

腹膜透析の情報誌「びびっど」

VIVID



No. 92

VIVID

No. 92

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

2022年3月発行

片づけのすすめ

収納上手、だけど
片づけは苦手



徳島県徳島市



特 集
家の中で座って運動
体のずれを正して血行促進



特 集
ホスピタルレポート
社会医療法人川島会 川島病院

考えてチャレンジ!

びびっど
クロスワード



PD患者さんのための

おいしい

献立集

らくらく「缶詰」レシピ



腹膜透析情報サイト -Walk Together-

いっしょに歩こう



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。皆様の個人情報と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
- 「お食事に関するご質問」←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、ご了承ください。

家の中で座って運動 体のずれを正して血行促進

外出自粛ムードがなかなか消えず、運動不足になりがちです。歩く機会が減ると、筋力低下も心配ですね。

そこで、家の中でイスを使ってできる無理のないエクササイズ「ヨーコメソッド」をご紹介します。

体調に合わせてチャレンジしてみてください。

おのずと心もすっきりとさせていただきます。

運動不足の編集部スタッフも挑戦してみました。

「ヨーコメソッド」主宰の齋藤洋子さんによると、家の中でイスに長時間座りっぱなししていると体のあちこちが固くなるとのこと。「例えば、太ももの後ろが固くなると、座ったときに骨盤が後ろに引つ張られ、背中が丸くなり腰痛を招きます。体の痛みや動きにくさを生まないように、体のずれは日々リセットしておきましょう。血行の促進にもつながります」と教えていただきました。

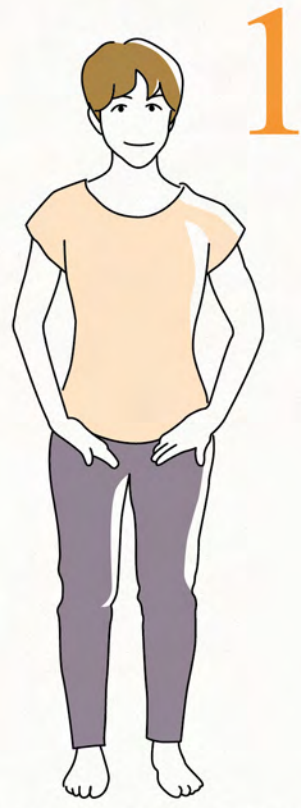
YOKO METHOD 主宰
齋藤 洋子 先生

「やさしいイス体操」考案者。病弱だった幼少期にダンスを通して健康になり、身体を動かすことの大切さを実感。モダンダンス、バレエ、ジャズダンスのインストラクターを経て、20代から中高年のための無理のないエクササイズを研究。ジャイロキネシス認定トレーナー



普段使わない太もも裏を刺激 おいでやすストレッチ

大阪商人が「おいでやす」とあいさつするイメージで、少し膝を曲げ前を向いたまま目線の高さを変えずに行います。太ももの後ろから腰につながる筋肉を柔軟にすることで、血行がよくなり腰痛も和らぎます。背中が丸くなるのは体を倒しすぎなので、角度を浅くしましょう。



足を平行に肩幅に開いて立ちます。両手のひらを上にして、両足の付け根に手でV字をつくるようにして当てます。

2



小指の付け根あたりを指で押すと無理なく凹むところがあります。その奥 3cm に股関節があるので、位置を確認します。

3



膝をゆるめて中指で2で見つけた股関節をぐーっと強く押し、1、2、3、4と数え息を吐きながら体を倒します。お尻を突き出すイメージで、太ももの後ろが伸びるのを感じてください。太ももの後ろが柔らかくなってくると、次第に深く倒せるようになります。

4



5、6、7、8と数え息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻ります。長時間座った後、重い物を持った後、寝る前などに8回繰り返します。

編集部
ボイス

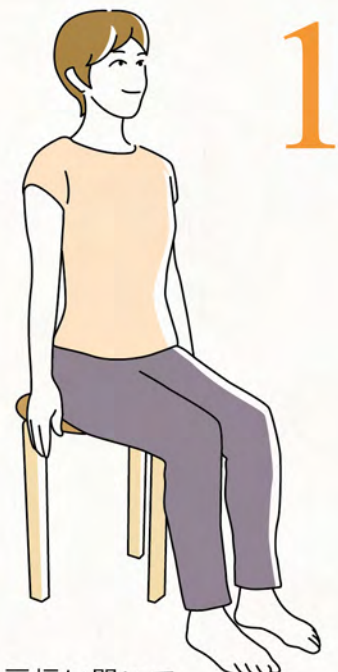
太ももの後ろを伸ばすことを意識したことがなかったのが、最初はコツをつかむのに苦労しました。お尻を突き出すように行うのがポイントです。体操中よりも翌日に効いていることを実感しました。

家の中で座って運動体のずれを正して血行促進



脚力アップに K点超え

最近歩く機会が減った、イスから立ち上がるときにテーブルを支えにするようになった、という人は脚力ダウンが心配です。この運動は、衰えやすい太もも後ろ側の筋肉を刺激し、血流が滞りやすい足指の血行を促進します。真上に立ち上がりながら、スキージャンプでK点超えをする気持ちで前にのめり込むようにやってみましょう。
ゆっくり行進するくらいのテンポで数えながら行います。



足を肩幅に開いて、イスに座ります。



1、2と数えながら、背中を丸めずに前傾し、腕は体に沿わせて後ろにぴーんと伸ばします。目線はイスから2m前の床に定めます。



3、4と数えながら、目線を4m先の床に移し少し前のめりに立ち上がります。



5で膝を曲げてお尻を突き出し、6でイスを手でつかみ7、8で座ります。1～4を4回繰り返します。

編集部
ボイス

こんなにも楽に立ち上がることができるのかと驚きました。体の動かし方で体への負担は変わるのですね。



インナーマッスルにバンザイ！ 足上げ

太ももの筋肉ではなく、大腰筋(体幹の左右にある、上半身と下半身を結ぶ筋肉)を使うことを意識して行うことで、インナーマッスルを刺激します。自粛生活でパソコンやスマホを見る時間が長くなり、前傾姿勢になりがち。背中が丸くなると呼吸が浅くなり、全身の筋肉が弱まり歩きづらさにつながります。



1

バンザイせず
イス持ちでもOK



イスに座り、膝と膝の間を握りこぶし1つ分空けます。骨盤を立てるようにして、両手をバンザイ。手のひらは広げ、腕は耳よりも少し前にします。



2

イチ、二、サ〜ン、シ〜とゆっくりと数えながら行います。イチで右足を6〜7cm持ち上げます。



3

二〜でひざ下を前に優しく振り出し、サ〜ンで足を戻します。膝を少し上げて戻すと楽です。



4

シ〜で膝を静かに床に降ろします。足を変えて1〜4を繰り返します。左右交互に8セットが目安です。



座って走るう！ エアランニング

イスに座って走るように手足を動かします。イチ、二、サ〜ン、シ〜とゆっくりと数えながら、手をふんわりと軽く握り、腕をゆつたり大きく振ります。足は床をドラムに見立てて、小刻みにたたくように走ります。テンポのいい音楽に合わせて走りましょう。
足を降ろすたびにかかとを床につけます。かかとの骨を刺激することで全身の骨に振動が伝わり、骨密度アップにつながります。太ももが疲れる方は、足指を床につけたままでも大丈夫です。回数はお好みで。

腕を振らず
イス持ちでもOK

足を上げる高さは床から2、3cm程度です。左右交互にできないときは、両足を同時に上下させます。足全体を上げようとして太ももが疲れてしまう場合、足の指は床につけたままかかとを床に打つようにして走ります。



編集部
ボイス

好きな音楽をかけて、その曲が終わるまで続けてみました。終わったときには息が上がり、体がポカポカと温まりました。家の中でランニング気分が味わえました。

必要なものだけ、シンプルに

PDに複雑さはほしくない

社会医療法人川島会 川島病院

徳島駅からひと駅のところにある社会医療法人川島会の川島病院。川島病院は免震構造・最新の設備を揃えた新病院に新築移転し、1100名を超える腎不全患者さんを抱え、徳島県から腎センターとして認められた2021年8月に新たなスタートを切りました。

また、川島病院は南海トラフ地震に備えた徳島県透析医会災害時情報ネットワークの基幹病院に指定されており、災害時には対策本部が設置されます。診療部門は2階以上に置き、自家発電や地下水を完備した安全性の高い設計で、患者さんが安心して通える環境を提供しています。新たに整形外科と消化器科の専門医を置き「全ての治療に対応する」病院づくりを進めています。

はじめに

シンプルPDという言葉を知っていますか？川島病院では現在約100人のPD患者さんがいらっしや、(全透析患者数は約1200人) PDの普及率が全国の病院の中でも高いことがわかります。(日本でのPDの普及率は3%) PDといえば、患者さんやそのご家族が自分で行う治療法。バッグ交換以外では、ご自身で毎日の体重や血圧記録をノートにつけ、出口部を消毒し、カテーテルをテープで保護して入浴…これらを日課としてされている方が多いのではないのでしょうか。今回訪れた川島病院でのPD治療に関するもう一つの特徴は、これらのことを患者さんやご家族に一切求めないことです。驚かれた方も多いことでしょうか、一体どうしてなのでしょう。そして何故、川島病院では多くの患者さんがPDを選ばれるのか、そして水口先生流のPDとはどういうものなのか。徳島県のPDシーンを牽引する理事長の水口先生と、4名の医師、そして看護師の皆様にお話を伺いました。



川島会理事長 (腎臓内科)

「前向きなんです。必要と感じたら、ほな、やろうじゃないかって。」—水口潤先生

水口潤先生

腎不全治療に出会って

大学で血液内科と神経内科の教室に5年間いました。当時それらの科では、筋ジストロフィーや白血病が主で、どちらも徐々に患者さんの具合が悪くなっていく病気で、そういった患者さんばかりを診ていました。

その後研修病院に移り、初めて透析に関わったのですが、腎不全でもとも状態の悪い患者さんも、透析したらぐっと良くなる。「あ、これは治る病気や」と思いました。腎不全自体が治る訳ではないですが、患者さんの状態が目に見えて良くなる実感を得て、透析に力を入れることにしたのです。次に注目したのは移植です。「移植をしたら透析から逃れられる」だったら移植もやってみよう、東京女子医科大学に行き経験を積みました。(その後徳島県で初の移植手術を担当)。もともと前向きなんです。いいと思っただけでかくやってみます。

PDを簡単に。

「シンプル」とは？

東京女子医科大学にいらっしやった太田

和夫先生という透析第一世代の有名な先生が師匠なのですが、先生の言葉に、「複雑なもの・特殊なものは普及しない」というのがありました。たとえば、コンピュータだって昔は分厚い説明書を見ながらコンピュータ言語を打ち込まないと動かなかった。今は、誰でも感覚で動かせるようになった。簡単になったから普及したんです。

なんでね(笑)。

水口流・シンプルPD

超高齢化社会の現在、介護する家族の皆さんも大変な中、病院からPDマニュアルの本をたくさんお渡ししたら嫌がられるでしょう。私は「マニュアル作りの暇があるなら、マニュアルのいらぬ方法をみんな考えてほしい」と言っていてやってきました。同じことをやっていたら新しいことはできない。いいなと思う方法があったとき、5例、10例やってみると良いか悪いかすぐわかります。ダメだったらやめる。そうやって出来上がったものが結局、余計なものをやらないという方法なんです。

消毒なしの出口部ケア

出口部は石鹸で洗ってシャワーで流す、これだけです。オープン入浴は簡単なのにトラブルが少ない。1990年後半あたりから、「傷を洗う」という考え方が出てきて取り入れられました。最初は患者さんも抵抗がりましたが、勇気をもって試してくれる方がぽつぽつ出てくるんですよ。成功例が増え始めると、スタッフも自信を持って患者さんに勧め

られます。

PDが始まった初期の頃は出口部ケアには手間をかけてポビドンヨード消毒をしていました。皮膚がポビドンヨードの色で赤く染まって荒れ、その上にガーゼで保護してテープ貼ってまた荒れてぐちゃぐちゃになってしまう。石鹸で洗うだけの方法に変えて、出口部の状態は良好に保っている患者さんがほとんどです。

スピーディーなチューブ交換

私たちは、器具もそれに触れる手もアルコール消毒のみでさっと交換しています。以前はポビドンヨードに漬けていたのですが、まず時間がかかりますし菌種によっては効が悪い。しかしアルコールは即効性があつて多くの菌に効きます。だからアルコールのほうがいいじゃないかと。簡単だからというだけではなく、裏付けがあつてやっています。

記録ノートはほしくない

診察もシンプルに

うちでは、患者さんがノートに細かく毎日の記録を書いて提出するというのはいりません。患者さんを診察する上で大事なことは、今、目の前に来ている

最新の医療設備

新病院では患者さんへのより良い医療提供のため、低侵襲の手術をかなえる手術支援ロボットや、今まで識別が難しかった組織の濃度差を明確に撮影できる CT 装置など最新の医療設備を揃えています。



手術支援用ロボットアーム



CT

あむくんでないですねー。はい、この調子ですよーお薬出しときますー」ぴゅって終わるんです、なんにもなければね。

患者さん側も医療者側も、シンプルだからこそ広まるPD

患者さんがPDのために使う時間と作業が減れば、ストレスも減ります。患者さんはバッグ交換をきっちりしたらいいんです。あとはなるべく簡単に。それで、ほとんどの方がうまくいっています。ただ、うまくいかない時には脱水気味なら少し水分増やそう、液の濃度を変えましょう、と都度改善していきます。

時々、几帳面な患者さんが出口部の炎症起こしたりするんです。おっかしいな〜と思って「ひよっとして、きれいにしようとして中を綿棒でこすったりしてませんか？」って聞くと、大抵してます(笑)。いじると、かえっていいんです。

PDは特別な治療ではない

医療連携、当院では皆が当たり前に行なっているんです。だから、うちにはPD専門の外来も移植専門外来もありません。専任ナースがいないので病棟で



井上 朋子先生 腎臓内科医長

井上 朋子先生

PD選択の許容範囲を広く

腎臓病の患者さんは併存疾患をお持ちの方が多くですが、当院では絶対的な禁忌がないかぎり、患者さんのご希望と生活スタイルで治療法を決めていきます。「まずやってみよう、問題がなければ続けよう。」というスタイルで実績を上げてきました。PD導入の許容範囲を広くとることで診る患者さんの数も増え、結果と自信につながっています。

我が国の療法選択の課題

PDに適している患者さんはもっと多いはずなんです。療法選択のとき、あれやこれはPDに向いていないと「除外」していく傾向が多いです。

のPDバッグ交換も、点滴の交換と同様に皆ができます。専任ナースをつくと特殊なものになって、他の人が手を出さなくなってしまうから。PDは特別な治療ではなく、腎代替療法のなかのひとつの治療法です。普及するためには医療者側の体制をフラットに、患者さんのやることはシンプルに。それが大切です。

前向きに

患者さんも医療者も、「これからどうするか」というのを考えるのが大切だと思います。SDM (Shared Decision Making: 共同意思決定。質の高い医療決断(ここでは療法選択)のために医師は医学情報を適切に患者に伝え、患者の価値観や生活の情報も共有して患者と共に治療方針を話し合い、決定していくこと。)という言葉がありますが、医療者は患者さんにどういう治療法があるかをまずちゃんと伝える。そして患者さん自身もそれを正しく理解する。これが大事です。選択肢が病院や担当医によつて差ができてしまつてしまつてはいけないと思います。患者さんが選びたい医療を適切に提供できるシステムを

スタートラインから我々医療者が治療の選択肢を狭めてしまつているのが良くないと思つています。どの病院で受診するかによつてその選択肢が平等でない。どの疾患ですが、医師の言つた治療法に患者さんは頼るしかないですから、医療者側が「やりやすい治療」ではなく、「患者さんに適している治療」を不均衡なく普及・提供できるように意識と医療体制がもつと根付いていけばいいなと思います。

PDと訪問看護

PDの訪問看護が敬遠されがちなのはPD治療の経験がない看護師にとつてハードルが高いからです。専門的な治療や処置をお願いしてしまうと、拒否反応しか出なくなる。だから、「大丈夫です、何かあったらこちらが診ますから」とゆつたり構えることが大事だと思つています。PD患者さんという点で外部の訪問看護が負担にならないよう、まずは確認しやすい内容でチェックしてもらうようにしています。

考え、PDや移植ができない施設でもできる施設と連携して、患者さんに必要な治療を受けてもらうというのが大事ではないかと思つています。必要のないことはやらない、でも必要なことはちゃんとやる。私のモットーは「自然体で前向きに」。これをやらないといけないなと思つたら、「ほな、やろうじゃないか」と。



患者さんへのメッセージ

透析は、末期腎不全の患者さんが命を守るためにする治療です。医師や看護師と相談(SDM)して、ご自身の考えをしっかり持った上で選択していただければと思います。透析で元気になった患者さんに「透析してよかった」と声をかけていただくことがあります。導入前にすごく悩まれていても、徐々に治療を受け入れ、今はうまく付き合っている患者さんが多くいらっしゃいます。治療法を決めた後も、その治療を続ける必要はなく、他の治療に変更することもできます。一人で悩まずわからないことは我々に気軽に相談して満足いく治療を受けてください。



看護師座談会

5名の腎臓内科看護師の皆さんに対談していただきました。

●PD専任ナースがない、ユニークなチーム作りとは？

小倉さん 当院はPD・HD・移植の患者さんを1200人診ている状態で夜勤も対応していますから、スタッフは一人ひとりが広く技術習得と情報収集をしてお互いに対応する必要があります。

戸田さん 専任ナースがないぶん、自分がやるという責任感が生まれます。例えば緊急時の受診は、夜勤だと経験者と新人をチームにして、そこで先輩がどう対応しているかというのを目の当たりにして、自然に処置を覚えていきます。

小川さん 色々な処置を経験しますから、ほんとに興味のある人はどんどん覚えていくことができます。

●現場でのシンプルPDとは？



阿部 奈生子看護師

分には合っている治療だよ」とおっしゃっていました。この患者さんのように、それぞれのスタイルにあった治療を選んでいただけたらと思います。

勝浦さん 療法選択の最初の窓口は外来の看護師になります。患者さんが話しやすいように、こちらから話かけるようにしています。「こんにちは、体調どうですか？」と挨拶の声をかけ、相談してもらいやすい和やかな雰囲気になるよう心掛けています。

小倉さん 自分のことを自分でしようという積極的な患者さんにはPDを勧めます。高齢の場合や血管アクセスが弱い場合は積極的に勧め、「私たちがフォローしますから一度PDをやってみませ

かありますが、出口部ケアもチューブ交換も、今まで数をこなしてすっかり検証した結果、いま番よい方法で行っています。だから患者さんに「これさえできれば大丈夫ですよ」と自信を持って言えますね。責任は先生がとってくれる信頼関係もあつて発展していったと思います。

戸田さん 忙しい夜中にチューブ交換する時なども滅菌手袋はしないで、アルコール消毒で「さっさと」交換しています。

小川さん PDの様々な手間を簡略化することで、処置のスピードが全然違いますね。でも、最近では患者さんがネット上で当院のPDと違う方法を見つけて疑問に思われ質問されることもありま



小倉 加代子看護師

か？」とお声がけします。

小川さん PD療法を選択された患者さんは導入手術や手技の練習のため入院病棟に移り、退院までのフォローをします。今後の治療方針を決める導入前カンファレンスの際は、患者さんが通院していた時の印象や懸念事項、患者さんとの関わり方を外来・病棟の看護師と先生が集まり情報を共有します。

●在宅治療される患者さんのケア

戸田さん 導入前のカンファレンスで、退院後の治療は施設なのかご自宅なのか、どのくらい医療介入が必要かを確認しておきます。訪問看護の補助が必要な方には、退院訪問（在宅治療を始める患者さんのお宅に伺い、PD環境の



勝浦 宏美看護師

してきて、実際皆さんうまくいっているから大丈夫ですよ、納得できるように伝えています。でも、患者さんがご自分で得た情報を試したいとの相談を受けた時、良いところは患者さんの意見も取り入れながら、柔軟に対応しています。



小川 昌平看護主任

●療法選択から在宅治療までの流れ

阿部さん PDはご自分やご家族でバッグ交換をする必要がありますし、HDだと週3回程度病院に通わないといけません。どの療法もメリットデメリットはありますから、療法をよく理解いただく必要があります。

今日いらしたPD患者さんが、「PDは、PDバッグを宿泊先に送っておけば出かけることができるので、旅行が趣味の自



戸田 己記看護主任

チェックやご家族へのアドバイスなどを一緒に同行してもらいバッグ交換などを実際に見ていただきます。いつでもフォローできるように名刺交換をして、パイプを作っています。徳島だと山間部など僻地の方が多いため、当院から毎回1、2時間かけて訪問するのは難しく、現地の訪問看護と少しでも連携が取れるようにしていきたいと思っています。

小川さん 最近の新しい試みは、訪問看護に行く際に、入院時に担当した病棟の看護師と一緒に訪問する機会を設けたことです。自宅で正しい手技ができていないか、清潔環境は整っているかなどを確認します。そこで得た情報を次の患者さんに活かせるよう皆にフィードバック

コラム2

おうちで心電図測定

訪問看護で新しい取り組みが始まります。透析患者さんが循環器系疾患で体調を崩すことが多いため、ご自宅で簡単に心電図が測定できる「my Beat (マイビート)」が導入されました。これにより不整脈の早期発見・治療につながることを期待されます。



マイビートを両手で持って40秒、専用アプリを介して心電図を確認が可能。



看護師の皆さんで体験。戸田さんの携帯電話に勝浦さんの心電図が届きました。

クをしています。

戸田さん 顔見知りの看護師が来たら患者さんも喜ばれますし、安心してお話しされます。

●患者さんへのメッセージ

小倉さん 血圧と体重を週に3回くらい測ってほしいかな。出口部はひっぱらないで大事にしてあげて。

戸田さん 「100点を目指さなくていい。」と伝えたいですね。

小川さん 体重計って血圧計るのは朝の流れにしたらいいし、風呂も週に2、3回くらい入って清潔にして、透析液が交換できたらそれでいいですよ。



島久登先生

院内の透析患者さんについて

当院には、PD・HD・移植の患者さんがいらつしゃいます。50代〜80代を中心に、糖尿病性腎症と、慢性腎炎・高血圧が原因の方が透析になるケースが多いです。

移植の患者さんは手術間近の方が多のですが、すぐに手術といかない場合はPD、HDで繋ぎます。当院ではHDも夜間透析を夜10時くらいまでやっているの、お仕事の後に来られる方も多いため、PDは、私自身ここまで導入が多い施設の経験はありませんでした。療法選択の際にもPDを特別視することなく、他の選択肢と同等に扱います。



島久登先生 腎臓内科医長

療法選択では、患者さんに合った治療法を探るために、先に看護師と話しをしてもらいます。同時に療法説明のDVDや資料を見て、どんな療法があるのかを知っていただきます。やはり迷われる方が多いので、そこからは外来で面と向かって話をして決めていきます。

PDの患者さんは透析をする場所や時間にもあまり縛られないので、生活リズムにゆとりがあるのかなと感じます。通院回数が少なく、家でできる治療なので社会復帰しやすいというのはメリットです。PDを希望されても、清潔操作やバッグ交換に不安を感じた患者さんには、退院までに何度も指導を行って、難しそうであれば導入の入院期間を延ばし、ご自分で操作できることを確認できてから帰っていただくようにしています。

PDのもつイメージ

PDを説明する際に、おなかの手術をするというと、患者さんは「ちょっと…」と抵抗を示される方が多いです。実際に侵襲せんじゆが大きいのはおなかの手術ですから。これからは、そのあたりの抵抗を払拭していききたいですね。



田代学先生 腎臓内科医長

田代学先生

PDは緩やかな透析

透析は腎臓の代わりに体内の毒素や水分を抜く治療法です。PDは透析を24時間緩やかに行うため血圧変動も比較的少ないです。HDは4時間×週3回の間に集約して行うので、体に急激な変化が起こります。

私は5年前に赴任し本格的にPDに携わりましたが、当院のシンプルPDは抵抗なく取り組めたという印象があります。他の病院から見るとこんなにPDがシンプルでいいのかわかりますが、私はシンプルPDから入っているの逆で、他の施設は複雑なことをやっていた大変だなあと感じます。独自の研究などやりたいことをやらせてくれる病院の環境だから、このような特色あるPDがつく

られたのでしょうか。看護師が本当によくやってくれているのも大きいです。医師が気付かない患者さんの具合もアドバイスしてくれます。

透析だけが唯一臓器の代わりをする治療

患者さんは、透析になったこと自体受け入れがたいところはあると思います。ですが、透析をしたら元気に暮らせる。唯一、透析だけが臓器の代わりがきく治療です。肝臓や心臓は悪くても代わりがない。昔は透析がなくて亡くなっておられましたから。なるべく元気に過ごせるように、透析が必要なかった頃にちがなければと思います。患者さんが元気に生活できる治療が提供できればと思っています。



川島会血液浄化管理センター長(腎臓内科) 川島病院副院長

岡田一義先生

「尊厳生」という考え方

透析は、もう50年以上継続が可能な治療のひとつです。人生、どう生きたいのか考えて、治療を選択します。そして自分の最後のときをどうして生きたいか。最後の生き方を自ら選択するという考え方として「尊厳生(そんげんせい)」という言葉をつくりました。

社会的に、事前指示書による尊厳死の重要性が指摘されてきました。でも私

最後まで尊厳を、もって「生きる」ということ——岡田一義先生

自身、元気に通ってくる患者さんに対して「最後どう死にたいのか」ということが聞けなかったのです。その時期に山梨の病院に転勤になり、予定外でしたが重症心身障害児病棟の主治医になりました。皆ががんばって生きている姿を見て、それをヒントに尊厳死ではなく尊厳をもつて生きる「尊厳生」という考え方を思いつきました。1992年のことです。

尊厳をもつて生きることが憲法でも保障されています。少しずつ具体化し、

2001年透析学会のシンポジウムで公表しました。透析中止に関する全国規模のアンケート調査を行い、その中で尊厳死と尊厳生について調査しました。そうすると、初めて聞くであろう尊厳生というものを支持した医師が尊厳死より多かったんです。やはり日本人は死に対してどうしても過敏になってしまふ。尊厳死との大きな違いは、最後の生き方の選択をするということです。死んだらそれは自然死か病死、という尊厳生の考え方を広めるために、全国を講演してまわりました。

患者さんの声を聞く

人はやはり、今まで生活の中になかった「透析」というものをやりたくないんです。透析を受け入れることができない患者さんが、症状が進むと、自分のこれまでの物語を変えて受け入れる人が出てくる。医師は患者さんの本意を見抜き、患者さんの意思を尊重しながら、もし間違っていたらばうまく軌道修正できるように支援します。結局は患者さんとのコミュニケーションが重要。透析は順調に

コラム3

院内アート

院内を彩るたくさんの絵画。こちらは川島ホスピタルグループ会長の川島周先生のコレクションです。県内の作家を中心に絵画から野外彫刻まで病院の各所に設置されています。治療の合間に彩ゆたかなアートに触れることで、ふっと心が和みます。



応接室の絵画を囲む川島先生と井上先生。



この彫刻はどこにあるでしょうか。ぜひ探してみてください。



にっぽん漫遊に特別出演していただきました。ホスピタルレポートに登場した川島病院連の皆さんの晴れ舞台「阿波おどり」(2019年)

にっぽん
漫遊

徳島県徳島市

今回のにっぽん漫遊は、徳島県東部に位置する徳島市を訪ねました。大小あわせて138本の川を持つ水都で、東西に流れる一級河川の吉野川を中心に藍産業で発展した町です。



■ 阿波おどり会館
徳島県徳島市新町橋2丁目20番地
電話:088-611-1611
・阿波おどりミュージアム：一般300円
・屋のおどり 一般800円：子供料金あり
※団体割引・障がい者割引があります。

8月12〜15日の四日間開催され徳島市が熱く沸く「阿波おどり」。国内外から100万人を超える観光客が集まります。「アキヤットサーヤットサー」の掛け声とともに、1000組を上回る阿波おどり連が舞い踊るさまは、「生で見るとわかん」熱気と興奮に包まれます。市の中ほどにそびえる眉山のふもとにある阿波おどり会館では、歴史や文化を学べる阿波おどりミュージアムや、一年中阿波おどりを見学・体験することができます。

踊る阿呆に見る阿呆、
同じ阿呆なら踊らにや損々！
※徳島の阿波踊り歌の出だし

徳島市内を歩くと、たくさんの川と美しく整備された公園や遊歩道が目引きます。ボートに乗って市内を周遊できるひょうたん島クルーズは、そんな徳島市の風景を水上からゆったり眺めながら一周約6km、30分の小さな船旅を楽しむことができます。

水の都を堪能



■ あわぎん眉山ロープウェイ
・電話:088-652-3617
・大人片道620円(往復1030円)子供料金あり
・ホームページ
(阿波おどり会館・あわぎん眉山ロープウェイ共に)
<https://awaodori-kaikan.jp/>

る阿波おどりホールがあります。また、同館5階からあわぎん眉山ロープウェイが運行しており、晴天の日には大鳴門橋とその先にある紀州の山々までを望むことができます。



■ 新町川を守る会「ひょうたん島クルーズ」
・電話:090-3783-2084
・乗船料300円から(コースによって異なります)
・受付場所:新町川・阿波製紙水際公園ポートハウス前ほか
・運行開始時間の1時間前から受付
・ホームページ:
<http://www2.tcn.ne.jp/~npoishinmachiigawa/>
または「ひょうたん島クルーズ」で検索

今回は「阿波おどりの躍動」と、「水都の静寂」、徳島市の持つふたつの面をご紹介します。阿波おどりはコロナの影響で自粛が続いていますが、いつか絶対にくる晴れ舞台のために各連は練習を重ねています。皆さんの雄姿が見れる日が早く来ますように。



水口先生を囲んで



■ 社会医療法人 川島会 川島病院
〒770-0011 徳島県徳島市北佐古一番町 6-1
TEL.088-631-0110(代表)



計画導入するのが望ましいですが、半分くらいはそうはいきませんから、そういう患者さん達をうまく支援することが必要です。患者さん、ご家族、そして我々医療者がSDMにより合意し、尊厳生の立場で患者さんが人生を全うできるように支援するため、声を聞き続ける姿勢が大切です。

コラム4

阿波おどり「川島病院連」

川島病院には医師とスタッフが一体となって踊る阿波おどりの連があります。小倉看護師「阿波おどりの他に、マラソン・バレーボール・野球・バドミントンなどのサークル活動があります。それらは部署・職種を超えたコミュニケーションづくりに大きな意義があると思います。」



はじける笑顔! 2019年8月・旧病院前にて。

シンプルPDは、ただ手技や手順を簡略化する方法ではなく、今までの膨大な治療の経験を精査し必要な部分だけを残していった「最小の手数で最大の効果を引き出す」方法で、水口先生のお考えを医師とスタッフが自然に共有・実践されていました。まだまだ日本では普及率の低いPDをハードルの高いものと捉えず、当たり前前の治療として取り組むスタッフ。興味のある仕事に打ち込み、学んでいける環境、それはまさに一つのチームとしてとても理想的だと感じました。病院によって方法は様々ですが、水口流シンプルな考え方に励まされる患者さんや医療者は多いのではないのでしょうか。複雑よりシンプルを選ぶ考え方の転換：大切なことを教わった取材になりました。

編集後記

PD患者さんのための

おいしい 献立集

63

DELICIOUS RECIPE

指導/管理栄養士 船元美香先生

椎茸のファルシーさばカレー味

■材料 (2人分)

さば缶(水煮).....60g
 椎茸.....6個
 ニンニク.....10g
 玉ネギ.....30g
 ターメリック.....6g
 カレー粉.....10g
 バルサミコ酢.....10g
 オリーブオイル.....2g
 ディル.....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
121kcal	7.9g	5.6g	440mg	152mg	0.2g

■下準備

- ・さば缶(水煮)・・・小さめにくずす
- ・椎茸・・・サッと洗い軸を取る
- ・ニンニク・・・すっておく
- ・玉ネギ・・・みじん切りにする
- ・バルサミコ酢・・・ない場合は、酢5gとウスターソース5gを同量混ぜて代用
- ・ディル・・・お好みで用意する

■作り方

- ①オーブントースターにアルミホイルを敷き、椎茸の内側を上にして高温で5分ほど焼く(少し柔らかくなるまで)。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク・玉ネギを入れてしっかり炒める。次にターメリック、カレー粉を入れ、さらに炒める。焦げ付かないように注意する。
- ③②にさばを加えてよく混ぜ、仕上げにバルサミコ酢を回しかける。
- ④椎茸の上に③の具材をのせて、オーブントースターの高温で5分ほど焼く(様子を見ながら)。
- ⑤こんがり焼けたら、器に盛り付ける。好みでディルをのせる。

カレーのスパイスがアクセント！
塩分は、ほぼありません。



さんまのみぞれ煮

■材料 (2人分)

さんま味付缶(醤油) 100g
 大根(おろし).....60g
 白ネギ.....20g
 混合出汁.....200cc
 酒.....30cc
 生姜.....10g

■下準備

- ・大根(おろし)・・・鍋に入れる直前にすりおろす
- ・混合出汁・・・昆布と鰹節で出汁をとっておく
- ・生姜・・・すっておく
- ・白ネギ・・・細い千切りにする

■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
163kcal	9.9g	9.1g	349mg	209mg	1.0g

■作り方

- ①鍋に混合出汁、酒、生姜を入れて煮立たせる。沸騰したらすぐに火を弱める。
- ②大根おろしを入れて煮る。次にさんまを入れて弱火～中火で煮る。
- ③さんまが温まったら火を止めて、器に盛り付ける。白ネギをのせる。



大根の自然な甘さと優しいお味はさんまとの相性が抜群です。

焼き鳥サンド

■材料 (2人分)

焼き鳥缶.....55g
 ロールパン.....60g(2個)
 ゆで卵.....1個
 サニーレタス.....10g
 白ネギ.....4g
 無塩バター.....10g
 マヨネーズ.....20g
 コショウ.....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
323kcal	11.4g	20.4g	128mg	219mg	1.1g

■作り方

- 下準備
 - ・焼き鳥缶・・・オーブントースターでこんがり焼く
 - ・ゆで卵・・・6等分にスライスする
 - ・レタス・・・一口大にちぎり水分をふく
 - ・白ネギ・・・細い千切りにする
 - ・無塩バター・・・軟らかくしておく
- 作り方
 - ①ロールパンをオーブントースターで軽く温めて、パンの真ん中に包丁で切れ目を入れる。
 - ②パンの内側の両面に、無塩バター、マヨネーズを塗る。
 - ③パンを少し開いてレタスを置き、コショウを少々ふったゆで卵のスライス3枚、焼き鳥、白ネギを挟む。
 - ④③をラップで巻いて15分ほどおき、形を整える。
 - ⑤ラップを外して器に盛り付ける。



香ばしい照り焼き風味のサンドイッチ。塩分控えめに仕上がります。

いわしのハンバーグ

■材料 (2人分)

味付いわし缶.....100g
 絹豆腐.....100g
 生姜.....30g
 大葉.....3g
 片栗粉.....10g
 ゴマ油.....10g
 わさび.....2g
 マヨネーズ.....4g
 ケチャップ.....4g

■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
213kcal	12.9g	13.3g	225mg	230mg	0.5g

■下準備

- ・絹豆腐・・・重石をして冷蔵庫で半日ほど水抜きする
- ・生姜・・・すっておく
- ・大葉・・・千切りにする
- ・大葉・レタス等・・・飾り用
- ・わさび、マヨネーズ、ケチャップ・・・ソース用。それぞれを小皿に入れる

■作り方

- ①ボウルにいわし、水抜きした絹豆腐・生姜・大葉・片栗粉を入れて良く練り、俵型に丸める。
- ②フライパンにゴマ油を入れて、少し熱くなったら①のハンバーグを入れる。
- ③ふたをして、弱火～中火できつね色になるまで焼く。
- ④器に大葉を敷き、ハンバーグを盛り付ける。3種のソースでいただく。



骨まで食べられるので、カルシウムをしっかりと摂れます。ソースでお味が全く違ってくるのを楽しんで。

魚をさばいたり調理する時間がない、いつも似たおかずになってしまうという時、缶詰を使うと少しの工夫で色々なメニューが楽しめます。缶詰は密閉されているので保存料が使われておらず、長期の保存が可能です。特に、魚の缶詰はn-3系の脂肪酸EPAやDHA等が失われにくい、骨ごと食べられるのでカルシウムを摂りやすい、ビタミンDが比較的多く含まれるなどメリットがたくさんあります。

らくらく「缶詰」レシピ。

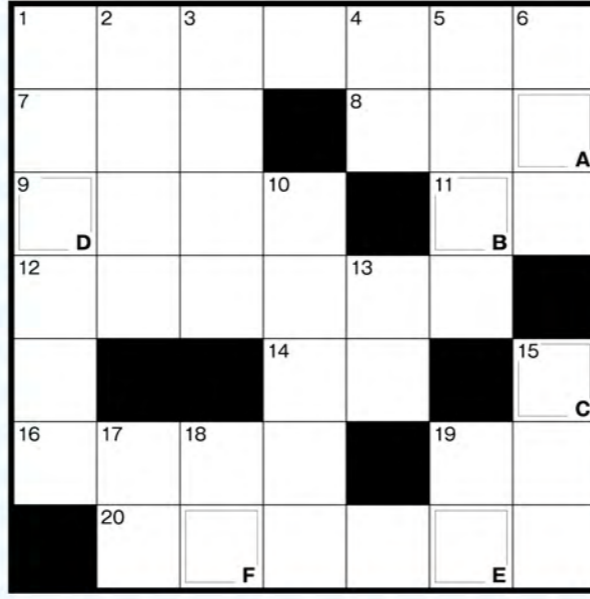
★VIVID Crossword★ びびっどクロスワード

よこのカギ

- 1 2019年にテレビアニメ化され大ヒットした鬼と闘う漫画!
- 7 競馬でレースに初めて出走する馬。
- 8 円筒形乾電池の大きさのひとつです。
- 9 引退したり、棄権すること。
- 11 十二支で三番目に登場する動物。
- 12 イタリアのベネチアの潟(かた)にある島。
- 14 姿かたちのこと。「その〇〇はなんだ!」
- 16 トルファン、クチャの遺跡を調査、発掘したドイツの探検家。
- 19 驚いた時に女性がよく使う言葉。「〇〇、お久しぶり!」
- 20 イラストレーター・漫画家であり、仏像マニアとしても有名。

たてのカギ

- 1 甘味料の一種で、虫歯予防にも利用されています。
- 2 「精神的」を英語で言うと?
- 3 奈良県の三輪山麓に開かれた古代の市(市場)。
- 4 日本サッカー協会のシンボルマークになっている「〇〇ガラス」
- 5 音楽や物語の導入部分のこと。
- 6 アイスcreamなどの食品によく使われる、甘い香りの香料。
- 10 比較的遅く開花する桜の総称です。
- 13 お刺身のつけあわせのことを何という?
- 15 天然放射性元素のひとつ。
- 17 含めること。「これは消費税〇〇?」
- 18 ある特定の趣味や道楽に詳しいこと。
- 19 遊漁解禁日だけしか釣ることができない川魚。



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 あるスポーツ選手のプレースタイル。流行語にもなりました!

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。

VIVID 91 号のクロスワードの答え



片づけチェック

- 床に荷物が転がっている
- 引き出しがすぐにいっぱいになる
- 隙間にモノがある
- 箱に収めるのが好き
- 片づけるときは収納ケースを買いに行く
- 財布が膨れている
- アイデア商品が好き

大人一人が生活するために必要なモノの数は、生活様式や好みにもよりますが約1500個といわれています。最近では外出しないからモノは増えない、と思っけていませんか。家においても新聞や郵便物、通信販売の商品が届いたり、家族が持ち帰ってくるモノもあります。例えば4人家族の場合、1人が毎日たった1個のモノを家の中に入れて、1年で約1500個になり、大人1人のモノが増えたことになり、モノを手放すことを意識していかねば、家の中にモノは勝手に増えていきます。とはいっても、私も手放すことが苦手で、心の負担を軽くする片づけの5つのポイントを紹介いたします。

片づけのすすめ

収納上手、だけど片づけは苦手

片づけても片づけたように見えない、すぐに散らかってしまうという方。もしかして、表のようなことはありませんか。一つでも当てはまった方は、もしかすると「収納上手だけど片づけは苦手」という方かもしれません。

(文/整理収納アドバイザー 梶津利江)



心の負担を軽くする片づけのポイント

- ① 3つに分ける
身の回りのモノを、今使っているモノ、今は使わないモノ(いつか使うかもしれない)、どちらともいえないモノの3つに分けます。人は2分断しやすいため、3分断した方が判断しやすくなります。身の回りを今使うモノだけにしてみると、数がぐんと減って快適。収納は収めるスペースの7割にとどめると、モノの出し入れが楽で、急な追加にも対応しやすいといわれています。
- ② 数を減らす
お客様用だから、趣味で集めたものだからどれも大切。カップボードにたくさんさんの食器を置いていたら、捨てるなんてできません。でも、取り出しにくくてほとんど使えていません。そこで、5客セットを3客に減らすことをご提案しました。種類は減らさず、数を減らすことができます。
- ③ 使う場所にしよう
掃除機は納戸に隠すべき、マスクは薬箱に入れるべきなど、そうあるべき場所を見直してみませんか。掃除機はすぐに使えるようにリビングに置く、マスクを出かけるときに忘れないように玄関先に置く、それをわざわざ取りに行く手間が減ります。お客様に見せたくない掃除機などは、お客様目線になって部屋に入って見えにくい死角に置いてみましょう。
- ④ 動線上の腰の高さに注意する
帰ってきて靴を脱ぎ、廊下を通ってリビングへ。この導線の腰の高さにモノを置くスペースがあると要注意です。腰の高さは、ついモノを置いてしまう場所。腰の高さの置き場所をなくすることで、「つい置き」が減って部屋がスッキリとします。反対に、つい置き場所を大事なモノの置き場所にすると思いが減りそうです。
- ⑤ 重いものを手放すことを考える
年を重ねていったとき、モノの重さも片づけにくさに影響してきます。重すぎる鍋、鉢植え、カーペットなど動かしづらいモノがあると掃除もおっくうになります。例えば、本をたくさんお持ちの方は、読み終えた本を玄関先に置き、家に来たお客様に自由を持って帰ってもらえるようにするのはいかがでしょうか。重いモノを負担なく減らすアイデアです。

郵便はがき

140-8790 014

料金受取人払郵便

品川局承認 9200

差出有効期間 2023年10月24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」「お食事に関するご質問」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。

