

腹膜透析の情報誌「びびっど」

# VIVID



PD患者さんのための  
おいしい  
献立集!



にっぽん漫遊とことん足湯  
東京・渋谷  
都会の真ん中で  
深呼吸



特集

初めてでも夢中になれる  
器の中の私の世界  
「コケリウム」

東邦大学医療センター  
大橋病院



考えてチャレンジ!  
びびっど  
クロスワード



VIVID

No.90

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 2021年1月発行



No.90

腹膜透析情報サイト  
いっしょに歩こう -Walk Together-  
<http://capd.jms.cc/>

QRコード

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、皆さんのご意見、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、本誌をお届けするに信頼のおける配達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ございません。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
- 「びびっど俱楽部」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。

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/>

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。

初めてでも  
夢中になれる

# 器の中の私の世界「コケリウム」

透明な器の中でコケを育てる「コケリウム」。手入れがあまり必要なく、ガラスの器とコケさえあれば始められる手軽さで人気です。必要なものはシンプルながら、想像力を膨らませれば楽しみ方は無限大。始めてみると、あなたもきっと夢中になってしまはずです。

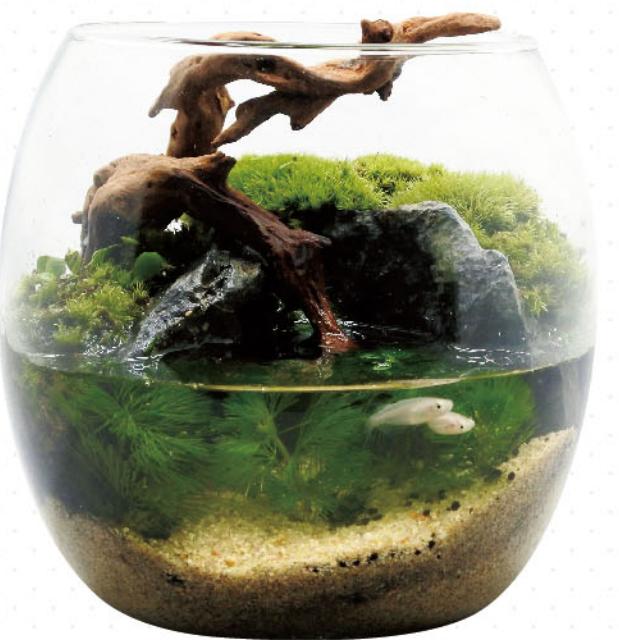


コケクリエイター岡村さんの作品を紹介

## 想像力次第で表現の可能性は無限大！

コケだけのテラリウムでも生き生きとした緑に十分癒やされますが、違う種類のコケを組み合わせたり、石やミニチュアなどを置いて独自の世界観を表現してインテリアとして楽しむこともできます。コケクリエイターとして活躍する岡村真史さんの作品から、表現のアイデアを探ってみます。

岡村さんが監修する、コケを用いたインテリアを提案するWEBサイト「コケのインテリア コケリウム」では、レイアウトのコツも紹介されています。「センスがないからできないと思つていませんか。もちろんセンスがあるにこした事はありません。しかしセオリーや考え方、誰でも美しいレイアウトを作ることが可能です」と岡村さん。そこで編集部は、コケ、土、器がセットになったキットを利用して、コケリウムに初挑戦してみました。



- ・コケの種類を変えて、姿と葉色のコントラストを楽しむ
- ・高低差や奥行きをつけて立体的に
- ・化粧砂で小道を表現
- ・小石や流木を、山や大木に見立てる
- ・ミニチュアで風景をつくる
- ・生き物を入れてアクアテラリウムにする



### コケクリエイターのアイデア



#### 自然を生活空間に生き生きとした緑を

コケは他の植物と比べると小さく、疲れ目にもいいかもしませんね。また、ガラスを通して間近に観察ができ、成長を感じる楽しみもあります。風景に明るい色が少ない季節、身边に生き生きとした緑があると心が和みます。

本来、テラリウムは密閉された容器のことをいい、湿度を好むコケにとって、密閉され水分が循環する環境は暮らしやすい場所。最近ではふたのない容器が多く使われています。器は、みなさんのご自宅のお庭や植木鉢に見えるガラス製のマグカップやワイングラス、計量カップや花器もテラリウムに使えます。ジャムなどの空き瓶も大丈夫です。コケはご自宅につけることができそ



うです。のよう涼しく木漏れ日が優しく当たるような場所を好むコケが多いそうです。夏の暑さや直射日光の強い光は苦手なので、注意が必要です。

#### ○円から始める手軽さ

のよう涼しく木漏れ日が優しく当たるような場所を好むコケが多いそうです。夏の暑さや直射日光の強い光は苦手なので、注意が必要です。



# キットで手軽に、自分好みに

「コケリウムキット モダン(フタ付)」を準備します。使った道具は、ピンセット、はさみ、霧吹き、水分をふき取るためのティッシュ。家に

編集部が挑戦!



あるものでそろいます。作り方は簡単で、土、石、コケを順に詰めていくだけです。作り始める前は単純な作業を想像していましたが、想像以上の集中した時間を過ごすことができました。例えば、土を入れるとき、器が汚れないようにスプーンで入れたり、のちのコケを埋める工程で高低差を際立たせるために土の高さに変化をつけたりしました。石の置き方では、石のどの面が美しいか、石の形をどう見せるとおさまりがいいかに悩みました。コケを置く際も同様で、集中力を要しました。コケを小分けにして少しづつ土に埋めていきます。後ろから前へと高さを変化させて立体感を出すように心掛けました。ほんの少し角度を変えるだけで、小さなコケリウムの景色が変わります。このころには、すっかりコケリウムにはまっています。

最後に霧吹きをすると土の色が引き締まり、コケがより青々としてきました。容器の内側に飛び散った土や水分をティッシュでふき取って完成。約30分間、楽しみました。



キットについている土を容器内に敷く。  
霧吹きで土を湿らせておくと、次の工程の石やコケの位置を固定しやすくなる。



石を中央に配置。器の正面を決めて、見せたい角度を探す。



コケを敷き詰める。ピンセットを使うと細かい調整がしやすい。背の高い方のヒノキゴケを後ろ半分に、背の低いコツボゴケを前半分に敷き詰める。



完成♪

## コケリウムのメンテナンス

1週間に1日程度の頻度で、ふたをあけて換気します。そのとき、乾いていたら霧吹きを。表面をぬらす程度で大丈夫。水をやりすぎると、カビの原因にもなります。白いレースカーテン越しの優しい光を当てると元気に育ちます。

蓋つきの容器ではない場合は、乾きやすいのでこまめに様子を見て乾燥を防ぎます。

## 編集部でコケクリエイト!

このたびの取材、撮影で、すっかりコケリウムの魅力にはまってしまった編集部。キットの材料や自宅にあったお皿、100円ショップで見つけたガラスの器でコケリウムを制作してみました。コケリウムは、特別な材料や道具は不要です。手軽に、自由に、コケリウムを楽しんでみませんか。

山歩きの景色を閉じ込めて



花器のガラスボウルに、山歩きをした時の風景を再現。キットの材料や庭の石についていたコケを敷き詰め、石を山に、拾った枝や雑草を木に見立てています。自然の姿に近づけるように作り込みました。

ティーカップに入れて手軽に



耐熱のティーカップにコケを敷き詰めると、こんもりとした小さな丘ができます。クリスマスグッズの小さな松ぼっくりをさかさまに置いてモミの木に見立てました。白い粉を振りかけて、雪景色も作ってみたいですね。



洋皿にリゾートを表現

左上の作品と同じ材料を使って、洋皿の上に「リゾート」を表現。2種類のコケで陰影を出して、高さのあるコケをヤシの木に見立てています。テラリウムではありませんが、コケリウムづくりで学んだレイアウトや感覚を参考にしています。お皿次第でさまざまなイメージを作ることができそうです。

目盛りのある器で成長を楽しむ



計量カップをテラリウムに。目盛りがあるので、中の植物の成長を観察できます。日々のお世話をより楽しめそうですね。

## コケをより長く大切に楽しむために

編集部では自宅の庭で見つけたコケを使ってみました。コケを探す目で見まわしてみると、普段は気づかなかったコケの存在を発見できます。絡まっていた落ち葉をピンセットで取りのぞき、ビニール袋などに入れて虫を出しました。一時的にはコケリウムを楽しめたのですが、より長く大切に楽しむにはコケの採取や販売に責任をもってあたるコケ専門業者で入手することをおすすめします。コケを健康に育てるには技術が必要です。コケの世界の奥深さと、自然の営みを実感しました。

山歩きの景色を閉じ込めて

霧吹きをして、器に飛び散った水滴をふき取って完成。

# 寒い冬は「ほっこりカラフルおでん」。

家族の集まりの真ん中に、腹膜透析患者さんのために、管理栄養士が作ったアイデア満載のおでんが並びます。

どれから食べるかはあなた次第、ご飯やお酒ともよく合いますね。



## おでん

### ■材料(2人分)

- A ①大根 ..... 120g 洗って皮をむく。  
②牛すじ肉 ..... 120g 下茹でして一口大に切る。  
③たまご ..... 100g 茹でておく。  
④餅入りきんちゃく  
    鶏ささみ ..... 40g 巾着に入りやすい大きさに切って  
                  醤油と酒で味を付ける。  
    濃口醤油(ささみ下味用) ..... 1g  
    酒(ささみ下味用) ..... 1g  
    せり ..... 20g 1cm位に切る。  
    お餅 ..... 40g さいころに切る。  
    油揚げ ..... 20g 1/2に切り袋状にしておく。  
    かんぴょう ..... 2g  
⑤湯葉巻き  
    湯葉 ..... 1枚30g 1/2枚に切っておく。  
    鶏ミンチ ..... 80g  
    白ネギ ..... 20g  
B 生姜 ..... 2g ボールに材料を全部入れてよくこねる。  
    濃口醤油 ..... 0.6g  
    ゆず皮 ..... 少々 適量を千切りにしておく。  
⑥がんもどき  
    豆腐(水抜き後) ..... 100g 3時間くらい水抜きしてすり鉢でなめらかにする。  
    はんぺん ..... 10g ミキサーかすり鉢でなめらかにする。  
    合挽きミンチ ..... 20g  
    卵 ..... 5g  
C 人参 ..... 5g 細い千切り。  
    昆布(出汁を取った後の) ..... 5g 細い千切り。  
    銀杏 ..... 4個(10g) 皮をむいておく。  
    濃口醤油 ..... 0.5g  
    片栗粉 ..... 4g  
    油(吸収率で計算) ..... 6g  
⑦白菜ロール  
    白菜 ..... 60g さっと茹でて下の白いところを薄くしておく。  
    春菊 ..... 20g 茹でておく。  
    かんぴょう ..... 4g  
⑧生麸 ..... 20g  
⑨ミニトマト ..... 4個80g さっと湯につけ皮をむく。  
⑩しらたき ..... 1個40g  
⑪おでん出汁  
    混合出汁 ..... 500ml 1ℓに対し昆布16g鰹節30gで出汁をつくる。  
    濃口醤油 ..... 10g  
    砂糖 ..... 3g  
    みりん ..... 3g



### ■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
589kcal	56.3g	20.3g	1147mg	475mg	1.5g



- ⑫香辛料  
    柚子胡椒 ..... 1g  
    荒引コショウ ..... 少々  
    酢しょうゆ ..... 25g 醋:10g ソース:15g  
    和からし ..... 2g

## PD患者さんのための おいしい 献立集 /

61

DELICIOUS RECIPE

指導／管理栄養士 船元美香先生

日本では、古くから煮物、鍋物料理の一つとして作られていました。混合出汁(昆布+鰹節)に調味料を入れて味付けします。地域や家庭によっても種やお味は様々ですが、広く愛されています。練り製品を手作りされると減塩にもなりオリジナルなおでんが楽しめます。優しいお出汁で仕上げていますので、スタンダードな辛子、季節の薬味等でお召し上がりください。

### ■作り方

- ①大根 ..... 1人60gの輪に切り面取りし人数分下ゆでする。
- ②牛筋肉 ..... 1串に30gさして1人2串で人数分作る。
- ③たまご ..... 壳をむいておく。
- ④餅入り巾着 ..... ④を袋状にした油揚げに入れ、かんぴょうで口を結んで巾着にする。
- ⑤湯葉巻き ..... 湯葉に分量俵型にした⑧を置き包む。
- ⑥がんもどき ..... ⑥をしっかり練って4等分して丸める。低温の油で裏返しながら浮いてきてきつね色になるまで揚げる。油はしっかりととる。
- ⑦白菜ロール ..... 白菜の白い方を右にして少し重ねて2枚広げて全体の1/3のところに春菊を芯になるように置く。くるくると巻き1個30gになる様に切る。バラバラにならないためにかんぴょうで結ぶ。
- ⑧生麸 ..... 半解凍の時1個10gに切りオーブントースターで少し焦げ目をつけて焼き串にさす。
- ⑨ミニトマト ..... 1串2個さす。
- ⑩しらたき ..... 2個
- ⑪鍋に混合出汁を作り味付けをしておでん種を入れる。弱火でコトコト煮る。ミニトマト、生麸は食べる直前に鍋に入れる。
- ⑫辛子など、お好みの香辛料でいただく。

## ホスピタルポート

PD療法を導入した全国各地の病院を紹介します。

# 透析はあなたのライフスタイル

## 東邦大学医療センター大橋病院

東京・渋谷駅から電車でひと駅。池尻大橋駅から四季のみどり豊かな目黒川緑道を少し歩くと、2018年に新病棟が完成し高機能病院として生まれ変わった東邦大学医療センター大橋病院が現れます。今回はこちらの腎臓内科の医師にお話しを伺いました。



### 常喜先生のお話

当院でPD治療を導入したのは1992年ごろです。私が他病院で研修を受け、PD診療がスタートしました。ただ、PDを担当する医師が私一人だったこともあります。その後患者さんが増えても、私が出向などで病院を離れるときPD担当医師が不在となり、自然と患者さ

んも減り、また出向から戻ると増える…の繰り返しでした。



腎臓内科 教授 常喜信彦先生

腎臓内科 准教授 田中友里先生

東京・渋谷駅から電車でひと駅。池尻大橋駅から四季のみどり豊かな目黒川緑道を少し歩くと、2018年に新病棟が完成し高機能病院として生まれ変わった東邦大学医療センター大橋病院が現れます。今回はこちらの腎臓内科の医師にお話しを伺いました。

このような問題も徐々に解決されつつありますが、患者様もそして我々医療者側も、負担のない診療体制を構築したいと思っています。HDであろうが、患者さんが選ばれた治療に対して、患者さんにとっても我々にとってもストレスなくスムーズに行えるよう整えていきたいです。

そのための仕組みづくり、そしてスタッフ教育を施して、潤滑

**療法選択時、患者さんや  
そのご家族にPDを  
どのように説明されて  
いますか？**

様々な患者さんのケースを  
教えてください。

HDからPDに  
移行した患者さん

PDはHDに比べて身体にマイルドな治療であることと、残存腎機能（尿がある程度出て

いる状態）が重要なため、血液透析より導入が早目であることをお伝えします。

HD、PD、移植に関する説明は主治医の意向で偏りが出る可能性があるので、密室での治療選択にならないように看護師が介入しています。医師からの説明は専門用語も多く、患者さんが十分理解するまで説明ができるいない可能性があります。患者さんは看護師とじっくり話すことで腎代替療法をより理解しやすくなっているのではないかでしょう。

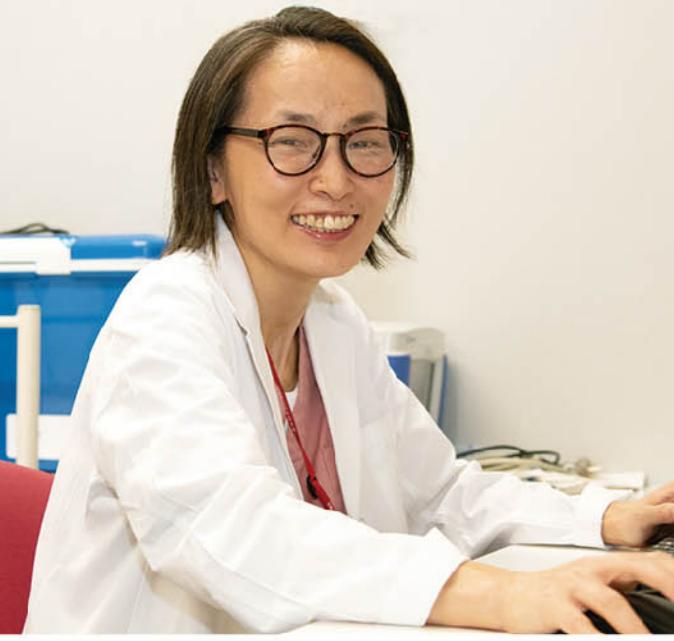
看護師が介入することで、患者さんはPDをするのは無理だろ

うとHDを選ばれたのですが、ご本人が辛い思いをされているのを目の当たりにして、奥様も本人がこんなに苦しんでいるのなら新しい治療法をやってみようか、という気持ちにならえたのだと思います。患者さん自身ではPDの手技が困難な方でしたので、医療者側としては実際にはPDは難しい

かかもしれないという意見もあ

ります。

HDを導入された80代男性



**田中先生のお話**

HDであろうが、患者さんが選ばれた治療に対して、患者さんにとっても我々にとってもストレスなくスムーズに行えるよう整えていきたいです。

そのための仕組みづくり、そしてスタッフ教育を施して、潤滑

**療法選択時、患者さんや  
そのご家族にPDを  
どのように説明されて  
いますか？**

様々な患者さんのケースを  
教えてください。

HDからPDに  
移行した患者さん

PDはHDに比べて身体にマイルドな治療であることと、残存腎機能（尿がある程度出て

# 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。

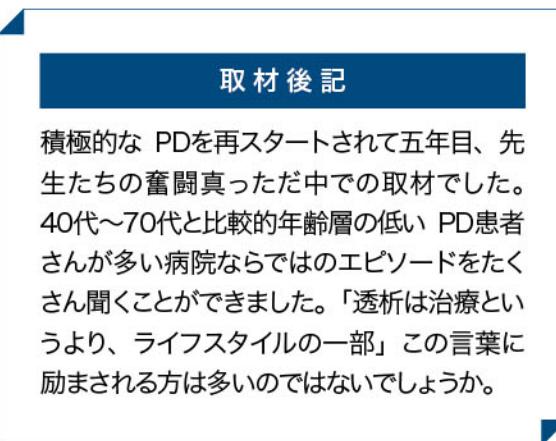
腎代替療法は選択肢があります。納得できるまでご家族、医療スタッフと話し合ってください。腎臓の治療というよりは、自分が今後どういう風に生活でのひとつの選択肢だと思います。その選択肢によって、またさらに自分がやりたいことを続けていける可能性があります。途中で治療を変更できる場合もあります。遠慮せず相談してください。透析は治療ではあります。

## 全国の患者さんへ メッセージをお願いします。

PDは病院に通うのも月一度程度で、ご自分でできる治療なので、普通に働きながらPDを受けている患者さんがいらっしゃいます。慢性腎臓病が足先への負担になるケースもあります。透析患者さんは足先への配慮がとても大切です。患者さんに爪切りをしてくればと頼まれる事もありますよ。

を着けていらっしゃるんですが、反対の足にも潰瘍ができてしまい、今は往診しています。もともと血流も良かつたのでだいぶ良くなっていました。自分の体重が足先への負担になるケースもあります。透析患者さんは自分が今後どういう風に生活でのひとつの選択肢だと思います。その選択肢によって、またさらに自分がやりたいことを続けていける可能性があります。

途中で治療を変更できる場合もあります。遠慮せず相談してください。透析は治療ではありません。



東邦大学医療センター大橋病院  
〒153-8515 東京都目黒区大橋2-22-36  
TEL. 03-3468-1251(代表)

ますが生活の一部です。食事をしたり、睡眠をとったり、お仕事をしたり、家事をするのと一緒に、ライフスタイルです。始めは不安かも知れませんが、きっと慣れますから大丈夫ですよ。



PDは病院に通うのも月一度程度で、ご自分でできる治療なので、普通に働きながらPDを受けている患者さんがいらっしゃいます。慢性腎臓病が足先への負担になるケースもあります。透析患者さんは足先への負担になるケースもあります。透析患者さんは自分が今後どういう風に生活でのひとつの選択肢だと思います。その選択肢によって、またさらに自分がやりたいことを続けていける可能性があります。

りましたが、奥様ががんばられて。息子さん夫婦も協力的で、外はご家族でいらっしゃってました。PDに移行してからは痛みから解放されて穏やかに過ごされ、病院では大好きな野球の話をよくされていました。

## 仕事をしながら PD治療する患者さん

PDは病院に通うのも月一度程度で、ご自分でできる治療なので、普通に働きながらPDを受けている患者さんがいらっしゃいます。慢性腎臓病が足先への負担になるケースもあります。透析患者さんは足先への負担になるケースもあります。透析患者さんは自分が今後どういう風に生活でのひとつの選択肢だと思います。その選択肢によって、またさらに自分がやりたいことを続けていける可能性があります。

また、若くて仕事をお持ちでも、HDを選ばれる患者さんは多いです。自己責任で治療をしなければならないという恐怖心や、医療は医療従事者がやるものという考え方をお持ちの患者さんは、PDを選択するのが難しいのかなと感じます。

## 治療法を変更した患者さん

この患者さんはHDを選ばれて、バスキュラーアクセスがついた状態でこちらの病院にいらっしゃいますが、よくよくお話し方で、HDや移植をしているお知り合いがいて、治療法の知識をお持ちでした。PDだけでなく容態によってはHDと併用しながら治療をされています。ご本人が二つの治療を体験することで、どちらかにこだわることなく自分の状態にあつた治療をその時々で選ぶことができます。



も大切にしています。

## フットケア外来にかかる PD患者さん

慢性腎臓病の方はフットケアが大切です。当院で循環器科と形成外科と腎臓内科でフットケア外来をしています。アメリカでPD導入され、現在は日本在住の患者さんが遠方からわざわざ当院にいらっしゃいました。片足は手術して義足

# 東京・渋谷 都会の真ん中で深呼吸

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。

今回訪れたのは、東京・渋谷のスクランブル交差点から徒歩2分、ビルの8階にある本格アーユルヴェーダマッサージと足湯カフェのお店「もみの気ハウス」です。



もみの気ハウスではスリランカの治療院直伝のマッサージを受けることができ、使用される薬草オイルもスリランカ国立治療院から直接取り寄せているそうです。

思わず深呼吸。うーん、最高!

なんだか眠たくなってきたころに、スタッフの方による湯もみ（首・肩・腰のマッサージ）が始まります。緊張がとれリラックスした状態でのマッサージは至福のひと時。肩や首に溜まつた疲れが溶け出すような感覚です。

足湯カフェには様々なお客様がやってきます。スツ着た女性がハーブティーを飲みながらパソコンを開いて仕事をしてしたり、男子学生がふたり並んでおしゃべりを楽しんでいたり：みなさん足湯をしているというのがなんともほっこりします。

**もみの気ハウス  
渋谷道玄坂店**

■住所 東京都渋谷区道玄坂2-28-3  
道玄坂クラストビル7・8F

■営業時間 11:00-24:00

■料金 足湯カフェ基本料金  
1,650円(45分)・  
ハーブティー・湯もみ付き

■電話 03-5456-5546

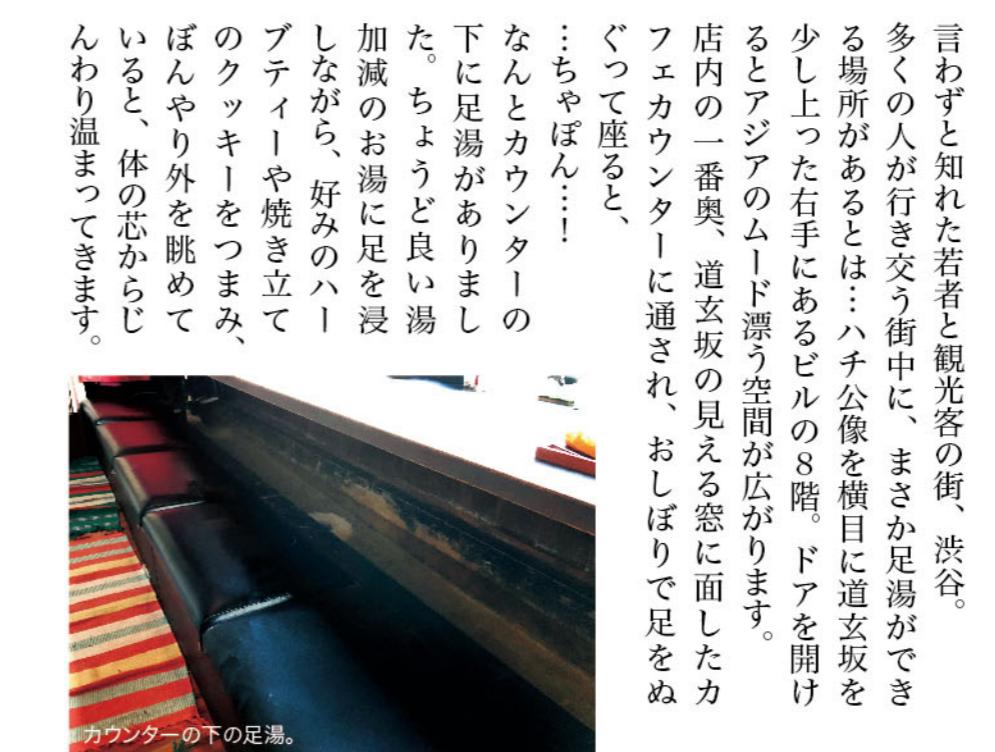
■ホームページ [www.mominokihouse.jp/DOGENZAKA.html](http://www.mominokihouse.jp/DOGENZAKA.html)



ハーブティーは効能から選べます。

とっても簡易版  
**アーユルヴェーダ入門**

アーユルヴェーダはインドで5000年前から始まった伝統医学です。病気になったら薬で治すという対処療法ではなく、食事・運動・睡眠といった生活習慣や、考え方・人間関係などの精神面を含む生き方そのものを見つめ直すという生命哲学が基礎になっています。アーユルヴェーダでは、ヴァータ(風)・ピッタ(火)・カバ(水)と呼ばれる3つの「ドーシャ(性質)」の考えがあり、3つのバランスが取れないと健康であり、崩れると病気になるといわれています。インド・スリランカではアーユルヴェーダドクターは国家資格、れっきとした医療なのです。



カウンターの下の足湯。

言わずと知れた若者と観光客の街、渋谷。多くの人が行き交う街中に、まさか足湯ができる場所があるとは：ハチ公像を横目に道玄坂を少し上った右手にあるビルの8階。ドアを開けるとアジアのムード漂う空間が広がります。店内の一一番奥、道玄坂の見える窓に面したカウンターに通され、おしごりで足をぬぐつて座ると、

：ちやぽん：！

なんとカウンターの下に足湯がありました。ちょうど良い湯加減のお湯に足を浸しながら、好みのハーブティーや焼き立てのクッキーをつまみ、ぼんやり外を眺めていると、体の芯からじんわり温まっています。

## 渋谷で足湯体験レポート

