

# VIVID



No. 93

特集

暮らしを豊かにする趣味の時間

カルチャー教室に学ぶ

## ホスピタルレポート 名古屋市立大学医学部附属 西部医療センター



PD患者さんのための  
**おいしい  
献立集**  
夏の元気ごはん



## 足湯巡りの旅 白狐の湯 山口湯田温泉



はがきで送ろう!  
**びびっど  
クイズ**

VIVID

No. 93

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8月発行

## 読者からのお便りコーナー **びびっど倶楽部**

VIVID92号でご紹介したホスピタルレポート「社会医療法人 川島会 川島病院」の記事へのお便りを中心にご紹介します。この夏は平年よりも厳しい暑さになると予想されています。体調管理にくれぐれもお気をつけください。

### ホスピタルレポートを読んで

シンプルPDの考え方に納得しました。これまでは深刻すぎるほどに考えていたので、気が重かったというのが正直なところ。もっと楽にPDをとらえてもいいのだと知り、肩の力がいくぶんかすう〜と抜けていくように思いました。どうもありがとうございました。水口先生に勇気をいただいたと思います。

(宮崎県 たけちゃん様)

一度、HD治療を試みましたが私の体には合わず、現在は川島病院に通院し、自宅でPD治療を行っています。PDという透析治療で日常生活を送りながら畑仕事にも携わることができ、人生を取り戻したかのように感じ充実した日々です。記事を見て、川島病院の水口先生をはじめスタッフの方々の手厚い看護の中、多くの患者さんたちがこの病氣と闘っていることを詳しく知ることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。

(徳島県 T様)

### 編集部より

記事のご感想、また温かい言葉をありがとうございます。PD治療を取り入れ新たな挑戦をされている皆さまのお声から、私たちも勇気をいただいています。

### 野菜をおいしく食べるには?

料理をつくる際には、食材(野菜)を切り、水にさらしてゆでています。おいしい料理を教えてくださいたいです。

(東京都 トモちゃん様)

### 編集部より

今回のびびっど(93号)では、「夏の元気ごはん」と題して、食欲が減少しがちな夏もさわやかにいただける料理を紹介しています。カラフルで見た目からも元気になる料理です。参考になさってください。

## はがきで送ろう! **びびっどクイズ**

今回の特集記事「カルチャー教室に学ぶ」内に出てくる下記の部分の言葉を探してみてください。

高齢期の生活で大切にしたいこと第一位は?

■ ■ や ■ ■

右のはがきに答えを書いて送ってください。  
右のはがきに答えと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。  
発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

### 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



**JMS** 株式会社 ジェイ・エム・エス  
〒105-0023  
東京都港区芝浦 1-2-1  
TEL 03-6372-9120

腹膜透析情報サイト <http://capd.jms.cc>



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

お名前 (ふりがな) \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

## びびっどクイズ

下記の□の中に答えを書き込んでください

高齢期の生活で大切にしたいこと第一位は? □ □ や □ □

回答していただいた内容は VIVID への記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。お名前・ご住所がない場合、記念品はお送りできませんのでご了承ください。



PD療法を導入した全国各地の病院を紹介します。

# 未経験からの挑戦 科を越えてつながる治療法

## 名古屋市立大学医学部附属西部医療センター

2021年4月より大学病院として新たな出発をした「名古屋市立大学医学部附属西部医療センター」。新体制になって約1年。PD(腹膜透析)はほぼ未経験のスタッフでのスタートながら着実にPD患者さんが増えています。今回は三人の腎臓内科の先生方にお話をお伺いしました。



名古屋市立大学 医学部附属 西部医療センター 外観

PDスタートに尽力された菅先生にその道のお伺いしました。

PDを始めるきっかけは3つありました。まずは患者さんからの声です。親戚がPDをしていてすごく良かったので、当病院でもできないかという相談を受けました。また地域の医師からもPDの相談が増えました。次に、COVID-19です。血液透析施設をいくつか非常勤で担当していますが、HD(血液透析)の患者さんに、COVID-19の陽性者が出て大変でした。なぜなら、HDは陽性でも治療のために必ず通院しないといけないからです。コロナ禍だからこそ在宅医療であるPD

が合っているのではと考えました。最後に、昨年4月に大学病院になるに当たり、もっと幅広く慢性腎臓病の治療に対応していく必要がありました。これらの3つの理由が重なり、PDスタートに乗り出したのです。

### 病院全体でPD勉強会

私は前に勤務していた病院でPDの経験がありましたが、他のスタッフはほぼ全員PDが初めてでした。そこで、未経験同士で集まってお互い情報を共有できるチームが必要だと思い、「PDプロジェクトチーム」を30数名で結成しました。病院長、外科部長、看護師長から透析スタッフ、管理栄養士、薬剤師：今後PDを進めるにあたって、関わって



腎臓・透析内科部長 准教授 菅 憲広先生

### PD経験値を上げるために

PDを始めたこの1年、ご自身で治療ができる50代60代の患者さんを中心に導入を進めました。患者さんとスタッフに、PDの良さを十分に感じてもらえる成功事例から入ることが大切だと感じていたからです。これで経験を重ねることで、まずは「PDっていいね」と両者に手ごたえを持ってもらえます。スタッフは自分がPDを勧めた患者さんのお元気を認めることでやりがいにつながり、着実にPDを選択する患者さんの人数も増えています。

### 高齢者PDにむけて

高齢者はご家族や地域の訪問看護など、多くのサポートが必要になってきます。今後は、高齢で心不全の患者さんが増える、心不全パンプドミックスと言われているように、心機能への負担が少ないPDの需要はどんどん増えていくと思います。今まさにそのための土台づくりの真っ最中ですね。

### 普及のために病院の見える化へ

地域からの受け入れの問題ですが、名古屋市北西部の腎不全治療をやつていく上で、大学病院は箱が大きい地域病棟の先生たちの中で何をどのようにしているか見えない。① どういう患者さんを②どのタイム

### PDチームは科を越えて

私たち腎臓内科だけのマンパワーではPDを効率よく進めていけないので、他科の先生と連携することになったのですが、これがとても良い結果につながっています。内科医の視点だけでなく、例えば外科の先生と一緒に動くことで「あ、そういう考えで処置されているんだ」と教えてもらえます。また他科の先生もPDを経験することによって「この患者さんはPDに向いているのでは？」とご相談いただくようになりました。PDは二人の医師がキーパーソンでいると、その医師がいなくなつた時、組織がもろくなりますから、誰であっても継続できることが大事だと思います。若い腎臓内科医二人と看護師の皆さんも奮闘してくれています。今では、当院における腎代替療法の選択肢のひとつとしてPD治療がしっかりと定着しました。

### PDチームは科を越えて

グで③どのように診てもらえるか。という3点に皆悩んでいらつしやいました。私が考えたのは「見える化」です。地域の先生向けにこの3点を明快にしたパンフレットを作りました。当院への患者さんの紹介基準も細かくせず、腎臓病患者さんを気軽に紹介いただける「平日毎日13時より腎臓初診外来(完全予約制)」という枠を設け、当地区全ての医療機関に配布しました。大学病院の見える化と、患者さんを紹介しやすい環境をつくるということが地域の医療連携やPD普及につながると考えています。

### 菅先生のメッセージ

PDは自分の体に自分で手をくですということが医療として大事で良いところ。小さな体の変化に自分で気づき、「診てもらおう、相談してみよう」と自主的に自分の体を大事にする気持ちと行動は、私たちがどんな良い検査や治療薬を出すことよりも良薬なんです。それが、PDの持っている一番大きなメリットだと僕は思っています。



たっぷり光が差し込む総合受付

【宮口先生】今年から月に1回、管理栄養士や臨床工学技士も含めての多職種透析カンファレンスを始めました。相談したい症例や、看護師から患者さんの経過を聴いて今後の見直しなども話し合います。腎代替療法専門指導士という資格ができたんですが、それを取っしようという声も上がっています。医療者がPDのことをもっと知って、自ら患者さんのために動く事が大事です。療法選択で悩む患者さんに声

【家田先生】看護師が患者さんにPDを含めた療法選択の説明をしたり、月1回の外来で積極的に介入してくれている成果で、PD患者さんの数も着々と増えています。

【スタッフの変化】

【宮口先生】慢性腎不全というのは、徐々に体調が悪くなって、気付くといつも具合が悪い状態、というケースが多いです。PDを始めたら、体調がよく仕事にも精が出て生活の質が上がったという声を聞きます。PDは緩やかな治療ですから、そういった最近体調良くなったなあ、と、日常の中で感じられる方が多いです。

【宮口先生】PDを始めてから、療法選択にしっかり時間をかけるようになりましした。HD、PD、移植と3種類の選択肢から患者さんそれぞれに合った治療法の提案をし、患者さんに自分自身の治療についてじっくりと考えてもらうためです。今までもPDの説明はしていましたが、本格的にPDがスタートする前はPDについての理解が十分では

【家田先生】PDは患者さんそれぞれの自由な時間が生まれますし、セルフケアに積極的になれる点がすごくメリットだと思います。PDをして良かったと言ってもらえると私たちが嬉しいし、やりがいを感じられている姿を見て元気をもらいます。前向きに主体的に生きていきたいという患者さんをこれからサポートできるよう頑張っていけたらと思います。

【宮口先生のメッセージ】

PDはまだまだ日本では腎不全の患者さんに十分に知られていない治療です。私たちも最初は知らない中、手探りで始めました。PDは患者さんの自由な時間が生まれますし、セルフケアに積極的になれる点がすごくメリットだと思います。PDをして良かったと言ってもらえると私たちが嬉しいし、やりがいを感じられている姿を見て元気をもらいます。前向きに主体的に生きていきたいという患者さんをこれからサポートできるよう頑張っていけたらと思います。

家田先生のメッセージ



腎臓内科スタッフの皆さん

名古屋市立大学  
医学部附属  
西部医療センター

〒462-8508 名古屋市北区平手町1丁目1-1  
TEL. 052-991-8121(代表)



屋上庭園「ひだまりの丘」は四季折々の植物を楽しめる憩いの場所  
屋外でのリハビリ場としても使われています

こんなに前向きに治療が進められるんだということをご家族も私たちも経験できます。ですからこのPDのメリットをもっと多くの方に経験していただけたらと思っています。もちろんデメリットという面では、患者さんが操作を覚えなないといけないこと、また感染症のこと、ご家族の負担などありますが、そういうのもひつくるめて、幸せの形もあるんだよっていうのを知っていただけたらいいなと思っています。

PDは実務上初めての経験というお二人の先生。PD患者さんと共に一歩一歩あゆまれたこの一年のお話しをお伺いしました。

PDという選択肢を得て

【宮口先生】PDを始めてから、療法選択にしっかり時間をかけるようになりましした。HD、PD、移植と3種類の選択肢から患者さんそれぞれに合った治療法の提案をし、患者さんに自分自身の治療についてじっくりと考えてもらうためです。今までもPDの説明はしていましたが、本格的にPDがスタートする前はPDについての理解が十分では



宮口 祐樹先生 医師

ありませんでした。これは全国的な傾向で、PDができる施設が少ないので、HDが選ばれます。HDは医師の配給が大きく除水量など治療内容に患者さんはほとんど関与しません。反対にPDは在宅治療ですから、患者さん自身で透析も体重チェックもされます。自分で行ったことが結果に伴うため、自分の体や生活を見つめ直して治療し、自分で自分の体を守る治療だと思います。

PDはオーダーメイド

【家田先生】PDは患者さんのライフスタイルに合わせて貯留時間と交換時間を自由に変えられるというのがポイントです。患者さんの腹膜機能にもよりますが、透析の時間をコントロールすることでご自身やご家族の時間の余裕にも繋がります。仕事をされている患者さんは、朝と帰宅後、就寝前などに透析をすることで職場にいる日中を自由に過ごせます。患者さんに合わせて、オーダーメイド感のある治療ができるのがPDの良いところです。

【宮口先生】ご家族が介助をしているPD患者さんの例ですが、患者さんはAPD(自動腹膜灌流装置を使用する方法)中でも夜間トイレに行くことがあるので、ご家族は夜に起きて

した。勉強ももちろん必要ですが、やってみれば思ったよりは難しくないと感じました。患者さんの中には、医学的にも生活スタイル的にも本当にPD向きだと思って積極的に勧められても「私はちょっと」と言われる方もいらっしゃいます。こ

こを一步踏み込んでくれる何かがあればいいなと日々奮闘しております。現状日本では選ばれる方が少ないのでPDがもっとメジャーになるためにも、医療スタッフにも患者さんにももっとPDを知ってほしいなと思います。

【家田先生】患者さんそれぞれの腹膜機能にもよりますが、お腹に透析液を貯留する時間は5時間くらいが目安で、10時間を超えてしまつと逆に吸収されやすいので、バッグ交換のタイミングも患者さんに合わせて行います。また、導入後のPD患者さんは毎月1回の外来通院があります。その時に患者さんの書いた記録ノートで、注排水量や性状、血圧や体重変化を確認し、その時のベストな治療スタイルを検討します。自分の日々の状態をノートに書くことで、自己管理がうまくできるような方向が多いです。体重管理や栄養管



家田 研人先生 医師



久田 ひとみ さん

ラジオのパーソナリティー、テレビやラジオの番組に多数出演。テレビやラジオのCM、ナレーション、イベントの司会など、声を使う仕事のプロ。後進育成の為に専門学校で講師も務める。「ココロを伝える」がモットー



# 幸せを呼ぶ声の出し方

## 相手を思いやり、丁寧に あなただけの声を見つけて

「声にいい悪いはありません。声の違いはその人らしさであり個性を表現するものです。ただ、相手が聞き取りやすくするなど思いやる気持ちがあると、ハッピーを呼び込む声となります」と話すのは、声の出し方講座の講師、久田ひとみさん。声はその人の印象をきめたり、今日の体調や気分も伝えるなど多くの働きをします。

こちらのレッスンでは基本の発声や発音の練習を行いながら、文章を声に出して読むことで脳を活性化させ、口の周りや舌の筋肉を鍛えています。フリートークの練習もあります。「トークは出だしと締めくくりが大事。落語やテレビ番組などのお天気キャスターの最初のつかみも参考になりますよ。ネタ帳をつくっておくと役立ちます。それを披露する楽しみもできますね」

さらに久田さんは「最近のマスク生活で口を動かす機会が減っているので、口回りの筋力が衰えて滑舌が悪くなっている方が増えています」と心配。病院など声のボリュームをおさえつつも、内容をしっかりと伝えたい時もあります。滑舌がしっかりしていると、声小さくても聞き取れます。「届きたい相手に届く、あなたの声を見つけてください」

### ハッピーを呼び込む声の話し方講座

相手の心に働きかけ心を動かすのが声の力。新しい出会いや幸せを呼び込むあなただけの声の力を身につけましょう。



□ 場所：中国新聞ちゅービーカルチャーセンター(広島県東広島市)  
□ 問い合わせ：ちゅービーカルチャーセンター  
□ 電話：082-422-0020  
□ ホームページ：http://hhcc.jp/



ヒント1

#### 腹式呼吸で声をしっかり出す

腹式呼吸は、足を肩幅に開き、上半身をリラックスさせます。丹田(へその下あたり)に両手を当てて、深呼吸するように口から息を吐き、鼻から吸います。息が残らないようにしっかり吐き切ることを意識します。すると自然に吸えます。

ヒント3

#### 緊張する場面ではゆっくりと話す

人前や初対面など緊張する場面では呼吸が浅くなり、息が続かなくなります。



ヒント2

#### 声を届ける相手を定める

少し離れた場所に立ってもらい、手の平を前にかざしてもらおう。その手に当てるつもりで発声します。

ヒント4

#### 口を大きく動かして、丁寧に話す

ヒント5

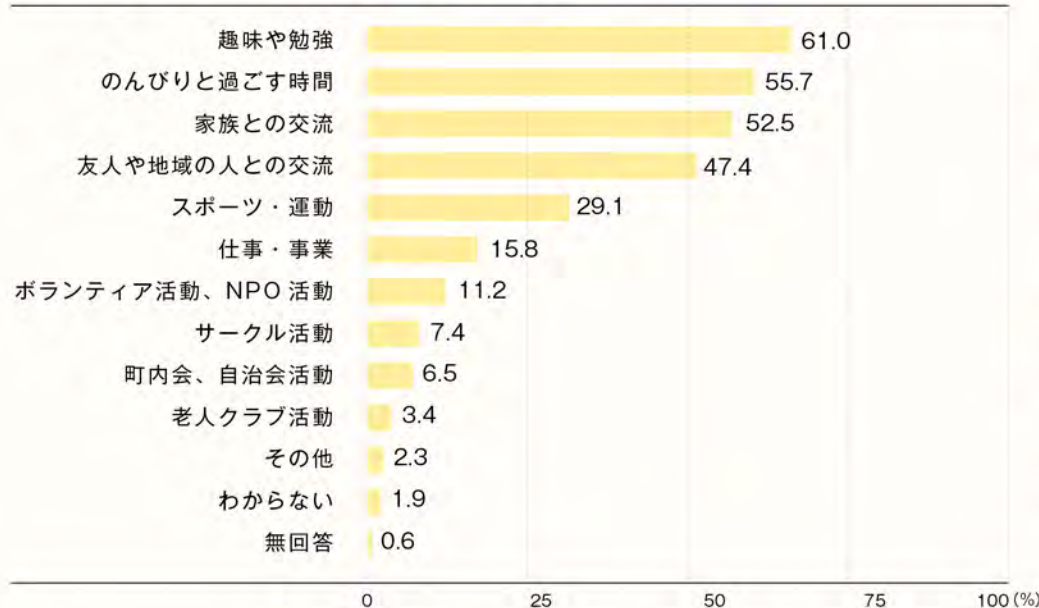
#### フリートークのつかみの話を準備

内閣府の「高齢期に向けた「備え」に関する意識調査」(平成25年度)によると、35歳〜64歳の男女6000人を対象に「高齢期の生活で大切にしたいこと」について聞いたところ、「趣味や勉強」が61.0%で最も高く、次いで「のんびりと過ごす時間」(55.7%)という順になっています。没頭できる趣味や娯楽は生きがいにつながり、日々を輝かせてくれそうですね。

そこで、気になるカルチャー教室を編集部が取材。レッスンから見えた「暮らしを豊かにするヒント」を紹介します。趣味の時間、始めてみませんか。

### 高齢期の生活で大切にしたいこと

(内閣府「高齢期に向けた「備え」に関する意識調査」(平成25年度)より)



お花工作で達成感



ピアノで脳トレ



幸せを呼ぶ 声の出し方

カルチャー教室に学ぶ

# 暮らしを豊かにする趣味の時間



小野 節子 さん  
 マミフラワーデザインスクール登録講師、F.A.J.F認定講師

## お花工作で達成感

工作気分を手軽にインテリア  
 自分を解放して達成感を味わう



生花を楽しむみたいけど、水替えや管理が大変です。本物そっくりの造花（アーティフィシャルフラワーなど）や、生花を枯れないように加工し、水をやる必要のないプリザーブドフラワーなら、かごや帽子、オブジェなどなんでも花器に使えます。これはこうやって使うもの、という既成概念を外してみると、思わぬ花器が見つかるかもしれません。自分好みの雑貨を花器に使えば、初心者でも簡単にお気に入り作品が出来上がります。

「うまくいけようとするのではなく、私はこうしたい！という気持ちを大事にして、自由に気持ちよく取り組んでみてください。30分もすれば皆さん没頭されます。その時間がリラックスメディアです」と講師の小野節子さん。

さらに完成度を高めるために「完成した後、一歩下がって作品を見てみてください。主役となる花を見せるために周りをすっきりさせよう、風通しをよくするために葉を取り除こうなど、気づきがあるはずです。まずはやりたいことをやってみて、自分の作品ができた達成感を味わってください」とアドバイスします。

### お花DEインテリア



□ 場所：RCC文化センター（広島県広島市）  
 □ 問い合わせ：RCC文化センターカルチャー  
 スクール事務局  
 □ 電話：082-222-2205  
 □ ホームページ：https://www.rccbc.co.jp/culture/



ヒント9 既成概念を外す

ヒント10 自分が作りたいものを作る

ヒント11 短時間でも集中する時間を設ける



宮庄 美香 さん  
 宮庄美香ピアノ教室主宰。  
 一般社団法人全国ゆうゆう塾協  
 会ピアノゆうゆう塾Executive  
 認定講師

## ピアノで脳トレ

指先運動で脳を活性化  
 誰もが“人生のピアニスト”に

指先を使うピアノは、脳の活性化に適しているといわれています。また、新しいことに挑戦することは、若返りも期待できます。ピアノは、左右の手で違う動きをしたり、楽譜をみながら弾く、歌うなど同時に複数の作業を行う場面が多く、脳と体をバランスよく使います。脳の血液量が増えて、さらに達成感がおおきな喜びに。自宅でピアノ教室を主宰する宮庄美香さんによる「脳トレピアノ」レッスンでは、「めくばりきくばりおもてなし」を理念に、その人ができることでその時間を楽しむことを大事にしています。好きな曲の練習のほか、リズムをとるゲーム、脳を活性化する指の体操なども盛り込んでいます。

「人生100年時代、趣味の一つにピアノはいかがでしょうか。指1本から始められます。上手に弾けるようになることも大切ですが、その時間を楽しんでいただくことが大事。皆さんがこれまで過ごしてきた時間、喜びや悲しみを重ねた人生経験から滲みでる表現力は、若い人たちにも負けない武器。誰でも人生のピアニストになりますよ」



始めて半年の生徒さん。お仕事で出会った方との思い出の曲「翼をください」を最後まで披露してくださいました。



レッスン① 自分でじゃんけん

左手と右手でじゃんけんをします。左右で交互に勝たせるように繰り返します。

ヒント9 左右の指で異なる動きをして、脳を活性化する

ヒント8 自分ができる曲から始める



レッスン② 指合わせ

両手の指先をすべて合わせて、1本ずつ離していきます。

### シニアのための脳トレピアノ。



□ 場所：広島県民文化センター（広島県広島市）  
 □ 問い合わせ：RCC文化センターカルチャー  
 スクール事務局  
 □ 電話：082-222-2205  
 □ ホームページ：https://www.rccbc.co.jp/culture/



PD患者さん向け とことん足湯

# 白狐の湯 山口湯田温泉

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、山口県の湯田温泉を訪ねました。



狐は運気を招く存在で、白狐は財運を呼び込むといわれる。

今から約800年前、白狐が傷をいやしたことから発見されたと言い伝えられる「湯田温泉」。同時にその湯が出る池の底から薬師如来金像も見つかったことで、難病が治る「白狐の湯」として、評判になり栄えたそうです。JR湯田温泉駅前には高さ8mもの白狐の像があり、湯田温泉街の至る場所で狐をモチーフにしたオブジェを見ることが出来ます。市内に7つの源泉があり、最高温度は72度と熱めで県内一。これらを1か所にまとめ加水することなく65度にして市内の旅館や足湯に提供しています。湯量が1日2000トンと豊富。すべての足湯スポットも贅沢にも源泉かけ流しです。泉質はアルカリ性単純泉で、肌によくなじむ柔らかい湯。湯につけた部分の角質がとれて肌がすべすべに。美肌の湯とも呼ばれています。



飲食店街にある便利な湯。 営業時間/10時～22時



住宅街にあり、地元の人と出会いやすい場。他の場所と比べて硫黄臭が少しあり、より温泉気分を味わえる。 営業時間/9時～20時



明治維新の大業推進で活躍した井上馨生誕の地である歴史公園。井上馨の銅像、中原中也の詩碑、種田山頭火の句碑もある。 営業時間/10時～22時



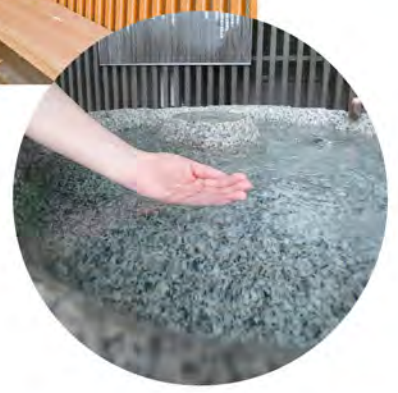
駅に併設され、時期によってはSLやまぐち号を間近で眺めることができる。テーブルがあり、読書をしながらゆっくり過ごすのもおすすめ。 営業時間/10時～22時



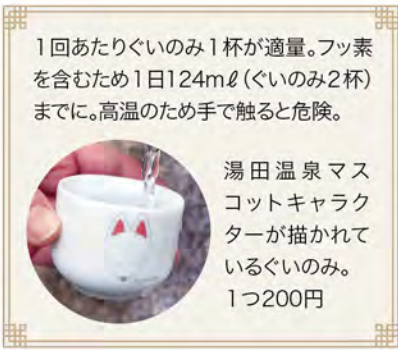
足湯マップ



旅館と旅館の路地にあり、観光気分を満喫できる。足湯が2か所あり、好みの温度の場所でゆっくり。湯田温泉唯一の手湯もあり。 営業時間/10時～22時



観光マップやパンフレットを入手できる。タオルや飲泉用のぐいのみも販売。 営業時間/9時～22時



1回あたりぐいのみ1杯が適量。フッ素を含むため1日124mℓ(ぐいのみ2杯)までに。高温のため手で触ると危険。 湯田温泉マスコットキャラクターが描かれているぐいのみ。 1つ200円



## 暮らしの中にある足湯

取材中に、地元の方と足湯を一緒にしました。仕事の合間に、散歩がてらに、足湯を日課にされている方が多いそうです。温泉街を観光する際には、タオルをもって出かけを(更衣室はありません)。足湯につかれないときには湯の香通りの手湯へ。



湯田温泉配給協同組合 湯田温泉旅館協同組合 事務局長 吉本 康治さん

## 腹膜透析バッグ交換可能施設

以下の観光案内所の会議室を利用してバッグ交換ができます。会議室は使用している場合があるため、事前にお問い合わせください。 ※交換されたバッグ等はお持ち帰りをお願いします。

詳しくは、山口市観光情報サイト「西の京 やまぐち」観光案内所ホームページ: <https://yamaguchi-city.jp/convenience/information.html>



新山口駅観光交流センター 住所: 山口市小郡令和1-2-6 電話: 083-902-0037 営業時間: 9時～18時 (年中無休)



香山公園前観光案内所 住所: 山口市香山町6-11 電話: 083-934-6630 営業時間: 9時～18時 (年中無休)

# 夏の元気ごはん

旬の野菜や魚は旨味が強く、素材そのものの味わいから季節感を楽しむことができます。また、色が濃くカラフルな野菜は、食欲を刺激してくれます。お食事に取り入れて暑さをしのぎましょう。※野菜に多く含まれるカリウムは水溶性のため、ゆでたり水にさらすことで減少させることができます。

香りが良く調味料は不要。代謝を助けるビタミンB2が豊富です。



## トマトとマッシュルームのご飯

- 材料 (2人分)  
米 (1合) ……160g  
トマト ……140g  
ブラウンマッシュルーム ……60g  
無塩バター ……10g  
水 ……適量  
飾り用ハーブ ……少々
- 下準備  
・米…洗ってザルにあげておく  
・トマト…湯むきして水につけ、ひと口大に切る  
・ブラウンマッシュルーム…熱湯で1分ほどゆでて2mmにスライスする

■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
339kcal	6.3g	4.8g	323mg	124mg	0g

- 作り方  
①炊飯器に米を入れ、通常のお米を炊く際と同量の水を入れ、トマト、ブラウンマッシュルーム、無塩バターをのせて普通に炊く。  
②炊き上がったら軽く混ぜ、茶碗に盛りつけてハーブを飾る。

DHA、EPAが豊富。酢との相性もピッタリ。



## 鮭の焼き南蛮

- 材料 (2人分)  
鮭 (3枚おろし) ……120g  
コショウ ……少々  
薄力粉 ……6g  
サラダ油 (吸油量) ……4g  
玉ネギ ……30g  
パプリカ (黄色) ……20g  
人参 ……10g  
砂糖 ……6g  
酢 ……20cc  
薄口醤油 ……4cc  
スナップエンドウ 3本 (15g)
- 下準備  
・玉ネギ…薄くスライスする  
・パプリカ (黄色)、人参…細切りにする  
・砂糖、酢、薄口醤油…⑥南蛮酢  
・スナップエンドウ…ゆでておく

■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
134kcal	14.4g	2.2g	305mg	157mg	0.6g

- 作り方  
①鮭は1切れ30gに切る。コショウ、薄力粉を付け少しはたく。  
②材料①をさっとゆでてザルに上げておく。  
③材料②の南蛮酢を鍋に入れ、沸騰前に火を止める。パットに移し、②の野菜を南蛮酢に漬けておく。  
④フライパンにサラダ油を入れて熱し、鮭の皮を下にして焼く。パチパチと音がして焼き目が見えたら裏返し、身に火が通るまで焼く。  
⑤③の漬けた野菜をパットの端に寄せ、焼いた鮭を南蛮酢に1、2時間ほど漬ける。  
⑥お皿に鮭、野菜、スナップエンドウを盛り付け、南蛮酢を少しかける。



ビタミンCの含有量は野菜の中でトップクラス。疲労回復に役立って。

## ゴーヤの肉詰め

- 材料 (2人分)  
ゴーヤ (可食部) 200g  
塩 ……0.5g  
鶏ミンチ ……60g  
豆腐 ……40g  
玉ネギ ……20g  
卵 (つなぎ用) ……20g
- 片栗粉 (ゴーヤにふる用) 少々  
オリーブオイル ……5cc  
湯 ……10cc  
A ケチャップ ……10g
- 下準備  
・ゴーヤ (可食部) …縦半分に切り、長さを2等分して4つに分ける。ゴーヤのワタを取り、塩をすりこんで苦味をとる  
・豆腐…よく水切りをする。またはゆでてザルにあげて熱を取り水分をふきとる  
・玉ネギ…みじん切りにする

■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
116kcal	10g	5.4g	422mg	103mg	0.2g

- 作り方  
①ゴーヤをたっぷりの熱湯で、5分ほどゆでる。  
②材料Aをしっかりと練る。  
③ゴーヤの皮を下にして置き、内側に片栗粉を薄くまぶす。  
④②をゴーヤに詰めて、表面を滑らかにする。  
⑤フライパンにオリーブオイルを引き、ゴーヤの皮を下にして入れ中火で焼き色を付ける。湯10ccを回し入れ、蓋をする。  
⑥10分ほど蒸し焼きにしてミンチが白っぽくなり熱が入ったら、ひっくり返して蓋をせずに焼く。ミンチに火が通ったら、もう一度ひっくり返して焼き色を付ける。(時間は目安です)  
⑦食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。ケチャップでいただく。

## リンゴのコンポート

- 材料 (2人分)  
リンゴ (1/2個) ……100g  
砂糖 ……15g  
白ワイン ……50cc  
クローブ ……少々  
シナモン ……少々  
レモン果汁 ……少々  
水 ……適量  
飾り用ハーブ ……少々
- 下準備  
・リンゴ (1/2個) …皮をむき4等分にする。無農薬なら色みをつけるために皮も使うのでとっておく  
※クローブ、シナモンはなくてもOK
- 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 |
|--------|-------|------|------|-----|----|
| 78kcal | 0.1g  | 0.1g | 70mg | 8mg | 0g |

- 作り方  
①鍋にリンゴの実と皮、砂糖、白ワイン、クローブ、シナモン、レモン果汁、そして水をヒタヒタに入れてコトコト煮る。  
②水分が減りツヤが出てきたら、火を止めて粗熱を取った後に、冷蔵庫で冷やす。  
③器にリンゴのコンポートを盛り、ハーブを飾る。



加熱することで食物繊維ペクチンが倍増!

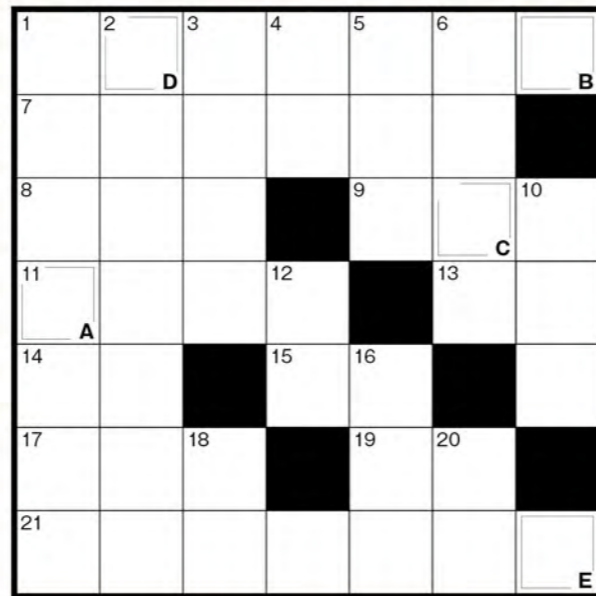
# ★ VIVID Crossword ★ びびどクロスワード

よこのカギ

- 中国では健康法としても人気のある武術。
- 将棋のルールを用いたパズルのようなゲーム。
- 「○○○反るか、運を天に任せよう!」
- 心配や苦労がないこと。「○○○な暮らし」
- 和のおやつに似たヘアスタイル。
- 座るために使用する道具(家具)です。
- 薬剤などをぬりつけること。
- つやや光沢のこと。
- 物音ひとつしない静けさ。「夜の○○○」
- いいかげん、でたらめなことや人のこと。
- 「人の物を盗むなんて、○○○○○○○だ!」

たてのカギ

- 頭部が馬に似た海水魚。直立したまま泳ぐ姿が特徴です!
- 「三千足の靴を持つ女」と呼ばれた元ファーストレディ。
- 「あれ?どこかで見たことがあるような…」
- しゃくりあげて泣く声を表す言葉。「○○と泣き伏す」
- その場の雰囲気のこと。「場の○○○を読む」
- わけもなく、感情的にきらいなこと。
- インカ帝国の首都として栄えた都市(遺跡)。
- 相手に先を越されること。
- 整髪や顔をそりしてくれる所です。「○○○店」
- 子どもの子どものことを何という?
- ことわざです。「○○より高いものはない」



解答欄				
A	B	C	D	E

●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~Eをつなぐと答えが分かります。

ヒント あるものがつながってる状態です!

## VIVID 92号のクロスワードの答え



## VIVIDへのお便り



VIVIDをお読みいただいた感想やご要望をお待ちしています。

ご旅行、お食事に関することなど、ご自由にお書きください。

ペンネーム (ご記入がない場合はお名前前のイニシャルとさせていただきます)

VIVIDへの掲載 (いずれかを○で囲んでください) 可 ・ 不可

ご記入ありがとうございます。  
VIVIDに採用させていただいた方には、記念品をお送りします。  
※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。

□ VIVID(びびど)の今後の配信は不要です。

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: 山本直先生

【独立行政法人労働者健康安全機構 山陰労災病院 腎臓内科部長】

## 腹膜透析

# Q & A

**Q** 腹膜透析を始めてから、かゆみが出るようになりまし。主治医の先生からは薬の処方してもらっています。かゆみの原因や薬以外で自分にできる対処法があれば教えてください。

**A** 腹膜透析患者さんのかゆみは、血液透析患者さんよりも頻度が高く、より重症であることが知られています。不眠などを生じ、生活の質が大きく低下する方もおられます。これは、加齢に伴う皮膚の乾燥や、かゆみを引き起こす尿毒症物質の除去が不十分であることなどが原因として考えられています。  
対策として、まずは十分に透析を行うことが必要であり、そのうえで薬物治療として各種の外用薬のほか、抗ヒスタミン薬やK(カルシウム)受容体作動薬(ナルフラフィン)などの内服薬が用いられます。  
一番大切なことは、ご自身でできる普段からのスキンケアです。入浴時には刺激の強い洗剤やナイロンタオルの使用を避け、入浴後は速やかに保湿剤を塗るようしましょう。特に、カテーテル出口部の周囲は、固定のテープや消毒液によってかゆみを生じやすく、掻きむしることで感染の危険性も増加します。カテーテルケアと同時に、全身のスキンケアを心がけると良いでしょう。



**Q** 外来で総タンパクが低いと言われました。塩やリンを気にすると食事を考えるのに疲れます。リンを気にせずタンパク質をとりやすい食材やメニューはありますか?

**A** 血液検査で総タンパクやアルブミン値が低いと言われたら、あなたは低栄養であるかもしれません。おなかにためた腹膜透析液中には、体からの老廃物が溶けだし除去されますが、同時にタンパク質など体にとって必要な物質も一定量が失われてしまいます。  
ここで、タンパク質の摂取量が不十分だと、低栄養になってしまうおそれがあります。だからといって、むやみにタンパク質を摂取すると今度はリンや塩分の蓄積につながり、動脈硬化やむくみの原因となります。悩ましいところですね。はじめから完璧さを求めず、まずはできることから始めてみましょう。  
タンパク質に対するリンの割合が多い食品(乳製品・卵類・加工食品など)の摂りすぎに注意し、栄養に配慮された宅配食を利用したりするのも手です。また、食事内容だけでなく、内服薬や透析内容の見直しを含めた多角的な管理も必要です。食事は本来楽しむものです。食事に関する悩みは我慢せず、担当医や看護師・栄養士までご相談ください。

