

VIVID

びびっど

PDライフのよい食事

— 特集 —

フルーツのある暮らし



🏥 HOSPITAL REPORT

東北医科薬科大学病院
腎臓内分泌内科

につぼん漫遊

「仙台うみの杜水族館」

PD 患者さんのためのおいしい献立集

Recipe
54

フルーツを使ったメニューで
いつもの料理にひと工夫！

PDライフのよい食事

フルーツの

何をどう
食べるの？

ある暮らし

品種改良や栽培技術の進歩、流通網の発達のおかげで、今や一年を通して美味しいフルーツが店頭に並ぶようになりました。特に最近は、フルーツの栄養的な価値も見直され、健康増進を目的とした積極的な摂取が推奨されています。ただ、PD患者さんの中には、カリウムが気になる方も多いと思います。豊かなPDライフのために、ぜひ知っておきたいフルーツの話。みなさんは、フルーツを食べていますか？

美味しさだけでは、
フルーツの栄養的な魅力

自然が作った美しい色、甘い香り、個性あふれる爽やかな甘み、独特の食感。フルーツは五感に訴える魅力にあふれ、私たちに豊かな気持ちにしてくれます。

それだけではありません。近年は、フルーツの栄養的な価値にも注目が集まっています。

例えば、多くのフルーツに含まれるビタミンやミネラル、食物繊維には、抗酸化作用や体の

調子を整える効果があることは、ご存じの方も多いと思います（図1）。

昔は「フルーツの糖分が肥満や生活習慣病の原因になる」と敬遠されてきましたが、実はこれは大きな誤解でした。むしろフルーツの摂取が生活習慣病を防ぐ効果があること、フルーツは血糖値上昇の指標であるGI（グリセミック・インデックス）値が低く、パンなどのデンプン食品に比べて血糖値を上げにくいことなどが明らかとなりました。

加えて最近では、フルーツの摂取はがんや心

監修：朝倉洋平 先生(増子記念病院/管理栄養士)

【図1】フルーツに含まれるおもな栄養素と効果

ビタミンC



抗酸化作用が高く、
コラーゲン生成に不可欠

こんなフルーツに多く含まれます /

- いちご
- キウイフルーツ
- かんきつ類
- かき

ビタミンA

皮膚や粘膜を正常に保つ、
成長に関わる

こんなフルーツに多く含まれます /

- みかん
- かき
- びわ
- すいか



ビタミンE

抗酸化作用が高い。
若返りのビタミンともいわれる

こんなフルーツに多く含まれます /

- もも
- すもも
- キウイフルーツ



有機酸

疲労回復につながる、
鉄の吸収を高める

こんなフルーツに多く含まれます /

- レモン
- その他かんきつ類



食物繊維

便秘予防、脂質の吸収を抑制する、
発がん性物質を体外に排出する

こんなフルーツに多く含まれます /

- アボカド
- キウイフルーツ



カリウム

ナトリウムの排出を促し、
血圧上昇を抑える

こんなフルーツに多く含まれます /

- バナナ
- アボカド
- メロン



臓病、脳卒中などの予防効果があることも示唆され、ますますその機能性に期待が高まっています。

日本人のフルーツ摂取量は世界的にみても低水準

しかしながら、わが国のフルーツの平均消費量は、世界の中でも低水準です(図2)。2015年(平成27年)の国民健康・栄養調査の報告はさらに顕著で、国民1人あたりのフルーツ消費量は1日平均108g、特に20代〜40代では1日わずか70g未満にとどまります【※1】。

厚生労働省と農林水産省は、国民の望ましい食生活のガイドとして2005年に「食事バランスガイド」を作成、「1人1日200gのフルーツを毎日欠かさずとること」を推奨していますが、残念ながら実態は目標から程遠い状況にあるといえるでしょう。

【表1】CKDステージによる食事療法基準

ステージ(GFR)	カリウム(mg/日)
ステージ1 (GFR \geq 90)	制限なし
ステージ2 (GFR 60~89)	制限なし
ステージ3a (GFR 45~59)	制限なし
ステージ3b (GFR 30~44)	\leq 2,000
ステージ4 (GFR 15~29)	\leq 1,500
ステージ5 (GFR $<$ 15)	\leq 1,500
ステージ5D 血液透析 (週3回)	\leq 2,000
ステージ5D 腹膜透析	制限なし ^{注)}

注)高カリウム血症を認める場合には血液透析同様に制限する

日本腎臓学会編, 慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版, 日腎会誌 56(5): 553, 2014

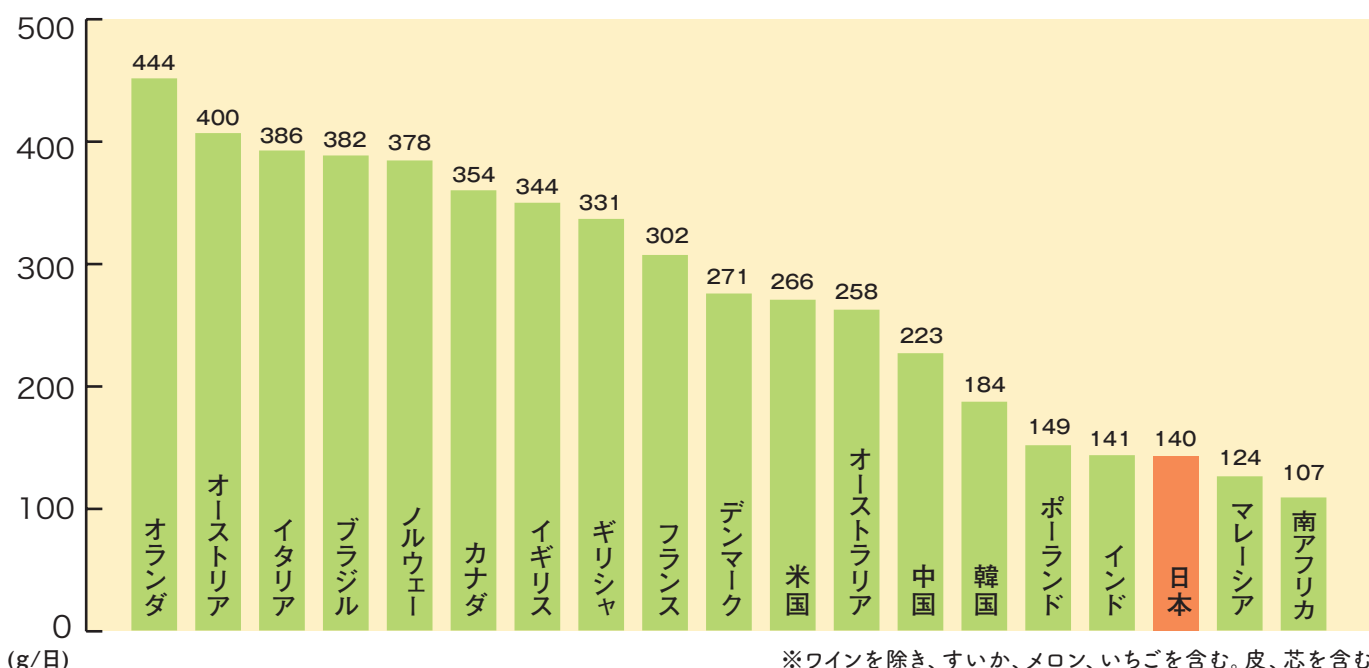
**PDライフでフルーツを
楽しむときのポイント**

なぜここまで摂取量が少ないのか、理由の一つとしていわれているのは日本の食文化です。江戸時代、フルーツは「水菓子」と呼ばれていました。つまり、食生活の必需品としての扱いではなく「嗜好品」としての意識が定着し、今も根付いているというのです。ほかにも、最近の調査ではフルーツを食べない理由として「日持ちがせず買い置きができない」、「食べるまでに手間がかかる」、「値段が高い」といった点が挙げられています【※2】。

確かに、そうした事情もわかりますが、食品としての栄養的価値を考えると、フルーツにはメリットが多いのも事実。提供する側・購入する側の双方がうまく工夫して、デメリットを克服していくことが望まれます。

さて、腎機能が低下している患者さんにとつ

【図2】 1人1日あたりのフルーツの消費量の国際比較

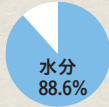


【図3】 旬のフルーツとおもな栄養成分(可食部100gあたり)

すもも

6月～8月

独特の香りと酸味が魅力。あまり日持ちしないので、購入後はできるだけ早めに食べましょう。

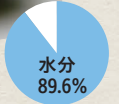


エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	食物繊維
44 kcal	0.6 g	150 mg	14 mg	4 mg	1,600 mg

5月～8月

すいか

手に持つと重く感じられるものがおすすめ。指で軽く弾いた時にコンコンと澄んだ音がしたものが食べごろです。

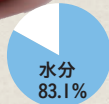


エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	食物繊維
37 kcal	0.6 g	120 mg	8 mg	10 mg	300 mg

8月～翌年1月

りんご

品種により出荷時期が様々。貯蔵りんごなども含めると、現在は1年中美味しいりんごが食べられます。



エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	食物繊維
61 kcal	0.2 g	120 mg	12 mg	6 mg	1,900 mg

6月末～9月中旬

もも

甘みが高いのは、軸と反対側の果頂部や表皮に近い部分です。冷えすぎると味わいが落ちるので、食べる1時間前ぐらいに冷蔵庫で冷やすとよいでしょう。

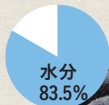


エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	食物繊維
40 kcal	0.6 g	180 mg	18 mg	8 mg	1,300 mg

7月末～10月末

ぶどう

果実の色や大きさ、種の有無など多種多様です。表面の白い粉(ブルーム)がきれいについているものが新鮮です。

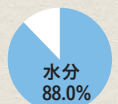


エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	食物繊維
59 kcal	0.4 g	130 mg	15 mg	2 mg	500 mg

8月～10月

なし

果皮に近い部分が最も甘く、芯の部分は酸味があります。切り分けるときは種の部分をやや大きめに切り取るとよいでしょう。



エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	食物繊維
43 kcal	0.3 g	140 mg	11 mg	3 mg	900 mg

【表3】 フルーツカリウムランキング



カリウムの量(mg)
※可食部100gあたり

1	アボカド	720
2	ドリアン	510
3	バナナ	360
4	ドラゴンフルーツ メロン(露地)	350
5	アテモヤ メロン(温室)	340
6	キウイフルーツ(黄)	300
7	キウイフルーツ(緑)	290
8	さんぼうかん パッションフルーツ(果汁・生) まくわうり	280

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より作成

【表2】 フルーツ200gの目安量

みかん	2個	いよかん	1個
りんご	1個	デコポン	1個
なし	1個	グレープフルーツ	1個
かき	2個 ※1	バレンシアオレンジ	2個
ぶどう	1房 ※2	さくらんぼ	40粒
もも	2個 ※1	すもも	3個
キウイフルーツ	2個	パイナップル	0.3個
なつみかん	1個	びわ	6個
はっさく	1個	バナナ	2本

※1 大きめの場合は1個

※2 デラウェアなどの小粒系は2房、巨峰などの大粒系は1/2房

果物のある食生活推進全国協議会, 毎日果物200グラム運動指針(8訂版)

フルーツの
疑問や不安を
解決!

フルーツ Q&A

Q.1 フルーツは朝に食べた方がよいのですか?

確かにフルーツを朝食で食べることで、寝ている間に失われた体内のブドウ糖を効率よく補給できますが、フルーツの栄養価は時間帯によって変わるわけではなく、とりわけ朝食の方がよいということはありません。朝食、昼食、夕食、間食の、どのタイミングで摂ってもよいでしょう。ただし、糖尿病腎症の患者さんの場合は、医師や管理栄養士と相談するとよいと思います。

Q.2 フルーツジュースで代用してもいいのですか?

ジュースは保存性が高く、フルーツそのものを摂取するよりも手軽です。また、100%フルーツジュースであれば、製造段階ではほとんど添加物を必要とせず、保存料の使用も認められていないことが多いようです。(ただし、りんごジュースなどは変色防止のためにビタミンCを添加する場合があります。)生のフルーツを摂取しにくい人にとっては、方法の一つになるでしょう。ただし、搾汁の過程で食物繊維が除去されている点にご留意ください。

Q.3 糖尿病を合併しています。が、フルーツを食べてもよいのですか?

1ページで述べたように、フルーツはデンプン食品に比べて、血糖値を上げにくい食品であることがわかっています。日本糖尿病学会では、「糖尿病腎症の患者さんに対して、「ビタミンの補給に大切」として、1日1単位(80kcal分の量)程度のフルーツの摂取をすすめています。ただし、糖尿病腎症のうち透析中の患者さんの場合は、1日1単位を参考にしつつ、医師や管理栄養士の指導のもとで摂取量を考えます。ドライフルーツや缶詰は、生のフルーツに比べてビタミンCの含有量が少なく、また、缶詰には砂糖が多く含まれています。そのため、「糖尿病腎症の交換表」では、これらの食品はエネルギー調整食品として取り扱われており、摂りすぎに注意が必要となります。ただし、カリウム制限のある患者さんは、生よりも缶詰を推奨する場合があります。フルーツをいつどのようにとるかは、患者さんの状態により異なるため、医師や管理栄養士に相談しましょう。

<参考資料>

- ・女子栄養大学出版部、栄養と料理 81(12): 2015
- ・日本果汁協会、果汁協会報 658(6): 2013
- ・日本糖尿病学会、糖尿病腎症の食品交換表 第3版: 2016

て心配の種となるのは、フルーツに含まれるカリウムです。腹膜透析患者さんの場合はどうでしょうか。

日本腎臓学会は、慢性腎臓病(CKD)患者さんの食事療法のガイドラインとして、各栄養成分の基準値を定めています。そのうち、カリウムに関しては、**高カリウム血症を認めない腹膜透析患者さんには摂取量の制限はなく、保存期や血液透析の患者さんと比べても格段にゆるやかです(表1)**。これは、腹膜透析をするこ

とで、血液中のカリウムが透析液へ移行し、除去されるためです。したがって、腹膜透析患者さんで血清カリウム値に問題がない人は、フルーツを食べる際もそれほどカリウムを心配する必要はありません。そのため、一般的に推奨されているフルーツ**200g/日**を目安に食べることができるとでしょう(表2)。

また、高カリウム血症を認める腹膜透析患者

さんは、事前に医師や管理栄養士に相談し、自分に合った摂取可能な適正量を把握しておきましょう。

そのほか、腹膜透析の特徴としては、体に必要なビタミンB群やビタミンCなどの水溶性ビタミンも、カリウムと同様に、透析液へ移行し除去されてしまいます。それを補うため、適正なフルーツの摂取が必要になる場合もあります。

ただし、フルーツは、重量全体の80~90%が水分で占められます【※3】。過剰摂取による水分の摂りすぎにならないよう、意識しておいた方がよいでしょう。

**「バランス」をとって
PDライフを
より健康的に楽しく!**

PDライフで大切なのは「バランス」です。

透析・服薬・食事による「総合的なバランス」、そして食事の中でさまざまな食品を適切に摂取する「栄養のバランス」です。そのバランスの中に、フルーツをうまく取り入れて、より健康的で楽しい生活を送りたいものですね。

- 【※1】厚生労働省平成27年国民健康・栄養調査報告
- 【※2】果物普及啓発協議会、くだもの消費に関するアンケート調査報告書: 2010
- 【※3】伊藤三郎、果実の機能と科学、朝倉書店: 2011<参考資料>
- ・田中敬一ほか、科学的データでわかる 果物の新常識、誠文堂新光社: 2016
- ・杉浦実、今月の農業 2月号: 63, 2009
- ・杉浦実、今月の農業 3月号: 92, 2009
- ・吉澤富美子、文化学園長野専門学校 研究紀要 5: 17, 2013



洋梨のサラダ

材料(2人分)

洋梨(缶詰)..... 100g
 モッツアレラチーズ..... 100g
 生ハム..... 30g
 バジル(フレッシュ)..... 1本分(約2g)
 塩..... 少々
 A 粗挽きブラックペッパー..... 少々
 オリーブオイル..... 大さじ1

作り方

1. 洋梨は缶詰をきって食べやすい大きさに切る。
2. モッツアレラチーズは水気をおさえて一口大にさく。生ハムは食べやすい大きさに切る。
3. 器に1と2を盛り、バジルの葉をちぎりながら散らす。
4. 3にAをかける。

爽やかな味わいの洋梨の缶詰を、
 モッツアレラチーズ、生ハムと合わせて、
 ボリュームのあるサラダに！

フレッシュバジルの香りも加わり、夏にピッタリです。



栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
273 kcal	13 g	112 mg	163 mg	3 mg	0.8 g



メニューで工夫！

カリウムの量が気になるフルーツですが、缶詰ならば摂取量をうまく抑えることができます。いつもと趣向を変えて食事に取り入れると、デザートとはまた違った豊かな味わいが楽しめます。

レシビ・料理 / ナカムラ チズコ(フードコーディネーター・料理研究家)
 栄養指導 / 朝倉洋平先生(管理栄養士) 撮影 / 巢山サトル

*写真はすべて1人分です

鶏肉のソテー

～マンゴーチリソース～

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)..... 大1枚(約240g)
 A 塩..... 小さじ1/4
 コショウ..... 少々
 オリーブオイル..... 小さじ1
 白ワイン..... 大さじ1・1/2
 マンゴー(缶詰)..... 80g
 B オリーブオイル..... 大さじ1
 チリパウダー..... 小さじ1/4
 塩..... 小さじ1/4
 コショウ..... 少々
 チリパウダー..... 少々
 <添え物>
 ベビーリーフなど..... 適量

作り方

1. 鶏肉にAをふる。フライパンにオリーブオイルをあたためて鶏肉を入れ、弱めの中火で2分程焼く。裏返して白ワインを加え、フタをして弱火で5～6分程じっくり焼く。取り出してアルミホイルで包み、5分程おく。
2. マンゴーは汁気をきってミキサーに入れ、Bを加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。1でアルミホイルの中に溜まった肉汁も加え混ぜる。
3. 鶏肉をそぎ切りして器に盛り、2をかける。お好みでチリパウダーをふる。
 ※鶏肉は厚さや大きさによって焼き時間を調節して下さい。
 ※オリーブオイルの代わりにココナッツオイルを使っても美味しいです。

人気のトロピカルフルーツ「マンゴー」には
 ビタミンAやβカロチン、葉酸が多く含まれています。
 アクセントにピリッと辛いチリパウダーを！食欲増進や
 血流を良くする効果が期待できます。



栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
250 kcal	28 g	537 mg	272 mg	12 mg	1.4 g

黄桃にはビタミンCや食物繊維が多く、
整腸作用が期待できます。夏バテにも有効な
ビタミンB1が豊富な豚肉や、疲れのもととなる乳酸を
取り除く効果が期待できる酢を使った、
夏にオススメのメニューです。

黄桃の酢豚風炒め

材料(2人分)

豚モモ薄切り肉	… 7~8枚(約160g)
A	醤油……………小さじ1
	コショウ……………少々
	片栗粉……………大さじ1
	黄桃(缶詰)……………100g
	玉ねぎ……………1/3個(約65g)
	パプリカピーマン(赤)…1/2個(約60g)
	ピーマン……………1個
	サラダ油……………大さじ1/2
	水……………大さじ2
B	酢……………大さじ1・1/3
	醤油……………小さじ2
	砂糖……………小さじ2

作り方

- 1 豚肉は5~6cm幅に切ってAを揉み込み、8等分してふんわりと丸め、片栗粉をまぶして耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で2分程加熱する。
- 2 黄桃は缶詰をきり、玉ねぎ、パプリカピーマン、ピーマンと共に大きさをそろえて一口大に切る。
- 3 フライパンにサラダ油をあたため、玉ねぎを炒める。周りが透き通ってきたらパプリカピーマン、ピーマンを加えて炒め合わせ、1を加えて軽く炒め合わせる。
- 4 3に黄桃、Bを加えて火を強め、トロミがつくまで混ぜながら炒める。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
277 kcal	18 g	498 mg	202 mg	67 mg	1.4 g

＼PD患者さんのための/
おいしい献立集
RECIPE 54

フルーツを使った いつもの食事にひと

ラム肉には脂肪を効果的にエネルギーに
変える効果のあるカルニチンという成分が含まれ、
夏バテ予防にもオススメなスタミナ食材です。
食物繊維の豊富なパイナップルの
ソースと合わせて…

ラム肉の洋風照り焼き ～パイナップルミントソース～

材料(2人分)

骨付きラム肉(1本約70g) …… 4本(正味約200g)	
A	塩……………少々
	コショウ……………少々
	パイナップル(缶詰)……………80g
	ハチミツ……………大さじ1/2
B	塩……………少々
	コショウ……………少々
	ミント(粗みじん切り)……………大さじ1/2
	小麦粉……………適量
	オリーブオイル……………大さじ1/2
	醤油……………大さじ1/2
C	みりん……………大さじ1/2
	赤ワイン……………大さじ1/2
<添え物>	
	ラディッシュなど……………適量

作り方

- 1 ラム肉は筋切りをしてAをふる。
- 2 パイナップルは缶詰をきって1cm角にきざみ、フライパンに入れてBを加える。軽く煮詰めてボウルにあげ、粗熱をとってからミントを加え混ぜる。
- 3 3に薄く小麦粉をはたき、フライパンにオリーブオイルをあたためて両面香ばしく焼き、Cを加えて汁気がほぼなくなるまで混ぜ味を絡めながら焼く。
- 4 3を器に盛り、2をかける。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
331 kcal	18 g	365 mg	132 mg	4 mg	1.4 g



「思いやりが作り上げた、 奇跡」の地域連携

高齢者PDと向き合う

東北医科薬科大学病院 腎臓内分泌内科

超高齢社会の到来、政府の在宅医療推進を背景に、近年、PDの役割が見直されています。ただ、地域連携の体制構築には現実的な課題も多く、各地で手探りの状態が続いています。そのような中、2016年4月、東北医科薬科大学病院に腎臓内分泌内科が設立、森教授を中心としたPD治療のトータルコミュニティーケア事業が進められています。

未経験のスタッフがほとんどの中、わずか1年数カ月で高齢者PDの地域連携を軌道に乗せた圧倒的なチーム力とは？「奇跡の連携」の実態に迫りました。



病院1階のカフェスペース。



連携のとれたチーム。一体感と団結力が感じられる。



外来診察室は明るく柔らかな雰囲気。



HOSPITAL DATA

〒983-8512
宮城県仙台市宮城野区福室 1-12-1
TEL. 022-259-1221

切れ目のない連携と、キーパーソンの存在

「森先生は、前職の東北大学でPD治療の推進に努められ、今回、腎臓内分泌内科の設立に伴いこちらへ赴任されました。その時、PD治療に関わっていた他の医師に加え、患者さんも一緒に移られたそうですね。」

森先生 当時50名ほどいたPD患者さんのほとんどが移ってくださいました。医療者と患者さんとの繋がりが強いPDの治療特性も影響していると思います。現在は、超高齢患者さんも含めたPD新規導入がさらに増えている状況です。

「50名の患者さんを一度に受け入れたんですね。さらに超高齢者の新規導入となると、支援体制が必要になるでしょうね。」

森先生 まさに地域ぐるみでないといけません。患者さんは、透析患者さんである前に一人の高齢者ですから、いかに普段の生活をスムーズに過ごせるかを考えることが大切です。そのためにも、外来、病棟、医療連携センターの看護師、管理栄養士などのスタッフはもちろん、院外の訪問看護師や在宅医とも積極的に協力しながら、患者さんの生活の質が少しでも向上するよう、日々みんなで知恵を絞っている状態です。



森 建文 先生(教授)
地域連携の実現には、情報提供やデバイスの開発といったメーカーの協力も欠かせません。JMSの「ZERO SYSTEM®」は、介護にも適した製品だと思います。

「地域連携を生かしたトータルコミュニティケア事業」(次ページ図)を見ると、院内の連携だけでも難しいと思いますが、どのように対応していますか。」

森先生 全員が顔を合わせるのには難しいので、主に医療連携センターの看護師がさまざまな役割・まとめ役となって動いてくれています。各所で行われる小規模ミーティングや、外来・病棟の現場に顔を出し、個別に情報を聞き回り、必要に応じて関係者に伝えてくれていますね。

石山さん(医療連携センター看護師) 医療連携センターには、看護師3名と相談員7名が在籍しています。例えば、介護力に問題がある患者さんであれば、PD導入を決めた段階から、私たちも一緒に関わります。治療だけでなく生活全般について、他の看護師やスタッフから情報を集め、退院後もPD治療がスムーズに進むように計画を立てています。

佐川さん(看護科長) 石山さんは毎日のように病棟に足を運んでくれるので、病棟の情報もタイムリーに伝わっていると思います。

中村さん(病棟看護師) 患者さんの背景やキーパーソンとなる家族の情報も事前に



石山 典子 さん(医療連携センター看護師)
患者さんだけでなくご家族もハッピーになれるよう、地域全体で支え合える方法を模索していきたいです。

くれるので、ポイントを押しえた指導がしやすいです。

衣笠先生 看護師が互いに顔を合わせなくても、それぞれが持つ情報がうまく石山さんに集約され、共有されているように感じますね。

石山さん 患者さんが退院し、外来通院が始まった後も、生活が軌道に乗るまでの1〜2カ月間は、病棟看護師や外来看護師、訪問看護師と密に情報共有を図りながら、切れ目のない連携に努めています。

「石山さんを中心とした切れ目のない連携。患者さんも見守られている安心感があるでしょうね。」

患者さんのことを思い考える姿勢が、信頼を生む

「ほかに、患者さんとの関わりで工夫されていることはありますか。」

菊地さん(外来看護師) 当院では24時間体制で電話対応をしていますが、体重増加やむくみに関すること、出口部のトラブル、除水量の変化などの相談をいただくことが多いですね。みなさん積極的に連絡をくださるおかげで、早期の対処ができています。

室谷先生 問い合わせ先がただ用意されて



佐川 みゆき さん(看護科長)
技術的なことだけでなく、患者さんの生活や人生にも配慮した指導をしたいと思っています。

いるわけではなく、科全体として、患者さんが電話をしやすい空気が作られているのを感じます。

「患者さんとの信頼関係がしっかりと築かれているんですね。」

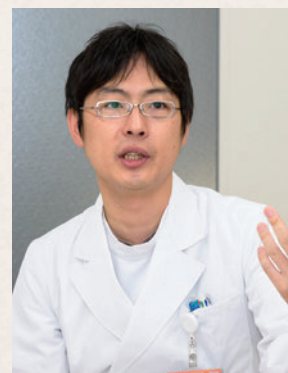
森先生 また、体重変動の大きい方や管理が難しい患者さんには、こちらから電話を入れるようにしています。積極的に介入することで状態の悪化を防ぐことができます。

菊地さん ただ、設立当初は私たちもPDの「初心者」でした。むしろ患者さんの方が「先生」で、管理のコツなど、特に実践的な部分をいろいろ教えていただきました。「なんだ看護師さん、腹膜透析見たことないのか、見せてっつぞ」と出口部を見せてもらったり、「ここ留めるとあまり動かねえぞ」とテープの貼り方を教わったり。そうやって得た知識を、今度は他の患者さんの指導に活かすということの繰り返しでした。

松浦さん(外来看護師) 今も患者さんから教わるのが沢山あります。個性的な方も多く、日々、叱咤激励をいただきながら勉強している状態ですね。

「服薬や食事での関わりはいかがですか。」

宍戸さん(薬剤師) 高齢患者さんは飲んでいる薬の数も多いので、病室を訪ねて薬の説明をしたり、作用や副作用の確認など



衣笠 哲史 先生(講師)
実はPDは、「たくさんの方の関わりが必要医療」。連携次第で、得られる効果は何倍にもなると感じています。



千葉 昭子 さん(管理栄養士)
患者さんやご家族の気持ちを尊重し、その人なりの方法で食生活の改善ができるように心がけています。



菊地 縁 さん(外来看護師)
患者さんのためにみんなが考えるPDは、とても「あたたかい医療」だと思います。一員でいられることが嬉しいです。

を行ったりするようにしています。
PD 導入となると、患者さんは覚えなければいけないことがたくさんあるので、十数種類の服薬管理まで行うのはかなり負担が大きいように感じます。そこでなるべく、服用回数の少ない薬に変更したり、用法を合わせたりして、少しでも管理面での負担を減らした薬剤の提案を心がけています。
千葉さん(管理栄養士) 食事に関しては、病院食の薄味がなじまず、食欲が低下する高齢患者さんも多いので、栄養不足を避けるためにも食事量を増やす工夫をしています。普段の食生活や嗜好に配慮しながら、塩分量もある程度幅をもたせています。
森先生 当院の病院食は院内で調理しているので、患者さんの状態やニーズに沿った調整が可能です。特に千葉さんは病棟にも頻繁に顔を出してくれ、要望を出すとその通りに作ってくれるのです。

—まるでテーラーメイドですね。
森先生 しかも外来では、医師の診察の前に、管理栄養士が指導を行います。特にカリウムやリンについては、先に管理栄養士が検査結果を見て食事指導をし、足りない部分を、医師が薬剤を処方して補うという流れができています。

高橋さん ただ、それでも指導が不十分な場合もあるので、やはり訪問看護師のフォローはありがたいですね。

森先生 訪問看護師には、必要に応じて、PD 導入前の早い段階から連携の輪に入っていたいただいています。これまで院内で行っていた指導も、訪問看護師が在宅で

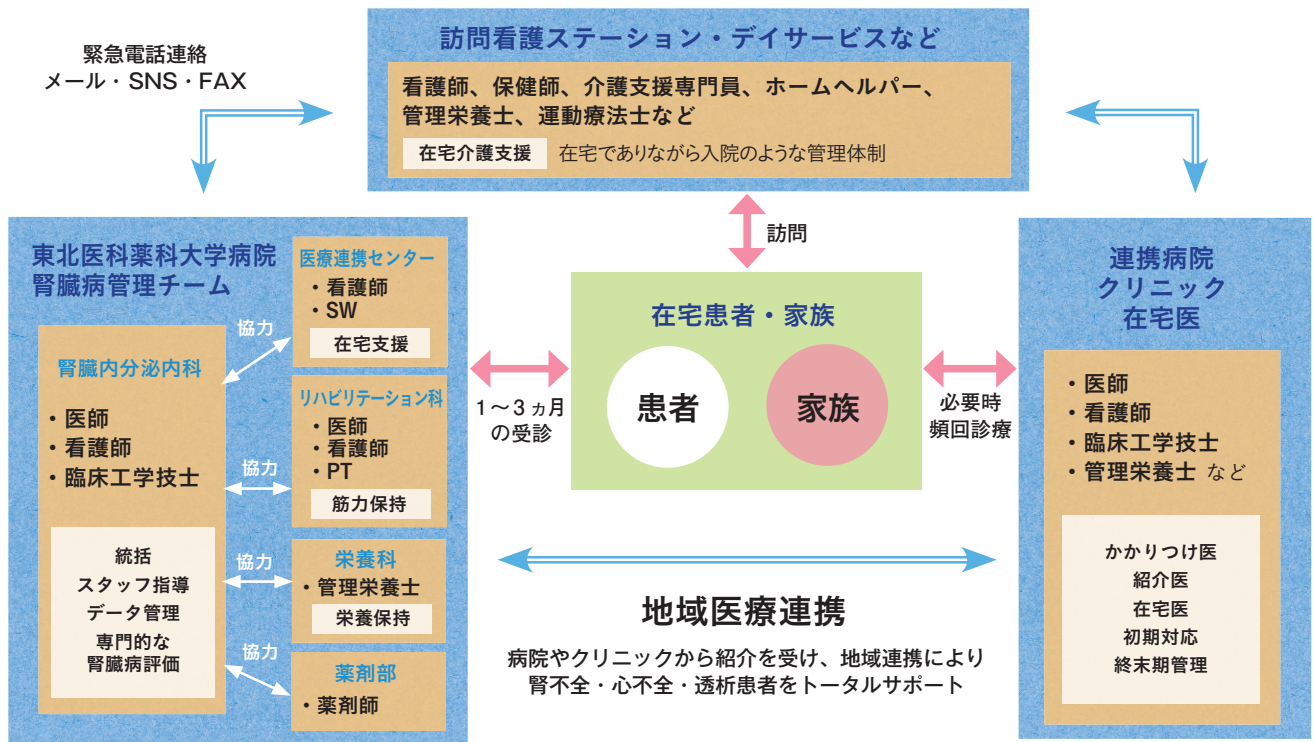
—高齢者のPD治療では、介助する家族への配慮も重要なポイントだと思います。
高橋さん(病棟看護師) 導入時は、ご家族にも手技や管理方法を学んでいただきますが、自宅に帰ればやはり勝手が違いますし、ご家族の精神的、身体的な負担はあると思います。

佐川さん 高齢患者さんでは、介助者も高齢者というケースがよくありますが、その時は理解度に合わせて、なるべく簡単な管理方法を提案しています。また、仕事で多忙なご家族には、土日などに短期間で指導していますね。

菊地さん 外来では、ご家族にも一緒に処置室に入っていたいただき、お腹を見てもらいます。体験する機会を増やすことで、不安も少し和らぐようです。

高年齢者医療では家族へのフォローも鍵となる

地域連携をいかしたトータルコミュニティケア事業 (腎不全・心不全・透析連携構想)



提供:森 建文 先生

患者さんと家族を囲むように築かれた連携の輪。互いの密なコミュニケーションが求められる。

行つてくださるので、入院も短期間で済むようになりませう。

衣笠先生

患者さんが元気なのに、介助者が疲弊しては元も子ありませんからね。

石山さん

この先、高齢のPD患者さんが増えて行く中、家族の介護力だけではいずれ限界がくるのではないかと感じます。そうした時に、家族の負担が少しでも和らぐよう、医療だけでなく、生活面もフォローできるように、地域全体で支え合つていけるといいなと思います。

在宅での看取りを実現するために

―そしてもう一つ、高齢者医療で向き合うべきテーマが終末期医療です。よく、患者さんが在宅での看取りを希望していても、実際には病院に運ばれて亡くなるケースが



戸可成子 さん(薬剤師)
患者さんの生活に寄り添った薬の選択を心がけ、服薬管理の負担を少しでも減らせるように提案していきたいです。



室谷 嘉一 先生(准教授)
腎臓疾患とともに生活をしていく患者さんをいかにサポートし、プランニングするかということ、みな常に考えています。



高橋 澄香 さん(病棟看護師)
PDを「日常生活に加わった一つの事柄」と捉えてもらえるような、負担軽減につながるケアを心がけたいです。

多いと聞きます。

室谷先生

実は、在宅での看取りの壁になつて居るのは、合併症の「心不全」なんです。心不全で苦しくなると結局は病院へ運ばれ、そのまま帰宅できずに最期を迎える。しかし、在宅でその苦しさが緩和できれば、自宅で看取することも可能です。

森先生

仙台市は、都市部の中でも特に在宅での看取りを希望する人が多い地域だと聞きます。当院も5施設の在宅医と連携をし、在宅での看取りに取り組んでいます。が、今のところPD患者さんで、病院で亡くなられた方はおらず、在宅での看取りが叶つています。

正直、終末期医療の難しさから、医療者側がPDを避けてしまう部分もあると思いますが、導入の段階から、きちんと終末期を見据えたライフプランニングをし、在宅医や訪問看護師との連携を図ることで、在宅で最期を迎えることも可能なのです。

衣笠先生

腎代替療法として十分な治療も実現でき、在宅での終末期医療の一つの手立てにもなる。その柔軟性はPDの大きな魅力です。

森先生

大事なものは、PDに患者さんが合わせるのではなく、「患者さんの生き方や生活にPDを合わせる」ことだと思

ますね。

「奇跡の連携」はどのように作られたのか

―お話を聞きし、スタッフのほとんどがPD治療未経験という中で、ほんの1年数カ月で診療体制を整え上げ、なおも発展を遂げている。まるで奇跡にも思える地域連携が、なぜ実現できたのでしょうか。

森先生

やはり、スタッフ一人ひとりの力が大きいと思います。みな、新たな課題をポジティブに捉え、解決しようとする意識が強い。そして全員が、何よりも患者さんの「生活の質」を優先しよう、同じ方向を向いてくれています。

室谷先生

私が素晴らしいと感じるのは、メンバーそれぞれが、患者さんや家族をリスペクト(尊敬)している点です。しかも職種間でも互いにリスペクトしているから、自然とコミュニケーションが生まれ、情報も行き交う。決して最初から連携のシステムがあつたわけではなく、「連携の素地がある人達」がいて、そこから自然と今の体制が築かれたのだと思います。

私は医師の教育も担当していますが、教育で最も重要なのは、知識を与えることではなく、学習する「マインド」を持たせることです。このチームは、高い志を持った人間が集まつた、本当に恵まれた環境なので、マインドを養う教育の場としても最適だと感じます。

衣笠先生

あとはやはり、森先生の力が大きいですね。高齢者PD治療のイメージが頭に描かれていて、それを実現するた

めの具体的で現実的な方策を探っている。病院や介護施設など、地域の環境を把握し、社会保障制度などのしくみを熟知し、協力と活用の手立てを考える。一方で、訪問看護ステーションへの地道な挨拶回りを欠かさず、教育面でのサポートをしながら、少しずつ関係を築き上げる。そうした着実な行動も大きな理由だと思っています。

―全国各地が地域連携を模索する中、このチームが築き上げたネットワークは、成り立ちも含めて、まさに一つのモデルケースといえますね。地域連携の牽引役として、今後の発展にますます期待したいと思

います。



中村 美恵子 さん(病棟看護師)
患者さんだけでなく、介助者の立場や状況にも配慮しながら、なるべく負担をかけないような指導を行っています。



松浦 早苗 さん(外来看護師)
これからも医療者としてのスキルを磨き、いざという時に的確な判断が下せるように努めたいです。

あとがき
志を一つにし、職種の枠を超え、みんなで取り組むPD治療。語る言葉一つひとつに、患者さんの人生を第一に考え、互いを尊重する「思いやり」が溢れていました。話を聞きながら、この連携の輪の中心にいる患者さんとご家族は幸せだと思いました。

Question 01



「塩分の取り過ぎに注意しましょう」と言われました。どのような食品に塩分が多く含まれているのでしょうか。また日常的にどんなことに気を付けたら良いのでしょうか。



腹膜透析患者さんの適切な食塩摂取量(g/日)は、PD除水量(L)×7.5+尿量(L)×5とされています。従って、ほぼ全例の患者さんに食塩制限が必要です。小さじ1杯の食塩には6gの食塩が含まれていますので、無尿であれば、これが1日に使用して良い食塩量となります。小さじ1杯のうすくち醤油には1gの食塩が含まれています。

塩分の多く含まれている食品は、うめぼし15g(うち塩分10g)、塩サケ60g(2.1g)、ラーメン[カップラーメン1個(5.1g)、醤油ラーメン1食(10.2g)]、そば1食(2.0g)、うどん1食(3.9g)、握り寿司1食(約4.1g)などです。レモン、酢、ニンニク、とうがらし、わさび、胡椒、山椒などの香辛料を上手に使用し、焼き物、揚げ物などは調理したてで熱い状態であれば、塩分がなくても美味しく召し上がれると思います。

毎朝、PD排液後(尿の出る方は排尿後)かつ朝食前に、同じ着衣(パジャマなど)で体重測定をし、理想体重から+2kg以内となるように過ごしましょう。それ以上であれば、塩分摂取が多すぎると思ってください。



食事中的リン含有量は1日1,000~2,000mgであり、その60%が腸から吸収されます。リンは尿と便から排泄されますが、腹膜透析では1日300mg程度しか取り除くことができないので、高リン血症を生じやすいのです。

高リン血症があると、

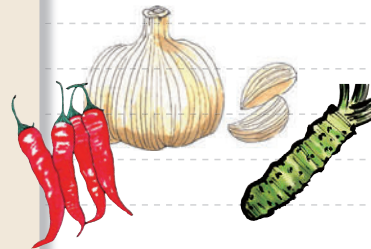
- ①リンとカルシウムがくっつき異所性石灰化を引き起こし、動脈硬化を増悪します。
- ②副甲状腺ホルモンの産生増加につながり、骨がもろくなる可能性があります。
- ③血管の平滑筋細胞を骨細胞に変化させたり、骨よりFGF-23の産生を促し心血管病の発症に関与します。

＼なるほど！／
PDライフ
Q & A

皆さんからの様々な質問にドクターがお答えします。



監修: 水入 苑生 先生
(医療法人 一陽会 原田病院
顧問/腎臓内科 科長)



Question 02



低リン食をと言われますが、何故気を付けなければならないのでしょうか。

リンを多く含む食品には、乳製品、肉、魚、干物、肉加工食品、食品添加物(スナック菓子、インスタントラーメン、コーラなどの清涼飲料水に含まれる添加物)があります。特に、食品添加物に含まれる無機リンは、吸収率が90%以上と高いので避けるべきです。

リンは、たんぱく質1gあたりに約15 mg含まれていますが、たんぱく質をすべて制限する事は低栄養につながり、お勧めできません。干物、ソーセージ、食品添加物などは避けていただき、それでも高リン血症のある方は体に吸収されるリンを減らすリン吸着薬でコントロールします。



sendai

仙台うみの杜水族館

海との共生を再認識する「復興の象徴」

今回は、東日本大震災の被災地に2015年にオープンした水族館を訪問。海とともに生き、力強く未来へと向かっていこうとする東北の姿が感じられました。

2017 Summer
にっぽん漫遊

宮城県

×

仙台市宮城野区



- ① 三陸の海を再現した巨大水槽は、屋根がなく太陽光が降り注ぐ構造。
- ② ロープに付着したマボヤ。見上げるタイプの展示が楽しい。
- ③ 白を基調とした清潔感のある外観。
- ④ 今夏からは新たにプロジェクションマッピングを導入、「映像」×「音」×「いきもの」で新たな魅力と感動を伝える。



仙台うみの杜水族館

- TEL / 022-355-2222
- 宮城県仙台市宮城野区中野4-6
- 開館時間 / 9:00~18:30(最終入館18:00)
- ※ 季節により異なる
- 詳しくはHPで確認または問い合わせを。
- 休館日 / 年中無休
- 入館料 / 大人2,100円、中・高校生1,600円、小学生1,100円、幼児600円、シニア1,600円
- ※ 障害者手帳などをお持ちの方および介護者1名は5割引
- アクセス / JR仙石線中野駅より徒歩15分(無料シャトルバスの運行もあり)、仙台空港からバスで30分
- <http://www.uminomori.jp>

ゲストルーム



CAPDバッグ交換について

CAPDバッグ交換に利用できるスペースがあります。ご利用の場合はスタッフにお声がけください。

私たちの記憶に深く刻まれた、東日本大震災の惨禍。かさ上げされた土地に建つ「仙台うみの杜水族館」は、しばしば「復興を象徴する水族館」と例えられます。

「東日本大震災は、『海に怖いもの』というイメージを私たちに植えつけました。でも、やっぱり海は、私たちの生活と切っても切り離せないものなんです」

そう話すのは、広報担当の西岡真佳さん。彼女の言葉を裏打ちするように、館内には、ただのエンターテイメントに留まらない、海と人のつながりを伝える覚悟がうかがえます。

例えば館内に入ってすぐの頭上に広がる水槽。これは、宮城県が水揚げ日本一を誇る「ほや」の一種、「マボヤ」の養殖を再現したものです。まるで海底から見上げたようなマボヤの姿には静かな迫力があり、宮城県の水産業の一つを支える柱の力強さを感じます。

圧巻なのは、三陸の海を再現した展示「い

のちきらめくうみ」です。幅14メートル、水深7.5メートルの巨大な水槽には三陸の魚たちが泳ぎ、太陽の光を浴びてキラキラと輝くマイワシの大群は、目を奪われる美しさです。

「すぐそこ」の海に生きる銀色の魚たちは決して派手ではありませんが、生き物のリアルな躍動感にあふれ、不謹慎ながらも「おいしそう……」という気持ち湧いてきます。

「そうおっしゃる方もよくおられます。それは私たちにあって、とてもありがたい褒め言葉です」(西岡さん)。

時には、マイワシが他の魚に食べられる光景も。でも、それも自然の生態系の一つだと西岡さんはいいます。

命のきらめきと逞しさに溢れる、偉大な海。それを鮮やかに切り取った「仙台うみの杜水族館」は、私たちの日々の暮らしの隣には海があり、その恵みを存分に受けていることを、あらためて気づかせてくれるのでした。

Vivid Club 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

初めて雑誌(76号)を拝見しました。連載「ホスピタルレポート」で、偶然にも私が入院している草津総合病院、そして主治医の西尾利樹先生が紹介されており、大変びっくりいたしました。

PD患者さんに対する病院の取り組みを知り、私も患者として、西尾先生に治していただいている一人として、大変心強く思いました。

「心の通う医療」をモットーに、日夜親切に看護して下さるスタッフの皆さまには、感謝してもしつくせません。

西尾先生、これからも医療の先端を走り、私たち患者をお救いください。

ミヨチャン(滋賀県草津市)

入院先の病院と主治医の先生が掲載されていたとのこと、ハガキの文面からも驚きが伝わってまいりました。先生やスタッフの皆さんが発する言葉に、いつもとは違う一面が発見できたのではないのでしょうか。

「ホスピタルレポート」では、患者さんにはなかなか見えない医療者の志をご紹介することで、少しでも皆さんに「一緒に歩む味方がいること」を感じていただきたいと思っております。これからもどうぞ楽しみにしてください。

80号の特集「リンとうまく付き合うためのヒント」を面白く拝見しました。6月に東京で開催された「日本抗加齢医学会総会」でも、「リン、特に無機リンの摂取は老化に通じる」といった内容のプレゼンテーションがあり、リンの摂取に関してはとても興味があります。

さかい♡ひできさん(長崎県長崎市)

無機リンの摂取については、近年、様々な視点から議論がされているようです。リンの摂取を抑えるならば、無機リンが含まれる食品添加物入りの加工食品は控えたほうが無難ですが、とはいえ、生活スタイルや料理の好みなど、それぞれの事情もあるかと思えます。食という「人生の大切な楽しみ」を失わない程度に、工夫しながらリンと付き合い合っていくといいですね。



皆様のご感想や 作品を募集しています

「にっぽん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、選考の上で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、または封書に文章や簡単な絵を描いてお送り下さい。スマートフォンやパソコンでの投稿は、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
びびっと倶楽部 係

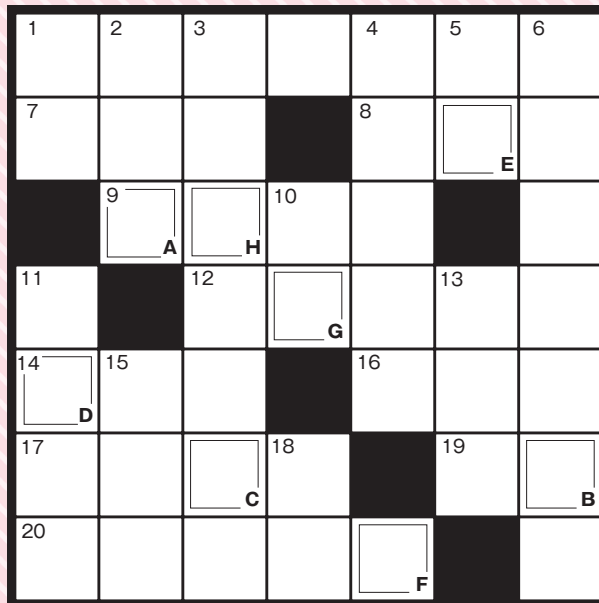
●締切 特にありませんので、随時お送り下さい。

よこのカギ

- 1 『パイレーツ・オブ・カリビアン』のジャック・スパロウ役でお馴染み。
- 7 その時の状況に応じ、素早く判断して動くこと。
- 8 『国家論』『友情論』などの著作を生んだ、古代ローマ随一の政治家・哲学者。
- 9 なぜか時代劇の悪徳商人のイメージが強い、日本の代表的な屋号。
- 12 サッカーなどの球技で、最初の攻撃者を決定する方法。
- 14 「フェザー」は羽根、「ダウン」は？
- 16 ○○○智子、○○○義夫といえぱ？
- 17 事がうまく進むために、前もって手順をととのえること。
- 19 必須ミネラルの一つで、体の代謝を支える栄養素。透析患者さんは摂りすぎに注意！
- 20 今いる世界とは別の空間のこと。

たてのカギ

- 1 自分自身に失望すること。やけ。
- 2 夜、気温が急に下がること。
- 3 心理療法の一種。物事の捉え方を修正していく○○○○○○療法。
- 4 ワインを移し替える時に使う、花瓶に似たガラス製の容器。
- 5 後でまとめてお店に払います。
- 6 キリスト教一派。
- 10 クロスワードを解くなら、豊富な方が有利です。
- 11 日本には3,000を超える数があるとか。海の安全を見守ります。
- 13 覆い隠すもの。遮って見えないようにするもの。
- 15 修道士を英語でいうと？
- 18 実験・観察が楽しい、夏休みの自由研究の定番科目といえぱ？



解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H

●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～Hをつなぐと答えが分かります。

ヒント 2017年10月からスタートするNHK連続テレビ小説『わろてんか』の主人公、藤岡てんの父親役をつとめる実力派俳優。

左のはがきに必要な事項をご記入の上、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。

郵便はがき

料金受取人払郵便

140-8790

014

品川局承認

9129

差出有効期間
平成31年8月9日
まで(切手不要)

(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、「びびっど倶楽部」「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。

びびっど・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

////////// 80号のクロスワードの答え //////////

A ジ B ヨ C ソ D コ E ル F ト G レ H ー I ソ



<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®

★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。

『VIVID』読者はがき

ご質問等がありましたら、下記の項目に✓印をつけた上でご自由にご記入ください。

- 本誌『VIVID(びびっど)』に対するご意見・ご要望
- 「びびっど倶楽部」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(びびっど)』の今後の配送は不要です。

キ
リ
ト
リ
線



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/>

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。