

腹膜透析の情報誌「びびっど」

VIVID



No. 89

VIVID

No. 89

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10月発行



PD患者さんのための

おいしい
献立集!



特集 時間を忘れて没頭 大人の 工作



ホスピタルレポート

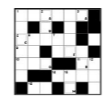
公立甲賀病院



にっぽん漫遊とことん足湯
滋賀県おごと温泉と
里坊連なる坂本

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。

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します。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!

『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

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



★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。

レザークラフト

スマホが収まる愛らしいサイズ
世界に二つとないオリジナル
きんちやくポーチ



◎商品データ SEIWA「makeUレザーキット きんちやくポーチ」
◎完成サイズ H150×W110×D110mm 3,300円(税抜き)
◎参考HP: <https://seiwa-net.jp>

上品なヌメ革の柔らかいフォルムが人気のレザーキット「makeU」シリーズ。使うほど革は柔らかくなり、くたっとなって味わい深くなります。第3弾の「きんちやくポーチ」などから、難易度が表示されるようになりました。5段階評価の3です。制作にかかった時間は、2時間45分。表示にある3時間以内になんとか間に合いました。一つの縫い穴に革の表からと裏から糸を通す作業に慣れると、どんどん縫い進めることができます。革に糸を通すのに力は必要ありませんが、事前に縫い穴を針などで広げておくとより縫いやすくなりました。完成後にアレンジを加えるなら、切り口をキレイに仕上げたり、革を染めたりすることもできます。必要な道具は、はさみと、糸を溶かして止めるためのライター、そして糸についた口が手につくのでふき取るためのウェットティッシュがあると快適。キットは全10種類、コインケースやメガネケースが人気だそうです。

スマホがちょうど
収まるサイズ



革を中表にして、
縫い合わせていきます



コロナ禍で出かける予定を立てにくいこのごろ。家で何をして過ごすのがかた悩んでいる方も多いと聞きます。そこで今回は、2019年発行のNo.86で好評をいただいた「自宅で作るおすすめキット」の第2弾をお届けします。時間を忘れて没頭してみませんか。

専門性や難易度で
バリエーション
完成後はインテリアや
贈り物にも

手作りキットとは、ある完成品を作るために必要な材料、時には道具がセットされたもの。東急ハンズのよなホームセンターや手芸店、雑貨店などで取り扱っています。説明書にしたがって材料を組み立てていくと誰でも作ることができるように設計されています。最近では大人向けに専門性の高いモノが登場したり難易度表示がされ、コレクションや挑戦する楽しみも生まれています。作り手によって仕上がりが少しずつ異なるので、手作りした温かみや味わいが生まれるのも魅力です」と東急ハンズ広島店のクラフト担当者。

女性にも男性にも人気が高いのはレザークラフト。使用する工具や資材

の数がとても多く、革そのものの価格も高いことから、全くはじめての人にとっては敷居の高いものと思われがち。キットなら材料がそろい、特別な道具が極力必要ないように作り方が工夫されているので、「レザークラフトのだいたい味に触れながら簡単に作り進めることができ、完成する喜びを手軽に味わえます」とメーカー担当者。完成品を贈り物にしても喜ばれそうです。

また、立体型の木製パズルは定番ともいえる人気キット。前回もご紹介した「つくるんです」シリーズの「3Dウッドパズル」は、海外で人気のロボタイム社のクラフトキット。アニマルシリーズは木の質感と動物のポーズのデザイン性の高さで、インテリアにもなると年配の男性に好評だそうです。

まずは手作りキットで、没頭するひとときを楽しんでみませんか。一生付き合える、新しい趣味を見つけてください。

「時間を忘れて没頭 大人の工作」

「時間を忘れて没頭 大人の工作」

SDウッドパズル

動物のポーズは臨場感たっぷり
インテリアにもなるウッドパズル

◎商品データ つくるんです® 3Dウッドパズル「アニマル」
◎完成サイズ ウマ W50×D138×H145mm 850円(税抜き)
◎参考HP: <https://www.tukurundesu.com/>

合板パーツを立体的に組み立てていくキット。レーザーカット済みなので、1センチ程度の細かいパーツもきれいに取り外すことができます。他に必要なものは一切ありません。

ウマは、全72ピース。馬の胴体となるパーツに細かいパーツを差し込んでいくイメージです。製作にかかった時間は1時間15分。今にも馬のいななきが聞こえてき

そうな、臨場感あふれるポーズです。パーツに立ったとげを無理に引っ張ると本体を傷つけてしまうため、付属の紙やすりで丁寧に取り除きました。説明書に作ったパーツをマーカーでチェックしながら制作をすると、今何でどの部分を作るのかが分かってスムーズでした。短時間で完成し、必要な道具も一切ないので、帰省中や入院中などさまざまなシチュエーションで楽しめそうです。

3Dウッドパズルシリーズの中でも特にアニマルシリーズの人气が高く、何体も作って並べてインテリアとして楽しむ方が多いそう。東急ハンズ広島店では、ウマのほかに、幸福を呼ぶといわれる「フクロウ」、「ゾウ」「キリン」などが人気が高いそうです。



キッチンで工作

水を入れて冷やすだけ 自宅でバー気分
大人の透明まる氷

◎商品データ ドウシシャ「大人の透明まる氷」
◎キットサイズ 170×105×120mm 1,480円(税抜き)
◎参考HP: <https://www.do-cooking.com/>

ウイスキーグラスの中で、氷がとけてカラン。その音を聞きながら、じっくりとゆっくりとウイスキーをたしなむ…。そんな時間を自宅でも再現してくれるのが「大人の透明まる氷」です。断熱容器、貯水容器、丸い形をつくる形状容器の3層の容器を使い、冷凍庫で16～20時間かけてゆっくりと凍らせます。透明になる仕組みは、断熱容器で冷凍庫の冷却をシャットアウトし、上部からじっくりと凍らせるため。水の中の不純物を落とし、きれいな透明な氷を作ります。直径約6cmの丸氷が2つできます。冷凍庫内であるべく水平がとれる場所に置きました。凍るのを待つ間、氷を育てているような気分も楽しめました。今後は、水を変えたり、色をつけたり、中に食用花やハーブなどを入れるのも試してみたいなりました。

※ウイスキーや焼酎、ブランデーなどの蒸留酒の場合はリン、カリウムともに微量です。蒸留酒を適量飲むようにしましょう。飲みすぎにはご注意ください。



木工

天然木で作る
ランプハウス

あかり一つで
温かい雰囲気

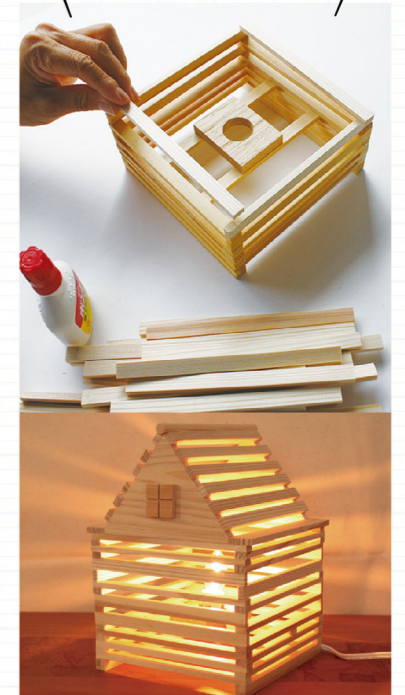


◎商品データ アイスタジオウッズ「ランプハウス工作」
◎完成サイズ W160×D150×H220mm 1,500円(税抜き)
◎参考HP: <https://eyestudio.co.jp/>

天然木のスティック材を使った環境に優しい工作です。「積み上げる+接着」で家の形に組み立て、中に付属のライトを入れてランプを作ります。積み上げ方にアレンジを加えたり、着色をすると違った印象になります。

まずはじめに、全ての木材パーツに、付属のサンドペーパーでやすりがけをして、からぶきました。この作業をするしないで仕上がりが変わってきます。本体と屋根をそれぞれ作り、最後に組み合わせて完成させました。接着剤が生乾きだと、少し力を入れて押さえると全てがゆがんでしまうので、3段組んでは乾かすを繰り返しながら制作しました。制作時間は3時間30分でした。必要な道具は木工用ボンド、はみ出したボンドをふき取るためのティッシュ、綿棒があると細かくふき取れるので便利です。

「積み上げて接着」を
繰り返します



もっとじっくり作るなら…

◎デッキ完成サイズ W150×D210×H170mm 1,860円(税抜き)
◎バード完成サイズ W170×D250×H425mm 1,100円(税抜き)

「時間がかかり細かい作業がありますが、作りごたえがあると長年人気を集めるのが『デッキのあるログハウス』です。完成品は貯金箱として使えます。また、玄関や庭を楽しく明るく飾る『スイングバード』は、リピートして色を変えたり、違う鳥にチャレンジして楽しんでいただいている人気キットです」とメーカー担当者。



デッキのあるログハウス



スイングバード

鶏ご飯とスープ

■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
393kcal	13g	19.6g	439mg	160mg	1.2g

■材料 (4人分)

A	・鶏足骨付き (可食部) … 320g	C	・米 …………… 320g
	・ニンニク …………… 20g		・ごま油 …………… 30g
	・塩 …………… 2g		・ニンニク …………… 20g
	・コショウ …………… 少々		・生姜 …………… 60g
B	・ごま油 …………… 30cc	・スープ …………… 400cc	・ハーブ (パクチー等) … 適量
	・白ネギ …………… 100g		
	・セロリ …………… 100g		
	・グローブ …………… お好みで		
	・水 …………… 1ℓ		
	・ナンプラー …………… 10cc		

■下準備

- ・A: 8割位、火を通しておく。 ・ハーブ: お好みで適量用意する
- ・B: 30分位煮込む

■作り方

- ①フライパンにAのゴマ油、ニンニクを入れて香りが出たら鶏足骨付きを皮から入れる。蓋をして中火で焼く。途中裏返す。
- ②鍋に水1ℓを入れて①の鶏足、白ネギ、セロリ、グローブを入れて30分位煮込む。出来上がる前にナンプラーを加える。冷ましておく。
- ③フライパンにCのごま油を入れ生姜、ニンニクを入れ続けて米を入れて炒める。
- ④炊飯器に炒めた米、Bを漉したスープを分量入れて上に鶏足骨付きを置いて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、器に盛り鶏肉もほぐして上にのせる。お好みでハーブを飾る。



鶏足1本で色々なお料理ができます。お気に入りの香辛料をチョイスして食欲アップ。

豚バラ肉とキャベツの重ね蒸し

■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	塩分
182kcal	7.0g	14g	302mg	85mg	0.3g

■材料 (2人分)

・豚バラ肉 …… 80g	・豚バラ肉: 一口大に切る
・キャベツ …… 200g	・キャベツ: 食べやすい大きさに切る
・塩 …………… 0.5g	・黒酢等: お好みで
・コショウ …… 少々	
・黒酢等 …… 20cc	

■作り方

- ①キャベツを洗い食べやすい大きさに包丁で切るか手でちぎる。
- ②豚バラ肉は一口大に切る。
- ③耐熱容器にキャベツを引き詰め豚肉を重ねて塩コショウする。材料がなくなるまでキャベツ→豚バラ肉→塩コショウを繰り返す。
- ④レンジ600wで 5~10分 (火が通るまで) ラップをしてかける。
- ⑤お好みで黒酢をかけていただく。



旨みがたっぷり。キャベツの美味しさが引き立ちます。



すし揚げを多めに炊き使い切れる枚数に分けて冷凍します。きつねうどん、冷たいお蕎麦の具お稲荷さんに…と便利です~

お稲荷さん

■栄養成分表 (作りやすい量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	塩分
106kcal	6.5g	6.6g	140mg	75mg	1.3g

■材料 (2人分)

A	・すし揚げ …… 8枚160g	・酢 …………… 200g	すし酢は余ったら冷蔵庫で保管できます
	・混合出汁 …… 600cc	・砂糖 …………… 160g	
	・しょうゆ …… 30cc	・塩 …………… 50g	
	・酒 …………… 40cc	・山椒塩漬け …… 適量	
		・ごはん	

■下準備

- ・すし揚げ: 1人分1枚20g (1/2に切って使用) ・山椒塩漬け: お好みで
- ・すし酢: 1人分6g位 ・ごはん: お稲荷さん1個30g詰める (1人分2個)

■作り方

- ①すし揚げを多めの沸騰した湯の中に入れ油抜きする。ざるにあげておく
- ②Aをひと煮立ちさせてその中に①を入れて蓋をしてコトコト30分位煮る。冷めるまでそのままにしておく
- ③ご飯を炊きすし酢で味を付ける。お好みで山椒塩漬け等まぜても美味しい
- ④冷めたお揚げ1/2を少し絞りごはん30gを詰める。お皿に盛り付けて頂きます。



ザワークラフト ジャーマン ポテトを添えて

■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
140kcal	0.7g	0.1g	100mg	14mg	0.9g

■材料 (2人分)

A	・キャベツ …………… 300g	■作り方
	・塩、キャベツ重量の2% …… 6g	
	・酢 …………… 50cc	
	・水 …………… 90cc	
	・ローリエ …………… 1枚	
	・キャラウェイシード …… 少々	
	・粒コショウ …………… 5粒	

- ①キャベツはきれいに洗い芯を取り4cm位の千切り。
- ②①に塩をふり、同量の重しをして半日~1日置く。
- ③鍋にAを入れて火にかけて煮立ったら火を止め、粗熱を取る。
- ④キャベツの水気を絞り、保存容器に入れて③を入れ蓋をきっちりする。冷蔵庫で保存。2~3週間くらいで食べると美味しい。
- ⑤ジャーマンポテトなどと一緒どうぞ。

PD患者さんのための

おいしい 献立集

60

DELICIOUS RECIPE

指導/管理栄養士 船元美香先生

まとめて作り置き、毎日の料理する時間をちょっと短めに出来るかも。余った時間は涼しい部屋でゆっくりと寛ぎたいですね。今回は男性にも簡単に作れて、お酒のおつまみとしてもおすすめレシピをご紹介します。

簡単冷蔵作り置き料理

日持ちのする料理で毎日のおかずにも一品プラスしましょう!

美味しい献立集の料理を作られた方

スマホ(携帯)で料理写真を撮ってメールで送ってください。

料理を作る上でのご意見や、お食事後の感想など写真を添えて編集部までメールで送ってください。びびっど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・氏名をご記入の上、下記のメールアドレスに送付してください。また匿名希望の方はペンネームも添えてお願いします。送付先メールアドレス: pub-2sui@jms.cc



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。

地域初のワンストップPD始動

患者さんが受けてみたい治療を受けてもらうために

公立甲賀病院

滋賀県の南端、信楽焼の産地であり甲賀流忍者の里で知られる甲賀市。甲賀市を東西に走る東海道五十三次50番目の宿場町であった水口地区三帯のほぼ中央に位置するのが、公立甲賀病院です。平成25年に新築移転し甲賀・湖南両市の中核病院として地域医療を牽引しています。

今回は、腎臓病の教育入院からPD導入・維持までワンストップで行える体制を、ここ数年急ピッチで整えてきた公立甲賀病院の医師とスタッフの皆さんにお話を伺いました。



渋谷 和之 先生 腎臓内科部長・人工透析部長
地域医療連携部長



高木 彩乃 先生 内科医長

【吉田師長】勉強会にメーカーが入ってすごく良かったのは、他院の状況も聴けたことです。「ああ、ここだけが特殊な事をやっているのではなく、こういうものなんだ」と皆が納得できました。

【高木先生】また、保存期の患者さんのための『腎臓病教育入院』も始めました。腎臓病の管理、日常生活の指導や食事指導、腎臓リハビリテーションなどを行っています。担当の看護師だけでなく、栄養士や薬剤師、理学療法士（リハビリの先生）など専門分野のスタッフとも直接話してもらいます。

【渋谷先生】教育入院では患者さん自身が自分の病気を知り、悪化の予防や治療法を学んでもらいながら検査も進めています。末期腎不全になつて気付く患者さんも多いことを踏まえると、早期発見・早期介入がいかに大事なことであるかが分かります。さらに、病状が進行して腎代替療法が必要になった時は『腎代替療法選択外来』で治療法を決めていきます。



右から渋谷先生、吉田師長、高木先生

PD治療の環境を整える 必要性はどういう点ですか。

【渋谷先生】まず、この地域性が担当するエリアとしては非常に広いということ。例えば県境の山間部に住む患者さんの場合、週に何度もHDを受けるために病院に通えるのかという問題があります。患者さん本人の通院が困難であれば送迎がある施設を探しますが、本当に遠い山奥にお住まいの場合、施設の送迎も困難になります。地域性からHDが困難な場合でもPDが良い選択肢となり得ます。また、高齢化が予想される中、この地域の中核病院で腎

本格的なPD体制を作った 経緯を教えてください。

【渋谷先生】当時は、他院から転院されたPD患者さんのみ受け入れていました。8年前にPD導入を希望される患者さんがおられ、当院ではカテーテル留置手術を行っていただけだったので、他院にて手術から導入までを依頼し、以降、維持期を当院で管理してきました。この方法で何人かPD導入をしましたがトラブルも多く、病棟からの抵抗がありうまくいかない状態が数年続いていたところ、二年前に

渋谷先生・高木先生 吉田看護師長のお話

医師の増員があり高木先生がやってきました。

【高木先生】腎臓病患者さんに療法選択の話をした際、PDが合いそうな患者さんが何人かいらっしゃったのですが、他院で手術を受けると知ると「それならPDはしません」と言われ、そこから調整し、院内で手術を初めて行ったのが昨年の11月です。その際に、院内各部署から勉強会の要望がありました。PD導入は透析室スタッフも含めて初めてだったからです。メーカーの協力のもとオペ室・ICU・外科と内科の各病棟にPD機器の使用法など何回も勉強会を開いていただきました。

患者さんがPDを 選択される際に どのようなことに 注意されていますか。

【渋谷先生】PDは自宅での治療法なので、患者さんの生活環境などの現状を把握し自己管理ができるか判断する事が大切です。本人ができるなくても家族が大丈夫というケースもあり様々です。本人ができると思っても現状に合っていないとトラブルを招いてしまいます。逆に、「私にPDは無理だ」とネガティブな患者さんでも案外PDに向いている場合があります。そういう患者さんには「あなただったらこうできるんじゃない？」と伝えることも大切です。その上で、医師のみならず看護師の意見とす

地方独立行政法人 公立甲賀病院
〒528-0074 滋賀県甲賀市水口町松尾1256番地
TEL 0748-62-0234(代表)



り合わせた上で判断します。違う視点(看護師)からも見る大切な点(看護師)から見ることも大切な点です。

【吉田師長】先生とスタッフの間で患者さんがお話をされた事を情報共有します。そこでお互いの立場で患者さんの見えなかった部分に気づく事があります。それを踏まえて最終的な治療法の決定に進みます。

【高木先生】患者さんとのコミュニケーションは本当に大切だと思います。あるご高齢の男性患者さんのお話ですが、緊急透析が必要な状態で病院に運び込まれH/D導入した方がいらっしやいました。しかし退院後の週3回の通院について話をすると何かひっかかる部分があったんです。よく聞くと認知症で足も不自由な奥様と二人暮らしをされていて、週三度も奥様を家に一人置いて通院するのがとても気がかりだという事をなんとか聞き出すことができました。「それなら家で過ごす時間の多いPDはどうですか?」と提案して、今はPDに切り替えられています。患者さんのちょっとした反応や動揺を見逃さずしっかり話を聞くことで、その方に合った治療法が提案できると思います。

【吉田師長】私たちが困った時は、先生の経験からアドバイスしてくれます。そこからまた皆で考えます。頼りにされていると感じる事はやりがいにつながります。チームはすごくいい関係にあると思いますよ。

PDチームとしてどのような工夫をされていますか。

【高木先生】PDは看護師さんが中心的役割を担う治療法だと思います。体制を整えている最中ですが、私が指示するのではなく、どうやるかは看護師の皆さんに任せようようにしています。自分達がやっているんだ、という気持ちでモチベーションになってくれたらいいなと思います。

【吉田師長】私たちが困った時は、先生の経験からアドバイスしてくれます。そこからまた皆で考えます。頼りにされていると感じる事はやりがいにつながります。チームはすごくいい関係にあると思いますよ。

全国の患者さんと医療者にメッセージをお願いします。

【渋谷先生】何かを立ち上げることはハードルが高いかもしれませんが、絶対できないわけじゃないので是非頑張つてトライしてみてください。

【高木先生】受けた治療を受けられるように、というのが一番です。

のへの誤解を抱えた方々も多くいらっしやいます。初回の面談ではそんな方々の思いを表出していただけ、誤解を解き、現状を正確にご理解いただくことに努めています。そこから回を重ね治療法を決定していきますが、患者さんによっては臨床心理士がフォローに入ったり、金銭的な問題で治療が難しい場合はケースワーカーのアドバイスを入れるなど患者さんを多方面から支えています。

PDの特徴を教えてください。

【木原さん】PDは在宅治療なので、週三回通院するHDと比べて自分の時間が持てる事が一番の特徴で、患者さんのやりたいことが思い切りできる治療法といえます。また、残存腎機能を活かした体に優しい治療法です。

PD患者さんはどのような方がいらっしやいますか。

【西田さん】PDを選択する方は、自宅でおばあちゃんの面倒をみたい、地域の仲間と味噌づくりの会をしているからその時間を確保したい、仕事を今まで通り続けたい...と、目的がはっきりされている方が多いです。



より良い治療環境のための挑戦や患者さんへの想いを教えてください。

【村田さん】私はここに来る前に8年ほど訪問看護をしていました。高齢化が進んで在宅治療のトラブルも増えてくると思います。私の経験を活かして、PD導入後、退院と同時に訪問看護を入れるという動きもしていけたら良いなと思っています。

【種村さん】看護師として腹膜透析の患者さんを見る機会も増え

次に、PDチームの看護師の皆さんに座談会形式でお話を伺いました。

腎代替療法選択外来にはどんな機能がありますか。



透析チームの皆さん

【吉田師長】「腎代替療法選択外来」は病状が進行した患者さんが自分に合う治療法を見つけるのを手助けするセッションです。ここでもまず患者さんの話を聞くところから始まります。患者さん自身の目標や夢、かなえない人生、また受けた治療などに対する患者さ

て、自分自身も腹膜透析をより身近に感じるようになりました。今年から腹膜透析に関わるようになり、分らないこともあります。が、個々の患者さんに合わせたサポートをしていきたいです。

【井口さん】内科病棟の看護師をしていた時は長期臥床の患者さんが多かったのですが、ここは自分の生活をいきいき過ごしたいという方が多いと感じました。高齢者でPDを選ぶことはとても勇気がいることだと思いますが、選ばれて後悔のないよう私たちがし



PDの説明を行う際に使用する人形。「少しでも和んでもらえれば…」スタッフ手作りの服を着せてかわいらしく。



写真右から、木原栄子さん、吉田良美さん(看護師長)、村田佳恵さん、種村よし美さん、井口華織さん、西田美奈子さん

ん自身の思いをお話しいただいて、はじめて腎代替療法の選択に向き合っていただけだと思っっています。ご自分のお体の状態や今後の治療について、どのように理解されているのか、また患者さんやご家族の方々が病気や治療に関する知識や情報の収集方法を確認します。具体的な方法としては必ず四種類お伝えします。『HD、PD、移植、何もしない』。四つめを選ぶ方も最近はずっと増えてきていますが、「生きたい」という気持ちがあるからこそ受診されている方も多くいらっしやいます。また、ご自身の病状や腎代替療法そのも

かりサポートしていけたらと思っています。

【西田さん】70、80歳過ぎてPDに挑戦して新しい機器を使いこなして生活していってほしいのを見て、いつもこちらが励まされます。これからPDを導入される方には、「腹膜透析の仲間はこちらにいますよ」と伝えてあげたいです。私たちが一緒にがんばりましょう。

編集後記

地域的にも責任重大...という話のなかで「そんな難しく考えていません。患者さんが受けたいと思う治療を受けさせてあげたいというシンプルな想いです。」という簡潔明瞭なお返事がありはっとしました。PD認知度の低い環境では逆風も強く吹きます。でも、ここの先生とスタッフの笑いの絶えない明るさと手探りで何かできることからPDに挑む様は、何事にも立ち向かって前進する一つの船のようです。またいつかここを訪れるのを楽しみに...!ありがとうございました。

比叡山のふもと 歴史深い温泉と里坊の街

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。今回は滋賀県、
千二百年の湯治の郷おごと温泉と
里坊の連なる坂本を尋ねました。

京都から電車で約20分、比叡山を背に寺院が
立ち並ぶ坂本、そしてその一つ先の駅が琵琶
湖周辺に旅館が立ち並ぶおごと温泉です。歴
史の街と温泉街を一度に楽しむ旅をご紹介します。

比叡山延暦寺、天台宗の開祖 『最澄』由来の温泉

1200年前の平安時代、最澄によって開
かれたというおごと温泉。高アルカリ性の単
純温泉で、入浴後の肌をなめらかに整える作
用がある美肌の湯です。刺激が少なく肌の弱
い方や妊婦さんも安心。現在9軒の旅館がお
ごと温泉港を囲むように立ち並んでいます。
琵琶湖を一望できる屋上露天風呂や信楽焼
のお風呂など趣向凝らしたお湯と、仰木柵田
米や近江牛など地元の特産品を使ったお料
理を楽しめます。



おごと温泉観光公園 足湯

おごと温泉周辺の観光の始まりはこ
ちらの公園から。観光案内はもちろ
ん、柵田米や柚子の加工品など特産
品の販売をしています。地元の食材
を使った食事のできるカフェで腹ご
しらえをして、旅の予定をたてなが
らのんびり足湯に浸かってみてはい
かがでしょうか。



うまみがぎゅっと詰まった
イチオシの柵田米コシヒカリ。



電動アシスト付きの
レンタサイクルもあります。



観光公園広場からの眺め。



おごと温泉観光公園。

[住所] 滋賀県大津市雄琴1丁目2-17
[入浴時間] 8:00-18:00
[料金] 無料
[タオル] 130円(税別)
[問い合わせ] おごと温泉観光協会
[電話] 077-578-3750
[ホームページ] ogotoonsen.com



六角足湯

ふたつ目の足湯は、JR湖西線お
ごと温泉駅前にあります。電車の
待ち時間を利用してほっと一息
リフレッシュ。となり街の坂本に
ある速尾六角地藏堂にちなんだ
造りになっています。



[住所] 大津市雄琴北一丁目3-12
おごと温泉駅東口正面
[入浴時間] 10:00-17:00
[料金] 無料
[問い合わせ] おごと温泉観光協会
[電話] 077-578-1650

比叡山延暦寺の門前町、坂本

重要伝統的建造物群保存地区に指定された坂本は、比叡山の隠
居した僧侶が住む里坊が立ち並ぶ情緒あふれる街並みが続き
ます。延暦寺の繁栄と共に日本を代表する経済都市に発展する
も織田信長の比叡山焼討ちにより壊滅的な被害を受けるなど
歴史の舞台であり続けた坂本。江戸時代に復興した姿が現在の
街並みに残されています。

西教寺

比叡山焼討ち後、この地は明智
光秀に与えられ坂本城を築きま
す。光秀が檀徒であった西教寺
の境内には現在も光秀の供養
塔が残り一族の墓と共に祀られ
ています。



自然石なので同じ組み方は一つとしてありません。
好みの石垣を探すのも散策の楽しみになります。

琵琶湖が一望できる唐門



西教寺本堂

あいうづみ 穴太衆積みの街並み

里坊の街並みで印象的な穴太衆
積みの石垣。特徴は大小様々な
自然石を巧みに組んだ構造にあり
ます。同じ形に切った石を組むより
非常に頑丈で、比叡山焼討ち後に
この石垣を崩そうとしてもびくと
もなかったことから、織田信長は
安土城を築城する際にこの地より
石工を呼び寄せました。

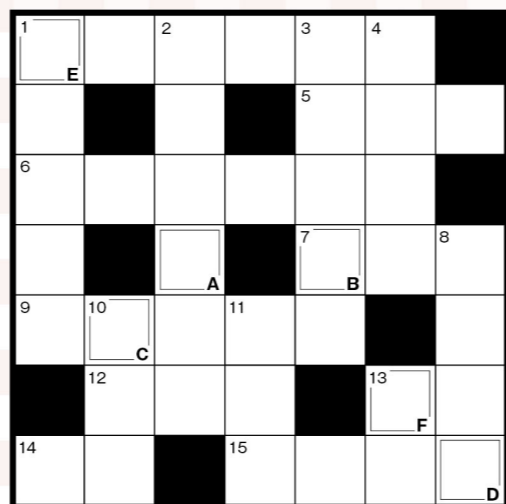
★ VIVID Crossword ★ びびっどクロスワード

よこのカギ

- 手づくりのことを何という?
- 物事の構造や工夫。
- シャンソンをイギリス詩人が英語詩の替え歌にして世界的に広まった童謡。
- すっかりなくすこと。「悪の根を〇〇」
- 拳銃やペンのような形状で、内蔵ヒーターで溶融した接着剤を先端から出す道具。
- 金額・等級・合否などを調べて決定すること。
- 同じ言葉が入ります。「草を〇〇」「毛を〇〇」「髪を〇〇」
- 信号に使われている色の1つです!
- 先天的にメラニン色素が欠乏した人や動物。

たてのカギ

- 自然を楽しみながら野山などを歩くことを何という?
- 自分が騎士であるという妄想にとりつかれた主人公が旅先で巻き起こす物語。
- イソギンチャクの別名。
- VIVIDを読んでくださってる皆様です!
- インドネシアの元大統領の第3夫人「デヴィ・〇〇〇〇」
- アフリカ南部のザンビア共和国の首都。
- 地球全体を一つの生命体と考えた時の、地球の呼び名。
- はなやかに美しいこと。派手という意味も。



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 直木賞小説のタイトルです。映画化もされました!

下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。



88号のクロスワードの答え

A	B	C	D	E	F
シ	ヤ	シ	ン	カ	ン

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9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。

読者からのお便りコーナー びびっど倶楽部

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。

タンパク質についてもっと詳しく知りたいです。1日に必要なタンパク質が60gだとすると、1食あたり20gの摂取が理想的で、それは卵3個分とありました。1日に卵を9個食べるといいのでしょうか。

(広島県 匿名)

編集部より

卵にはコレステロールも多く含まれ生活習慣病の観点から一般的に1日1個程度が適切という声を多く聞きます。また同じものを多量に食べ続けると栄養が偏ってしまう可能性もあります。腹膜透析の患者さんは個人差もあるため必ず主治医若しくは管理栄養士に相談し摂取してください。またVIVIDで紹介した料理レシピも参考になさってくださいね「白菜のあったかスープ」は1食約21.6gのタンパク質を摂取できますよ。

PDを始めて4年、何度か腹膜炎をおこしました。現在83歳で在宅です。中央病院のように、在宅治療で訪問看護を受けることができたら家族うらやましく感じました。

。88号で紹介されていた「島根県立中本本当に心強いと思いました。同時に (広島県 匿名)

編集部より

本当ですね。最近、病院内に「地域連携センター」「地域連携室」といった部署を見かけるようになりました。行政や福祉に関わる多くの施設を繋いでくれるそうです。広く行き渡ると心強い存在になりますね。

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: 院長 森石 みさき 先生
【特定医療法人あかね会 中島土谷クリニック】

Q

そろそろシャントを作って週1回血液透析しようかと主治医に言われたのですが、なかなか踏み切れません。血液透析を併用するメリットについて簡単に教えてください。

A

PDにHDを併用する方法はPD+HD併用療法と呼ばれています。1990年ごろ、日本で始まり、当時はPDの長期化による除水不足を補足するために行われていました。現在では、PD+HD併用療法は除水不足の改善や尿毒素を除去するため、さらに残腎機能や腹膜機能の保持のために、約20%のPD患者さんが行っている標準的な治療方法となりました。HDを併用するメリットとしては、まず、体液管理が容易になることです。腹膜による除水は個人で異なり、一日の除水量は様々な工夫を凝らしても限界があるので除水不足になりやすく、PD患者さんの30~50%は体液過剰状態にあると言われています。HDを併用することでこの除水不足は解消し、正常な体液状態になり、血圧も正常化します。除水不足を補うための飲水制限が緩和されます。また、PDが長期化するとβ2マイクログロブリンなどの大分子量の尿毒素が蓄積しますが、HDを併用することで効果的に除去できます。さらに、併用療法によって、身体機能の改善、レストレスレッグス症候群の改善、貧血の改善等、QOLの改善が認められています。2020年4月から、PDとHDは同一の施設で行う必要がなくなり、HD通院には利便性のある施設を選択でき、併用療法のメリットが広がりました。

Q

果物ジュースを飲みたいのですが、飲んでもよいのでしょうか。

A

透析をしていない末期腎不全や血液透析では、カリウムの摂取量は一日1500mEq以下にすることが勧められています。これに対して、腹膜透析では透析液にカリウムが含まれていないのでカリウムの透析による除去量が多くなるため、明確な摂取制限はありません。しかし、カリウムの摂取量や除去量、薬剤の影響など個人によって異なるために低カリウム血症や高カリウム血症を示すことがあります。ご自身の血液検査のデータを確認してカリウムを摂取してください。果物ジュースにはカリウムが多く含まれているので注意が必要です。カリウム値が5mEq/L以上では果物ジュースを控える、あるいは果物の濃度が低いジュースが良いと思われます。

腹膜透析を毎日頑張っています。タンパク質はいつも控えめに摂っていたのですが、もう少し多くてもいいかと安心しました。
(東京都 野中陽水様)

PD生活になって5年です。人の体の不思議を感じています。まだまだ勉強することが多く、食事の摂り方にも苦心しています。
(秋田県 としゆ)

編集部より

野中さん、としゆさんも日々、工夫されていることと思います。PD療法でのタンパク質の摂り方は、良質なものを適量摂取することがポイントになります。適量はお一人ずつ異なりますので、主治医や病院のスタッフの方にご相談ください。

毎号、実り多い情報をありがとうございます。生活の中でタンパク質を多く摂ることに苦労していたので、特集「タンパク質を考える」はとても参考になりました。また、「おいしい献立集」では栄養分量が示してあるのでとても助かります。一日も長く腹膜透析を続けたいと思っていますので、日々の注意や心がけること、よい運動など教えていただけると助かります。
(東京都 匿名)

編集部より

お便りありがとうございます。日々の心げや運動など、今後の特集テーマとしてメモさせていただきます。これからも皆様のお役に立てる情報発信を心がけますので宜しくお願いします。また、お便りお待ちしております。

