

腹膜透析の情報誌「びびっど」

VIVID



No. 88

VIVID

No. 88

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

2020年02月発行

特集

毎日コッソク摂取のコッソク

タンパク質を考える



ホスピタルレポート
島根県立
中央病院

腹膜透析患者さんのための
おいしい献立集

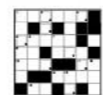
タンパク質を より手軽に。



いっしょに漫遊 とことん足湯
島根玉造温泉

考えてチャレンジ!

びびっど クロスワード



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、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「ベリセート®」を配送しております皆様へ、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

『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。

★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。



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、ご了承願います。

生命の万能食材

タンパク質を考える

毎日コツコツ摂取のコツ

タンパク質と聞くと筋肉の材料というイメージが強いですが、最近では心の健康への影響も分かっています。つまり、タンパク質は私たちの生命そのものにかかわる重要な栄養素。それにも関わらず、実は不足しがちであるという事実が浮かび上がってきました。

作り替えられるタンパク質だから
毎日の摂取が必要

食品に含まれるタンパク質は、消化器でバラバラに分解された後に吸収され、次のタンパク質の材料となって人の体の各部位の材料となります。私たちの体は常に新陳代謝をしています。体内の古くなったタンパク質は、新しいタンパク質に置き換えられています。

体重70kgの人の場合、1日に全身で400gほどのタンパク質がアミノ酸に分解されています。そのうち4分の3程度がタンパク質を作る材料として再利用され、残りは老廃物として対外に排出されます。これを補うために、タンパク質を毎日摂取する必要があります。

1日に必要なタンパク質量の目安は、体重1kgに対して1g。体重60kgなら60gです。



人のタンパク質をつくるアミノ酸
9種類は体内で作ることができない

タンパク質は体をつくる大切な栄養素、生命の万能素材です。人の筋肉や臓器、血液、皮膚などの材料となり、様々な酵素やホルモンの生成にかかわります。

このタンパク質は、たくさんのアミノ酸が鎖のように絡み合い、結合してできています。天然のアミノ酸は約500種類発見されていて、そのうちたった約20種類によって地球上のあらゆる生物が構成され、人のタンパク質も作られています。

20種類のアミノ酸には、体内で作ることができる「非必須アミノ酸」11種類と、体内で作ることができない「必須アミノ酸」9種類があります。

1日あたりの
タンパク質摂取量(目安)
体重 \times タンパク質
1kg = 1g



日本人の摂取量は
戦後とほぼ同じ水準

厚生労働省の調査から、日本人の1日あたりの平均タンパク質摂取量の推移を見ます。調査結果が残る1947(昭和22)年は60.5g、1949(昭和24)年67.7g、1950(昭和25)年70.1gと増え続けています。その後は1995(平成7)年81.5gをピークにほぼ年々減少し、最近の5年間を見ると、2013(平成25)年68.9gと2017(平成29)年69.4gと68.9gをいつたりきたりです。なんと戦後まもなくの時期と同水準です。

平均値なので十分に摂取している人もいれば不足している人もいますが、摂取量が減ってきていることは事実。その理由として、タンパク質は太りやすいというイメージから、メタボ対策やダイエット中に摂取を控える傾向が強いことが挙げられています。

必要な量は思っている以上に多い

食品から摂取するしかない「必須アミノ酸」を、バランスよく含む優秀なタンパク質食材といえ、牛や魚、乳製品、大豆がよく知られています。ただし、タンパク質の多い食材は食物繊維が少ないことも頭の中に入れておきます。

1日に必要なタンパク質を効果的に摂取した時、必要なタンパク質量が60gなら3食に分けて1食あたり20gの摂取が理想的です。「20gなら簡単!」と思いがちですが、20gを摂取するのに必要な食材の量は図の通り。1日に換算するとこの3倍です。タンパク質量は食品の量ではありません。「思っていた以上に多くて食べきれない」という声もよく聞かれます。



必要だけどとり過ぎに注意

健康のために欠かせないタンパク質ですが、とり過ぎると健康面でのリスクもあります。タンパク質を豊富に含む食材は体を酸性にする働きがあるため、体内でバランスをとろうとミネラルが使われ、ミネラル不足が発生する可能性があります。

また、肉類をとり過ぎると腸内の悪玉菌が活発になって腸内環境が悪化し、不調や病気を引き起こすリスクがあります。

腎臓に負担がかかる場合もありますが、体に必要な栄養素なので、医師と相談して適切な量を過不足なく摂取するようにします。



タンパク質約20gを
摂取するのに必要な食材の量



牛ヒレ肉 約100g



豚バラ肉 約140g



鶏ムネ肉 約95g



鮭 約90g



鶏卵 約3個

なんと/
1日に必要なのは
この3倍!

プロテインという選択肢も

たくさんタンパク質を摂取するのが難しいとき、プロテインも有効です。粉末だけでなく、コンビニエンスストアなどではドリンクやゼリー飲料、バータイプ、ヨーグルトなども見かけます。味もさまざま。好みで摂取しやすいものを選びます。

プロテインは満腹感が持続しやすく、ダイエットをしている人や健康を維持したい人にもおすすめ。種類があるので参考に。各特徴は左記のとおりです。



PROTEIN ~プロテイン~

ホエイプロテイン

ホエイは牛乳に含まれるタンパク質の一つ。体内への吸収がスムーズなので、トレーニング直後の補給に最適。筋肉アップしたいヒトにおすすめ

カゼインプロテイン

牛乳を主成分とするプロテイン。ホエイに比べて吸収がゆっくり。満腹感が持続します。ダイエット時や運動しない日のタンパク質補給に

大豆プロテイン

大豆のタンパク質を粉末にしたもの。消化がゆっくりで満腹感が持続。女性ホルモンと似た働きをするイソフラボンが入っているので女性にぴったり

コンビニでプロテインショッピング

コンビニエンスストアの大手3店を回って、パッケージに「プロテイン」と書いてあるものを買って集めてみました(写真)。

商品の種類、置き場所は、各店舗ほぼ同じでした。バーはパンコーナーに近い健康食品コーナーに、紙パック入りのドリンクは牛乳などの場所に、ゼリー飲料は入口付近の健康ドリンクコーナーにありました。スイーツコーナーにヨーグルトタイプを発見して試食。豆腐のような食感で、粉っぽさがないので食べやすいです。

「プロテイン」とは書いてありませんが、高タンパク食材として話題の「サラダチキンバー(内容量60gでタンパク質13.4g)」もチェック。となりに「サラダサーモン(1切れ10.4g)」を見つけ、サラダのトッピングやチャーハンの具材にいと紹介されているので購入。定番料理の幅が広がります。プロフィットささみ(1本12.0g)は常温保管できて持ち運びやすいので、出先でのお弁当に添えたり小腹が空いたときのおやつによさそうです。



コラム 心の健康にもタンパク質

最近では、タンパク質は脳においても多くの機能を持つことが分かってきています。心を落ち着かせる幸せホルモン「セロトニン」、喜びや快楽を感じさせる「ドーパミン」などの主な材料は、口から食べたタンパク質！

足りないといふ元気を維持できません。タンパク質不足がうつ病などの精神的な疾患の原因の一つになるとも考えられています。

定番料理

※ご注意：各メニューは一般的な1人分の量となります。食器の大きさや外食する場合それぞれのお店で数値が変わってきます。おおよその目安としてご参考にしてください。またスープ(だし)やソース、ドレッシングなど摂取しすぎると塩分なども多く摂取することになりますのでご注意ください。気になる場合は医師もしくは管理栄養士に相談しましょう。

毎日のタンパク質アップのヒント

外食

<p>タンパク質重視なら そば</p> <p>かけそば タンパク質 約12g</p> <p>ぶっかけうどん タンパク質 約7g</p>	<p>うどんなら たまごを落として</p> <p>月見うどん タンパク質 約14g</p>	<p>ラーメンには たまごやチャーシューを</p> <p>醤油ラーメン タンパク質 約14g</p>	<p>米類 白米より玄米!</p> <p>白米 1膳 タンパク質 約4g</p> <p>玄米 1膳 タンパク質 約5g</p>	<p>パン類 ひと手間加えて</p> <p>食パン6枚切り 1枚 タンパク質 約6g</p> <p>フレンチトースト タンパク質 約11g</p>	<p>汁もの 具材次第!</p> <p>味噌汁(油揚げ入り) タンパク質 約4g</p>	<p>肉系おかず 優秀な赤身肉</p> <p>ビーフステーキ タンパク質 約26g</p> <p>ハンバーグ タンパク質 約14g</p>
<p>スパゲティーは 肉類をトッピング</p> <p>ミートソース タンパク質 約24g</p> <p>ペペロンチーノ タンパク質 約15g</p>	<p>焼肉は 脂質が少ないロース</p> <p>カルビ(1人前・約80g) タンパク質 約12g</p> <p>ロース(1人前・約80g) タンパク質 約16g</p>	<p>揚げ物ならとんかつ! 脂質に注意</p> <p>とんかつ(1人前) タンパク質 約26g</p> <p>唐揚げ(1人前) タンパク質 約19g</p>	<p>魚介おかずは 優秀なタンパク質食材</p> <p>サンマの塩焼き1尾 タンパク質 約17g</p> <p>サケの塩焼き1切れ タンパク質 約13g</p>	<p>豆系おかず 豆には肉を!</p> <p>冷奴 タンパク質 約8g</p> <p>麻婆豆腐 タンパク質 約18g</p>	<p>野菜おかず タンパク質をプラス</p> <p>野菜炒め+厚揚げ タンパク質 約5g</p>	<p>ごはんもの 卵と鶏肉で倍!</p> <p>親子丼 タンパク質 約40g</p> <p>牛丼 タンパク質 約20g</p>

牛もも肉のローストビーフサラダ

たんぱく質が多く脂質が少なめ、肉質は柔らかいです。ドレッシングとの相性もバツグンです



■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
268kcal	10.0g	15.2g	303mg	115mg	1.7g

■材料 (2人分)

- A
- ・牛ももブロック …… 100g
- ・塩 …… 0.5g
- ・コショウ …… 少々
- ・キャベツ …… 60g
- ・人参 …… 20g
- ・プチトマト …… 30g
- B
- ・酒 …… 50ml
- ・みりん …… 35ml
- ・醤油 …… 12ml
- C
- ・練りごま …… 6g
- ・酢 …… 4ml
- ・醤油V …… 4ml
- ・ビニール袋 (ジップロックのSかM) …… 2枚

■下準備

- ・A: お肉の形を整えて塩、コショウを揉みこみ一晩冷蔵庫でねかせ。
- ※牛肉は200g~300gのブロックが作りやすい。
- ・キャベツ: 一口大に切り茹でておく。
- ・人参: 薄いイチョウ切りで茹でておく。
- ・プチトマト: 洗ってヘタを取り2つに切る。
- ・B: 沸騰させ65℃に冷ましておく。
- ・C: 滑らかになるまで混ぜ合わせる。

■作り方

- ①一晩ねかせた牛肉をフライパンで全面焼き色がつくまで焼く。(しっかり目)
- ②ビニール袋に肉を入れて65℃に冷ましておいたAの漬け汁も入れる。中の空気をしっかり抜いてきっちりとしめる。2枚目のビニール袋に肉の入った袋を入れしっかり口を占めてお湯が入らないようにする。
- ③鍋に65℃の湯を沸かして35分湯煎にする。
- ④少しおいて冷めたら薄切りにする。
- ⑤茹でておいたキャベツ、人参をお皿に盛りお肉を並べる。プチトマトを飾る。
- ⑥Bのゴマダレをかけていただきます。

鶏肉と野菜の煮物

旬のお野菜は栄養価が高くたんぱく質と合わせることでより体力アップや免疫力を上げます。



■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
155kcal	13.7g	7.2g	764mg	169mg	0.4g

■材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 …… 100g
- ・里芋 …… 60g
- ・ほうれん草 …… 80g
- ・生姜 …… 1g
- 調味料
- ・醤油 …… 4ml
- ・酒 …… 4ml
- ・みりん …… 4ml
- ・出汁 …… 150ml
- ・針生姜 …… 適量

■下準備

- ・鶏もも肉: 脂身を除去し、1つ25gに切る。
- ・里芋: 1/2に切り下茹でておく。
- ・ほうれん草: 硬めに茹でて3cm位に切っておく。
- ・生姜: すりおろし。
- ・出汁: 4人分 水1ℓ・昆布10g・鰹節20g。
- ・針生姜: お好みで生姜を細く切り水にさらす。

■作り方

- ①切り分けた鶏肉をフライパンで少し焦げ目がつくようにカリッと焼く。熱湯をサッとかけて脂を落としておく。
- ②出汁を入れた鍋に鶏肉を入れて下茹でした里芋も入れ調味料で味をつける。
- ③すりおろした生姜を入れる。
- ④最後にほうれん草を入れて味を馴染ませる。
- ⑤器に盛り付ける。お好みで針生姜を上に乗せる。

料理コーナーの料理を作られた方!

スマホ(携帯)で写真を撮ってメールで送ってください。

おいしかったとか作り方が難しかったとかコメントもよろしくお願いします。ピビッド倶楽部で採用された方には編集部より素敵な記念品を差し上げます。料理名と住所・氏名をお忘れなく。匿名希望の方はペンネームを記入してくださいね!

送付先メールアドレス(仮)vivid@jms.cc



タンパク質をより手軽に。

タンパク質は常に体の中で分解され又合成をして…を繰り返しています。主菜になるものが多く肉・魚・卵・大豆製品等が良質のたんぱく質と言われています。体が必要とするアミノ酸の種類に近いアミノ酸組成をもつもの(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳等)が良質のたんぱく質と言われています。取り過ぎや欠乏に注意しながら美味しくいただきます。

肉や野菜のうま味がたっぷりです。食物繊維も豊富で腸内環境を整えます。



酒粕豚汁

■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	塩分
165kcal	13.2g	8.2g	366mg	116mg	0.8g

■材料 (2人分)

- ・豚3枚肉 …… 40g
- ・ごぼう …… 40g
- ・大根 …… 20g
- ・人参 …… 10g
- ・厚揚げ …… 20g
- ・こんにゃく …… 20g
- ・酒粕 …… 20g
- ・味噌 …… 10g
- ・出汁 …… 300g
- ・七味 (※お好みで) …… 少々
- ・青ネギ (※お好みで) …… 少々

■下準備

- ・豚3枚肉: 一口大に切る。
- ・ごぼう: 薄い斜め切りにして水にさらす。
- ・大根・人参: いちょう切り。
- ・厚揚げ・こんにゃく: 一口大に切りサッと熱湯かける。
- ・酒粕・味噌: 出汁で溶いておく。
- ・出汁: 昆布と鰹節の混合出汁。

■作り方

- ①鍋に出汁を入れて切った野菜と肉を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ②途中アク取りながら厚揚げも入れる。溶いた味噌、酒粕を入れて味をつける。
- ③汁椀に盛りお好みで七味、青ネギを入れる。

豆乳杏仁豆腐

■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
312kcal	4.4g	15.2g	115mg	38mg	0g

■材料 (2人分)

- ・豆乳 …… 100ml
- ・生クリーム …… 50ml
- ・粉ゼラチン …… 2.5g
- ・水 …… 10ml
- A
- ・水 …… 100ml
- ・杏仁そう …… 15g
- ・砂糖 …… 15g
- ・ミントの葉 …… 少々
- シロップ
- ・水 …… 30g
- ・砂糖 …… 30g
- ・杏仁そう …… 2g
- ・香りづけの果汁(レモン等) 少々

■下準備

- ・粉ゼラチン・水: ふやかしておく

美味しくつるんと食べやすいゼリー。たんぱく質の調整も豆乳を水に置き換えることができます。



■作り方

- ①Aを作る。水を鍋に入れて火にかけて砂糖をしっかり溶かし杏仁そうを入れてよく混ぜる。(しっかり粉を溶かす)
- ②ふやかしたゼラチンを①に入れてよく溶かして豆乳、生クリームも入れる。(沸騰させないようにする)
- ③パットに移して気泡を取りラップして冷蔵庫で冷やし固める。
- ④シロップの材料全部鍋に入れて少しトロットとするまで煮て香り付けに洋酒やレモン果汁を加え冷やしておく。
- ⑤固まったら器に大き目のスプーン等で盛りシロップをかける。ミントの葉を飾る。

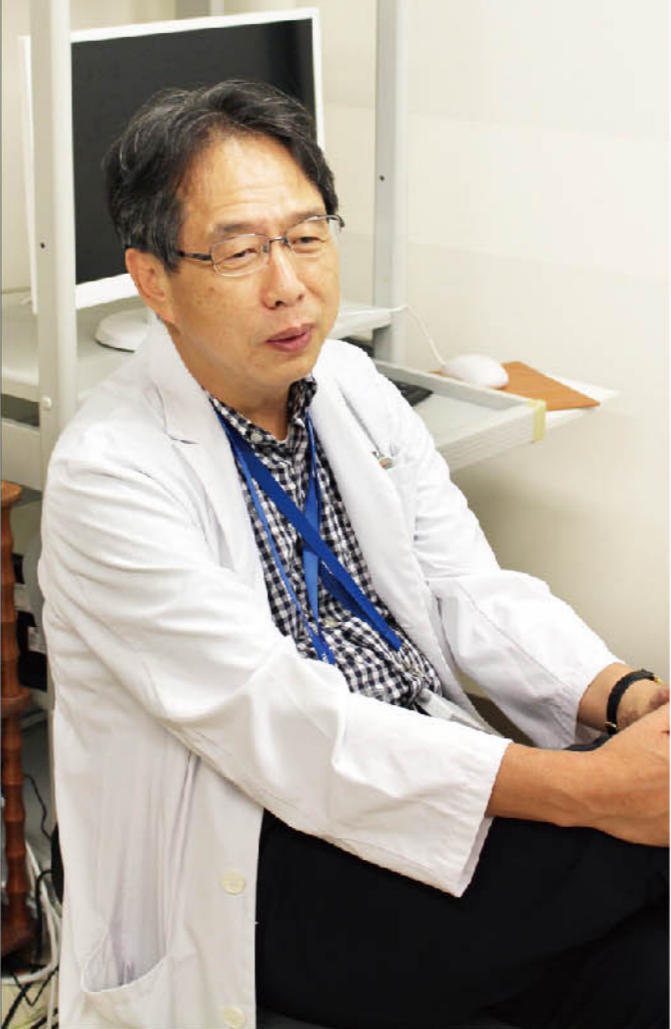
ホスピタルレポート

PD療法を導入した全国各地の病院を紹介します。

あなたにとっての「ハッピー」とは？ 透析患者さんをチーム医療と地域で支える

島根県立中央病院

神話の国として歴史的・文化的遺産に恵まれた出雲。今回は、島根県出雲市の中心に位置し地域中核病院として県民を守る島根県立中央病院を訪ねスタッフの皆さんにお話しを伺いました。



副院長・腎臓科部長 金 馨根先生

■病院の特徴

【金先生】 当院がPDを導入したのは1997年で、これまでに258例の導入があります。1999年に新築し、医師も看護師も専属場所を固定しないフリーアドレス制と、電子カルテを特徴とした新しい試みの病院としてスタートを切りました。腎センターは設けておらず、PDは一般外来で対応しています。良い点は、誰でもPDの指導ができることです。どの科の看護師も、一度はPDを経験しているからです。春に看護師学校を卒業した看護師も、冬にはPDの指導をし、数年たつと巣立っていきます。ですから、患者さんがどの科にいてもPDができます。気を付けることは常に新しいスタッフが来るので徹底してカンファレンス（会議・検討）をすること。失敗を経験したら共有。透析学会やワークショップでも積極的に発表してもらい自信をつけてもらいます。PDを経験したスタッフは、入院サポートセンターや地域連携室にも配属されますので、PDを理解したスタッフがトータルで患者さんをサポートできるのです。

■出口ケアと迅速な医療処置

【金先生】 シンプルケアがモットーです。出口部を洗ったあとは拭くかドライヤーで乾かす。お風呂はオープン入浴（術後3か月以降の経過良好な出口部の場合。出口部を塞がずそのまま風呂で入浴する）です。とにかく患者さんには簡単に、楽にケアができることが大切だと考えています。PDを始めた頃は腹膜炎が多かったのですが、出口部ケアのカンファレンスに力を入れ、トラブルに動じない現在の体制ができました。医師がいなくても救急外来で腹膜炎の対応ができます。患者さんもお腹に違和感があれば排液を持って病院にきます。スタッフはすぐに数値を確認し排液を細菌検査室に出します。次の日には菌の種類が特定でき、初期治療に間違いがありません。早いので患者さんも安心です。

■透析導入の患者さんへ思うこと

【金先生】 透析なんか誰もしたくないわけですが。私は当の患者さん達にとって透析はめんどくさいよね、という気持ちを忘れない管を抜いてあげる。透析の恩恵は負担が付きものです。ご自身の為に、好きな治療を選べばいいのです。



細菌検査室のスタッフの皆さん

■細菌検査室の仕事

当院の検体検査はほぼ全て行います。PDの場合、はじめにPD排液が持ち込まれます。まず細胞数、白血球数・細菌数を調べ、グラム染色（細菌類を染色して判定）、培養を同時にします。培養器で最長7日間培養しますが2日目くらいで、ほとんどの検出菌が出ます。患者さんに適切な治療を受けてもらうためにも、できるだけ正確なデータを早く先生に返すのが私たちの役目です。



外来スタッフ・地域医療連携センタースタッフ 研修医・金先生

でいることが大切と考えています。特に高齢者の方には、できるときにやりましょう。PD1日2回でもいいじゃない。でもしんどくなってきたら4回にしましょう。ただし、大切なポイントは外さないでねと言います。そうすると、2回しかしなかった次の日は、自ら4回する。4時間の除水でむくみが取れる。成功体験があるから自分で緩急の調節ができるようになります。

仕事して疲れ果てて家族の為に夕飯を作ったあと、洗い物は明日でいいか、と思っても良いのと同じこと。透析の恩恵には負担が付きものです。皆さんにとっての「ハッピー」って何？と常に思います。自分の好きな療法と共に今後こんな人生を送りたいと思っただけなら、スムーズな再スタートがきます。自分のことをちゃんと受け止めて、自分を生かすのは透析。何を導入するかは

療法選択で決めれば良い。それに関しては徹底的に何回もお話しします。こちらからの提案も、一つではなくHD併用や補助を入れて、柔軟に対応していけばいい。2つにひとつ、どちらかではなく良い事は軽やかに全部取り入れればいいのです。全て、患者さんが楽であることを尊重するためです。

■在宅治療について

【金先生】 在宅も患者さんとそのご家族にとって何が「ハッピー」かが大切です。問題を解決するにはスタッフのヒアリングが大切です。あとでうちの地域医療連携センターに行ってみましょう。

■PDを導入した患者さんの例

【金先生】 240日ほど入院している方がいて、意識は正常ですが体は薬剤投与で生きている状態。精神的にかなり参っておいででした。循環器の先生に相談を受け、PDを勧めました。手術すること自体危険な状態でしたが本人と家族に相談したところ、やってみると。最短時間でカテーテル手術を終え透析を始める。除水もできて、点滴も外せるまで回復し退院することができました。患者さんは「退院は死ぬとき

だと思っていた」と泣いて喜ばれて。それから二年ちよつと経って会うたとき、やけに日焼けしているのを見て「畑やっつてんの」とおっしゃって。自分はどうだめかと思っただけで、帰ってこると。もう一人は、数値が悪く家で寝たきりで、医者からはなんでも制限され、もういつ死んでもいいと言っていた患者さんです。思い切ってPDを導入したら、数値も落ちて着いて……こまではよかったです。ですが、帰宅後最初の外来で、カリウムの数値が跳ね上がっていました。どしたん？何かあったん？と聞いたところ『わし、メロン半玉食べたわ……』と。大好物を何年も食べられずクリニックの先生にも怒られっぱなしでしたから、よっぽど嬉しかったのでしょう。でも、『なんぼなんでも半玉は食べすぎよ』と注意しました。ダメだけども、ハッピーでしょう？

■先生からのメッセージ

【金先生】 気楽にやりましょう。こちらも、合わなかったらいつでも

【金先生】 うちには不明菌がすごく少ない。時間をかけて培養しないと突き止められない菌があるかもしれないと伝えると、菌が出るまで根気よく培養してくれませう。他の施設からは、ここまで培養しているの？と驚かれますよ。

外来全ての患者さんを見ながら、PDでは導入までと退院後の外来を担当しています。先生から透析導入を指示された患者さんに2時間ほどかけて全ての療法を説明します。透析を言い渡された患者さんはショックで不安な気持ちを抱えておられるので、まず先生からの説明をどのように理解され、どう感じていらっしゃるかをじっくり聞きます。透析はご家族の生活にも関わってくるので、皆様に療法選択に同席するケースがほとんどです。口頭の説明だけではイメージがわからないので、人形を使って実際に体にどのような処置をするのかをデモンストラーションします。患者さんの気持ちを確認しながら、受け入れて考えていただけるよう配慮しながら説明をします。



外来看護師 / 森山真紀子さん・光同寺昌子さん

■透析導入に向けて

後にも、基本的に月に1度は通院していただきます。その際PD手術、排液や出口部の確認をします。出口部は色や状態で治療が替わるので先生と一緒に見て勉強します。また、治療のことだけでなく在宅で困ったことはないかなど色々な話をし、患者さんが些細なことも相談できる関係作りを大切にします。どの看護師でも対応できるようにカルテ台帳を作った情報共有をしています。

■毎月の通院

PDを導入し在宅治療に移行した患者さんへのメッセージ

■患者さんへのメッセージ

納得できる治療法を選択できるよう私たちと共に考えましょう。在宅治療が負担なく継続できるようなサポートしますので、どんなことでも声をかけてください。ご家庭で安心した生活が送れるよう私たちスタッフが頑張っていますので安心してください。



病棟看護師 / 幸泉瞳美さん・森脇加寿恵さん

■地域の問題点

あるPD患者さんの話ですが、ご本人に認知症もあったので全てのケアを家族が行っていました。訪問看護やケアマネージャーも入って頑張っておられたのですが徐々に身体も弱りご家族に介護疲れが見えました。そこでデイサービスを受け入れ先を探しましたがPDを受け入れる事業所がない。家で過ごしたくてPDを選んでも、国が補償する制度を使えないのはおかしい。でも、PD患者さんの医療トラブルに対処できないという事業所側の立場もある。何とかしなくてはと、病院とケアマネージャーの交流会を昨年開きました。PDってそもそもなに？という点から知ってもらおうがです。そうすると意欲的な事業所が手を挙げてくださった。詳しく話を聞きたいという申し出に、こちらはいくらかでも指導しますと病院に来てもらいました。今は有料のホームに入居する患者さんにも対応したり、少しずつ拡大しています。皆さんが使えない現状を打破していくのは島根県の課題でもあります。PDの処置

■医療者が生活者の視点をもち

医療者は病院の管理に視点が向きがちです。現実的に家では誰がどこまでの処置ができるかを病棟とやりとりし、生活の視点を携って仕事を進めるのが大事だと思います。

■医療ソーシャルワーカーの仕事

社会福祉の立場から患者さんやご家族に寄り添いながら、各制度の調整や生活面、心理面を支援する仕事です。障がい者手帳の手続きや医療費の問題など、どこに重点を置くかはその人にあったアドバイスを心がけています。

入院前は自立していた患者さんが、退院時にはEDL（下肢の動き）も落ち医療も持ち帰るとなると本人も家族もわからないことだらけで不安になります。小さな事でも相談しながら答えを見つけていきます。先生や看護師さんに聞きづらいことも話してください。先生はそこを仲介したり、患者さんの立ち位置にしながら看護師・医師の

PD導入が決まった患者さんは、カテーテルを腹腔内に通す手術をするために入院していただきます。その入院期間が私たち病棟看護師の担当です。外来の看護師さんが作成した詳細なカルテをもとに引き継ぎます。PDは自宅治療ですので、ご自身や家族の方で『できる』ようになってからお帰りたいということが大切です。島根県は超高齢化で、90代でのPD導入もありその方に向けた方法を伝えていく事と、その伝え方が大切です。手技が覚えづらい等患者さんによっては省ける手順は省きます。高齢の患者さんは手順書と実際の手元を見比べるとどこを読んでいたか見失うケースがあるので、ひとつの動作を一枚に大きく書いた紙を日めくり式にしたものを作成したり工夫を凝らします。退院後、今度は病棟から外来へ申し送りをします。と同時に、訪問看護やヘルパーも介入しますので、地域医療連携センターにも情報提供をし、一緒に退院前と退院後に家庭訪問をします。自宅でPDをするために、実際にどこでどのようにすべきか部屋・配置・問題点等を皆で考えます。



管理栄養士 / 松永 佳容子さん

■患者さんの栄養管理

病棟の各フロアに栄養士が配属され、担当階の患者さんの栄養指導や外来の栄養指導もしています。特に栄養の指導が必要な患者さんには多職種で構成するNST（医師・看護師・薬剤師・管理栄養士で構成された栄養サポートチーム）で集まり栄養介入をしています。

編集後記
今回は先生・看護師さんだけでなく、地域医療連携センター、細菌検査室、栄養士さん…と、とても幅広い分野のスタッフの皆さんとお話しすることができました。一人の患者さんを支えるため、多くのスタッフがそれぞれ個別で動いているにも関わらず大きな一体感を感じました。金先生がおっしゃっていた「みんな本当にハッピー？」という言葉。自分の為にどう進むか。スタッフの皆さんの選ぶハッピーは同じ方向を向いているように感じました。



■退院から在宅治療へ

私たちは、患者さんの退院をお手伝いするチームです。自宅に帰る際に医療処置（この場合PD）を持ち帰られる患者さんの介護保険や、クリニックの先生やケアマネージャーとの間に入り情報共有するための部署です。退院までにご自宅の住環境の確認や透析液を置く場所、物品の確認を病棟看護師さんと一緒に行き皆で考



地域医療連携センター 退院調整看護師 / 立原怜さん 医療ソーシャルワーカー / 西村めぐみさん 退院調整看護師 / 日野美奈子さん

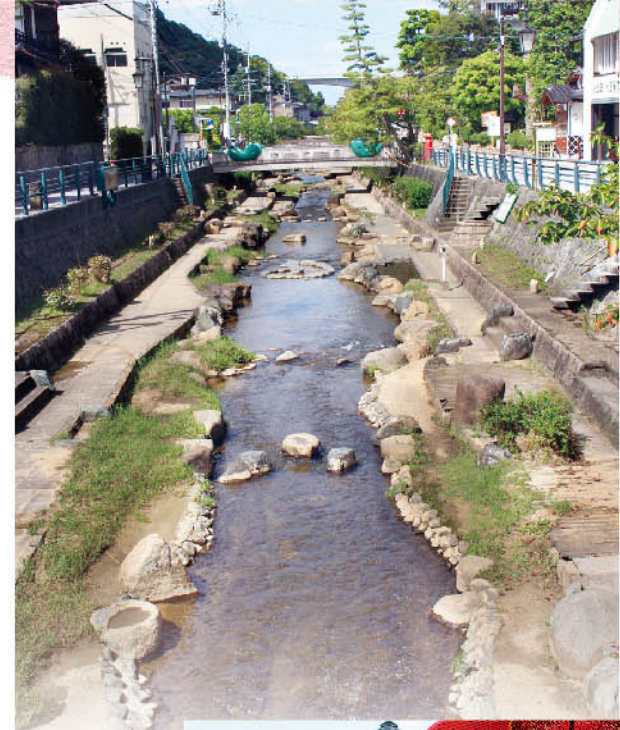
自宅で治療する際の困ったことを一つずつ私たちと共に消していく、私にもできる！続けられる！と思える事が大切です。最初はPDの全てが非日常でも、そのうち必ず日常になっていくものです。透析液の箱が玄関にどうさり届いたり、透析パックのごみを捨てたり、みんな普通の当たり前になりますから、大丈夫です。



PD患者さん向けとことん足湯

日本屈指の美肌の湯 島根玉造温泉

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。今回は島根県の玉造温泉を巡りました。



無料の休憩所「おすそわけ茶屋」では100円でお抹茶を立ててもらえます。



取材中に何度も出会った鷺。

松江から宍道湖を右目に南回りのバスで約30分。南北に走る玉湯川沿いには古くから愛されてきた由緒ある旅館や新しく建てられたホテル、お土産屋がずらりと立ち並ぶ玉造温泉は、端から端まで歩いて約20分で巡ることができる見どころがぎゅつと詰まった温泉地です。

日本最古の温泉

一たび濯げば
すなわち形容端正しく、再び沐すれば
すなはち万の病除ゆ。
故に、俗人神の湯と曰ふ

*二度入浴すればお肌が若返るようになり、二度浴すればどんな病も治癒してしまう。その効能が効かなかった事は聞いたことがないので人々は神の湯と呼んでいる。

これは約1300年前、出雲風土記に記された一節です。今の言葉で言うと、美肌・アンチエイジングの湯として当時からもてはやされていた温泉、ということですね。泉質は弱アルカリ性（硫酸塩・塩化物泉）。湯上りのお肌はしっとりツルツル！と大変評判です。



川沿いには神話に登場する神様達の像とその説明書きが設置されています。



町のいたるところにあるユニークな「やおせっかいな看板」

玉造温泉観光案内所「たまなびや」



玉造温泉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】島根県松江市玉湯町玉造32-7
 【電話】0852-62-3300
 【ご案内時間】9:00-17:00
 松江観光協会玉造温泉支部/玉造温泉旅館協同組合webサイト tamayado.com
 PD/バック交換のご相談は事前に玉造温泉観光案内所までお電話にてご連絡ください。

玉湯川のほとりの足湯②



名物の勾玉を扱う『めのうやしんぐら・たまゆら』の下にあります。川の中にまがたまの形をした小島があり、その中心の青めのうの原石に触れると幸せになるとか。

玉湯川のほとりの足湯①



玉造温泉「ゆ〜ゆ」の下にあります。玉湯川を眺めながら足湯が楽しめます。温度は温泉の噴き出し口に近いほどとても熱くなります。

姫神広場の足湯



たこやき櫻のとりにあります。唯一屋根があるので雨天時にも足湯を楽しめます。温泉は源泉が注がれており外気温により若干変動があります。タオルが100円で買えます。

三か所の足湯でゆったり
 玉造温泉には、無料で開放されている足湯が三か所あります。温泉街の散策を楽しみながら、足湯で一息：贅沢な時間が流れます。昼だけでなく、夜もおすすめ。玉湯川沿いにロウソクが灯され、ライトアップとともに幻想的な雰囲気を楽しめます。
 【住所】島根県松江市玉湯町玉造
 （詳細は地図にてご確認ください）
 【入浴時間】9:00~23:00 【料金】無料
 【タオル】姫神広場にて100円
 【問い合わせ】玉造温泉旅館協同組合（9:00~17:00）
 【電話】0852・62・0634

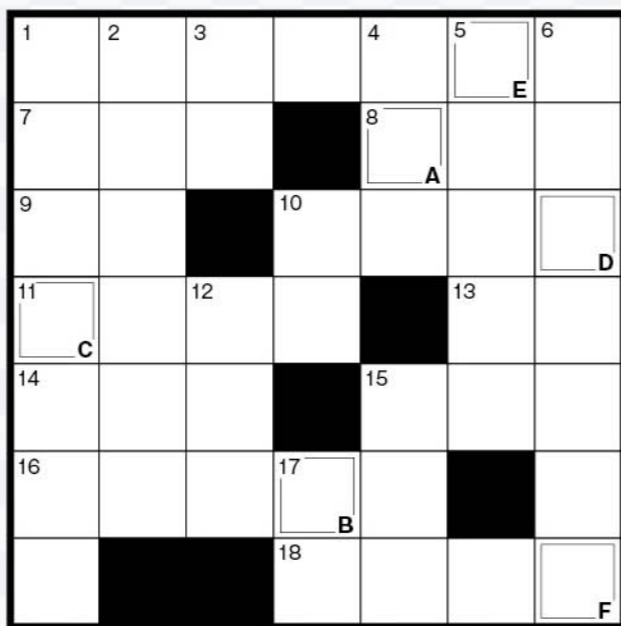
★VIVID Crossword★ びびっどクロスワード

よこのカギ

- 脚本家・倉本聰さんの大ヒットドラマ。
- 長さの単位。
- うわべだけでは汲み取れないもの。
- 「この仕事の〇〇が甘い!」
- 根菜をたくさん入れた郷土料理「〇〇〇〇汁」。
- 「挨拶してたけど、あの人〇〇〇〇なの?」。
- 生活に欠かせないライフラインのひとつ。
- 韓国の生肉料理。
- これで暖かい衣服を作れます。
- 説明することを英語で何という?
- アイルランドの首都。

たてのカギ

- これから主流になりそうな決済方法
- インド原産の黄色いスパイス。
- 「〇〇から手が出るほど欲しい」
- 淡水魚。春告魚(はるつげうお)とも呼ばれる。
- ああ、うっかり間違えた…。
- ダイヤモンドのような形に似せたデコレーションパーツ。
- アルファベットの11番目は何?
- 戦国時代の武将「〇〇〇光秀」。
- テニスや卓球で最初に球を打つこと。
- 子どもが拗ねてます。「〇〇もん!」



解答欄

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

●問題

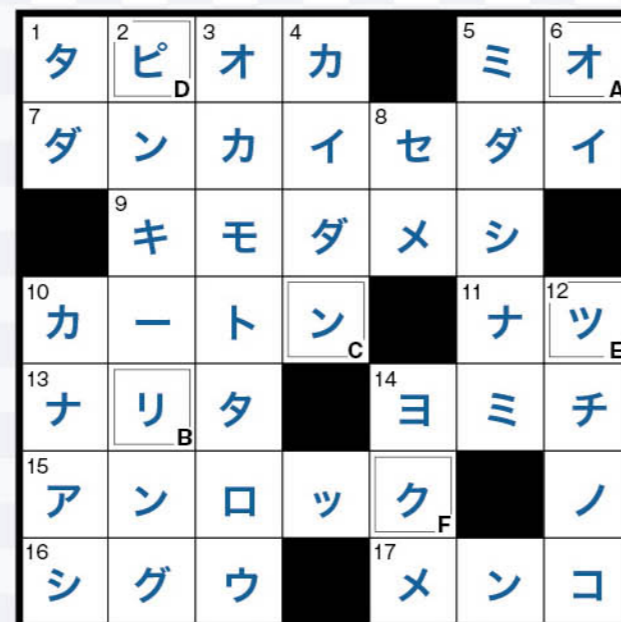
たてのカギとよこのカギの答えを、カタカナでマスを埋めます。最後にA~Fをつなぐと答えが分かります。

ヒント 人生の節目に行ってみては

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。

87号のクロスワードの答え

A	B	C	D	E	F
オ	リ	ン	ピ	ッ	ク



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：奥村紀子 先生【奥村クリニック】

腹膜透析

Q & A

Q P&T検査とは何ですか?

腹膜平衡試験とも呼ばれます。具体的には血液中の尿毒素を抜く力(溶質除去)、余分な水分を抜く力(除水)、更に患者さんご自身の腹膜の状態を検査しています。検査方法は、ブドウ糖濃度の濃い透析液を患者さんのお腹に入れブドウ糖の吸収速度とクレアチニンの除去能を測定します。除去スピードで腹膜の目の細かさを4つに分類するわけです。目が細かければ、毒素は抜けにくいですが、水は抜けやすい、目が粗ければその逆です。溶質除去能(Kt/V)には目標値があるので、その結果を指標にPD液の量はHDとの併用療法を決定します。

目が粗いと腹膜の劣化を意味することもあるので、中止基準にもなります。更にPD液の貯留時間を決定したり、APDへの変更を行ったりもする重要な検査です。

Q 横隔膜交通症状とは何ですか?

先天的あるいは後天的に横隔膜に小さな孔が出来ることです。腹膜透析患者は、お腹に透析液が入っているため胸腔内に液が逆流してしまいます。疫学的には女性で右側に多いとされています。治療法は保存的にPDを休止したり、胸腔癒着手術を行うことがあります。成功率は50%程度です。

一方、胸腔鏡下に縫縮する外科的方法では成績が90%と良好です。しかし、この場合も孔を正確に診断しないと成功率は30%台まで落ち込みますので、熟練した外科医のいる施設で対応してもらいましょう。孔がふさがれば引き続きPDが継続可能です。



郵便はがき

140-8790

014

料金受取人払郵便

品川局承認

7159

(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

差出有効期間
令和3年 8月9日
まで(切手不要)

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。

びびっど倶楽部 からのお知らせ

スマホで撮った写真を募集中です!

今日食べた夕飯や、公園で撮った桜の写真、お孫さんや看護師さんと一緒に、旅先の風景、趣味の絵画・書道、何でも構いません。

一言コメントをつけてVIVID編集部までメールください。

このページで採用された方には編集部より素敵な記念品を差し上げます。

住所とお名前、匿名希望の方はペンネームを記入してください。

送付先メールアドレス(仮) vivid@jms.cc

今回の採用記念品

お部屋で育てる/
花と動物の
マグカップ 1個

