

# VIVID



No. 87

VIVID

No. 87

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

2019年10月発行

## 読者からのお便りコーナー びびっど倶楽部

最近、むしように字を書きたくなることがあります。そんな時は、好きな藍色のインクのボールペンを手にとり、読んでいる本の文章を書き写しています。肌寒さが家時間を豊かにしてくれるのかもしれませんが、皆様は最近、字を書きましたか。読者の皆様からお便りをいただきましたので、ご紹介します。

### 体に優しいお魚料理がうれしい!

「おいしい献立集」を大切にファイルしておき、メニューに困った折りに出して参考にしています。本誌86号は、お魚好きの私としてはうれしいメニューでした。また、外出がままならない私には、旅コラム「につぼん漫遊」を楽しみにしています。

(埼玉県 きみちゃん)

### 編集部より

ファイルして下さっているとのこと、ありがとうございます。「につぼん漫遊～患者さんの為の全国足湯巡り」では、実は取材スタッフも全国走り回るため足湯で癒されていますよ。足拭きタオルは必須です。

### 生の果物を楽しむにはどうすれば?

食事について医師から、カリウムが上がらないように「野菜を水に浮かし、煮立ったらお湯を捨てる」「果物は缶詰で」と指導を受けました。生の果物、ブドウやナシはだめでしょうか。食べ方はありませんか。特集をお願いします。

(秋田県 佐々木 久慶様)

### 編集部より

今号の特集や料理コーナーをぜひ参考に果物をご賞味ください。食べる量や調理・工夫することで、旬の果実も楽しめるようです。個人差がありますので不安を感じたら、かかりつけの医師と相談すると良いかもしれません。

### 手軽にタンパク質をとりたい時に

リンとの関係で取りすぎにも注意が必要で、タンパク質料理の献立があると助かります。現在、湯豆腐や納豆を足すことしかできず、偏りが気になります。高野豆腐はメイン料理の食材として有効でしょうか。

(東京都 ぶくぶく)

### 編集部より

VIVIDで紹介した「豆腐ステーキ」はいかがでしょう。絹豆腐に片栗粉をまぶして焼くだけ。高野豆腐はタンパク質は多いですがリンが多めなので、食べる量はその他の料理とのバランスが必要になりますね。タンパク質特集も企画中です。

特集

色とりどりの秋冬の味覚  
フルーツパワーを食卓に



ホスピタルレポート  
社会福祉法人 仁生社  
江戸川病院

腹膜透析患者さんのための  
おいしい献立集

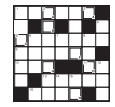
フルーツを  
美味しく食べる



につぼん漫遊とことん足湯  
熱海温泉・湯河原温泉

考えてチャレンジ!

びびっど  
クロスワード



### 記

本誌は、医療機関の処方指示により当社「ベリセート®」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



キリトリ線

★本誌の配送がご不要な場合は、右にある葉書の「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。

**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/>

### 『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。

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。



# 色とりどりの秋冬の味覚 フルーツパワーを食卓に

気温の上昇などで季節の移り替わりを感じにくいこのごろですが、食品売り場にはミカン、リンゴ、ナシ、ブドウなどが並び新しい季節がやってきています。果物はさまざまな病気や症状の予防効果も期待されていますが、日本ではとても消費が少ないそう。果物の魅力を知って、毎日の食卓に登場させてみませんか。

## 果物、消費量は欧米の約半分

日本人の1日1人当たりの果実類の摂取量の平均値は、「平成29年度国民健康・栄養調査」によると総数107.3g。年代別では、20代63.9g、30代51.3g、40代61.4g、50代77.9gと全体の平均よりも少なく、60代129.5g、70代以上164.7gとなっています。男女比では男性が少ないことが分かっています。

海外と比較したデータを見ると、1日1人当たりの果物の消費量は日本は140g、最も多いオランダ444g、アメリカ266g、韓国184g。日本は欧米諸国の1/3〜1/2程度で、先進国の中でも最低水準です（国連食糧農業機関「FAOSTAT」2011年）。

欧米では、切り分けたカットフルーツが人気。おやつ感覚で手軽に摂取できます。流行や美容に敏感な方なら冷凍フルーツを活用されているかもしれません。新鮮な果物をおいしいまま冷凍したもので、スーパーやコンビニエンスストアに並んでいます。旬に関係なく手に入りやすく、少量でも使えて一度に多種類の果物を楽しむこともできます。

## 1日ミカン2個が目安


果物が体にいいと知っていてもカロリーが高くて大それた理由などで、何となく控えている方も多いかもしれません。厚生労働省が策定した「健康日本21（第二次）」では、果物は体重コントロールに重要な役割があり、循環器疾患や2型糖尿病の予防に効果、消化器系や肺がんに予防的効果があるとして、野菜と果物の摂取量の増加を目標に掲げています。

果物に含まれる果糖は砂糖以上に甘く感じられますが、エネルギー量は他の糖と変わりません。くだものは脂質をほとんど含まないので、エネルギー量は同じ重さのショートケーキの1/6程度です。有識者で構成される「果物のある食生活推進協議会」では、「毎日くだもの200グラム運動」を推進しています。果物を毎日200g以上、継続して食べようというものです。200gは可食部なのでミカンなら2個程度、始められそうな気がしませんか。

食べられる際は担当医にご相談の上、適切な摂取量をお守りください。

■ 200gはどれくらい？ ・ミカン…2個 ・ブドウ…1房 ・和ナシ…1個  
・リンゴ…1個 ・カキ …1個

※健康者の方向けの数値です。  
※高カリウム血症を認めない腹膜透析患者には制限なし  
※慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版 P564 表2参照



5~6ページでは  
腹膜透析の患者様向けの  
フルーツを使ったメニューを  
掲載しています。ぜひご覧ください。




# 蜜柑

秋冬の主な果物

ミカン

- 原産地／鹿児島県
- 種類／温州みかん、愛媛みかん、有田みかんなど
- おいしい時期／11月〜1月ごろ。早生ものは秋から出始める
- 特徴／ミカンは一般的にビタミンCが多く、肌荒れや風邪予防に効果的。果肉の薄い袋（じょうのう）や白い筋（維管束）には食物繊維のほか健康機能性成分「ヘスペリジン」という物質が含まれています。便秘改善や動脈硬化防止の効果が期待されています。特に、うんしゅうみかんには他の柑橘類の60〜100倍もの「βクリプトキサンチン」が含まれています。ミカン産地住民を対象にした研究で、「βクリプトキサンチン」の血中濃度が高い閉経女性では、骨粗しょう症の発症リスクが低下することが示されています。
- 愛媛みかん、有田みかんも、実はすべて温州みかん。地域の名前をブランド名としています。紀州みかんは違う品種で、和歌山産で小みかんと呼ばれ小さいのが特徴です。
- 目利きポイント／へたの切り口が小さく、重みがあるもの。果実が小さめで果皮が薄く、果皮が柔らかい方が糖度が高いといわれます。
- 長持ちさせるコツ／風通しのよい涼しい場所で保管。箱で購入したら箱のふたは開けたままにし、1日1回は傷をつけないようにかきまぜておきます。つぶれやすい下から食べてください。

# 林檎

秋冬の主な果物

リンゴ

- 原産地／中央アジア地方
- 種類／ふじ、つがる、ジョナゴールド、陸奥、紅玉、デリシヤスなど
- おいしい時期／9月〜12月ごろ。夏から出始める
- 特徴／「1日1個リンゴを食べれば医者いらず」といわれるほど栄養たっぷりの果物。中でも多く含まれる水溶性食物繊維の「ペクチン」は消化を促進させ、胃酸のバランスを整えてくれます。便秘や下痢にリンゴがよいといわれるのはこのためです。最近の研究によると、リンゴを1日1.5〜2個（360〜480g）を3週間食べると、血中の中性脂肪酸の量に変化が出るということが明らかになっています。中性脂肪酸が多い人は減り、少ない人は増えています。中性脂肪を正常化する作用があり、適度な資質を保つ働きがあることが推測されます（独・農業・食品産業技術総合研究機構 果樹研究所）。
- 目利きポイント／全体的に赤く染まり、果皮にツヤとほりがあるもの。果皮の赤みのまだらは糖度に影響はありますが、くし形切りにするので甘味を等分できます。
- 長持ちさせるコツ／ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。リンゴが出すエチレンガスはフルーツの追熟や野菜の老化を進めます。ジャガイモと一緒にしておくくと、ジャガイモの芽が出にくくなります。







●原産地／中近東地方  
●種類／巨峰、デラウェア、ピオーネ、マスカット・ベリーA、マスカット・オブ・アレキサンダリア、藤稜、安芸クインなど

●おいしい時期／旬は秋、多く出回るのは10月ごろ  
●特徴／品種がとても多く世界に1万種以上、日本では60種類ほど栽培されています。ブドウ

は果皮の色によって「赤」「黒」「緑」に分けられ、赤は安芸クイン、黒は巨峰やピオーネ、緑はマスカット・オブ・アレキサンダリアなど。赤系と黒系は果皮の色の濃さと味の濃さが比例し、緑系は黄色っぽいものを選びます。房の上がよく日が当たって甘く、下にいくほど酸味が強まります。同じ品種で粒のサイズが同じくらいなら、房が短いものの方を選んで。房の下から食べていくと、最後まで甘さを楽しめます。

ブドウの皮には、眼精疲労や活性酸素の除去に効果があるとされる「アントシアニン」が多く含まれます。果実に多く含まれるブドウ糖や果糖は疲労回復に効果があります。

●目利きポイント／軸が太く青いものが収穫してあまり日がたっていないということ。粒にはりのあるものを。果皮についている白い粉（ブルーム）は果物から分泌されるもので、人体に影響なく、鮮度がよい証拠です。

# 葡萄

ブドウ

●長持ちさせるコツ／房ごと紙などで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。長く保存したい場合は、1粒ずつ小果柄（枝と粒を繋ぐ部分）をつけた状態で切り離し、密閉容器に入れて冷蔵庫へ。冷凍する場合もこの状態がおすすめ。



# 栗

クリ

秋冬の主な果物

●原産地／中国、北アメリカ、地中海沿岸

●種類／ニホンクリ、チュウゴクグリ、ヨーロッパグリなど

●おいしい時期／秋、9～10月ごろ

●特徴／縄文時代の遺跡からも発見された歴史ある果物。秋の味覚の代表です。果実は種子が発達したもので、クリはナッツの一種です。大きく分けて4種類あり、国内で一般的に売られているのはニホンクリ。果実が大きく風味がよいですが、甘味がやや少なく渋

皮がはがれにくいのが難点です。天津甘栗にはチユウゴクグリが使われています。「カリウム」が豊富に含まれ、高血圧や動脈硬化などの予防に効果が期待できます。造血作用のある葉酸も含まれています。栄養価の高い食べ物ですが、カロリーも高いので食べ過ぎに注意を。

●目利きポイント／果皮にはりとつやがあり、重みがあるものは水分が減っている古いものです。虫食いなどの穴があるものは避けましょう。

●長持ちさせるコツ／かたい皮に覆われている割に、保存があまりきまません。ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。低温にさらすとでんぷんが糖に変わるため、チルド室で保存すると甘味が増します。

秋冬の主な果物

# 梨

ナシ

●原産地／中国、中央アジア

●種類／和ナシ：幸水、豊水、二十世紀など、西洋ナシ：ラ・フランスなど

●おいしい時期／夏から秋。和ナシは8～10月、西洋ナシは11～12月

●特徴／果汁と歯切れながら日本ナシ、香りと滑らかなさなら西洋ナシと、和洋で特徴が異なります。いずれも皮の近くが甘いので、皮をなるべく薄くカットします。芯に近づくほど酸味が強まり、種の部分は大き

目にカットします。水分と食物繊維が比較的多く、便秘予防に効果があります。果肉には良質な消化酵素が含まれ、肉料理に添えたりデザートとして食べると、タンパク質を速く分解することができます。東洋医学では、ナシの絞り汁は咳止めに効くともいわれています。



●目利きポイント／和ナシは、ふつくらと丸みがあり、左右対称の形。同じ大きさなら重いものを。西洋ナシは、全体的に柔らかくなってきたら食べごろです。

●長持ちさせるコツ／和ナシは水分が8割以上あるので、乾燥させないようにビニールに入れて冷蔵庫へ。西洋ナシは常温で追熟させるとおいしいです。

秋冬の主な果物

# 柿

カキ

●原産地／日本などのアジア

●種類／富有、平核無（ひらたねなし）、甲州百目、西条、愛宕、筆柿など

●おいしい時期／9～11月

●特徴／「ビタミンC」や「カロテン」などを豊富に含み、夏の疲れを癒してくれる果物。「ビタミンC」の量は、日本人がよく食べる果物の中でもトップクラスです。風邪予防や美肌効果が期待できます。渋み成分「タンニン」にはアルコ

ール分解作用があり、二日酔い解消にもよく用いられます。一方で鉄分の吸収は妨げてしまうため過剰摂取を控えましょう。

種類によって食感や甘味が異なり、熟し具合も好き好きがあるので、種類やタイミングを試してみるのも楽しみです。熟しすぎてしまったら、冷凍してシャーベットにしてみはいかがでしょうか。

●目利きポイント／へたが緑で、果皮にはり付いたもの。隙間があると虫が入り込んでいる可能性があります。赤みがあつて重みのあるものを選びます。

●長持ちさせるコツ／意外と日持ちがしません。へたで呼吸をしているので、ビニール袋に入れてへたが乾燥しないようにします。好みの熟し加減で早めに食べるようにします。





# リンゴのソテー はちみつがけ

- 材料 (2人分)  
 ・リンゴ …… 60g (30g×2枚)  
 ・バター …… 20g  
 ・はちみつ …… 15g  
 ・シナモン …… 少々  
 ・ハーブ …… 少々

■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	塩分
115kcal	0.1g	8.1g	36mg	5mg	0g

■下準備

- ・リンゴの芯をくりぬき皮をむいて1~1.5cm位の輪に切る。

- 作り方 ①フライパンにバターを入れ輪切りリンゴを弱火~中火でじっくり返しながら色よくしっかりと焼く  
 ②出来上がりにはちみつを回しかける  
 ③お皿に盛り付けシナモンをお好みで少々ふる。ハーブを上飾る

# みかんゼリー

■材料 (1缶6人分)

- ・温州みかん …… 240g  
 ・粉ゼラチン …… 5g  
 A [ 水 …… 50ml  
 ・砂糖 …… 20g  
 ・水 …… 200ml  
 ・コアントロー ・ハーブ

■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	塩分
50kcal	0.9g	0g	52mg	5mg	0g

■下準備

- ・温州みかんの皮をむき、薄皮もむく(白い筋は残っても良い)
- ・A…水にゼラチンを入れふやかしておく

■作り方

- ①鍋に水200ml砂糖20gを入れ煮溶かす。沸騰させないようにしながらAを加えてしっかり溶かす。最後にコアントローを入れる  
 ②型を水で濡らして1マスに5、6個みかんを置く。冷ました①をゆっくりと注ぎ入れる  
 ③冷蔵庫で冷やし固める。(半日くらいするとしっかり固まる)  
 ④型から慎重にゼリーを出してお皿に盛り付ける。ハーブやフルーツをお好みで飾ります

甘味、酸味のバランスが良くビタミンC、食物繊維などが豊富。そのまま食べるのは勿論、ゼリーを含め色々な食べ方をお楽しみください。



# 梨のコンポート

■材料 (2人分)

- ・梨 …… 60g  
 ・白ワイン …… 100ml  
 ・水 …… 100ml  
 ・レモン果汁 …… 適量  
 ・はちみつ …… お好みで

■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	塩分
50kcal	0.1g	0g	72mg	9mg	0g

■下準備

- ・梨の皮をむいて6等分に切る

- 作り方 ①鍋に梨、白ワイン、水、レモン果汁を適量入れ弱火でコトコト煮詰める。  
 ②様子を見ながらしんなり透明感が出てきたら出来上がりです  
 ③お好みではちみつ等かけたりハーブを飾る

梨のコンポート 疲労回復効果や消化促進など有効な成分がたっぷり。食後のデザートにどうぞ



# タピオカミックスジュース

■材料 (1人分)

- ・バナナ …… 20g  
 ・りんご …… 30g  
 ・みかん …… 20g  
 ・豆乳 …… 50ml  
 ・水 …… 50ml  
 ・レモン果汁 …… 適量  
 ・タピオカ …… お好みで

■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	塩分
68kcal	2.2g	1g	210mg	34mg	0g

■下準備

- ・バナナ、りんご、みかんの皮をむいて6等分に切る
- ・水分は調整する。入れなくてもよい
- ・タピオカは湯がいておいておく

■作り方

- ①材料を全部ミキサーにかける(タピオカはかけないで湯がいておいておく)  
 ②グラスに注いでお好みでタピオカを入れる  
 ③砂糖は入れていませんが、甘さがあるときははちみつなどを入れてください。



フルーツを使って簡単にできるデザートを作りました。お家で手作りのデザートもひと手間加わった美味しさがありません。使用するものがわかるので安心ですね。楽しみながら調理しましょう！

# フルーツを美味しく食べる。



ブドウの皮にはポリフェノールが多く含まれています。皮も一緒に食べられるマスカットは抗酸化作用の働きでアンチエイジングの強い味方として期待できそうですね。

# マスカット大福

■材料 (2人分)

- A [ 白玉粉 …… 25g  
 ・砂糖 …… 12g  
 ・水 …… 30ml  
 ・白あん …… 40g  
 ・シャインマスカット …… 20g(2粒)  
 ・片栗粉 …… 適量

■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	塩分
126kcal	2.0g	0.1g	46mg	23mg	0g

■下準備

- ・Aを20gに丸めて分けておく
- ・シャインマスカット1粒ずつ洗ってきれいにふく

■作り方

- ①白玉粉と砂糖を耐熱ボールに入れて水を少しずつ加えてよく混ぜる  
 ②ラップをしてレンジ500w15秒位からかけて様子を見ながら30秒位かける(レンジの機種により時間は異なる)  
 ③レンジから出して手早く箸で混ぜずりこ木でつく  
 ④台の上に片栗粉を適量ふり③を出す  
 ⑤手につかない様に2個に丸め平らに伸ばす(真ん中を少し薄くする)  
 ⑥白あんをマスカットを包む(上になるほうのマスカット1/4は白あんを包まない)  
 ⑦⑤を白あんで包んだマスカットの上にかぶせて丸くきれいに形成する  
 ⑧上から見てマスカットの色が大福から透けてみえるときれいです



山に行って自分で収穫できるのも楽しいですね。ビタミン、ミネラル豊富な生の栗を使ったパンケーキ。甘さ控えめのペーストも簡単に作れて美味しい!

# マロンのパンケーキ

■材料 (2人分)

- A [ パンケーキミックス …… 90g  
 ・牛乳 …… 40ml  
 ・卵 …… 25g  
 ・栗 (①で使用する) …… 50g  
 ・粉糖 …… 0.5g  
 ・栗 (お好みの厚さでスライス) 120g  
 ・マロンペースト (ゆでた栗50g・砂糖10g) 60g  
 ・ハーブ …… 少々

■下準備

- ・牛乳40mlと水45ml合わせて85mlにする・卵は溶いておく
- ・栗50gはパンケーキに刻んで入れる
- ・栗120gはスライスしてパンケーキの上に乗せる
- ・茹でた栗と砂糖をフードプロセッサーにかけマロンペーストにする
- ※パンケーキミックス粉はホットケーキミックスで計算しています

■作り方

- ①卵、牛乳+水をボールに入れてよく混ぜる。次にパンケーキミックスも加えてよく混ぜる。砕いたマロンをざっくり混ぜる  
 ②テフロンのフライパンを中火で熱して一度火から外して冷ます。再び火にかけて1/4量の①をフライパンに流し入れる2分くらい焼き様子を見て返して1~2分焼く(焼くとき少量の油をひいても良いです)(合計4枚のパンケーキを作ります)  
 ③焼きあがったらお皿に盛り粉糖をかけマロンペースト、マロン、ハーブ等で飾り付ける

《編集部より》

今回の果物料理は、びびっど倶楽部からのご投稿で企画させて頂きました。皆さまの貴重なご意見ありがとうございました。





HOSPITAL REPORT

77

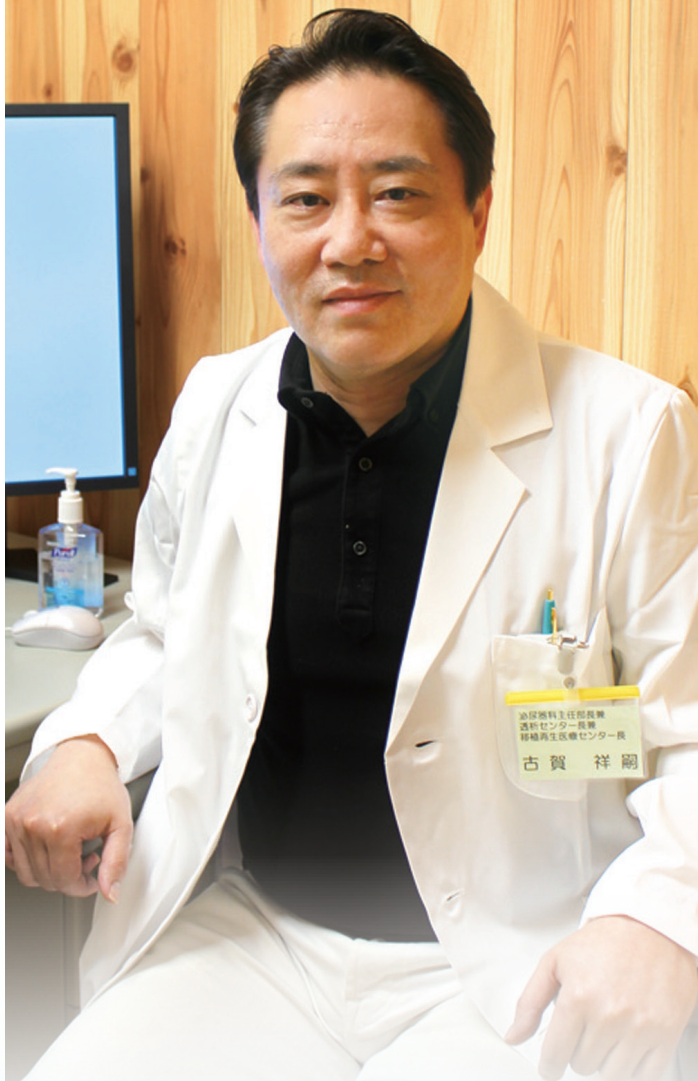
## ホスピタルレポート

PD療法を導入した全国各地の病院を紹介します。

# 患者さんに全ての治療法を公平に伝えていく。

## 社会福祉法人 仁生社 江戸川病院

ゆったり流れる川と大きな空、広々とした河川敷のすぐ横にそびえる江戸川病院。江戸川区の基幹病院として多くの区民が訪れます。



泌尿器科主任部長 兼 透析センター長 兼 移植再生医療センター長  
古賀 祥嗣 先生



**PD患者さんの人数が安定しています。どのような患者さんがPDを選ばれていますか。**

【古賀先生】 当病院はそもそも透析の導入数が多い病院ですが、私が着任した2009年からPDを導入しました。残存腎保護機能がある患者さんがPDを選ばれるのはとても良いですが、どなたでもPDに誘導している訳ではなく、SDM (Shared decision making) ・患者さんと医療者が治療方針を決定する際に、目標を共有し、患者本人と医療者が協働して適切な治療法を見つける努力をすること。)を大切にしています。当院ではPDをはじめ2年目から療

法選択外来を設け、看護師が2時間ほどかけて丁寧に治療内容を説明し、患者さんの治療への意思や仕事・生活習慣と照らし合わせた上で最良の治療法を選べるようにしています。その結果、一定数の患者さんが自分の生活に合っていると判断されPDを選ばれています。

**それぞれの患者さんに合う治療法を選べる環境が整っていますね。**

【古賀先生】 急性期医療(重篤な病気等で運び込まれた刻を争う患者さんに対する医療)のように即決即断できる訳ではないので、その人の個人的な背景などを絡めて、患者さんと共に決めていく事が重要ですね。SDMの精神がないとやはり慢性期医療は無理だと思えます。その人なりの人生やゴールは違いますから。画的に全員HDというのはSDMが成り立っていません。この世の中にはPD・HD・移植と三つの腎代替療法があるわけですから、それをしっかりとお話しして決

めていくというのは当然といえは当然の話です。

**江戸川病院の透析センターの特徴を教えてください。**

【古賀先生】 当院の透析センターでは、PDもHDもPDHD併用も全員おなじ場所で行っているため、患者さんがお互いの治療を見ることができ、お話ししあえる環境を整えています。そして移植は当院で透析導入になった人を対象に行います。CKDステージ5になった時、療法選択外来でPD・HD・移植まで全て説明し、そのすべての治療をここで行うことができますので一貫性があります。また同じ場所・医師・看護師のもとで治療ができるので患者さんの安心感も高いと思います。

**PDはどのような治療とお考えですか。**

【古賀先生】 PDは自分の腹膜を使って行う透析です。人工物を使わず、最後まで自分のからだを使って病気に抵抗する治療です。HDと違って自分で行

病院の目の前に広がる江戸川と河川敷。





【古賀先生】 区民公開講座の「腎臓病セミナー」に力を入れていきます。統計で出ているのですが、HD患者さんの中でPDの説明を聞いていなかったという方が40パーセントもいらっしゃいます。そういう患者さん

### PD普及のための活動を教えてください。

やそのご家族が不安に思うことを聴いたり、手技をアドバイスしたりしてサポートしています。



透析センタースタッフの皆さん

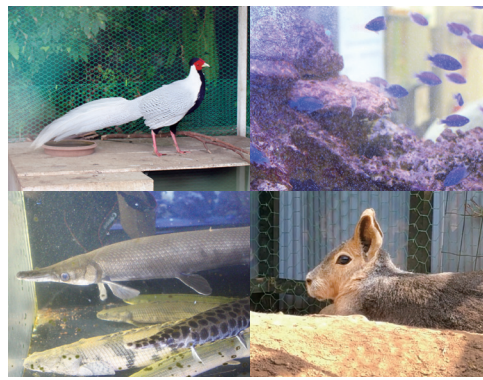
【古賀先生】 私は、私に関わった全ての人に公平でいたいと思っています。患者さんには全ての選択肢をちゃんと伝えていくこと、それこそが大切だと考えています。

### 全国のPD患者さん、そして医療者の方々に伝えたいことは何ですか。

や保存期の方に、実はPDというのもありますよ、という啓発です。江戸川区民のCKD患者さんの約70パーセントは当院に来てくれていますから、江戸川区はPDをご存じの方が多くと思います。ところが隣接する墨田区・江東区の方々はPDの導入率が0.5〜1.0以下と低すぎる。選択肢としてPDが案内されていないからです。透析の導入病院がすべての腎代替医療の説明をしていない、これは大問題です。先日は医師会にも後援を得て墨田区で講座を行いました。これは医療者としての義務だと思っています。なので、自分達ができることをやっつけていこうと思っています。

【古賀先生】 人生1000年時代と言われていますが、1000年生きることに本人と社会の健康特区化計画というプロジェクトをされているそうですね。

う治療なので、がんばっていく気持ちがあるかどうかが重要です。最後まで自己腎臓を活かしてなんとかやりたいという覚悟がある患者さんはPDを選んでいただき、私たちも覚悟を持って対応します。PDは良い治療ですが、医療者の目線で長くやれば良いというものではありません。患者さんがPDを長く続けたいと感じれば、その患者さんに合わせたアドバイスをお願いします。自分は腹膜炎をよく起こす、自己管理がうまくいかない、そういう患者さんに長くPDをさせてしまうと逆にEPS（被嚢性腹膜硬化症）の危険性が出てきます。だから、無理しなくていいのです。状況によって自分に合う治療を私たちと一緒に考えていきましょう。



院内や庭には珍しい動物たちが飼育され来院者を和ませてくれます。

責任が問われます。健康面での社会的責任として、病院はその一端を担わないといけない。江戸川区は当院がこの地域の基幹病院になりますから、我々が筆頭となって区民の健康寿命を延ばそうという計画です。長生きするにも『健康な状態で長生きをする』ということが大切です。その為には我々と区民の皆さんが何をすべきかお互い考えていく必要があります。僕もこれには大賛成なのですが、ものすごく難しい一面もあります。健康に対する考え方、健康に関するお金のかけ方はみなさんそれぞれ違います。その中で自身の健康に気を使っている方

は自ら情報を求めるので我々も提供できますが、そうでない方には難しくなります。まずは自分の体の健康や病気に興味を持つことがご自身の健康寿命に大きく関わってくるということになります。たとえば糖尿病の場合、糖尿を悪化させないような食事が必須です。以前ならカロリー制限が主体でしたが、糖質制限など新しいアプローチがあります。ロコモティブシンドローム（運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になること）の危険性がある場合はなるべく動けるように簡単な運動でよいので下半身を鍛えて筋肉量を増やすこと…など、様々なご自身でできることがあります。これらはその知識がないとできないことです。健康な状態で長生きをするという意識の普及が必要です。

### 地域医療支援病院に指定されていますね、高齢のPD患者さんと地域連携について教えてください。

【古賀先生】 以前の慢性期医



様々な院内アートで飽きることのない院内。

### 編集後記

同じ腎不全患者さんでも、全ての腎代替医療を案内されていない方が多いのが現状です。古賀先生のお話しをお伺いする中で、もっと多くの方々にPDの存在をお伝えしなければと、気持ちを引き締めなおす取材となりました。

江戸川から望む  
病院外観



### 社会福祉法人 仁生社 江戸川病院

〒133-0052  
東京都江戸川区東小岩2-24-18  
TEL.03-3673-1221

療は病院に来た患者さんしか診ていませんでした。退院した患者さんは元の生活に戻るのでも、また悪くなつて帰ってくる…この繰り返しでした。今の時代は退院後も継続して患者さんを見守れる環境を作っています。病院完結型医療から地域完結型医療へのシフトです。退院後すぐに訪問看護による在宅ケアをスタートさせ、病院・地域が連携して診ていくことで、できるだけ健康で長生きするという目標に近づけるようになっています。現在は当院と連携する14の訪問看護ステーションと共に高齢PD患者さんのケアを行っています。患者さん一人ひとりが全然違いますから、外来や訪問看護の際に患者さん

ワイルドな植物たちが吹き抜けを覆うメディカルプラザ江戸川の待合室







PD患者さん向け とことん足湯

# 熱海温泉・湯河原温泉

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。今回は静岡県と神奈川県をまたぎ、熱海温泉とそこからほど近い湯河原温泉を尋ねました。

## 湯河原温泉

熱海駅から一駅、車で約20分、千歳川に沿って拓かれた湯河原温泉は、日本式の旅館が立ち並ぶしつとりとした温泉街です。1200年前の万葉集のなかに温泉地として唯一詠われたのがこの湯河原温泉であり、明治時代以降に国木田独歩や夏目漱石など多くの文豪が訪れこの地で執筆しました。豊かな自然が今も守られ昔ながらの風情ある温泉街が広がっています。

## ふらりと日帰りも楽しめる街

熱海・湯河原ともに、日帰り可能な温泉施設や地元の方が愛用されている温泉の共同浴場などもあります。パワースポットの来宮神社や、マイナスイオンたっぷりの不動滝など癒しの観光スポットが盛りだくさんです。駅前のレンタカーや観光タクシーなどを活用しても良いでしょう。



熱海サンビーチ。

## 熱海温泉

東京駅から新幹線で約40分、改札を抜けるとそこは多くの観光客でにぎわう熱海温泉です。江戸時代には徳川家康が湯治に訪れ、明治には温泉地としては初の御用邸が建てられました。昭和40年代には次々と大型の観光ホテルが建設され年間450万人がこの地を訪れました。そしてここ数年では、都心部からのUターンなどで次の世代の新しい街づくりが進み熱海の復活といわれ注目されています。



## 熱海温泉 家康の湯



熱海駅前で連日にぎわう天然温泉かけ流しの足湯。まずはこのお湯に浸かって、熱海の旅が始まります。徳川家康来熱400年の記念に設置されました。

- 【入浴時間】 9:00~16:00
- 【料金】 無料
- 【タオル】 オリジナルタオル1枚100円(税込)
- 【温泉】 温度/約41度(源泉は68度)
- 泉質/ナトリウム・カルシウム-塩化物
- 【住所】 静岡県熱海市田原本町11-1(熱海駅前) 改札を抜けて
- 【電話】 0557-86-6218 (熱海市公園緑地課) すぐに味わえる極楽。



## 熱海温泉 般若院の足湯



本来の寺名は走湯山密厳院東明寺とし古くから伊豆山神社の別当寺院として栄えました。豊臣秀吉の小田原城攻めの際、北条氏と縁が深いという理由で攻撃に遭い壊滅しましたが、徳川家康が再興し般若院の院号が与えられ、明治の神仏分離で現在地に移りました。高台にある足湯で見晴らしがよく、歴史を想いながら湯に浸かってみては。

- 【入浴時間】 9:00ごろ~16:30ごろ
- 【料金】 無料
- 【タオル】 無料
- 【温泉】 温度/約41度(源泉は68度) 泉質/カルシウム・ナトリウム・硫酸塩・塩化物温泉 (低張性・弱酸性・高温泉) 熱海では珍しい弱酸性のお湯
- 【住所】 静岡県熱海市伊豆山岸谷371-1 熱海駅からバスで10分(伊豆山神社行「般若院前」下車)
- 【電話】 0557-80-5376

## 湯河原温泉 独歩の湯



石の凹凸でつばを刺激しています。

万葉公園の奥にある、日本列島を巡るようにデザインされた園内に様々なテーマで作られた9種類の足湯があります。座って足を温めた後は、テーマに沿って造作された床を歩きつばマッサージをしてみましょう。レストハウス内にロッカーと更衣室もあり、10分1000円の足裏マッサージも人気です。

- 【入浴時間】 10:00~18:00(11月~2月は17:00閉園)
- 【定休日】 毎月末木曜日(祝日にあたる場合はその前日)
- 【料金】 15才以上300円/小・中学生200円 【タオル】 150円
- 【温泉】 温度/源泉温度 60.1度 泉質/ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩泉
- 【住所】 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上704 湯河原駅から路線バスで2番乗り場「奥湯河原」または「不動滝」行きバス約10分
- 【電話】 0465-64-2326
- ※休業日に変更になる場合があります。公式ブログでご確認ください。 <http://doppo555.blog108.fc2.com/>



森に囲まれた澄んだ空気の中ゆったりと過ごせます。

## ワカガエルステーション (熱海市観光協会)

熱海市内のおすすめスポットや宿泊・温泉情報・イベント情報はこちらでチェックできます。



- 【住所】 静岡県熱海市渚町 親水公園レインボーデッキ内 (初川寄り)
- 【電話】 0557-85-2222
- 【ご案内時間】 4月~9月:9:00~17:30 10月~3月:9:00~17:00 12月30日~1月2日:10:00~16:00 年中無休
- 熱海市観光協会webサイト <https://www.ataminews.gr.jp>

PDバッグ交換のご相談は事前に熱海市観光協会までお電話にてご連絡ください。



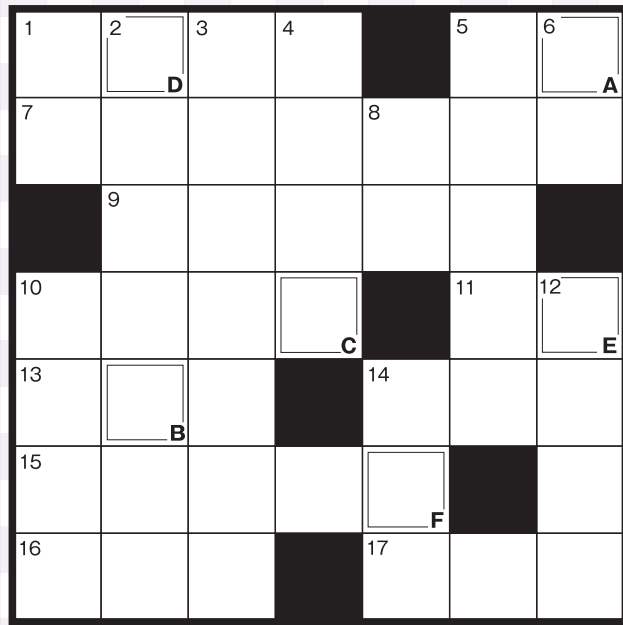
# ★VIVID Crossword★ びびっどクロスワード

## よこのカギ

- 第3次ブームが到来中!デンプンが原料の食べもの。
- 干潟や河口とその付近、湖沼で溝状になっている浅い谷のこと。
- 第1次ベビーブームが起きた時期に生まれた人たちの総称。
- 「恐くないぞ!○○○○だ!」
- タバコなどを詰めた紙箱を数える時の単位。
- 四季のひとつ。
- 日本最大級の国際空港がある市。
- 「○○を歩くときは気を付けて!」
- 英語で、開錠すること。
- 北東・南東・南西・北西の方位の総称。
- 日本の子供の玩具。その起源は平安時代に遡るといわれる。

## たてのカギ

- 「○○より高いものはない」
- 小指につける装飾品。
- 『太陽の塔』を設計した芸術家。
- 踏面、蹴込、蹴上。さて、何の名称?
- 人に会う時に、これを整えておきましょう。
- 「○○も若きも」
- 守りの対義語。
- 『2018年夏の甲子園』で準優勝した「○○○農業高等学校」
- 日本に生息すると言い伝えられている未確認動物のひとつ。
- ことわざです。「親の○○○と他人の僻目」。



## 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** 開催が楽しみです!

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。

## 86号のクロスワードの答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
オ	ガ	サ	ワ	ラ	シ	ヨ	ト	ウ



郵便はがき

140-8790

014

料金受取人払郵便

品川局承認

7159

差出有効期間  
令和3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。



皆さんからの様々な質問にドクターがお答えします。

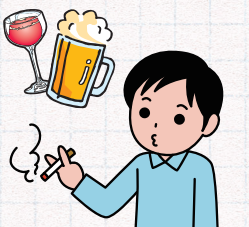


# 腹膜透析 Q & A

監修: 荒川哲次 医師 腎臓内科 主任部長【JA広島総合病院】



**Q** 腹膜透析を始めてから、タバコや飲酒もだめだと思いやめていますが、この頃は調子がよいので少しくらいならいいのかなと思っています。いかがでしょうか。



**A** すでにご存じの方も多いと思いますが、タバコには有害物質が含まれていて、がんや脳、心臓の病気の引き金になることがわかっていきます。透析患者さんは動脈硬化が進みやすい上に、喫煙すると更にそれを助長すると言われてます。よって、タバコに関しては今禁煙できているのであればそのまま禁煙されることをおすすめします。

飲酒については、適度な量であれば問題ありません。ただし、糖尿病や他疾患治療中の患者さんでは、治療をする上で、飲酒が好ましくない場合もあります。まずは、主治医の先生に相談してみてください。お酒の種類について、日本酒やワインなどは「醸造酒」、ウイスキーや焼酎などは「蒸留酒」といいます。他のお酒に比べて、果実酒やビールはカリウムが高く、さらにビールはリンも高めです。飲酒されるなら、糖質の摂取も抑えられます。「蒸留酒」をおすすめします。しかしながら、どの種類のお酒でもアルコールを多く摂ることはよくありません。一般的には、純アルコール換算で1日20g程度が「適度な飲酒」とされます。ビール(中瓶500ml)、清酒(1合180ml)、ウイスキー(ダブル60ml)、焼酎(35度で180ml)、ワイン(1杯120ml)が純アルコール20グラムの目安です。適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日はお酒を飲まない日を設定してください。また、水分制限がある方は、アルコールも水分であることを忘れないようにしましょう。

**Q** 家で測る血圧と病院で測る血圧が違います。血圧計の違いによるものでしょうか? また、血圧を下げる薬の影響はないのでしょうか?

**A** 家で測る血圧と病院で測る血圧が違う理由はいくつかあります。まず、どなたでも血圧は24時間で変動していきます。服用している降圧薬にも影響を受けます。朝自宅で血圧を測ると高くても、降圧薬を服用してから病院に行き、血圧を測る頃には血圧が下がっているということもあります。これを仮面高血圧といいます。もう一つ、血圧は緊張すると上がり、逆にリラックスすると下がる傾向にあります。したがって、日常生活では正常の血圧でも、病院の診察室で医師や看護師が測ると高くなることもあります。これを白衣高血圧といいます。また血圧計による違いも多少はあります。手首で測るものより上腕で測るタイプのほうが正確です。自宅で血圧が高いから処方されている倍の量の薬を飲む、あるいは低いから減らすということは避けましょう。自己判断で薬の量を変えてしまうと、逆に血圧の変動の幅を大きくしてしまいます。自宅では、毎日決まった時間、正しい姿勢の同じ条件で測定するのが理想です。できれば、毎日値を記録してくださいね。

