

# VIVID



No. 95

特集

笑顔をふやす/  
顔ヨガ

顔の筋肉を動かして  
口角も心も上向きに



考えてチャレンジ!

びびっど  
クロスワード



「変わる道後」を  
足湯と手湯で



ホスピタルレポート

患者さんを知り、患者さんに伝える医療

日本赤十字社  
松山赤十字病院

PD患者さんのための

おいしい  
献立集



VIVID

No. 95

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

2023年7月発行

## 読者からのお便りコーナー びびっど倶楽部

七夕にお中元、土用の丑の日。店頭賑やかなディスプレイを見て、夏の到来を感じています。こうした行事を通して、夏を満喫してみたいはかがでしょうか。ぜひ、皆さまの季節の楽しみ方についてもお聞かせください。

### 栄養成分表が参考に

「おいしい献立集」を、いつも楽しく読んでいます。料理の栄養成分表は、とてもためになります。

(K・M様 青森県)

編集部より ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

いつもありがとうございます。VIVID95号では、暑い夏を乗り切るパワー料理を紹介しています。ぜひ一度、味わってみてください。

### 腹膜透析を始めて

腹膜透析を始めて1年。行動範囲が狭くなり、仕事も辞め、さびしい毎日を過ごしています。

(K・M様 岡山県)

編集部より ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

お便りありがとうございます。びびっど倶楽部では、皆さまの生活がより豊かになるようなアイデアなどもご紹介していきます。またVIVIDで特集してほしいテーマがありましたら教えてください。

### ドライブで気分転換

透析をすることでいろいろな趣味を断念せざるを得ない状況になりましたが、唯一楽しみなのがドライブです。遠出はできないものの、ひとときの気分転換にととても幸せを感じています。(たけちゃん様)

編集部より ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

景色が次々と変わるドライブは、気分がリフレッシュされますね。おすすめの場所がありましたらぜひお聞かせください。にっぽん漫遊の取材のヒントにさせていただきます。

腹膜透析情報サイト

いっしょに歩こう

-Walk Together-

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、PD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腹膜透析をもっと知って、楽しく過ごすためのサイトです。



http://capd.jms.cc/



『VIVID』の最新号やバックナンバーも見られます。

記

本誌は、医療機関の処方指示により”ペリセート®及び”ステイセーフ®バランス”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。



https://www.jms.cc/

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



MAMETA®

郵便はがき

105-6790

料金受取人払郵便

銀座局承認

5588

差出有効期間  
2024年10月16日  
まで(切手不要)

(受取人)

東京都港区芝浦1-2-1  
シーバンスN館 11階  
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 〒

びびっどクロスワードの答え

※解答なしでもかまいません。



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。



**■皆を巻き込んで地域連携**  
 地域医療の連携の輪は、参加する人が少ないより多い方が当然いいです。「大知(たいち)ち」という言葉があります。1人の優秀な人間が考えるよりは、普通の人でもたくさんの人で考えた方が立派な結果をもたらすという集合知が大切だと考えています。多職種協働でお互いの経験や知識を得るために、いろんなタイプの医療従事者を巻き込んでコミュニケーション



ンを取りながらやっていく必要があると思います。  
 その一環で、2016年ごろから近隣のクリニックや訪問看護ステーションとPDの勉強会をしています。実際に手を動かしてもらおうと、「PDは難しいと思っただけで、やってみると意外とできる」と感じてもらえます。お互いの顔が見える関係性をつくることも重要です。また、クリニックで対応できないことがあつたら患者さんをごちからに紹介してくださいと伝えていきます。安心感を持ってもらった上でPDに取り組んでもらえる環境づくりも、基幹病院の責任だと思います。

**■体制のスマート化**  
 今後は地域連携も、ICT(情報通信技術、ネットワーク)を通じて情報・知識を共有すること(上での情報共有)を含め、新しい試みをやってみようと思っています。現状、クリニックや訪問看護は自分の担当する数名の患者さんからしか事例を学べません。コロナも

あり他の施設から情報を得る機会が少ないのが現状です。デジタルデバイス上で患者さんの情報を共有して「困っていること、相談したいこと」を皆で知ることができればいいですね。今、高齢患者さんが増えその対処も複雑化しています。マンパワーは変わらないのに対処が複雑だと、作業量も増えます。労力を増やさず、できれば少ない手数で同じ結果を出せるようにICTを取り入れていきたいです。うまくいけば、医療従事者の教育ツールとしても使えると思っています。

**■上村先生からのメッセージ**  
 基本的な僕のコンセプトは「皆でやれば大体のことはうまくいく」です。患者さんも医療者も皆がそれぞれ情報提供をすることが大切です。片方から見たら裏側は見えないから、誰かが裏から見ると良いわけなんです。患者さんを多職種多方面から観察して情報共有できたら、医療者から見た患者



血液浄化センターの様子

PD療法を導入した全国各地の病院を紹介します。

日本赤十字社  
松山赤十字病院

新病院は環境技術の有効活用により省エネルギー率25%以上を達成し、2022年度のIHFアワード(国際病院連盟賞)グリーンホスピタル部門で金賞を受賞。

2021年、災害対策を施し、環境に配慮したサステイナブルな新病院としてリニューアルした、松山赤十字病院。松山市の基幹病院として多様化する医療対応の充実を図り新たなスタートを切ったばかりです。松山赤十字病院の腎センターでは、保存期の患者さんに、より早く腎疾患治療の理解を深めてもらう取り組みに力を入れています。現在約80名のPD(腹膜透析)患者さんを抱え、日々奮闘される先生方と看護師の皆さんにお話をお伺いしました。



上村 太郎先生 腎臓内科 部長

上村 先生のお話

■保存期から情報提供を

当院の腎臓内科では、保存期の段階から長期的に患者さんを診ています。この保存期の対応に力を入れていくため、8年前に腎代替療法選択外来を立ち上げました。患者さんは保存期から治療に関する適切な情報提供を受け

ることができ、「こんな治療法があるんだな、自分の生活にマッチした治療はこれかな」とイメージすることができ、通院があつても、仕事を続けていけるなど、今の生活をなるべく崩さないことが大切です。早い段階から療法選択をし、透析導入前から手技取得をしてもらえば入院期間の短縮にもなります。導入後のア

■看護師さんを中心に

腎代替療法選択外来を立ち上げた際に、まず看護師さんたちに愛媛県で一番に腎臓病療養指導士の資格を取ってもらいました。医師が替わることで築いたものが終わってしまうのはもったいない。そこで、看護師さんたちを中心に体制を整えてきました。忙しくてしんどい仕事ですが、基本的に裁量権を持つてもらい、自分たちが計画・実行したことが良い結果として返ってくることを、感じてもらうべ

ばと思います。  
 ウトカム(結果・成果)も質が高く、得るものが大きい治療になっていくだろうと思います。保存期腎不全治療の質を高めれば、患者さんのQOL(クオリティオブライフ)生活の質)と医療提供の双方の質が上がります。医療者と患者さんの間で適切な情報提供がなされているという本来あるべき形を目指してやってみれば、結果としてPD治療を選択される方も増えていくと考えています。

さんは立体的に見えるようになります。それによってより良い療養環境を提供することができ、最終的にはそれが予後に繋がる、そういう医療を提供していけたらいいなと思っています。

透析になったら人生終わりと感じる方がいらっしゃるかもしれませんが、腎代替療法は元気になるための治療法です。悲観的になる必要はありません。趣味、仕事のこと、お孫さんとの時間など、大事にしたいことや優先したいことなどを、遠慮せずと言っていただければ、そのご希望に感じられるような治療法を一緒に考えたいと思います。

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とは

将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのことです。  
参照：日本医師会 web サイトより



参照：腎臓病SDM推進協会 web サイトより

岡先生からのメッセージ

患者さんの日常生活の話は、保存期からいつも興味を持って聞くようにしています。患者さんの症状、経済状況、家族など周りのサポートがどれくらいあるか、そして趣味や生きがいは何か…人生の中で何を大事にするかが療法選択では重要になってきます。いざ透析が近づいてきてから情報収集するのはなく、どの治療法が、今までの生活をあまり変更せず幸せに暮らしていけるか、時間をかけて話します。それらを踏まえた上でどの治療法が一番良いか患者さんに決めてもらうのですが、こちらから提案するスタイルが本当は理想かなとも考えています。特に高齢



岡 英明先生 腎臓内科 副部長

岡先生のお話

患者さんの話を聞く

者の場合、訪問看護とその費用や、家庭で治療しながら最期をどう迎えたのかまで意識していただく必要がありますが、ご本人達だけで決めるのはとても難しいと思います。ですから、ケアマネジャーや訪問看護師にも同伴してもらい、どういうケアプランがあるのかなども患者さんにお伝えします。療法選択で患者さんへ情報提供するように、医療者側は患者さんの情報を知り、患者さんに合った継続可能な治療をお勧めすることが大切と考えています。

多様なPD治療

若い人のPDだと、病院に行く回数が少ないぶん仕事はしやすいですが、治療年数に限りが出る場合がありますから、むしろ体力が弱つてきてからPDという考え方も最近があります。あまり病院に通わず家で過ごしたいという希望があればPDが良いでしょうし、高齢者であればラストPDでゆるやかに治療することもできます。またPDとHD(血液透析)の併用

PDスタッフ座談会

腎臓内科PDスタッフの皆さんにお話を伺いました。

川谷さん

当院は保存期から腎代替療法選択外来に来ていただき、必要な方は少し早い時期に療法選択を案内します。腎臓病療養指導士を取得した頃から「ただ療法を提示するだけでなく、患者さんの思いや生活背景などを共有しながら患者さんに納得して選んでもらわない」という気づきがあり、今の体制が確立されてきました。



や、APD(自動腹膜透析)など様々な選択肢があります。

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) の普及

「人生会議してみませんか?」という言葉聞いたことありますか? 厚生労働省が掲げているACPのスローガンです。透析は最期まで続く治療です。日本人は6割くらいが在宅で最期を迎えたいと思っていますが、実際は約7割が病院で亡くなっています。最期をどう迎えたいか、それまでの治療やケアをどうしていくべきか、今から考えることが大切です。

多様な生活に対応できるPD

PD患者さんで、若い方や手技ができる方は退院後の道筋が見えますが、高齢になるに従ってご家族のサポートというのが一番の切り札になってきます。何に困っているかを聞き出し、家族がストレスなく介助できる環境をつくる手助けが大切と考えています。

勝田さん

例えばご自身でバッグ交換ができない患者さんの場合、ご家族のスケジュールに合わせてPDプログラムを組むことができます。高齢の患者さんの状態によっては週に1、2回PDを休む日を入れることが可能で、ご家族が休憩できる日にもなります。また、患者さんがお勤めであればAPDにするなど多様な方法が選べます。一人ひとりのメニューを考えることができるのもPDの魅力ですね。最近では当院のPD患者さんの約11%が併用療法(PDをベースに、週1回のHD)です。併用することで週3回のHDより通院が少なく済む上、腹膜休息日を作ること

族とともに話し合いながら取り組んでいける手助けになることを目標にしています。

このパンフレットをいずれは他の病院でも使えるようにできたらと思っています。高齢透析患者の現状や終末期の問題に関して、地域の先生方と知識を共有し、同じ方向を向く必要があると考えているからです。



でPDが継続できる期間を延ばすことができます。

日々の患者さん対応

PD患者さんの入院中は、病棟に毎日訪問し、指導や観察を行います。申し送りをして皆が一人ひとりの患者さんの状態を把握しています。そうすることでお互い顔見知りになり、各患者さんの抱える問題点などを共有することができます。

勝田さん

特に気をつけたいいけない症状を持つ患者さんの外来受診の場合、病状をよく知っている看護師が担当できるように、患者さんの来院日とタイミングを合わせて対応しています。カンファレンスをして、薬の調整・家族への声かけなどその方に合った約束事を決めることができます。





足湯「空の散歩道」から見た「道後温泉本館」。保存修理工事の様子や道後のまちを一望できます。保存修理工事は令和6年12月末完了予定

### ■ 道後温泉本館

※工事中ですが一部利用できます。日本唯一の皇室専用浴室「又新殿(ゆうしんでん)」、御湯殿や御居間などを見学できます  
 ・営業時間 6:00~23:00(札止22:30)  
 ・休館日 無休(12月に1日臨時休業あり) ・入浴料 460円~  
 ・電話 089-921-5141(代表)  
 ホームページ: <https://dogo.jp/tour>



「空の散歩道」の足湯は源泉かけ流し。利用時間は6:00~21:00



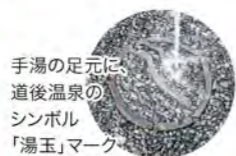
藤棚のほか、春は桜、夏はアジサイ、秋は紅葉、冬は椿と、四季折々の花や樹木が楽しめるそう  
 湯神社。祭神は道後温泉を開いた大己貴命と少彦名命  
 ※オオナムチノミコトとスクナヒコナノミコト

道後温泉の特徴といえば、加温も加水もしていない源泉かけ流しの湯。道後温泉の18本の源泉からくみ上げられた湯は「分湯場」に集められ、一定の温度になるよう調節されたあとに道後温泉本館などの公衆浴場や宿泊施設に送られます。分湯場は全4か所あり、唯一見学できるのが「第4分湯場」。源泉を手湯で体験できます。変わらぬ魅力と、変わりつつある姿の両方を見せてくれる道後温泉。歴史をつなぐ瞬間といふ湯を楽しめます。

### 「源泉を見学できるのはここだけ」 「第4分湯場」



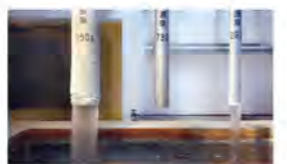
手をかざすとお湯が出ます。約50度と少し熱めなのでやけどに注意を



手湯の足元に道後温泉のシンボル「湯玉」マーク



「第4分湯場」は道後温泉駅すぐそばにあり、道後温泉稲荷神社の隣にあります



お湯が集められている様子を見学できます

## にっぽん漫遊

# 「変わる道後」を足湯と手湯で

今回のにっぽん漫遊は、愛媛県松山市にある日本三古湯の一つ、道後温泉。約3000年の歴史を受け継ぐために進化する道後のまちの様子とともに、源泉かけ流しの湯を手軽に楽しめる足湯と手湯を紹介します。

今、道後温泉のシンボルともいえる築125年を超える歴史的建造物「道後温泉本館」の保存修理工事が行われています。工事中とはいえ見どころはたくさんあります。建物が巨大な素屋根テント膜にすっぽり覆われて、空想の世界を見ているかのような錯覚を覚えます。素屋根テント膜には、宇和島市を拠点に制作活動を行う画家・大竹伸朗さんの作品「熱景/NETSUKUKEI」がプリントされており、巨大なアート作品としても見ごたえがあります。

歴史をつなぐ大工事をゆっくりと眺められるのが「空の散歩道」の足湯。道後温泉本館南側、坂道を上るとあります。道後のまちを一望でき、足湯の温かさで解放感のある景色で体の芯からリラックスできます。せっかく坂道を登ってきたので、足湯のお隣にある「湯神社」にお参りを。地震などで温泉が止まるたびに神楽を奉納して祈願してきたそうです。

### 「まちを一望できる足湯」 「空の散歩道」

## HOSPITAL REPORT 83

### 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。



腎臓内科 PD スタッフの皆さん

ないように、情報共有をしています。

### 「より良いチームに」

**白石さん** このチームは患者さんへのケアの提供だけでなく、病院スタッフ、ソーシャルワーカー、福祉施設の方々と協働しています。先生たちはどうしても慢性期や急性期の患者さんを診ていかないといけないので、看護師が専門的な知識を持ち自ら動いています。皆、情熱を持って取り組んでいます。今後はどう皆で仕事を分担していくかが課題ですね。正規雇用の看護師だけでなく、様々な雇用形態で働く人が増えてきました。

**西山さん** 私は産休と育休を取得後、現場に戻ってPD外来に携わり1年ほどです。今は育児短時間勤務中です。腎臓病療養指導士の資格取得にチャレンジできる環境があり、働きやすいです。

### 「PDスタッフの想い」

**池内さん** HDでは週3回の通院がありますが、PDは、在宅で治療できるから選んだと言う方が多い



ですね。ラストPDを希望されるご家族も多いです。ご家族と患者さんのご希望は、それぞれ統合を図らないといけないので、家庭での時間を大事にしたい方にはPDをお勧めするのが良いのではと思います。

**湯上さん** PDは患者さんの環境などを把握し、医療者と家族が密な関係を築く治療です。家族皆で治療に関心を持ち関わられるというのメリットはないかと思えます。もし私の家族がPDを希望したら一緒に頑張ろうと思います。

**渡部さん** PD外来では、患者さんの体調が徐々に安定してきて、



日本赤十字社 松山赤十字病院  
〒790-8524 松山市文京町1番地  
Tel.089-924-1111

元気になっていく姿を見ることができ、頑張つてよかったなと思う瞬間があります。患者さんにとって一番しんどい導入前の時期や、トラブルでの入院などいろいろな場面で私達は関わり、ずっと近くで患者さんを支え続けられるので、良い経験ができています。思っています。若い看護師さんにも、もっとPD治療を経験してもらいたいですね。

**中川さん** PDナースは本当に大変な仕事です。だけど確実にPDが広がっています。PDは患者さんの体への負担が少ない優しい治療とわかっていいるからこそ、皆で頑張っています。

# 豚肉のお好み焼き

## ■ 栄養成分表(1人分) ※ソース①の場合

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
450kcal	19.2g	529mg	242mg	2.0g

## ■ 材料(1人分)

- 豚もも薄切り肉 ……30g  
 キャベツ ……2枚 (150g)  
 小ねぎ ……2本 (10g)  
 小麦粉 ……3分の1カップ強 (40g)  
 長芋 ……15g  
 顆粒和風だし ……ミニスプーン3分の1 (0.2g)  
 水 ……4分の1カップ (50ml)  
 天かす (市販品) ……10g  
 サクラエビ (乾) ……大さじ2分の1 (1g)  
 卵 ……S1個 (50g)  
 サラダ油 ……大さじ4分の1 (3g)

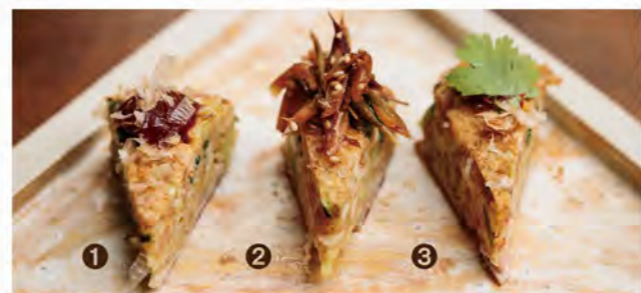
## ■ 作り方

- キャベツは太めのせん切りにし、ゆでて湯をきる。
- 小ねぎは小口切りにし、長芋はすりおろす。
- Aをよく混ぜ合わせ、①のキャベツ、②の小ねぎ、天かす、サクラエビ、卵を加えてさっくりと混ぜる。
- フライパンに油を熱し、③を2cmくらいの厚みに丸く広げて中火で3分ほど焼く。
- 周囲が乾いてきたら、④の上に豚肉を広げて並べ、へらで裏返す。
- ふたをして5分ほど蒸し焼きにし、器に盛る。

## ■ 気分で選ぶ3種類のソースアレンジ

- ①ソースを塗って、青のりと削りガツオをふる。
- ②葉ショウガはさがきにし、減塩しょうゆに漬けておく。盛りつけて煎り白ごまを散らす。
- ③パクチーを刻み、材料全てと混ぜ合わせ、かける。

- ソース①  
 中濃ソース ……大さじ1と3分の2(30g)  
 青のり ……小さじ3分の1弱(0.3g)  
 削りガツオ ……少量(0.3g)
- ソース②  
**シェフのアレンジ**  
 葉ショウガ (またはショウガ) ……小ひとかけ(10g)  
 減塩しょうゆ ……大さじ1(18g)  
 葉ショウガ醤油漬 ……少量(0.3g)
- ソース③  
**シェフのアレンジ**  
 タイ風ボン酢ダレ  
 スイートチリソース ……小さじ1(6g)  
 (市販品/タイ国の調味料)  
 パクチー ……少々  
 ライム果汁 (またはレモン) ……小さじ1(6g)  
 ナンプラー ……小さじ2分の1(3g)



■ アレンジソース②の栄養成分表

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
22kcal	1.8g	84mg	41mg	1.5g

■ アレンジソース③の栄養成分表

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
10kcal	0.4g	47mg	5mg	0.9g



ソースを替えれば  
お好み焼きも  
七変化

PD患者さんのための

おいしい  
献立集

66

DELICIOUS RECIPE

夏を乗り切る!  
豚肉で  
パワーチャージ

写真のお好み焼きには削りガツオを散らしています。

いつものメニューも、  
季節野菜や異国の調味料を加えることで  
新しい味が生まれます。



## 榎原 啓太さん

東京・市ヶ谷にある  
古民家ピストロ「燕食堂」シェフ。



「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

●オリジナルレシピでは、豚肉の柳川風とご飯は別々の献立になっており、豚肉の柳川風は仕上げに糸三つ葉を散らしています。



夏野菜を  
楽しむ一皿に

スタミナ食材と呼ばれる豚肉を使って、親しみのある献立をアレンジしませんか。  
お好み焼きやどんぶりは一皿でボリュームがあり、熱々をほおぼると笑顔がこぼれるおいしさです。

**ポイント** 豚肉に含まれるビタミンB1は、体内でブドウ糖をエネルギーに変換する働きをします。

# 豚肉の柳川風どんぶり

## ■ 栄養成分表(1人分) ※ゴーヤの栄養成分は含まれません。

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
464kcal	22.8g	448mg	284mg	1.0g

## ■ 作り方

- ①豚肉は3〜4cmに切る。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを除く。ゴーヤはワタを取り除き、3〜4mmの輪切りにする。
- ②ごぼうとゴーヤをやわらかくなるまで下ゆでして湯をきる。
- ③小なべにAを入れて煮立て、①の豚肉と②のごぼうとゴーヤを入れる。
- ④豚肉とごぼう・ゴーヤに火が通り、味がしみたら、とき卵を流し入れる。
- ⑤卵にほどよく火が通ったら器にごはんをよそい、④を盛り付ける。

## ■ 材料(1人分)

- 豚もも薄切り肉 ……60g  
 ごぼう ……5分の1本 (30g)  
**シェフのアレンジ** ゴーヤ ……3〜4cm (20g)  
 塩 ……ミニスプーン4分の1 (0.3g)  
 減塩しょうゆ ……小さじ1弱 (5g)  
 顆粒和風だし ……ミニスプーン3分の1 (0.2g)  
 酒 ……小さじ2分の1強 (3g)  
 水 ……3分の1カップ強 (70ml)  
 とき卵 ……SS1個分 (40g)  
 ごはん ……180g

## ■ ゴーヤの栄養成分表 (1人分 / 20g)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
3kcal	0.2g	52mg	6mg	0g

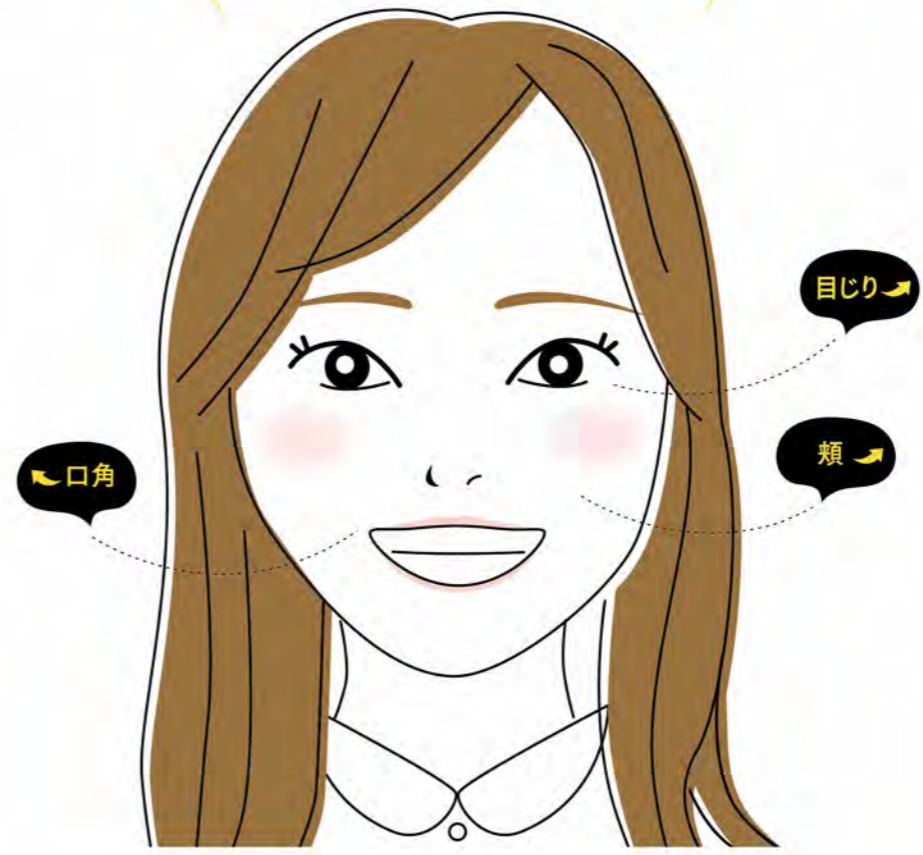
笑顔をふやす  
**顔ヨガ**

**顔の筋肉を動かして  
口角も心も上向きに**

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類に移行し、マスクを外して過ごす人も増えてきました。一方でマスクがあった方が楽という声も聞こえてきます。その背景には、ここ数年のマスク生活で、顔の筋力が落ちて、表情に自信がなくなったり、人付き合いが苦手になったということがあるようです。

「素敵な笑顔は自信にもなりますし、周囲の方も笑顔にします」と話すのは顔ヨガインストラクターのRICO(りこ)先生。顔ヨガとは、顔の筋肉を動かすことで顔の表情を豊かにして、心も上向きにするメソッド。道具が不要で、誰にでもすぐに実践できます。素敵な笑顔をつくるための4つのポーズを教えてくださいました。

Let's Try!



講師紹介

RICO(りこ)先生

世界で初めて「顔ヨガ」を提唱した高津文美子考案フェイスシャルヨガ(顔ヨガ)を指導する、アドバンスインストラクター。関西、広島を中心にカルチャー教室や福祉施設、個人を対象にレッスンを実施。顔ヨガ&リンパマッサージ「美肌塾」代表(広島県東広島市、なかむら整骨院内)



一緒に素敵な笑顔をつくりましょう!

**男性は女性よりも顔の筋肉がかたい**

マスク着用での会話は、普段よりも顔を動かす機会が減り、マスクの形状が頬を押さえて動かさづらくしているという状況があるそうです。「知らず知らずのうちに、顔の筋肉が衰えてたるみを起こしやすくなっています」と、りこ先生。まずは左の図を参考に、顔の筋肉が使えているかを確認してみてください。鏡を見ながら、または人に見てもらおうとよく分かりません。

また、「男性は女性に比べて顔の筋肉がかたい方が多いです」と心配。その理由は、「女性に比べてお肌のお手入れをする機会が少なかったり、お仕事で表情を変えないようにしてきた経験を持つ方が多いからではないでしょうか」とのこと。顔の筋肉がかたくなると話しづらくなり滑舌の悪化などにもつながりますので、男性もぜひ実践してみてください。

**顔の筋肉を動かして若々しい笑顔に**

顔には30種類以上の筋肉があり、これらを総称して「表情筋」といいます。顔の表情は、この表情筋が伸縮することでつくられています。一つひとつの筋肉は小さいため、ちょっとした運動で簡単に鍛えることができるそうです。顔の筋肉を動かすことで顔の血行が良くなり、より若々しい笑顔になります。今回教えていただく4つのポーズも、暮らしの中のふとした時に取り組むことができ、続けやすいものばかりです。顔ヨガをする前後で写真を撮影してみると、変化を実感でき、継続する意欲が湧いてきます。頬も口角も上向きにして、気持ちも上向きにしましょう。

※無理をせず、その日の体調に応じて調整してください。

セルフチェックを体験

- 頬の上が動いていないことが分かり、驚いた。(77歳・男性)
- 舌が手の甲につかなかった。時々、確認していきたい。(75歳・女性)
- 右の口角の方が低いことに気づいた。顔は全体的に右が下がっていた。(56歳・女性)
- 舌を手の甲に向けて伸ばすと付け根が痛い。筋肉が衰えていると感じた。(61歳・女性)

チェック

顔の筋肉セルフチェック



笑顔を確認

上の歯が8本見えているか、口角が上がっているかをチェックしてみましょう



顎の下に手の甲を上にして当て、舌を下に伸ばす

舌が甲に届いたら舌の筋肉を使えているということです



顔に両掌をあて、大きく口を動かして「あいうえお」と言う

手にのひらで顔が動いているのを感じたら、筋肉が動いている証拠です

笑顔ふやす  
顔ヨガ

素敵な笑顔をつくる

4つのポーズ

ポーズ / 1 おいしい顔

「舌をくちびるに沿って動かすポーズです。口角を上げる筋肉を鍛えて、素敵な笑顔になります。笑顔に自信を持てると、表情が明るくなります。イメージアップにつながります」



01 口角を上げてにっこり笑う。上の歯が8本見えるようにする。



02 舌を出して、舌先をとがらせて左斜め上に持ち上げる。



03 上の歯を8本見せながら、舌を左から右へと移動させる。上唇をなめるようにゆっくりと動かし、左へと戻す。右上から往復する。

働きかける部位 / 頬、口角  
効果 / 素敵な笑顔  
相手に安心感を与える

ポーズ / 2 びっくりスマイル

「頬が上がると、若々しく見えます。顔全体を動かすので、顔全体が引き締まっていますよ」



01 目を大きく見開く。



02 頬を持ち上げて上の歯を10本以上見せる。口角をきゅっと上げて、口角の左右の高さをそろえるように意識する。



03 下唇を下歯に巻きつける。01と02のポーズを保ちながら、下あごをやや前に突き出す。10秒保つ。

働きかける部位 / 頬、ほうれい線  
効果 / 顔をいきいきと見せる  
ほうれい線やあご周りのたるみの改善

ポーズ / 3 舌回し

「食べこぼしが増えてきた、口の中をよく噛むという方は、口周りの筋力が落ちてきているのかもしれない。舌の筋力を高めると口腔内のたるみが解消され、見た目がスッキリとすただけでなく、舌の筋力がついて話しやすくなります。唾液量が増え、免疫力もアップ。ほうれい線の改善も期待できます」



口を閉じた状態で、舌を左回り、右回りと動かす。頬の内側から、ほうれい線を押し出すようなイメージで行う。

働きかける部位 / 口腔内、舌の筋肉、ほうれい線  
効果 / 舌の筋肉を鍛える  
口がしっかり動かせるようになり、話しやすくなる  
ほうれい線の改善

ポーズ / 4 くちやくちやくぱっ

「顔の筋肉をしっかり動かすことで、血流やリンパの流れが活発になります。表情が豊かになり、顔色が明るくなります。筋肉が動かせるようになると、顔のたるみやむくみの改善が期待できます。ポーズの最後に目を閉じて、顔全体がじんわり温かくなるのを感じてくださいね」



01 息を深く吸って、顔のパーツすべてを中心に寄せて、顔をくちやくちやくにする。鼻と口から息を「シュー」と吐き出す。



02 息を吐ききったら、顔の筋肉を外に向けてパァ〜と広げる。



03 最後に、ふう〜と顔と肩の力を抜いて、目を閉じる。

働きかける部位 / 顔全体  
効果 / 表情を豊かにする

終わりに

ポーズの回数は、その日の体調ややる気と相談しながら決めていいそうです。担当記者は、慣れないうちは鏡でポーズを確かめながらしていましたが、コツが分かってからは散歩中などにもしています。やりやすいポーズから始めてみてください。

# ★ VIVID Crossword ★

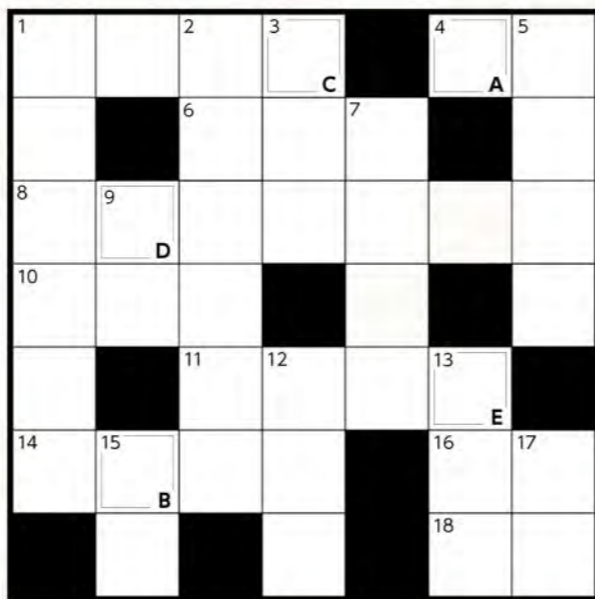
## びびどクロスワード

よこのカギ

- 「スルメ」を、縁起をかついで言い換えると…?
- 失敗したり、間の抜けたことをこう言います。
- 上りの反対語は?
- 文章を読んで理解する能力のことです。
- 隠れていたものが現れること。「本性が○○した」。
- 手作業などで作ること、または作られた工芸品。
- 外国為替市場で、ドルを売って他国の通貨を買うこと。
- 海山でとれるものをこう言います。「海の○○、山の○○」。
- 身分や等級など。「さすが○○が違う!」。

たてのカギ

- SFなどに登場する、高い知性を持つ人間型のロボット。
- 地球の自然を3つに区分する言葉で、軍隊の総称として使われる。
- 全長約90センチのイボダイ科の海水魚。寿司ネタとしても美味!
- 100万分の1という小ささを表す語。記号は「μ」。
- 野球で、投手を救援すること、またはその投手。
- 仲立ちや縁故のこと。「○○を頼って就職する」。
- ボールを連続して打ち合うこと。
- 「鶏冠」、なんと読む?
- 外出して家にいません。
- 家などを建ててからの年数を表す言葉です。



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 自転車に乗る際に、着用が努力義務化されました。

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 94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ください。

□ 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: 小向 大輔 先生

【社会医療法人財団 石心会 川崎幸病院 腎臓内科 部長】

## 腹膜透析 Q & A

# Q & A

**Q** 接続チューブの収納についてご質問します。皆さんはどのようなものをお使いになっているのでしょうか。何に気をつけて使用するのが安全でしょうか。

**A** 接続チューブの収納方法には、巾着袋に入れて首から下げるもの、ベルトに小袋が付いているものや、ベルトそのものの中に入れるものなど様々なタイプがあります。お手製のものや市販のものなど使いやすいものであればなんでも良いのです。インターネットなどで「腹膜透析、カテーテル、収納」などと入力して検索すると魅力的な製品がたくさんヒットします。接続チューブの収納で大事なことは、清潔であること、カテーテルが引つ張られたり、出口部に傷をつけたりしないこと、取り出しやすくしまいやすいこと、目立たないことや、かさばらないことでしょうか。

出口部管理で大切なことは、出口部が清潔で、カテーテルの動きを少なく維持することです。出口部をカテーテルが出たり入ったりする、いわゆるピストン運動があると、外部の汚れや細菌がカテーテル出口部からトンネル内に引き込まれて感染の危険が高くなります。いくつかの方法を試して自分の出口部の向きや位置に合った方法を見つけるのが良いでしょう。

**Q** 体重測定をあまり行なっていません。除水だけで判断するより体重測定のほうが大切とのことですが、どうしてですか。また体重はいつ測定するのが良いでしょうか。

**A** 腹膜透析患者さんは毎日、体重測定をする必要があります。なぜかという点、体重は体に溜まっている体液量を測るのに最も簡便で正確な方法だからです。腹膜透析の方法は患者さんごとに違って、一日の除水量も日ごとに変化します。尿の量についても同様です。問題は一日に体の中に入ってくる水分量と出ていく水分量のバランスがとれているか、ということになります。点滴治療などをしていなければ、入ってくる水分は通常口から入ります。出ていく水は尿以外に汗、呼吸中の水蒸気、便などで、そこに腹膜透析での除水が加わります。汗をたくさんかいたり、下痢などで水分の排泄が増えます。これらの量を全て正確に把握するのは困難です。体重を測ることも体の中に水が溜まりすぎていないか、出すぎて脱水状態になっていないかを簡単に知ることができるのです。

体重測定のコツは、毎日同じ時間で食事や貯留液量などの条件をそろえて測ることが大切です。

