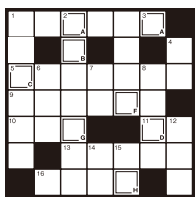


VIVID



WINTER 2019 No. 85



考えてチャレンジ
びびっど
クロスワード



全国足湯散策
四国道後温泉

腹膜透析患者さんのための
おいしい献立集

カップ麺を
美味しく
ヘルシーに。



腹膜透析&血液透析の
クリニックがオープン
「足浴カフェでおもてなし」



「足浴カフエでおもてなし」

奈良県天理市に
患者さんに優しい、腹膜透析・血液透析専門の
奥村クリニックがオープンしました。



治療を終えた後に暖かいお茶でほっと一息、おもわず笑顔になります。

Okumura Clinic



足浴を施す高橋千恵子技師長



黒塚古墳。古墳の上まで遊歩道があります。併設された天理市立黒塚古墳展示館では実物大で再現された竪穴式石室を見学できます。

基幹病院のサポートで 安心のPDライフ

奈良県北中部に位置する天理市。

東には悠々たる山々を配し、そのふもとにある大和盆地の東側に町が発展しました。市内を南北につなぐ日本最古の道「山の辺の道」は古墳時代の初期から作られていたとされ、日本書紀や古事記にも記された、史跡や文化財が多く残る古代ロマン溢れる町です。

市内に1500基以上もある古墳群は県内最多数で、その中のひとつである黒塚古墳からは33面の「三角縁神獣鏡」が出土し邪馬台国や古代国家成立の謎を解く重要な資料となっています。

また日本最古の神社「石上神宮」や、人間が互いに助け合う大切さを説き市の名前にもなった「天理教」の本部もあり、歴史と信仰が息づく町として知られています。

今回は天理市にできた地域密着PD専門クリニックの「奥村クリニック」と、天理市の基幹病院である「天理よろづ相談所病院」の連携にスポットを当てます。

地元クリニックでは難しい手術などのテクニカルな部分を基幹病院が全面的にサポートすることで、PD患者さんに大きな安心と、より通いやすい環境での治療を提供することができます。大病院と地元クリニックがタッグを組み、より良い透析ライフのために前例のない挑戦をされている二つの病院に迫ります。

はじめに

地元の診療所で透析が必要と認められた時、紹介状を書いてもらい大きな病院へ行くという体験をした方が多いと思います。では、いつも通っている顔なじみの先生がPD導入の相談からずつと寄り添って担当してくれたらどうでしょう。いざという時は連携先の大病院がサポートしてくれるので安心。日々の通院ではいつものスタッフ達が笑顔で迎えてくれ、まるでカフェに通うような気持で診察を受けることができる…。これが奈良県天理市に新しくオープンした奥村クリニックです。

奈良県のPDシーンを牽引する二人の医師、天理よろづ相談所病院の金子先生と奥村クリニックの奥村先生が連携し、患者さんのニーズに応える地域密着のPDクリニックとして一歩を踏み出しました。どうしてクリニックという形にこだわり、そして奈良県に広くPDを普及させることを目標とされているのか、先生方にお話しをお伺いしました。

奥村クリニック

院長 奥村紀子先生



Okumura Clinic

Okumura

奥村クリニックのスタッフの皆さん。

奥村先生はクリニック開業前まで天理よろづ相談所病院に19年間勤務しPDに尽力されてきました。どのような経緯でクリニック開業に至ったのでしょうか。

急性期の病院（急性疾患や慢性疾患の急性増悪などで緊急・重症な状態にある患者に対して入院・手術・検査など高度で専門的な医療を提供する病院。）でPDを診ていると、患者さんにとっては地域密着のクリニックのほうが移動距離も少なく気軽に通えるのではと感じていました。HDの患者さんは急性期の病院でHDを導入し、自宅に近い透析サテライトにお渡しするという形ができあがっていますが、PDはそんなに普及しておらずサテライト化が難しい。普段患者さんを診ている開業医のほうがPDに向いている患者さんを見極めやすく、PDの裾野を広げるためにもサテライト化が必要だと感じ、講演活動などもしてきたのですが、敷居が高くなかなか実現できませんでした。それならば今まで主張していた事を自分でやってみようと思いつきました。

天理よろづ相談所病院と連携しPDサテライトの機能も持ち合わせた新しい形のクリニックです。日常の診察はこちら

で行い、手術などクリニックではできないことを金子先生と一緒に天理よろづ相談所病院で行うというやりとりをしています。PDは大病院でしか管理できない特別な治療という考えを払拭していきたいですね。

PDはどのような治療だと考えていらっしゃるのでしょうか。

PDは保存期腎不全の延長であり、HDまでのブリッジです。PDはオーダーメイドの治療。HDは確立された治療。PDはオーダーメイドであるがゆえに、患者さんの基礎疾患を十分に理解しそれぞれの患者さんのニーズに適した治療をしなければいけないと考えています。

腎不全の治療過程を人体にとって無理の少ないPDから始めていくという全人的医療に則る診療をさせていただきます。特に気を付けていらっしゃる点はなんですか。

PDは日常生活を変えることなく治療ができ融通が利くので、PDを離脱するタイミングが来た時に患者さんはやめたくないとおっしゃる。患者さんの予後を考えると限界もあるということの説明しないといけない点です。特にハイブリット（PDとHDの併用）を取り入れるとPDのエンドポイントが分かりにくくなりPD離脱を勧めてもずるずると続



先生と気さくにお話をしながら
マッサージを受けていると先生との距離が
ぐっと近くなった気がしました。

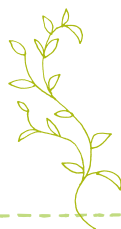


ハイブリッドからHD導入も同じスタッフで安心です。



奥村クリニック 奥村紀子先生

けて尿毒症性心外膜炎になったり
することも経験しました。開業医
になっても、患者さんに迎合するの
ではなく患者さんのためにプロ
フェッショナルな姿勢は保ち続けな
ければと思います。



診療の合間に足湯カフェをされてい
ると聞きました。どのような取り組
みですか。

患者さんに、暖かいお茶を飲みながら足湯を
していただいた後、足をアロママッサージさせ
てもらっています。ある患者さんが涙ぐまれ
て、『お姫様になったようだ』と。足の裏を
他人が丁寧にケアし大切にしてもらうことは
非常に自己重要感を上げる操作だと思います
。こちらでも触れ合うことで患者さんの気持
ちやご家庭のことなどプライベートな部分を
感じ取ることができずし、家事のことなど
他愛ない話も聞けて、コミュニケーションツ
ールとしても最高です。自分の父親が透析をし
ているのでよくわかるのですが制限の中の息
抜きは絶対必要だと思っています。透析が終
わった後、ゆつくりと本人の好きなものを飲
ませてあげたいとかねてから思っていました。
それで足湯カフェをしたいとスタッフに話す
とみんなアイデアを出してくれて：足湯ひと
つにしてもチーム医療。どんな患者さんも大
切にするホスピタリティのあるクリニ

ックにするための一環として取り組んでいま
す。

スタッフのみなさんの笑顔が素敵で
院内がとても明るい雰囲気です。患
者さんに対してスタッフに心掛けて
もらっていることはなんですか。

笑顔がいいでしょう、私の自慢のひとつです。
資質の高いスタッフがそろっていますのであま
り細部まで指示は出しません。まず患者さ
んの大意を咀嚼して、寄り添ったアセスメン
ト（患者さんに関する情報を収集・分析し、
自立した日常生活を営むために解決すべき課
題を把握すること。）をしてほしいとナース
には言っていますけど、十分にやってくれて
いますね。十分な知識を持つてできる最大の
ことをしてほしいと思っています。

診察された患者さんの印象に残るエ
ピソードを教えてください。

ご高齢の患者さんをたくさん診てきました。
PDはエンディングを迎えられる際に非常に
身体にマイルドで、自然な形で最期を迎えら
れる治療です。あるPDラストを迎えられた
患者さんのご家族がまだにお手紙をくださ
るので、毎日のPDの記録を書き続けた
ノートが自分と親をつないだ証であり財産で
あると書いてくださる、ありがたいなあと思
います。病気を通じて家族も今までよりつな

がることができ、家族にとってそのノートが
『ここまでやったのだ』という自信になって、
残された家族もこれから前向きにやってみよう
という気持ちになったと言われました。

全国の患者さんへのメッセージをお願
いします。

一病息災ですね。腎臓病があることで、その
病気を管理する中でいろんな病気を見つける
ことができます。HDなら週3回、PDな
ら2週間に1回は患者さんとお会いしますか
ら、病気のない方よりもご自身の体に関心
を持ち向き合うタイミングが多いはずで
す。その中で普段気づけない不調などの原因を発
見し、治療することが出来ます。悲観なさ
ずに一病息災・二病息災で、ともに頑張っ
ていきましょう。



奥村クリニック

〒632-0033 天理市勾田町 43-3

TEL 0743-61-5666





天理よろづ相談所病院外観。

天理よろづ相談所病院

副院長 兼 腎透析科 部長

金子 嘉志 先生

腎透析科 外来 看護師

大成 明香さん

2010年、金子先生は奥村先生と共にPD治療を天理よろづ相談所病院で始められました。金子先生には現在のクリニックとの連携に至るまでの過程や、PD治療の必要性、そして独自のスタイルで行われているPDの普及活動などをお伺いしました。

副院長 兼 腎透析科 部長 金子 嘉志 先生

金子先生が奥村先生と共にPDを本格的に始められた背景を教えてください。

前任の先生がもともとPDの患者さんを少人数持っていたのですが、徐々にHDに移行していきました。その頃、奈良県のPD分科会の主幹を任せられたこともあり、私たちがもう一度PDを始めようという治療面では、患者さんの透析導入の選択肢がHDだけだと足りないと感じていました。設備投資なしで始められるという病院側のメリットもあります。なにより、PDファーストは生命予後がよくなるという考えがあります。それが患者さんにとって一番大切なことですから、今もこの理念のもとにPDを続けています。スタッフ達には勉強会を何度も繰り返ししました。いろんな文献を集め、PDファーストのメリットをまずは自分で理解し、スライドにま

とめてスタッフに教えました。スタッフもそれを受け止めてくれ、一からやってみようと皆で決心しPDを再開しました。また、当初スタッフのモチベーションを上げるため奥村先生と二人で『奈良県で一番を目指そう！』という目標を立てました。看護師長も何か新しいことをやりたいという気持ちがあり、一致団結したのです。スタッフが自主的に『奈良県一番をめざそう！』と目標を書き入れたポスターを病棟に貼ってくれました。自分たちで動き出してくれたと思えましたね。今もこのモチベーションを維持して全国10位内に入っていることを目指しています。

PDの普及活動はどのようなことをされているのでしょうか。

私たちの病院を教育研修施設（CAPD教育研修医療機関）にしたことです。PDを始めから、患者さんが右肩あがりに増えまして、その間力を入れたのが、合併症に対するトラブルシューティングです。この経験をデータとして蓄積していくことで今度は人に教えられるようになります。教育研修施設になれば、自分たちでPD普及の呼びかけを発信できるのではと考え、思い切つて申し込みました。教える側という責任ある立場になったのでスタッフ一同PD普及に対する気持ちに拍車がかかりました。せっかく自分たちで講義をするのなら、教科書通りにするのはやめて独自のユニークな内容に仕上げました。



天理よろづ相談所病院、腎透析科スタッフの皆さん。

経験に沿った活きた合併症のエピソードです。例えば、非結核性抗酸菌症の出口部感染、カテーテルのトンネル感染をおこした症例など、どれだけ大変なトラブルシューティングだったかも教育内容に入れ公開しました。たとえ一般的ではなくても、私たちの中で何度も繰り返したトラブルシューティングを未経験の方と共有することが重要だと考えました。とにかく大勢の人に私たちの講義を受けてほしかったので、他の施設では二日間の授業を一日に凝縮し、思い切つて飯付きおやつ付きにしました(笑)。瞬く間にうわさが広がって、4年間で全国から約300人を受け入れました。



天理よろづ相談所病院 金子嘉志先生

PDを広め、続けていくために大切にしていることは何でしょう。

PDは合併症を起こすことがあります。合併症になったからとPDをあきらめてHDに移行するのは簡単です。でも、そこをなんとか踏みとどまり合併症を乗り越えることが大切です。最初にお話しした部分につながりますが、PDファーストにすることで患者さんの生命予後が伸びるという見地に立つてやっていますから、その考えは崩さないということです。患者さんが安心してPDを続けられるように、我々はトラブルシューティングを一生懸命にやる。そうするとPD患者さんが増えていく。患者数が増えると我々の経験値も上がり、治療の質が高まっていく。このサイクルが大切だと考えています。この考え方を入れているから患者数がぐっと増え、奈良県のPD患者数が二倍になりました。奈良県は山間部などの僻地が多く、特に高齢者の方のためにも、週に何度も病院に

通う必要のないPDの普及は必須だと感じます。

奥村クリニックとの連携が始まりました。先生方の挑戦にはどのような意図がありますか。

HDならクリニックでシャントトラブルが判明した際に基幹病院で対応するというのが一般的ですが、PDに関してはその連携がありません。奥村クリニックのようなPD専門のクリニックがオープンし、手術や大きなトラブル時に天理よろづ相談所病院が支えるという形を作ること、PDの連携モデルを提示できるのではと考えています。高齢化に伴いPDはもつと有用になってきます。地元密着のクリニックは特に在宅治療が身近ですから、クリニックからPD導入ができれば、よりPDファーストの患者さんを増やすことができます。そして、PDを維持していくためには技術が必要ですから、クリニックがPDラストまで診て、それに対するテクニカルサポートを基幹病院が担当するという構造がどんどんできればいいなと思っています。

全国の患者さんへのメッセージをお願いします。

もはや透析は特別な治療ではない、ということとです。高齢者の寿命が延びていますが、長

生きると最後腎臓は悪くなっていきます。いざ透析となった時に、投げやりな事をおつしやうて嘆く方も多いですが、せつかくの余生ですから悲観しないでください。PDを活用することで第二のよりよい人生を送ることができるよう私たちがサポートします。

天理よろづ相談所病院で看護師をされている大成さんに看護師の仕事や、PD患者さんを集めて行っている『患者会』についてお話しをお伺いしました。

腎透析科 外来 看護師 大成 明香さん

奥村クリニックと天理よろづ相談所病院はどのように患者さんをつないでいますか。

両病院間の患者さんの行き来に関しては、まず奥村先生と金子先生が直接連絡を取ります。奥村クリニック開院時にはこちらから看護記録にPDメニューや処置の記録を残したものを準備して奥村先生にお渡ししました。当院受診時には、お手紙を持ってきてもらいます。両病院が患者さんの症状をきちんと把握し、患者さんにスムーズな治療を受けていただけるよう工夫しています。



天理よろづ相談所病院 腹膜透析患者会の皆さんと
病院スタッフさん達とのミーティング風景

患者さんに対して心掛けています。と
はなんでしょう。

療法選択は時間をかけてご説明し、ご自身が納得して治療方法を選択できるような心がけています。また、PD患者さんの毎月の診察時は、事前に看護師が直接問診しますから、出口部や排液に異常は無いかの確認、呼吸がつからそうでないか、むくみはないか：など、患者さんのちょっとした不調も発見したら診察前に金子先生に伝え、検査や処置に対応できるようにしています。患者さんだけでなくそのご家族のお話もしっかり聞いて、入浴や介護など自宅で困っていることなども聞き出し、一緒に考えより良い治療環境になるようアドバイスしています。それぞれの家庭

環境に合わせ『ここは守って。でもここは無
理せず』と、型にはめないように臨機応変
に対応するよう心がけています。



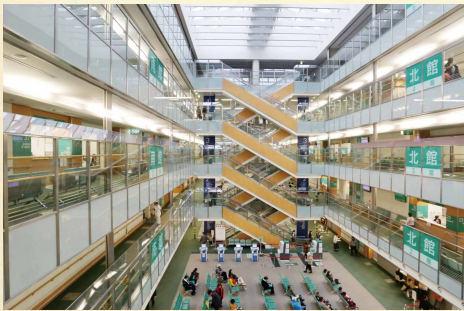
腎透析科 外来スタッフのみなさん

天理よろづ相談所病院と奥村クリ
ニック合同でPD患者さんのため
の患者会を開催されているそう
ですが、どのような内容でしょうか。

出口部の感染予防や食事についてなど、毎回
テーマを決めて講義をさせていただいていま
す。その後、グループに分かれて患者さん同
士ディスカッションしてもらいます。同席して
いる栄養士にもアドバイスをもらうなど専門
的な質問にも対応できるようにしています。
次回は災害時のPDについて話し合う予定で
す。

これからのPDについてどのよう
に感じていらっしゃいますか。

全国では、PDはまだ普及が進んでいる
治療とは言えません。PDに関する情報が少
ないがために、PDは大変だというイメージを
持っている方が、患者さんにも看護師にも多
いです。教育研修施設として普及活動をして
きた経験を活かし、患者さんが安心してPD
を選べるようにするために看護師など医療ス
タッフの教育を含めたよりよいシステムを整
え、PDで透析導入する患者さんがもっと増
えるといいなと思います。私自身PDを担当
するようになり約5年経ちますが、療法選
択や手技の指導、患者さんの生活に合わせて
交換時間を考えるなど看護師が主体的に関
わる場面が多く、そこにやりがいを感じてい
ます。



天理よろづ相談所病院

〒632-8552 奈良県天理市三島町 200
TEL 0743-63-5611 (大代表)



天理よろづ相談所病院で金子
先生と奥村先生、そしてスタッ
フの方々のもと、並々ならぬ熱
意をもってスタートしたPD。
PDファーストを理念に、それ
を広げていくという使命を
様々な形で実践されています。
今回、始まったばかりの『クリ
ニックと基幹病院の連携』は、
日本の透析治療に一石を投じ
る試みではないでしょうか。
高齢者が多いPD患者さん
とって、近所のかかりつけのお
医者さんでPDライフを送れ
たらどれだけ楽でしょうか。安
心してください。トラブルが
あった時は、基幹病院がサポー
トしてくれます。まるでカフェ
に通うような気持で通院でき
る：
そんなPDクリニックが将来
あなたの町にもできるかもし
れません。

奥村クリニック直伝 家庭でできる炭酸泉足浴

奥村クリニックでは癒しのひと時として、患者さんに院内で足浴を行っています。足を温めることで全身の血流がよくなり、体がほぐれてリラックスした気持ちになります。最近では、体内の老廃物や毒素を取り除くデトックス効果があると話題の健康法を読者の皆様にもご紹介します。ぜひお試しください。



用意するもの

- 両足が入るバケツや洗面器
- 42〜45度程度のお湯
(熱いくらいが気持ち良いです)
- 重曹 大さじ1
- クエン酸 大さじ1
(湯量により調節してみてください)
- タオル
- 保湿クリーム・美容オイル等
(お好きな香りで選ぶとなお気持ち良いです)
- 靴下

椅子に腰かけて、熱々のお湯にゆつくり足を入れます。重曹につづきクエン酸を入れると泡風呂のようにほこほこと炭酸が湧き出します。炭酸の効果で通常のお湯よりも早く血流がよくなります。そのまま5分から10分程度温まってください。足し湯用に熱い湯の入ったポットなどを置いておいても良いです。

十分に温まったらタオルで水分を拭きとり、保湿クリームを塗って、足の裏・足の甲・くるぶし周り・ふくらはぎの順に揉みましましょう。デトックス効果がアップします。その後、足が冷えないよう靴下を履いてください。足浴のあとにほっと一息、お茶やお水など水分を補給しましょう。



編集後記

取材中に、私自身足浴体験をさせていただきましたが、5分もしないうちに上着をぬぐほどポカポカしてびっくり。その後、奥村先生が足のマッサージをしてくださいました。アロマの香りのクリームと優しいマッサージで緊張した気持ちがほぐけ、先生とは初対面でしたが自然と親しみがわいてくる素敵な時間でした。先生の患者さんに対する思いやりが伝わってくるようでした。患者さんのために、人のためにと考え行動される、そんな皆様にお会いすることができて、私にとっても大きな収穫となる取材でした。

PD患者さんのための

おいしい

献立集

DELICIOUS RECIPE

56

指導/管理栄養士 船元美香先生



生野菜と乾燥野菜をダブルで。食物繊維が豊富です。

カップ麺は作るのが簡単で常温、長期保存が出来る衛生的、経済的・など利点は沢山あります。しかし塩分が高い、栄養バランスが悪そう、カロリーが高い等気になるものも確かです。少し工夫して減塩にしたり身近にある食材(乾燥野菜、生野菜、卵等)をプラスしてバランスを整えたり食物繊維を増やしたり、いつもと違った食べ方をされても楽しいですね。又、非常食の一つとしても便利なのでストックがあると助かりますね。飲料水なども一緒に置いておきましょう。

キャベツ、もやしのシャキシャキ感とごはんでソース半分でもいけます。

焼きそばめし

■栄養成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食物繊維	塩分
390kcal	7.1g	10.7g	111mg	37mg	1.2g	3.0g

■材料 (2人分)

- ・カップ焼きそば …… 1個
- ・ご飯 …… 120g
- ・キャベツ …… 80g
- ・もやし …… 40g

■下準備

- ・麺を取り出し食べやすく砕いてカップの中に戻す。
- ・温かいご飯を準備する。
- ・キャベツを細い千切りにして麺の上に置く。
- ・もやしを食べやすい大きさに切る

■作り方

- ① キャベツともやしを砕いた麺の上に置く。②熱湯を注いで時間になったら捨てる。
- ③ボールに温かいご飯と焼きそば、野菜と添付のソースを入れて素早く混ぜる(野菜が水っぽい時はざっと絞って混ぜる)
- ④器に盛りお好みで付属の青のりをかけていただく。



即席お味噌汁

■栄養成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食物繊維	塩分
51kcal	4.0g	0.6g	4mg	1mg	2.1g	1.5g

■材料 (1人分)

- ・調味粉入り具 …… 1袋
- ・味噌 …… 1/3袋
- ・酒粕 …… 15g
- ・乾燥野菜 …… 5g

■作り方

- ①酒粕と味噌を混ぜて溶かしておく。
- ②材料全部カップに入れて熱湯を注ぐ。
- ③時間になったら混ぜていただく。

発酵食品と乾燥野菜でやさしいお味に。



カップ麺やインスタント食品を 美味しくヘルシーに。



野菜たっぷりラーメン

■栄養成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食物繊維	塩分
402kcal	14.5g	11.4g	42mg	18mg	2.9g	4.1g

■材料 (1人分)

- ・カップ麺しょうゆ味 …… 1個分
- ・スープ …………… 1/3袋
- ・もやし …………… 60g
- ・乾燥野菜 …………… 8g

■下準備

- ・もやしは洗って食べやすい大きさに切る。
- ・麺の上にもやし、乾燥野菜を置く。
- ※熱湯を入れ直すことにより塩分は表示より少なくなります。

■作り方

- ①カップに熱湯を入れて野菜がこぼれないように気をつけて3分で捨てる。新しく熱湯を8分目まで入れスープを加え時間になったら蓋を開けていただきます。
- ②お好みでコショウをかける。

釜揚げ風うどん

■栄養成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
409kcal	9.2g	16.5g	3.7g

■材料 (1人分)

- ・うどんカップ麺 …… 1個
- ・スープ …………… 0.5袋
- ・七味、お好みの薬味…適量

■下準備

- ①適量の熱湯を入れて3分で全部捨てる。
- ②もう一度適量の熱湯をカップに入れ、つけ汁用に別のカップで100～150ccの熱湯で粉スープを溶かす。
- ※麺を柔らかくした湯を一度捨てたり、スープにつけて食べることで塩分は表示より少なくなります。

■作り方

- ①時間がきたら蓋を開け麺や揚げを七味などを入れたスープにつけながら食べる。

温かい麺を
つゆにつけていただきます。
薬味を添えてどうぞ。



トマトスープラーメン

■栄養成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食物繊維	塩分
298kcal	13.6g	9.3g	538mg	159mg	3.0g	1.9g

■材料 (2人分)

- ・袋入りラーメン …… 1個
- ・コンソメ …………… 1/2個
- ・トマト缶 …………… 300ml
- ・水 …………… 200～300ml
- ・トマトケチャップ …… 20g
- ・卵 …………… 2個
- ・ホールコーン …… 30g
- ・ツナ …………… 30g
- ・青ネギ …………… 10g

■作り方

- ①鍋にAを入れてコンソメ、トマトケチャップで味を整え麺と卵を入れる。
- ②麺のかたさが丁度良くなった器に麺を入れ、スープを注ぐ。
- ③卵、コーン、ツナ、青ネギを麺の上に盛り付ける。

トッピングが楽しい。
袋入りラーメンを使用
お鍋一つで出来ます。





道後温泉

PD患者さん向けとことん足湯



温泉ゆで卵づくり
1個100円
(道後プリンスホテルの足湯)

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、お遍路の国・四国にある愛媛県「道後温泉」を訪ねました。

お遍路の「お接待」から 生まれた足湯

日本最古の温泉、道後温泉。四国遍路の道中にあり、巡礼するお遍路さんに地元の方々が食事や宿を提供するという「お接待」という独特の文化が根付いています。「道後温泉の足湯も、このおもてなしの心から発生したものでないでしょうか。歩いている方に少しでも温泉気分を味わっていただきたいと、ホテルや旅館で無料の足湯・手湯を設けています」と話すのは、道後温泉旅館協同組合事務局長の越智英幸さん。

現在、道後温泉街には7か所の足湯・手湯があります。すべてが無料。道後温泉のシンボルである坊っちゃんカラクリ時計の隣りにある足湯「放生園」は、源泉かけながしの贅沢な足湯です。観光ボランティアさんのアドバイスで、5分ほどつかると体がぽかぽかとしてきました。



★ … 足湯スポット



赤ちゃんにもやさしいお湯
道後温泉の源泉は現在18本あり、温度は20〜55度。お湯をブレンドする専門職員「汽缶土」が源泉を混ぜ合わせ、約42度に調整して各所に提供しています。つまり、道後温泉は加水も加温もしない、源泉だけで適温が出せる純度が高く鮮度もよいお湯。全国でも珍しい温泉です。泉質はアルカリ性単線種で、きめ細やかな日本人の肌にあつたなめらかなお湯。かつては「赤ちゃんにも優しいお湯」と言われていたそうです。

道後プリンスホテル

温泉街の喧騒を忘れて静かに過ごせる足湯。温泉を沸かした窯で作る温泉ゆで卵と地ビールをセットでぜひ。手湯の中の布袋様を握ると幸せになれるとか。自慢の内湯は大浴場と8趣の露天風呂が2階層にまたがる大スケール。貸切露天風呂は檜、石、陶器、桶の4タイプから選べます。

【足湯利用時間】6:00〜22:00 【住所】松山市道後姫塚100
タオル無料 【TEL】089-947-5111



道後プリンスホテルの手湯 外から直接入ることができます
湯の中の布袋様を握って幸せに…

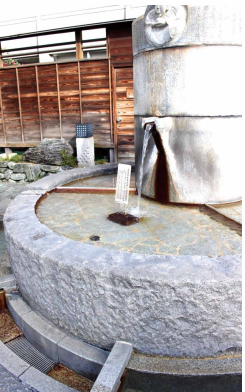
道後放生園



足湯「放生園」

贅沢にも源泉かけながしの足湯。伊予鉄道の道後温泉駅前にあり、待ち合わせにも便利。足湯につかりながら坊っちゃんカラクリ時計を眺めることができます。俳句ポストもあるので投句してみてください。

【住所】松山市道後湯之町6-8
【TEL】089-943-8342
道後温泉旅館協同組合
【足湯】利用時間/6:00〜23:00
タオルなし。
着替える小部屋あり



道後温泉本館で使われていた湯釜が移設されています



温泉街を探索しながら気軽に立ち寄れます



旧駅舎を復元したレトロな洋館にコーヒーショップがあります。

PDバッグ交換に

「飛鳥乃湯泉(あすかのゆ)」2階個室



道後温泉の別館として2017年12月26日にオープンした話題の温泉。道後温泉にまつわる伝説や物語を、愛媛の伝統工芸や現代アートと組み合わせた作品で表現し、空間を演出しています。2階個室は愛媛の伝統工芸の技術と匠の技を間近で堪能でき、趣向を凝らした5タイプ。そのほか、道後温泉本館にある皇室専用のお風呂「又新殿」を忠実に再現した特別浴室、かつて身分の高い方が入浴時に身に付けた浴衣「湯帳(ゆちょう)」で入浴するといった貴重な体験も可能。いたるところに作品や仕掛けがあり、道後湯之町初代町長の伊佐庭如矢が目指した「100年先もよそがまねできない」時間を体感できます。



各部屋のインテリアも楽しみの一つ

【2階個室】6:00~22:00

【料金】大人1650円、
小人820円(90分)、
予約不要

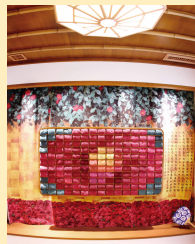
※2階特別浴室は
+1組2000円、要予約

【1階浴室】6:00~23:00

【料金】大人600円、
小人300円

【住所】松山市道後湯之町19-22

【TEL】089-932-1126



りに利用するとか。「観光客の皆さんがいらつしやらない時に…」と話される姿に、おもてなしの心が感じられます。

歴史と今が交錯するまち

そんな道後温泉には年間約150万人もの観光客が訪れています。女子旅の聖地にも5年連続で選ばれています。2014年に道後温泉本館が改築120周年の大遷暦を迎えたことを記念して始まったアートフェスティバル「道後オンセナート」によって、いたるところにアート作品が設置されるように。新旧が入り交じる不思議な風景をつくり出しています。「新しいこと」「面白いこと」を求める若者の姿も目立ちます。

さあ、まずは道後温泉駅前の観光案内所で「道後温泉旅館近辺見取図」を手に入れて「放生園」から足湯巡りをスタート。歴史と新しい風を感じながら、お接待に癒されるひとときをごゆるりと…。

ふなや

創業約400年、皇族や著名人も訪れる老舗宿。約1000坪の日本庭園「詠風庭」にひっそりと足湯があります。自然の川が流れ、夏には蛍、秋には紅葉も見事。昭和天皇がお泊りになった洋間を移築した展示室、夏目漱石が宿泊したことを詠んだ句碑もあります。

【足湯利用時間】12:00~20:30
タオル無料

【住所】松山市道後湯之町1-33
【TEL】089-947-0278



道後公園側にある、ふなや旧門



溪流も見える癒しの足湯

大和屋本店

源氏物語の世界を漂わせる「伊予の湯桁」という看板に誘われて奥をのぞくと、20人が一度に入れる大きな足湯があります。ラウンジのドリンクを注文でき、カフェとして利用する方も。明治元年開業の老舗旅館の落ち着いた雰囲気の中でくつろげます。



大和屋本店の足湯「伊予の湯桁」

【足湯利用時間】7:00~22:00

タオル100円、ドリンク注文時は無料

【住所】松山市道後湯之町20-8

【TEL】089-935-8880

道後温泉八千代

道後館

宝荘ホテル道後御湯

道後やや

道後山の手

ホテル

飛鳥乃湯泉

熱田津の道

道後観光案内所

道後温泉駅

道後公園駅



最寄り駅の「道後温泉駅」前。



監修:澤崎貴子 先生
[JA岐阜厚生連 東濃厚生病院 副院長]

腹膜透析

Q & A

Q 夜間のみAPDの機械を使用して3年になりますが、最近除水量が減ってきたように思います。今後も腹膜透析を続けたいのですが、どのような方法があるのでしょうか？



A 除水量を増やすなら、まずは現在のAPDのメニューを変更する必要があります。具体的には

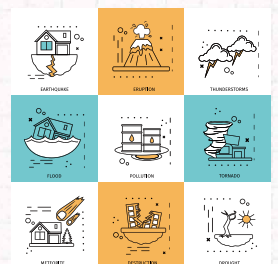
- ①濃い透析液を混ぜる。
- ②治療時間および交換回数を見直す。

の2つです。②の場合、現在の治療時間のまま回数を増やすこともありませんが、貯留時間が短くなってしまうので、治療時間を延ばさなければいけない場合があります。延ばすのが1〜2時間程度ならAPDのままの治療が継続できますが、それ以上ですとAPDの最後に注射液で終了し、数時間後に排液バツクで排液だけ行います。腹膜透析を始めて3年ほど経つと、始めた頃より尿量が減つ

ていることがあります。すると透析効率が落ちるのでAPD治療だけでは不足の場合が多く、最後に注射液して数時間後に排液する方法がとられることが多いです。透析効率の低下に対しては、

最近Hybrid治療と呼ばれる腹膜透析と血液透析の併用治療を行うこともあります。1週間のうち、腹膜透析を6日、血液透析を1日行うことで透析効率が上がる、腹膜を1日休めることができるといったメリットがあります。ただし、血液透析を行うための血管の手術(シャント作成)が必要となります。

Q 最近台風や地震などの災害ニュースを多く耳にします。停電などでどうしても治療が行えない時は1日ぐらいの透析液の交換はしなくても大丈夫でしょうか？



A 1日くらい透析が行えなくても、ほとんど問題はありません。腹膜透析は毎日行われる治療ですが、必ず毎日行わないと直ちに生命にかかわる訳ではありません。毎日行っているがゆえに自由度が高く、1日透析ができない日があっても問題はありませ

ん。尿量や毒素の量によっては、数日透析ができなくても大丈夫な患者さんもいらっしゃいます。ただし、何日もできない場合は、普段APDの方もCAPDをやっていたかなくてはなりません。とは言っても、普段やっていない手技を突然緊急時にやることは難しいかもしれません。また、避難所などでは4回の

交換は難しいこともあります。いつもやらない手技を不安を抱えながらやると、思わぬトラブルが起こることがあるので、できる範囲で交換してください。しかし、交換回数が減ったり、貯留時間がかわると毒素の除去効率が落ちたり除水量が減ることがありますので、食事には注意が必要です。注意点としては塩分と水分とカリウムです。災害時には非常食を食べなければいけないので、いつもより塩分と水分をとってしまいがちです。塩分を控えれば水分も控える事ができますので、減塩とカリウムには十分注意して下さい。

★ VIVID Crossword ★

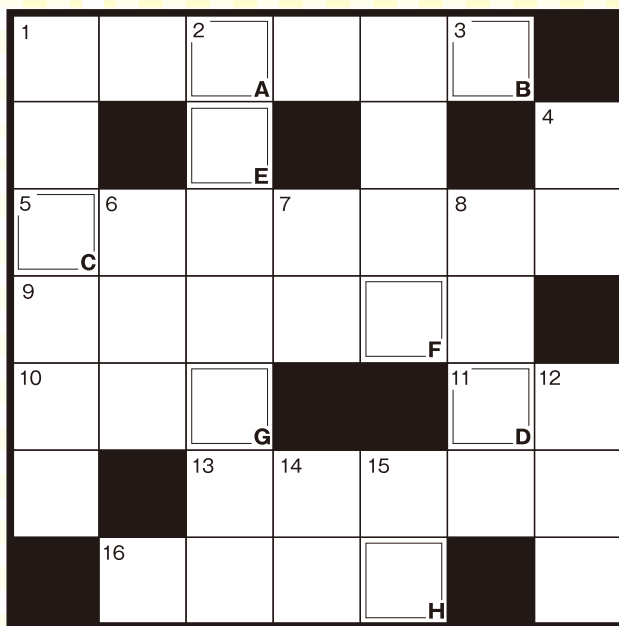
びびどクロスワード

よこのカギ

- ① トリノ五輪で金メダルを獲得した荒川静香選手が披露した技
- ⑤ プールなどで泳ぐときに身につけるもの。
- ⑨ 昭和40年代に任侠映画で人気を集めた、日本を代表する俳優。
- ⑩ ネット越しに球を打ち合う競技。○○○ボール。
- ⑪ 装飾するという意味の略語「○○る」。
- ⑬ 弱ること。「このくらい寒さで○○○○○な!」
- ⑯ 数え年で61歳。

たてのカギ

- ① 2017年の流行語大賞に選ばれた言葉。
- ② ドイツから伝わった洋菓子。切り口に特徴がある。
- ③ 日の出のときに空が赤く染まること。
- ④ 電子メールなどで返信すること「reply:○○ライ」。
- ⑥ 「○○○ぼんち」とは、考えの浅い軽薄な男のこと。
- ⑦ 『忠臣蔵』で敵役として登場する「○○上野介」。
- ⑧ 無愛想なのに、時々甘えてくるのは?
- ⑫ ワインなどの栓としてよく使われる素材。
- ⑭ 「なんだか、○○とって特徴がないなあ〜」。
- ⑮ 勢いよく水が流れ落ちてくる場所。



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 年に一度、これを食べられると嬉しいですね!

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。

84号のクロスワードの答え

A ア B ガ C サ D ク E リ F ス G テ H イ



郵便はがき



料金受取人払郵便

1408790

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



