め、独自のアイデアとして治療方法がひと目でわかる『低血糖危険性判断シール』や、糖尿病性腎症、網膜症、フットケアの合併症の現状がわかる『合併症危険性判断シール』を貼る取り組みを行っています。

また、PD患者さんにとっても、水分や塩分の管理は大切です。食事については減塩やカロリー制限をしながら地域色のあるレシピを考案したり、50音ごとに塩分1gに相当する食品の量を記載した『あいうえお塩分表』や『カルウム表』『べつばら表』を作成。無理のないよう、漬物を食べたければ味噌汁を半分残すなど、食品交換表を使った提案も行っています」(井上貴美子さん)



●管理栄養士/井上貴美子さん

●今後の課題や目標を教えてください。
上田さん「比較的経験の長い看護師が多いですが、生活指導の面がまだ弱いと感じるので、もっと力を入れていきたいです。看護師15名のうち、その

分野が得意な人とそうではない人がいますので、皆が同じレベルの指導ができるようにしたいと思います」

2016年9月26日から運用が開始された新病院は、6階建ての本館と2階建ての別館からなり、延べ床面積は計約1万8000㎡。明るくきれいな院内で治療や検査を受けることができるようになりました。

取材時に感じたのは、先生と看護師さんたちの距離が近く、お互いに信頼し合っているということ。皆さんが連携しながら、PD患者さんをサポートしているようです。患者さんもお互いながら、治療が続けられそうだと感じました。

海辺の町の 新旧をめぐる旅



今回は四国の西の玄関口である八幡浜市を訪れました。複雑に入り組んだリアス式海岸が続き、日本で有数のみかん産地でもある風光明媚なところです。

愛媛県の西端、佐田岬半島の付け根に位置する八幡浜市。伊予灘や宇和海に面した温暖なこの地は、愛媛県を代表するみかんの産地で、斜面の段々畑では温州みかんをはじめ、いろいろな種類の柑橘類が栽培されています。古くから四国の西の玄関口として栄えた地でもあり、市内北西部の保内地区には古い町並みも残されています。

明治の黄金時代の面影を残す町並み

JR八幡浜駅から車で15分ほどの保内地区は、明治時代に海運、鉱山、紡績などで栄えた場所。中心部を流れる宮内川の兩岸には、「明治の町並み」として往時の栄光を今に伝える建物や風景が残されています。この地区を象徴する赤レンガ倉庫は、明治20(1887)年に設立された宇和紡績(のち東洋紡績)のもので、四国で初めて電灯が灯ったことでも有名。倉庫裏の川沿いには木製の遊歩道が整備され、「もつきんロード」という愛称で親しまれています。

その対岸には県内で最初に設立された第二十九国立銀行の創設時に事務所として使われた「旧宇都宮壮十郎邸」(明治34(1901)年築)や迎賓館やドレスメーカーの学校として使われた擬洋風建築の「旧白石和太郎邸」(明治37(1904)年前後築)などがあり、旧白石和太郎邸は内部の見学も可能。「琴平赤レンガ小路」と呼ばれる細い通りの塀には西洋文化の象徴である赤レンガが使用され、レトロな雰囲気漂っています。「愛媛蚕種(旧日進館)」は明治17(1884)年に創業され、県内で唯一残る蚕種製造会社で、大正8(1919)年に建てられた木造3階建ての建物は美しい装飾の玄関と窓が特徴です。



2016年8月に市役所のそばにオープンした、癒しの温泉施設



保湿・保温効果にすぐれた「黒湯」に浸かると、肌がすべすべに

「八幡浜黒湯温泉 みなと湯」

- TEL.0894-24-0112
- 愛媛県八幡浜市北浜1-7-39
- 営業時間/9:00~23:00(受付22:30まで)
- 休館日/年中無休
- 入湯料/大人550円ほか
- アクセス/JR予讃線「八幡浜駅」から徒歩15分
- 駐車場/37台
- <http://www.yawa-minatoyu.jp>



1 木琴のように木の板が並べられた「もっきんロード」

2 「旧白石和太郎邸洋館」では風彫刻で装飾され左右対称の外観、玄関の天井飾りの世界地図、ベチカや柱頭飾りなど当時の建築美が味わえる

3 1884年(明治17)に創業された蚕種製造会社が「愛媛蚕種株式会社」として今も操業。3棟の建物が国の登録有形文化財に指定



道の駅と黒湯の天然温泉でリフレッシュ

一方、市内中心部には新スポットも誕生しています。八幡浜港にある道の駅「八幡浜みなと」は、2013年4月にオープン。鮮度抜群の魚介類が並ぶ「どーや市場」と海鮮丼が名物の「どーや食堂」、特産品の販売店や飲食コーナーが充実した「アゴマルシェ」、観光案内所や会議室などがある「みなと交流館」からなり、八幡浜の魅力を発信しています。屋外には約4400㎡の広々とした芝生公園があり、海沿いに設置された無垢の木を使ったボードウォークを散策するのもおすすめです。

2016年8月には市役所のそばに「八幡浜黒湯温泉 みなと湯」が開業。中四国では珍しい黒く濁った「低張性アルカリ性冷鉱泉」の湯は、肌にやさしく美肌効果があるとか。檜風呂と岩風呂の2つの露天風呂は定期的に男女が入れ替わり、大浴場にはサウナも完備されています。歴史と自然を感じながら歩いた後、温泉で疲れを癒すこともでき、心身ともにリフレッシュできる旅でした。

「旧東洋紡績赤レンガ倉庫」は2007年、経済産業省により近代化産業遺産群の一つとして四国から唯一選ばれた

CAPDバッグ交換について

道の駅「八幡浜みなと」のみなと交流館内にある会議室は、人数や目的に応じて3分割でき、プライベートな利用も可能です。事前にご連絡ください。



会議室



アゴマルシェは美味しいものがいっぱい「食のテーマパーク」!



活気いっぱいの「どーや市場」は見ているだけでも楽しい



芝生広場では海と山の景色を眺めながらのんびり過ごせる

道の駅「八幡浜みなと」みなと交流館

■ TEL.0894-21-3710
 ■ 愛媛県八幡浜市宇冲新田1581-23
 ■ 開館時間 / 9:00~21:30 ■ 休館日 / 12月29日~1月3日

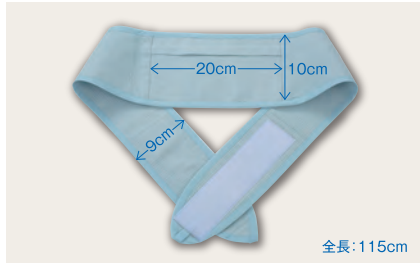
■ アクセス / JR予讃線「八幡浜駅」から徒歩23分、車で8分
 ■ 駐車場 / 普通車189台・大型車3台・身障者用5台
 ■ <http://www.minatto.net>

どなたでも購入できます!!

JMSの製品がどなたでもお求めになれます。ご希望の方はぜひご利用ください。

CAPDバッグベルト

より優しく、使いやすく、リニューアル。



製品名	品番	JANコード	外箱入数	標準販売価格 (税込)
CAPDバッグベルトN Lサイズ(ブルー)	JC-ICBNLB	4987494 261499	1枚/箱	2,160円/枚

医療機器非該当品

シリコンプレート

カテーテルなどの刺激から肌を守る。

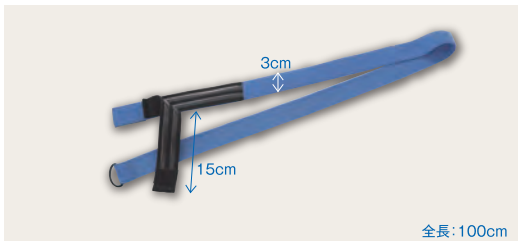


製品名	品番	JANコード	外箱入数	標準販売価格 (税込)
シリコンプレート 5cm×5cm	JC-SP50	4987494 255832	2枚/箱	1,944円/2枚
シリコンプレート 8cm×8cm	JC-SP80	4987494 255825	2枚/箱	2,700円/2枚

医療機器届出番号:43B2X1000600007

JMS 2WAYバンド(CAPD用)

滑りにくく、蒸れにくく、入浴時も安心。
シリコン製の滑り止め付き。



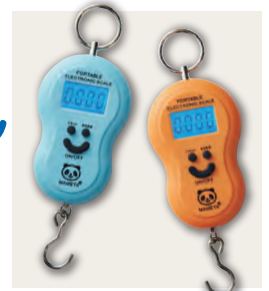
製品名	品番	JANコード	外箱入数	標準販売価格 (税込)
JMS2WAY/バンド CAPD用100cm	JC- 2WAYC100	4987494 255924	2本/箱	2,160円/2本

医療機器非該当品

JMS CAPDシステム付属器具

ポータブル デジタルスケール

吊り下げ式のデジタルはかり。
乾電池付き。



製品名	品番	JANコード	外箱入数	標準販売価格 (税込)
JMS CAPDシステム付属器具 ポータブルデジタル スケール(ブルー)	JM-CSSPD	4987494 270736	1個	1,620円/個
JMS CAPDシステム付属器具 ポータブルデジタル スケール(オレンジ)	JM-CSSPDO	4987494 278848	1個	1,620円/個

医療機器非該当品

JMS 腹膜透析情報サイト「いっしょに歩こう」からも製品が購入いただけます



こちらのバナーから
ご利用ください!

腹膜透析 情報サイト

いっしょに歩こう -Walk Together-

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

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します!
患者さんやご家族が知って、楽しみ、つながるサイトです。

CONTENTS

- 01 2017年を安全&安心に過ごそう!
災害時に頼りになる PD患者さんのためのVIVIDおススメ厳選グッズ!
- 05 CAPD患者さんのためのおいしい献立集 第52回
花粉の季節の前に、旬の食材で「免疫力をアップ」させる
- 07 ホスピタルレポート No.72
市立八幡浜総合病院
- 11 につぼん漫遊/愛媛県・八幡浜市
海辺の町の新旧をめぐる旅
- 14 読者の皆さまからのお便りや作品をご紹介
びびっと倶楽部



腹膜透析 情報サイト

いっしょに歩こう -Walk Together-

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

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。

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“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の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



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。