

木田先生

本音のPDライフ!

医師でありながら患者さんである先生の

『本音のPDライフ』をのぞいてみましょう



木田先生 私自身、腎不全が進
行してPDを始めました。体に
水が溜まり、浮腫んで、だるい：
という状態でしたが、2016年
に寺脇先生にPDの導入手術を
していただいて、ぐつと楽になり
ました。PDって穿刺がないので
痛くないんだよね。痛いという
ようになってしまいますよね。

一日の
PDスケジュールは？

木田先生 朝起きてバッグ交換
して出勤、昼食をとりながら交換

仕事が終わって帰宅後に交換、寝
る前にもう1回交換の計4回交
換(1回30分程度)しています。
夕食をとりながら交換して、サ
ペンスドラマを見ながら寝ちゃう
(笑)。22時過ぎに目を覚まして、
ドラマを見ながら0時を待つて
最後の交換をして就寝。1日2回
ドラマを見えています(笑)。
**先生、佐々木丈太郎のファンだそ
うですよ。**

PD患者さんとして
失敗談はありますか？

木田先生 医者なのに管理が悪

ヨン(接触汚染。菌がカテーテル
内を通って腹膜の中に侵入するこ
と)といって、カテーテルとバッグ
を繋ぐ際に菌がついてしまう問題
があります。今はデバイス、すなわ
ち接続器具の進歩でかなり安全
にバッグ交換ができるようになり
ました。

木田先生 私が使っているのは、
接続部の筒が二重になっていて透
析液が流れるのは内側の筒。よっ
ぽどいいんじゃない限り、手が触れ
ることはありません。

寺脇先生 最近はいろんな施設で
PDのバッグ交換ができます。有名
テーマパークには、バッグ交換がで
きる授乳室や救護室があるんですよ。

木田先生 それは素晴らしい。清
潔な部屋に椅子とフックを掛け
られるものがあればいいんです。
最近すごいものを発見してね。大
きな絆創膏みたいなもの(PDパ
ウチ)を皮膚にびたつと貼れば、水
が入らないようにできるの。温泉に
も入れそう。

寺脇先生 温泉には好熱菌がし
ばしば存在しますので、きちんと
したケアが必要です。ですが今後
ますますPD患者さんの活動領
域が広がりますね。

大好きな温泉にゆったり浸かる
夢、叶うといいですね。PDは清
潔第一ですから、これからの機器
の進化にも期待がかかります。

くて出口部感染になったこと。お
風呂が大好きでそのまま入って
感染：出口部をもう一度手術す
ることになってしまいました。先
月は胸に水が溜まりましたが、こ
はんをよく食べたなら今はきれい
になりました。

寺脇先生 こはんをよく食べる
事で栄養状態が良くなり、血中の
アルブミンの濃度が上がって血管
内に水分を引き込みます。肺とか
のまわりに逃げてしまっていた水
分を血管内に引き込み、それが透
析液に溶けて、排液として出すと
いう仕組みですね。

遠出される際は
どうしていますか？

木田先生 PDは旅行も行けるん
です。業者さんから透析液をホテ
ルに届けてもらうこともできるし、
自分で送っても車に積んで行っ
てもいい。日中はひとつだけバッグを
持つておけば後はホテルで。一日4



患者さんになって
気付いた事はありますか？

木田先生 病気を患っている方
のご家族や周りの人は、大変だと
思いますよ。私も周りの人たちに
助けられています。

お薬もね、患者さんには「なんで
残りの数が合わないの。」なんて
言うんだけど：自分も合わない
んだよね！飲んだか飲んでない
か忘れる(笑)。自分でやってみ
ると結構できないんだよね。あはは
は。

木田先生は
どんな患者ですか？

寺脇先生 木田先生はすごく安
心して患者さんをお任せできる
医師であり、PD患者さんです。解
剖学というバックグラウンドもお
持ちで、研究者かつPD患者だか
らこそ出てくる研究課題に、文字
通り体を張って！(笑)取り組んで
いらつしやいます。例えば、「寝てい
る時と起きている時の排液時間の
違い」の研究など、私の患者さん
にも活用させてもらっています。

木田先生は
どんな患者さんですか？

木田先生 悪い患者よ？(笑)

寺脇先生 どんぶり勘定でも
色々な生活スタイルに合わせて
できるのがPDのいいところ。悪い
患者じゃないです(笑)。
**本音トーク、ありがとうございま
した。**



これからのPDの課題

木田先生 PD最大の問題は、PD治療をする医者が少なく、患者さんもPDを理解する機会が少ないため普及していないということです。

働き続けるためのPD

寺脇先生 PDはお仕事をされている方にもメリットが多いです。HDと比べて「PDは疲れない・痛くない・週3回の決まった拘束時間がない」。また、就労者がPDとHDを導入した際の収入額について記された論文によると、PDを導入した方の収入額に変化はないですが、HDを導入した方の収入額はほぼ半減してしまいました。だから、働き続けるには、よりPDが向いているといえます。

木田先生 透析患者さんは障がい者に認定されますので、障害者

雇用率制度*の対象になります。社会がPDを知り、雇用環境を整えれば私たち患者の活躍の場も広がり、PD自体の促進にもつながるのではないかと思います。

*従業員が一定数以上の規模の事業主は、従業員に占める障がい者の割合を法定雇用率以上にする義務のこと/厚生労働省サイトより。

普及すべきはPDファースト

木田先生 寺脇先生との共同研究でも明らかになりましたが、初めての透析をPDにした人（PDファースト）と、HD後に仕方なくPDにした人を比較した際、前者の生命予後が断然いいんです。PDは穏やかに水を引くので尿も長い期間出続け残腎機能が保たれます。PDファーストはもっと普及すべきですね。

寺脇先生 PDファーストの患者さんの場合、乏尿や糖尿病のあいなしや年齢にかかわらず、良好な治療成績が提供できるといいう結果が出ています。

腹膜劣化について

寺脇先生 腹膜劣化については、新しい考え方が必要です。PDは腹膜劣化を起こすから5年程度でやめたほうがいい…これは酸性・高ブドウ糖分解産物の透析液を使っていた頃の話です。現在国内では中性の透析液を使用しています。私の外来患者さんで一番長い方は今年で17年目。10年目で尿が出なくなり、現在はHDを週1回入れた併用療法をしています。中性液しか使わないので腹膜劣化もありません。PDの継続を維持するには、生体適合性の良い液を使って治療するというのが重要なポイントです。

PDに関わる方へのメッセージ

木田先生 田舎の病院の医師として、患者として、PDを選ばない理由はないですね。私も、PDを選んでそれなりに休まずに働いてこれたから、すごくよかったです。と思っています。

透析関連学会の指導では、透析

療法が必要になったらHDとPDと腎移植の3種類を説明するようにいられています。実際はHDかPDの選択になることが多く、日本ではほとんどの患者さんがHDを選択しているのが現状です。PDが加わることで、患者さんにも病院にとっても将来の可能性が広がると思います。

寺脇先生 PDは一人ひとりの個性を大事にできます。自分で自分を管理して、自立性を維持できる治療法です。

医療者は患者さんの伴走者です。様々な患者さんをケアするための引き出しのひとつとして、PDを知っていただく。そこそが全うな伴走者であり良きソムリエじゃないかなと思っています。PDをよく理解していられっしやる先生方は、ぜひ伝道師をしてください。日本全体のためにもなると思います。可能な限りわたしも、良き伴走者、時にソムリエや伝道師でありたいと思っています。

木田先生を支える助さん格さん

木田先生 玉坂さんと芳賀君は、二十年来の戦友です。ここで一番古いのは玉坂さん。当時は色々機能していない質の低い病院だったんです。私がスタッフに「そんなに出勤目だったらやめろー」っ



玉坂看護師



先生の育てられてきた植木がたくさんある屋上に。



芳賀検査技師

て言ったら本当にみんなやめていったんですよ。そんな中、玉坂さんだけ残ってくれて。日勤やって夜勤やってその次の日勤も働いたの。よく喧嘩もしてね。私は玉坂さんに3回謝りに行きましたよ。辞表を突き付けられて(笑)。

芳賀くんも18年になるんだけど、彼も夜の遅くまでいろいろ手伝ってくれてね。病院が続くかどうかという時期に精一杯働いてくれたんですよ。苦楽を共にしたこの二人がいなかったら、今の病院はないんです。

取材後、お二人から木田先生へのメッセージをいただきました。

玉坂さん「そうですね…これからもがんばれよ、って(笑)趣味が仕事なんだから、一生ドクターだぞ！って。厳しいんです私。」

芳賀さん「玉坂さんらしいね(笑)。先生はこれまでも一生懸命されて

きたんですが、これからも無理なさらぬ程度で頑張ってくださいね。私も一生懸命、先生のサポートをしますから。」



帝京大学ちば総合医療センター

〒299-0111 千葉県市原市姉崎3426-3
TEL. 0436-62-1211



医療法人五光会 福島寿光会病院

〒960-8102 福島県福島市北町1-40
TEL. 024-521-1370



鶏団子白菜なべ

■ 栄養成分表(1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | カリウム | リン | 塩分 |
|---------|-------|-------|-------|------|
| 213kcal | 12.6g | 476mg | 160mg | 1.6g |

※鶏団子白菜なべのみの栄養成分です。

■ 材料(1人分)

| | | | | | | | |
|---|----------|------|---------|-----|---|---------|------|
| A | 鶏ももひき肉 | 60g | 白菜 | 80g | B | 塩 | 0.3g |
| | ねぎのみじん切り | 5g | 春菊 | 20g | | 顆粒鶏がらだし | 2.5g |
| | おろししょうが | 2g | にんじん | 10g | | 干しいたけ | |
| | パン粉(乾) | 5g | 干しいたけ | 2g | | もどし汁 | 80ml |
| | 塩 | 0.2g | はるさめ(乾) | 10g | | | |
| | かたくり粉 | 1.5g | | | | | |
| | | | | | | | |

※塩は、オリジナルレシピではヘルシオを使用



「透析・腎移植の安心ごはん」
女子栄養大学出版部
栄養指導・献立 榎本真理先生

■ 作り方

- ① Aの材料を全て合わせ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ② 白菜は軸をそぎ切りに、葉を一口大に切る。春菊は5cmの長さに切る。にんじんは薄い輪切りにする。
- ③ ②を下ゆでして湯をきる。
- ④ 干しいたけはぬるま湯につけてもどし、一口大に切る。もどし汁はとっておく。はるさめは3分ほどゆでてもどし、湯をきって、食べやすい長さに切る。



■ 柑橘たれ材料(1人分)

- ・果汁(かぼす) …20g
- ・減塩しょうゆ …1.5g

● 栄養成分
エネルギー …6kcal リン …4mg
タンパク質 …0.2g 塩分 …0.1mg
カリウム …32mg

このたれを使う場合、材料Bには塩と顆粒鶏がらだしは入れません。

■ 柑橘たれでアレンジ

「ゆず、かぼす、すだちなどの搾り汁にしょうゆを少ししたらせば、塩分を抑えながらも舌に爽やかな酸味と季節感を感じるたれができます。」

■ 野菜の下ゆでのポイント

「同じ野菜でも、芯などのかたい部分と葉のやわらかい部分では火のとおり方が違うので、あらかじめ切り分けておいてかたい方を先に茹でると、余計な風味の損失を抑えられます。」



「素材選び」
福島からの産地直送マーケットで買ったねぎと春菊、低農薬ファームで育てられた白菜とにんじん、大分からお裾分けかぼす。鶏肉はうまみ溢れる大山地鶏。水はブナの森、白神山地の水を使いました。

■ 料理を引き立てる器選び

「お皿と料理の組み合わせも、楽しみのひとつ。今回は土鍋をあえて使わず温かみのある風合いの深皿に盛り付けてもらいました。「皿は盛り付けの直前までお湯で温めておくと、料理が冷めにくくなります。」



■ 熱々のうちに召し上がれ

「野菜の味が濃くて甘い！」スタッフも皆にっこり。果汁たっぷりの柑橘たれを鶏団子につけてぱくりといけば、かぼすの風味が口いっぱいひろがり、ああ旨い…。見慣れた鍋料理も、いつもよりちょっと素敵な一皿になりました。」



冬の定番、あたたかい鍋料理。今回はひと工夫を加え、より滋味豊かな一皿に仕上げるコツをシェフの榎原さんに教えてもらいます。

榎原さん「シンプルな料理ほど、素材選びに少しこだわってみてください。誰が何にこだわって作った野菜や肉なのか、どこから湧いた水なのか、はぐくんだ土地はどんな所か…それらを知ろうとすることで、食材が持つ「気」も体に取り込むような気持ちが生まれます。見た目や味はもちろんです。素材の持つ物語ごと食べるのが、料理の豊かさじゃないかと僕は考えています。」



榎原 啓太さん
東京・市ヶ谷にある古民家ビストロ「燕食堂」シェフ。



スピード系

早い者勝ち

ハリガリ



場にイチゴが5個そろった瞬間!

編集部のおすすめ

「チーン」とベルを鳴らす爽快感、逆に遅れをとったときのくやしさなど、盛り上がる要素がたくさんあります。誰かがカードをめくるたびに、「今か今か」とドキドキして興奮します。

◎所要時間/約15分 ◎価格/2,860円(税込み)

カードには4種類の果物のイラストが、1〜5個描かれています。カードを参加者に配り切り、伏せたまま持っておきます。順番が来たら、手持ちのカードを上から1枚抜いてフルーツが見えるようにし、自分が前に出したカードに重ねます。場に置かれたカードを見て、同じフルーツの個数の合計が5つになることに気づいたらベルを鳴らします。いち早く鳴らした人が場にあるカードをもらえ、カードを多く獲得した人が勝ち。

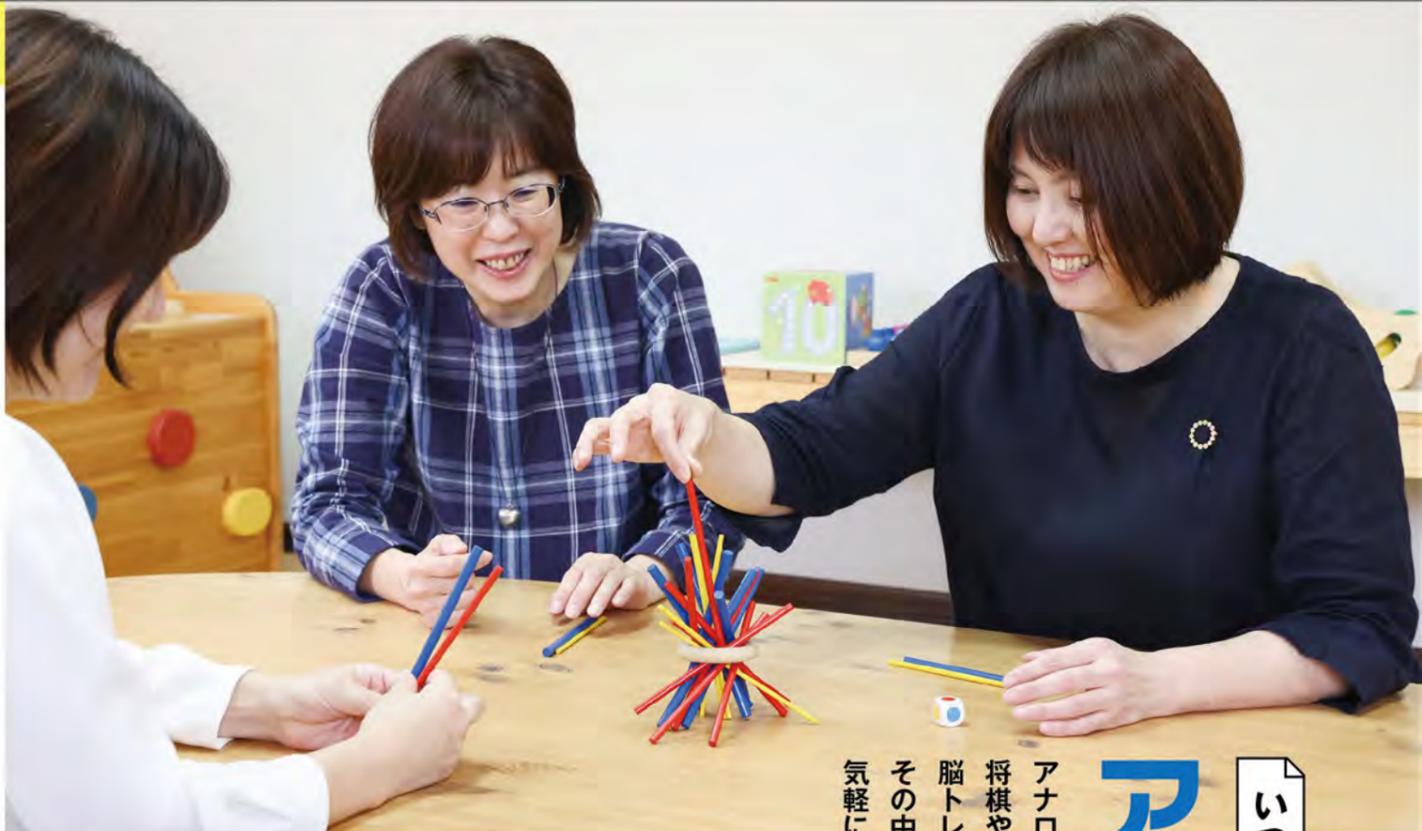


チーンがよく聞こえて、絵も大きいから見やすい。良い気分転換になったし、刺激になったなあ。

覚える必要がないから簡単。繰り返したら強くなれそう!

ポイント

- ・フルーツを限定して、そのフルーツがでたらベルを鳴らす、または特定の数字が出たらベルを鳴らすなど、ルールを変えて、ベルを鳴らすチャンスを増やすのも楽しいです。
- ・フルーツの種類や個数を1〜3個に限定してカードを減らすとより簡単に短時間で勝負が付きまます。



取材協力/木のおもちゃと雑貨のお店「おやこにいいもの くり」(広島県)。アナログゲームなどのびのびと感性をたくむおもちゃがそろ。おもちゃコンサルタント在籍。HP: <https://cururi.jp>

いつでもだれとでも、気軽に真剣勝負

アナログゲームの魅力

アナログゲームとはコンピュータを使わないゲーム全般のこと。将棋やオセロ、囲碁、双六などのボードゲーム、トランプカードなど、なじみのあるゲームが含まれ、脳トレや知育などさまざまな目的別に続々開発されています。その中で今回は、ルールが簡単、運の要素が強い、時間を調整できる、片付けやすいもので、気軽に真剣勝負ができるものを集めてみました。編集部も体験してみます。

いつでもさっと楽しめる 電気もネット環境も必要ない

コロナ禍で家で過ごす時間が増えたことから、一人でも複数人でも遊べるアナログゲームが脚光を浴びています。電気やインターネット環境を必要としないため、遊ぶ場所を選ばないという側面も支持を集めている理由です。

アナログゲームには、将棋やオセロのような実力勝負のゲームから、ルーレットを回してコマを進める運の要素が強いボードゲーム、神経衰弱のような記憶力が試されるカードゲームと種類はさまざまです。最近では、教育や福祉の現場で知育や脳トレ、コミュニケーションのきっかけづくりなどにも活用されています。

アナログゲームは、ルールの変更や難易度の調整も可能です。ゲームに費せる時間や、一緒に楽しむ仲間に合わせてため、年齢差やハンディキャップを超えて真剣勝負ができます。

アナログゲームに詳しいおもちゃコンサルタントの福島恵子さん、スタッフの須田由紀子さんのアドバイスのもと、4つのジャンルごとにおすすめのゲームを選びました。早い者勝ちの「スピード系」、記憶力が試される「メモリー系」、発想力を競う「表現系」、バランス感覚と手先の器用さがものをいう「バランス系」です。編集部が体験し、ゲームの醍醐味を紹介します。また一部、80代のご夫婦にも体験していただきました。



メモリー系

モンジャ

記憶力が試される



編集部のおすすめ
 自分が思い出しやすく、かつ相手に分かりにくい名前を思いつけるかが勝利のカギ。右脳を鍛えているような感覚があり、ほどよい疲れが心地しいです。
 ◎所要時間/約15分 ◎価格/1,430円(税込み)



見た目とは関係ない名前にしよう。これは個性がでるね。人の名前にしても面白いかも。

私は見た目の特徴で名前を付けました。そのほうが自分が覚えやすいからね。

謎の生物「ナンジャモンジャ」12種類が描かれたカードを裏向きにして（絵が見えないように）、山札として中央に置きます。1人ずつ順番にカードを1枚めくり、描かれた生物に名前を付けます。どんな名前を付けてもよく、その名前を全員で覚えます。次の順番の人が新たにカードをめくって名前を付け、前の人が置いたカードに重ねていきます。これを繰り返して、すでに名前が付いた生物が現れたら、その名前を一番早く叫んだ人が重ねられたカードを獲得でき

ます。山札が多くなった時点で、手持ちのカードが多い人が勝ち。

アレンジ
 名前の付け方に「果物の名前を入れる」といったルールを加えてみると、考えやすくなります。かえって難しくなる場合もあるのでご注意ください。

表現系

ワードスナイパーキッズ

発想力を競う



お題が書かれたカードを代表者が1枚めくり、裏面に書いてある文字と、新たに現れたカードに書かれたお題を代表者が読み上げます。写真のように「く」から始まる『おいしいもの』というお題に対して、「クッキー」として一番早く答えた人が「く」のカードももらえます。答えられないときはパス。

山札が多くなった時点で、手持ちのカードが多い人が勝ち。お題に答えられなかった文字カードを場に残しておき、どちらの文字で答えてもいようになります。答えるチャンスが増えます。

バランス系

スティッキ

バランス感覚と器用さで勝負

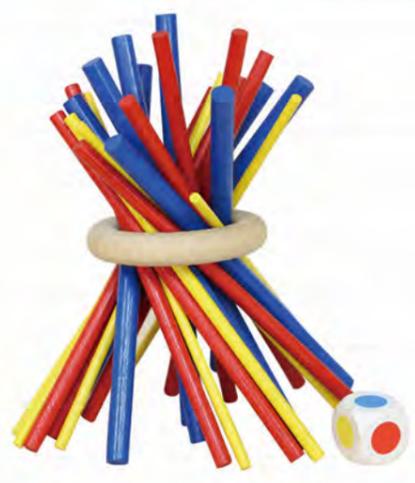
スティックを束ねてリングを通し、束をねじるようにして立てます。順番に専用のさいころをふり、出た色の棒を抜き取ります。バランスが崩れて倒れ、リングが地についたらゲーム終了。倒した人は0点、スティックの色ごとに点数をつけ、合計点を競います。青色は3点、赤色は2点、黄色は1点。

アレンジ
 ・肥後でまり唄「あなたがたどこさ」を歌いながら、「さ」がきたタイミングで抜き取ります。

編集部のおすすめ
 スティックの数が少なくなるとスリル感が高まり、成功したときの爽快感がたまりません。
 ◎所要時間/約10分 ◎価格/3,300円(税込み)



編集部のおすすめ
 自分と似た発想、まったく違う発想の出会いが面白いです。自分の答えにみんなが共感してくれないとOKになりません。「それは違うでしょ」と突っ込みも楽しいです。
 ◎所要時間/約15分 ◎価格/1,680円(税込み)



プレゼント
 VIVIDをお読みいただいた感想を、巻末の「VIVID」読者プレゼントハガキに書いてご応募くださった方の中から抽選で、ご紹介したカードゲームをプレゼントします。
 ※賞品はお選びいただけませんので、あらかじめご了承ください。

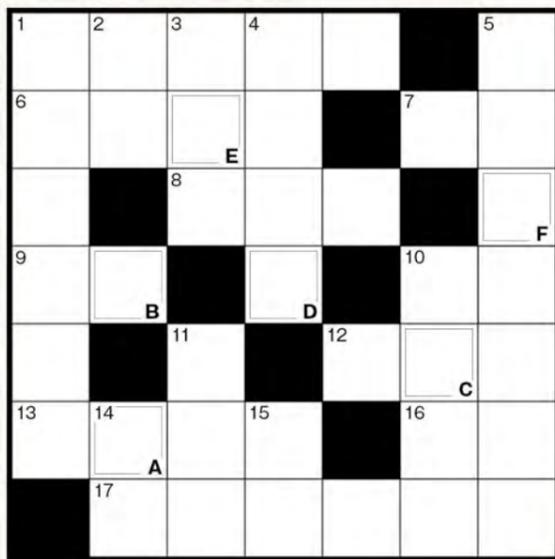
★ VIVID Crossword ★ びびっどクロスワード

よこのカギ

- 雪解けの頃に見られる春の山草。
- 岩崎宏美の大ヒット曲「聖女たちの〇〇〇〇」
- 白・黒・茶の3色がまじった毛色の猫。
- 「シャリ」と言えばどんな飯？
- 大きさ。「〇〇、中、小」
- 十干と十二支を組み合わせたもの。または十二支だけで表した年。
- 倉稲魂神(うかのみたまのかみ)のこと。油揚げが好物と言われます！
- インドネシア西部の島。2004年に島の北西沖で大地震が発生。
- ポタニカル(植物成分)で風味づけされた蒸留酒。
- 「〇-〇〇-〇を發揮してこの試合に勝つぞ！」

たてのカギ

- 貧しい少年と犬の友情を描いた児童文学「〇〇〇〇〇〇の犬」
- 「忠臣蔵」で赤穂浪士の討ち入りの舞台となった〇〇邸。
- 長さを増したり、大きくすること。
- 向かい正面のこと。元はマージャン用語です。
- 氷を水平に張った施設。「銀盤」とも呼ばれます。
- 炭酸などを含んだ機能性飲料「〇〇〇〇ドリンク」
- ケーキのフランス語。チョコレートケーキは「〇〇〇ショコラ」になります。
- 糸を通す穴がなく、布をとめたり印として刺す針を何という？
- 生後1年以内の子羊、またはその肉がこう呼ばれます。



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 あなたはもう取得しましたか？自分だけの・・・

左のはがきに、必要事項及びクロスワードの答えをご記入の上、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 93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(びびっど)の今後の配送は不要です。

皆さんからの様々な質問にドクターがお答えします。



腹膜透析

Q & A



監修: 鯉淵 清人 先生

【社会福祉法人 恩賜財団 済生会横浜市東部病院 腎臓内科 副部長】

Q 現在糖尿病です。先生に腎臓の機能も落ちてきているといわれています。CAPDは糖尿病でも可能なのでしょうか？

A 腹膜透析液に含まれるブドウ糖が体内に吸収されますので、CAPDを開始することで血糖が高めになる場合があります。しかし、糖尿病治療薬により血糖コントロールをすることができれば、CAPDを継続することは可能です。患者さんの糖尿病の治療状況にもよりますが、一般的にCAPD開始前の血糖コントロールが良好であれば、CAPDを開始した後も血糖コントロールに難渋することはほとんどありません。

また、糖尿病性網膜症では視力の低下を引き起こし、CAPDの手術を確実に行うことが難しくなる場合がありますので、眼科への定期的な受診をお勧めします。

最近の日本透析医学会の統計調査によると、日本で腹膜透析を導入された方の3〜4割の患者さんが糖尿病性腎症と報告されています。今までの国内外でのガイドラインには、糖尿病による腎不全であっても、腹膜透析を避けて血液透析にするべきという記載はなく、患者さんと主治医が相談の上、納得する透析療法を行うべきであると考えます。



Q CAPDを数年続けていますが、最近、かゆみが強く出てきました。原因はどんなことが考えられますでしょうか？

A 尿量の低下による透析不足が最も可能性が高そうですが、尿量が低下してくる時期は患者さんによって様々ですが、腹膜透析の治療期間が長くなると尿量が低下する傾向があります。そうなるとう尿からの毒素の排泄量が低下し、尿毒素物質が蓄積することでかゆみが強くなる場合があります。その原因となる物質は完全には特定されていませんが、中〜大分子量の尿毒素物質や、血清カルシウムやリンの高値、副甲状腺ホルモンの上昇などがその原因であると考えられています。その際は腹膜透析の治療内容を調整する、または血液透析を併用するなどの対応を検討することがあります。

また皮膚の乾燥もかゆみの大きな原因となります。多くの透析患者さんの皮膚は乾燥しやすい状況にあり、皮膚のバリア機能が低下しています。透析治療による除水の影響や、日常生活での水分摂取制限の影響により、皮膚の水分量は低下しています。さらに、加齢に伴い肌が乾燥しやすくなることや、季節変化等による気温や湿度の変化も影響します。

局所的なかゆみの場合は、カテーテル出口部に使用する保護パッチや固定用テープ、消毒薬に対するかぶれなども考えられます。

国内外の研究では、約8割の透析患者さんが、なんらかのかゆみを自覚していると報告されています。透析患者さんのかゆみの原因は様々であり、それらが混在している場合が多いことが特徴です。

