

# VIVID



No. 96

特集

## 新たな冷凍調理法



野菜をまるごと冷凍!



弘前れんが倉庫美術館



PD患者さんのための

おいしい

献立集

ホスピタルレポート

医療法人社団 クロス・トゥ・ユー  
EST クリニック





PD療法を導入した全国各地の病院を紹介します。

## 自分の生活を続けるための「弘前PD」

広大な津軽平野の中心に位置し、津軽富士と呼ばれ親しまれる青森県の最高峰、岩木山。ふもとに広がるリンゴ畑の実が色づく季節に、弘前市で80名以上のPD患者さんを支え続けるESTクリニックを訪ねました。

### 貝塚先生のお話



貝塚 満明先生 内科・人工透析医師 医学博士

### 地域と共に助け合う医療体制

腎代替療法はPD（腹膜透析）HD（血液透析）、腎移植です。当院では療法選択を看護師主導で進めてもらいます。動画や冊子を併覧して治療法の説明をし、患者さんの情報や生活背景などを聞き出します。最終的に私が医学的な背景も勘案して治療法を判断しています。患者さん側と医療者側と一緒に治療法を話し合うことを大切にしています。当院はあくまでもクリニックなので、できないことは地

域の病院と連携して解決しています。移植や消化器の合併症・心筋梗塞などは大学病院にお願いしますが、他にも血管に強い外科医や、麻酔科医、内視鏡医も近隣の連携病院にお願いしています。逆に大学や連携病院から患者さんの紹介が来て、当院で透析導入をするなど地域で助け合っています。

### PDの可能性

現在当院のPD患者さんは80名を超えました。2週間に1回もしくは月に1回の通院でよいので、自分のライフスタイルに合わせて治療でき、選ばれる方が増えています。

PD導入が難しいと思われるがちな、肥満が強くて体の大きい方、それから囊胞腎（腎臓にできた囊胞が大きくなり腎機能が低下する遺伝性の腎疾患）の方も、導入しています。また、今まではPD治療期間が長くなると腹膜の機能が落ち、除水・透析不足になるので「PDをやめてHDに完全移行」という流れでしたが、HDとの併用が保険で認められ「PDをしなが

### 天内看護師長のお話



天内 杏奈さん 透析科 看護師長

### 治療ではなく生活を選ぶ

患者さんに初めてお会いした時にまず行うことは、その方の雰囲気を読み取ることです。1人で来たのか、家族で来たのか、家庭でのサポートは期待できるか、体調はどうか…（症状があれば治療が必要ですが）さらにご本人は何を望まれているかを知ることがあります。「これから治療で元気になったら何がしたいか、どんな生活を送りたいか」をお伺いしながら、PD・HD・移植についての説明をします。

### PDもHDもできなかつた患者さん

青森県は農家が多いです。毎日朝から現場勝負の人たちが、一日おきにHDで仕事を抜けたら生活できないですよ。PDであればAPDにした場合、日中は自由に時間が使え、生活を変える必要がない、というわけです。これが選ばれる一番の理由です。

その中で、あまり「治療」と言わないようにしています。どの治療法を選んでも、その人にとって、それが当たり前前の生活にな

PD療法を導入した全国各地の病院を紹介します。

### 患者さん同士の情報交換

透析の外来にPD患者さんや、そのご家族と一緒に来院され、他の患者さんとお話しされているのをよく見かけます。情報を交換することで、実際の透析生活の参考になつているようです。院内で井戸端会議ができるのは患者さんにとって良いことですよ。

### 「ハッピーPDライフ」

PDは、ちゃんと中身がわかれば選みたい患者さんはたくさんいると思います。私はPDを押し進めているわけではありませんが、患者さんや



長年続けているトライアスロン

貝塚先生「体力を保って、倒れないように完走することを目標にしています。大会の最後の花火がすごく綺麗で、きつなくてもゴールしてよかったと思います。」

看護師がベストと判断した治療に、制限はかけません。だからPDが増える。やっぱりPDはいいですよ、皆さん自立心があって、ハッピーに過ごされている患者さんが多いです。

私の父もPD患者だったのですが、家族と一緒に月に1回、往復5時間かけて当院に通っていました。実家がすく田舎にあるので、HDだと近くの病院でも週に3回、往復2時間以上かかるので大変です。PDにしたことでずっと楽な生活が送れました。

父はPDを7年やりきりました。ハッピーPDライフを送りましたよ。80歳でした。





10年来のPDチーム。左より浅利さん、藤田さん、工藤主任、天内師長。

**PDの魅力**  
**工藤主任** PDの良いところは、自分の生活リズムに合わせてられるというのが大きいと思います。  
**浅利さん** PDの通院回数は基本2週間に1回で良いので、自分の時間を大きく確保できます。養蜂家で、透析液を車に積んで、蜂と一緒に千葉や北海道に移動しながら生活をされているPD患者さんもいらつしやいます。



さがり状態でした。生きていくために必要な治療が受けられない患者さんを目の前にして、私たちが諦めては終わりです。から、まだ医療点数のない「通院PD」に踏み切りました。現在は週に3回通っていたら、スタッフが2時間おきに3回バッグ交換をしています。クリニックだからこそ融通が効いたけれど、多様化する患者さんが必要とする治療を、どこでも受けられるようにしていかなくてははいけません。

**全国的な患者さんへのメッセージ**  
**藤田さん** PDは、サポート次第でやりたいことが何でもできる治療なんです。だから、これからの生活はどう変わってしまふんだろう…と不安に思わないでください。旅行や趣味など今までやってきたこ

全国的な患者さんへのメッセージ

**天内師長** 特別なことでなく、普通の当たり前のことを伝えてくれることが、私たちは嬉しいんですよ。

**天内師長** それもPDだからこそできる生活だからね。  
**工藤主任** PDを導入する患者さんは、これから仕事や生活はどうなるんだろう…という不安な気持ちが大いだと思います。でも、PDを導入し、慣れていくと不安は消えて、来院された際に気軽にお話ししてくれるようになりま。農業をされている患者さんが、今こんな野菜を作ってるんだよ、とか。

**CHECK パンデミックとPD**

コロナに感染したPD・HD併用療法の患者さんには、自宅でPDしてもらいました。HDの場合は感染して熱があろうとも、病院まで来てもらわないと透析ができません。限られたスペースの中で隔離が必要です、他の患者さんへの感染のリスクも高まります。PDは外出しなくてもいいので罹患のリスクも少なく、パンデミックにも強い治療法ですね。

**CHECK 災害とPD**

PDは在宅で治療できるため頻りに病院に行く必要がないこと、電気や機械を使わなくても透析ができることが強みです。当院のPD患者さんはバッグ交換の際、基本手動接続しているのも、それが理由です。普段はAPDをしている患者さんも手動でCAPDができるように準備しておくといいと思います。

「患者さんの大事なこと」を守る

患者さんは生活や仕事の中で大事にしたいことがそれぞれあると思います。でも、医療においては、家族でもそれをかなえてあげられない時があります。だから、第三者の私たちができることは何でもして、患者さんの「大事なこと」を守っていききたいと思っています。

PDスタッフ座談会

PDスタッフの想い

**浅利さん** 私は入社した当初、看護師ではなく泌尿器科の事務をしていました。そこで経験を積みながら看護士になりたいと思い、仕事を続けながら看護学校に通って資格を取りました。PDは奥が深く、経験を積んでもまだまだわからないことがたくさんあります。例えば腹膜炎ひとつとっても、みんな一人ひとり体質などで違っているのが日々解決していくことが多く、仕事としてとても面白いです。

**藤田さん** PDに関わり始めた当初、天内師長が療法を選ぶ段階から患者さん一人ひとりに深く接し、退院した後の生活まで考慮している姿を見て、患者さんのためにこういう仕事をしている人もいるんだなと、すごく心を打たれました。透析導入になった患者さんは不安でいっぱいだと思います。普段の会

と全部を、これからもやっていけるようにPD治療をするんですよ、とお伝えしたいです。  
**浅利さん** 紹介状にHD希望とあっても、PDができる可能性を持っている患者さんは結構多いんです。わからないことはどんどん私たちに聞いてもらって、患者さんにはベストな療法を選択してもらえたらと思います。  
**工藤主任** 腎臓は機能が落ちても幸い代わりになる治療法があります。全ての治療法を皆さんに伝えて、知っていただくことが大事です。我々医療者も患者さんの情報収集をしっかりして、最適な治療法の提案をしていかなければと思います。  
**天内師長** 医療者に向けてになりますが、腎臓病の領域は全身管理ができるという魅力と、個人の人生に寄り添って、終末期のお見送りまで責任を持って関わられる、他ではなかなか経験できない分野です。医療者の皆さんにそのやりがいを感じてほしいですね。

話なども大切に、寄り添った指導をして、患者さんが安心して治療を受けられるような仕事を自分もしたいと思つたんです。

**工藤主任** ここに来る前は、一般内科病棟で5年くらい働いていました。毎日、検査前処置があつて検査をして…日々同じ仕事をこなしていました。ここに来て、天内師長が指導についてくれたのですが、患者さんのために一生懸命考えてすぐ動く。先生にも意見を言う。すごいなと思つました。これが看護師の仕事なんだなと、自分の抱いていた看護観がだいぶ変わりました。前の病院では、医療者は患者さんの死に目に泣いてはいけなと言われていて自分もそう思つていましたが、ここでは師長がまず泣くんです。なんで泣けるんだらうと改めて考えたときに、そうか、患者さんと家族のことを考え、向き合っているから泣けるんだと思つて、考えさせられました。



医療法人社団 クロス・トゥ・ユー EST クリニック  
 〒036-8082 青森県弘前市大字福村字新館添 20-1  
 Tel.0172 (29) 5500(代)



新常識

より美味しく、より楽しく

冷凍は新たな調理法

冷凍保存というと、味が落ちてしまう、解凍すると水っぽくなる、下ごしらえが面倒というイメージをお持ちではありませんか。「冷凍することで食材の鮮度をキープし、美味しさを深めてくれます」と話すのは管理栄養士の沼津りえさん。冷凍は難しいと思われがちな野菜を中心に、冷凍保存のメリットや冷凍法、美味しく食べるコツを教えてください。冷凍を新たな調理法として取り入れてみませんか。



沼津りえさん  
管理栄養士、調理師、料理家、COOK会(料理教室)主宰。料理本の著書多数。料理が楽しい!と思えるレシピ提供がモットー。夫のそうさんとのお料理YouTubeチャンネルも好評。  
<http://riecookcookcook.jp>



足さなくても美味しい  
まるごと冷凍で旨みもまるごと



「まるごと冷凍は野菜が持つ栄養や旨みを最大限に活かすので、市販の出汁や調味料を減らせます」と沼津さん。

減塩するために調味料を控えると味が物足りなくなるので、家族とは違う料理を作る方も多いと思います。旨みを足すために顆粒だしを使うことで、結局、塩分が増えてしまうという悪循環になりがちです。「素材をまるごと活かすことで、塩分を使わなくても十分に美味しいです。家族みんなが同じ食事ができますよ」とのこと。

「我慢するんじゃないやなくて、おいしい料理をまるごと冷凍で楽しんでください。その先に減塩がある感じ。健康な食事が難しいことではないと思うんです」。

沼津さんに教えていただいたまるごと冷凍を調理法に加えて、より美味しく、より楽しい食生活を。



我慢するんじゃないやなくて楽しんで!



「野菜まるごと冷凍」で新しい美味しさを

沼津さんが提案する野菜保存の方法は、野菜を切ったりせずそのまま冷凍する「まるごと冷凍」。「皮をむいたりヘタを取ったりすると、栄養素が逃げて劣化が早まります」とのこと。まるごと冷凍で鮮度をキープでき、ほどよく水分が抜けて味が凝縮。野菜の甘みが引き立ち、美味しさが増すそうです。

また、冷凍すると野菜の細胞が壊れて水分が出るため、短時間で火が入り、調味料の味も速く染み込みます。冷凍した葉物野菜に熱湯をかければ、下ゆでの手間も省けます。皮むきが面倒なトマトやじゃがいも、里芋は、冷凍したものを水に1〜2分浸すと手で簡単に皮がむけます。「うす〜くむけるのでロスも少ないです」とのことです。

沼津さんによれば、「どんな野菜も冷凍できます。ただし食感が変わるものはありません。その場合は美味しく食べられる調理法で楽しめばいいんです!食品を無駄にしないためにも食べ切れない場合は冷凍してみてくださいね」とのこと。新しい美味しさに挑戦してみてください。



冷凍トマトを水に1、2分浸すと、皮がつるとむける

あめ色玉ねぎが  
あつという間に



玉ねぎをよく炒めると、甘みがぐっと引き出されます。カレーなどに使うと美味しいのですが、長く炒めるのは面倒です。冷凍玉ねぎなら、あめ色玉ねぎがあつという間に完成します。

冷凍しておく、切るときに玉ねぎの水分が飛ばないため涙がでません。炒める時の油は不要。コクがほしい場合は、玉ねぎの水分が飛んだ後に油を加えます。お肉を加えたい場合は、玉ねぎを炒めた後に油を引きます。

調味料いらすの  
オニオンスープに

あめ色玉ねぎに水を加え塩で調味するだけで、コクのあるオニオンスープになります。冷凍プチトマトを加えても美味しいです。

STEP 1



あめ色玉ねぎの作り方  
冷凍玉ねぎを水に1分ほど浸すと皮がキレイにむけ、包丁でサクサクと切れる

STEP 2



冷たいフライパンに①を入れて炒める(油は不要)

STEP 3



5分もするとあめ色に。肉を加える場合は、この時に油を引く



# 寒い季節に食べたい野菜で チャレンジ!



## 里芋

さといも

ポリ袋に入れて冷凍。冷凍里芋を水に1～2分浸すとつるんと手で皮がむけます。冷凍したいも類はねっとり感が増し、煮物は生の里芋を使用するよりも半分の時間でやわらかくなり味の染みもよくなります。

おすすめ料理法/  
煮物、素揚げなど

## 白菜

はくさい

洗って水気を拭き、一口大(使いたいサイズ)に切りポリ袋に入れて冷凍。加熱するとあっという間にトロトロに。

おすすめ料理法/  
スープや鍋、味噌汁の具材、八宝菜、野菜炒め、浅漬け

寒い季節によく店頭に並び、もらうことも多いのが、大根や白菜。まるごとを使い切るのに苦労することはありませんか。冷凍しておけば、鮮度や美味しさを保ちながら食べ続けることができます。下ごしらえが面倒な里芋も、冷凍しておくことで皮むきのストレスを減らせます。

## 大根

だいこん

食べたい大きさに切りポリ袋に入れて冷凍。使いやすいのは厚さ1～1.5cmの輪切りです。冷凍で水分が程よく抜け、加熱するとさらに水分が出て短時間で味が染み込みます。

おすすめ料理法/  
おでん、大根と豚バラの煮物、照り焼き

## コンビニ各店で冷凍食材いろいろ

大手コンビニエンスストア3店を回ったところ、全店で見られた冷凍野菜はホウレンソウ、ブロッコリー、ネギ。彩りや栄養をもうちょっと足したいという時に便利です。肉入りカット野菜という調理の手間を省いてくれる便利な商品も。裏面に調理方法が紹介される参考になります。果物はブルーベリー、いちご、パイナップル、マンゴーをはじめ、ブドウ各種、白桃やグレープフルーツなど、お店ごとに様々な冷凍果物がありました。コンビニを回ってお気に入りを見つけみるのも楽しそうです。



## 野菜まるごと冷凍ルール

- ① 使いきれないと思ったらすぐ冷凍
- ② 水けは禁物
- ③ 保存期間は基本1ヵ月

### 【冷凍の手順】

- ① 表面の汚れをふき取る
- ② ポリ袋に入れ、できるだけ空気を抜く
- ③ 冷凍室で冷凍



<memo>

野菜の形に合ったサイズのポリ袋に入れて冷凍。保存期間を記したメモを入れておくと管理しやすい



## 沼津さん式野菜まるごと冷凍法

食材が腐ってしまう直前に冷凍保存をしませんか。できるだけ鮮度のよい状態で冷凍した方が、味も良い状態で維持できます。沼津さんの冷凍法は、特別な道具は必要ありません。「できれば厚手のジップ袋がいいのですが、ポリ袋でも十分です」。野菜の表面に汚れがついていたらペーパーでサッとふき取り、ポリ袋に入れて冷凍するだけ。水分は変色や腐食につながるため、しっかりと拭き取ります。大根や白菜などの大きな野菜は、カットして冷凍します。本当に手軽ですね。

## 冷凍野菜を美味しく食べるコツ

冷凍野菜を解凍すると、水分がじわりと出てきます。旨みも含まれているので早めに調理します。人参は水に1分ほど浸すと包丁で簡単に切れます。葉物はサツと洗って熱湯をかけることで、状態に。レタスや春菊、水菜やニラは冷凍すると食感が変わってしまうので、スープなどに利用すると美味しくいただけます。野菜は再冷凍すると美味しくありません。使う分だけ取り出して使いましょう。



小松菜などの葉物は、熱湯をかけて1分おくと下ゆでの代わりになる

## 普段使いの肉や魚の冷凍&解凍

肉や魚を食品トレーに入れたまま冷凍すると、凍るまでに時間がかかり解凍時にドリップが出やすくなります。冷凍までの時間を短くすることが、美味しさを保つコツです。食品トレーから出してラップで包み、なるべく平らにして冷凍します。平らにしておくことで、冷蔵庫内の場所をとりません。解凍するときは、流水で解凍するか、時間があるときは冷蔵庫で解凍すると旨みをキープできます。



ラップに包んで保存袋に入れて冷凍(金属トレイにのせるとより速く冷凍できる)



ひき肉は保存袋に入れて平らにします。袋の上から筋をつけておくと簡単に割ることができ、使いたい分だけ使えて便利

## 冷凍食材がたまってきたら

冷凍したのはいいけれど、使いそびれて気が付けば冷凍室が満杯に。食材を無駄にってしまう前に、一気に片付けるアイデアを紹介します。

### 【ピクルス】

耐熱容器にピクルス液(酢大さじ3、砂糖大さじ2、塩小さじ1/2)と冷凍野菜200gを入れ、ふんわりラップをかけて加熱。そのまま冷ます。

### 【ポトフ】

まるごと冷凍野菜と水を鍋に入れ、ソーセージやベーコンと一緒に煮込む。

### 【ポタージュ】

冷凍野菜を炒めて、ブレンダーまたはミキサーで滑らかにする。ミルクを加えて塩、コショウで調味すると洋風に、みそを加えると和風味に。







ルーを使わないのに、  
こんなにおいしいなんて。  
このレシピを参考に、いろいろな冬野菜の  
シチューを作ってみてください。  
体も心も温まる冬の料理の  
代表選手です。

## 鶏と丸ごと冷凍かぶの クリームシチュー

### ■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   |
|---------|-------|-------|-------|------|
| 326kcal | 17.1g | 718mg | 291mg | 0.8g |

\*カリウム・リンの数値は鶏肉・玉ねぎを①の後に茹でこぼすことで1人約100mg減ります。

### ■材料(2人分)

- ・まるごと冷凍かぶ ……小2個
- ・まるごと冷凍玉ねぎ ……中1個
- ・鶏もも肉 ……150g
- ・無塩バター ……20g
- ・薄力粉 ……20g
- ・白ワイン(酒でも) ……大さじ2
- ・オリーブ油 ……小さじ1
- ・水 ……150ml
- ・牛乳 ……200ml
- ・塩・コショウ ……各少々

### ■作り方

- ①沸騰したお湯で冷凍かぶを5分茹でて水に浸け、しっかりと洗い、手で薄皮をむく。(薄皮はむかずにそのままでもOK)  
かぶの茎の部分は刻んでおく。冷凍玉ねぎは1分水に浸け皮をむき、くし切りにする。  
ボウルに柔らかくした無塩バターと薄力粉を混ぜておく(プールマニエと呼ぶ。)  
鶏肉を一口大に切る。
- ②鍋を熱しオリーブ油を入れ①の鶏肉を両面色が変わるまで炒める。  
白ワインを加え蓋をし、中火で2~3分加熱する。  
鶏肉を鍋から一度取り出しておく。
- ③②の鍋に冷凍玉ねぎを入れ中火でいためる(焦げないように注意する)  
玉ねぎがしんなりしたら水と冷凍かぶ・②の鶏肉を入れ沸騰したら中弱火にし約5分煮込む。
- ④牛乳を加え沸騰したら弱火にする。
- ⑤④のスープを少量取り出してプールマニエを溶きのばし、④へ戻し入れとろみが付くまで煮込む。
- ⑥塩とコショウで味を調える。器に盛り刻んだかぶの葉をちらす。



湯通しただけの冷凍小松菜は  
シャキシャキ感が新鮮!  
和えることで味がよくなり、  
お箸が進む一皿です。

## 冷凍小松菜とまぐろのごま醤油和え

### ■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   |
|---------|-------|-------|-------|------|
| 130kcal | 9.8g  | 287mg | 156mg | 0.8g |

### ■材料(2人分)

- ・まるごと冷凍小松菜 ……1束
- ・まぐろの刺身 ……80g
- ・しょう油 ……小さじ1と1/2
- ・ごま油・白すりごま ……各小さじ2
- ・練りわさび ……小さじ1/2~1

### ■作り方

- ①冷凍小松菜をバットに入れ熱湯を回しかけ1分程度おく。流水でよく洗い水気をしぼり5cmの長さに切る。
- ②ボウルにAを合わせ①とまぐろを混ぜ合わせる。

## 冷凍さつま芋の 芋ようかん

市販の芋ようかんに負けない味が  
ご家庭で手軽に作れます。  
レシピはさつま芋の風味を  
生かして甘さ控えめです。  
熱いお茶と一緒にどうぞ。

### ■栄養成分表(1人分) 全量の1/6

| エネルギー  | たんぱく質 | カリウム  | リン   | 塩分   |
|--------|-------|-------|------|------|
| 75kcal | 0.4g  | 201mg | 20mg | 0.1g |

### ■材料

- ・まるごと冷凍さつま芋 ……小2本くらい(正味250g)
- ・砂糖 ……30g
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・粉寒天 ……4g
- ・水 ……150ml

### ■作り方

- ①冷凍さつま芋を水に1~2分浸け2cm幅くらいの輪切りにし、皮をむく。(冷凍さつま芋が大きすぎると切りにくいので注意。)
- ②①を鍋に入れ水をひたひたになるまで注ぎ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③②の熱湯を捨て砂糖と塩を入れまぜ、滑らかになるまでつぶす。(裏ごしするとより滑らかになる)
- ④別の鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜ火にかける。沸騰したら30秒加熱し、③を加えよく混ぜ、中弱火にして1分加熱する。型に流し表面を綺麗にして常温で固める。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしてもよい。

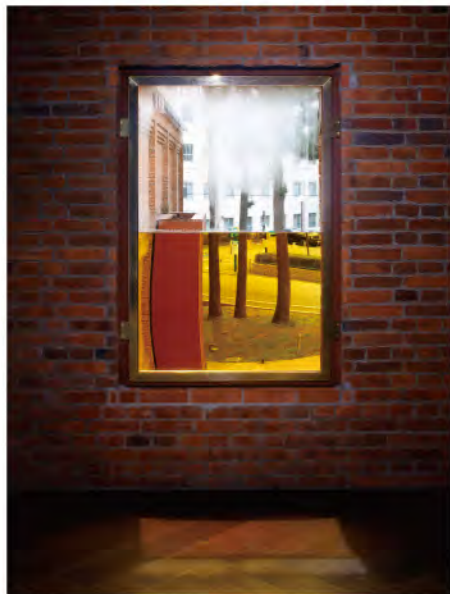


今回は長方形に切っていますが  
型抜きなどを使ってもいいですね。

冷凍野菜がほくほく&シャキシャキ

いつもの下ごしらえが楽な上に、歯ごたえや風味を豊かに感じることができると言える冷凍野菜。5~8ページに登場した沼津りえ先生から、冷凍野菜を上手に活用した時短でおいしいレシピを教えてくださいました。





**和田礼治郎**  
《AMBER WINDOW (HIROSAKI)》

2022年  
アップルブランデー、強化合わせガラス、真鍮、ステンレス鋼  
Photo: Keizo Kioku

建物の窓に設置されたガラスパネルにアップルブランデーが流し込まれ、時間の経過や変容、生の強さと儚さを暗示する作品。鑑賞者と風景をアップルブランデーが介し、ガラスの間で息づいています。



**ジャン=ミシェル・オトニエル**  
《エデンの結び目》

2020年  
鏡面ガラス、ステンレス鋼  
Photo: ToLoLo studio

りんごの持つ「美や愛や永遠」といった象徴的なキーワードや、りんごの美しい形状からインスピレーションを受けた作品。鏡面ガラスを使って作られた煉瓦空間の中できらきらと輝きます。

りんご  
×  
アート

青森県内にりんごの苗木がやってきたのは明治8年。そして今弘前は日本最大のりんごの産地です。弘前の地域性や歴史を織り交ぜた「りんご」に関わるふたつの作品をご紹介します。



Photo: ©Naoya Hatakeyama



シードル工房併設のCAFE & RESTAURANT BRICK。弘前のおみやげや、ミュージアムショップもあります。



美術館2階にあるライブラリー(図書・ワークスペース)。美術書や展覧会カタログ、弘前の郷土資料なども閲覧できます。

青森県

弘前れんが倉庫美術館



歴史的建造物とその街と歴史を繋ぎ、未来の人々へアートを介し継承されていく。これから地域に必要な場所って、こんな美術館なのでは。2020年にオープンした弘前市の新しい美術館を訪ねました。

弘前を100年以上にわたって見守り続けてきた吉野町煉瓦倉庫は、明治40年、りんご園のあったこの地に日本酒の醸造所として建設されます。戦後よりシードル工場として稼働し、その後政府備蓄米の保管倉庫として使われました。

この煉瓦倉庫を活用する手だてはないだろうか？との声が上がると、弘前市出身の世界的な美術家である奈良美智(ならよしとも)さんによる大規模な美術の展覧会が三度開かれました。展覧会は市民を主体とした実行委員会と大勢のボランティアスタッフによって支えられます。全国から多くの人々が訪れ大成功をおさめたこの展覧会は、煉瓦倉庫がアート空間として活かされる大きなきっかけとなりました。

建築家の田根剛(たねつよし)さんが「記憶の継承」をコンセプトに倉庫の改修を手がけ、令和2年に弘前れんが倉庫美術館として新しく生まれ変わりました。



奈良美智さんが関わった大勢のスタッフへの感謝の気持ちをこめ制作された巨大な「A to Z Memorial Dog」。美術館で一番最初に出迎えてくれます。

奈良美智《A to Z Memorial Dog》2007年©Yoshitomo Nara  
Photo: ©Naoya Hatakeyama

美術館は「地域のクリエイティブ・ハブ(文化創造の拠点)」を目指しています。美術の企画展はもちろんです。ワークショップや、弘前の地域コミュニティと作家が関わり地域の創造的魅力を探る「弘前エクスチェンジ」、映画観賞会や、市民への施設の貸出もあり、誰にでも開かれた場所というおらかなさを感じることが出来ます。

美術の展示と建物を十分に満喫したあとは、ライブラリーで弘前を知り、併設のカフェでアップルパイにシードル(りんごのお酒)なんていかがでしょうか。

**弘前れんが倉庫美術館** <https://www.hirosaki-moca.jp>

〒036-8188 青森県弘前市吉野町2-1  
TEL:0172-32-8950

開館時間:9:00-17:00 休館日:火曜日  
(祝日の場合は翌日に振替)、年末年始  
・観覧料は展覧会により異なります。(障がいのある方と付添の方1名は無料)  
・優先駐車スペース2台あり。受付に申し出てください。

施設にはバッグ交換ができる授乳室があります。  
ご利用の際は、事前に美術館までお問い合わせください。



Photo: ©Naoya Hatakeyama



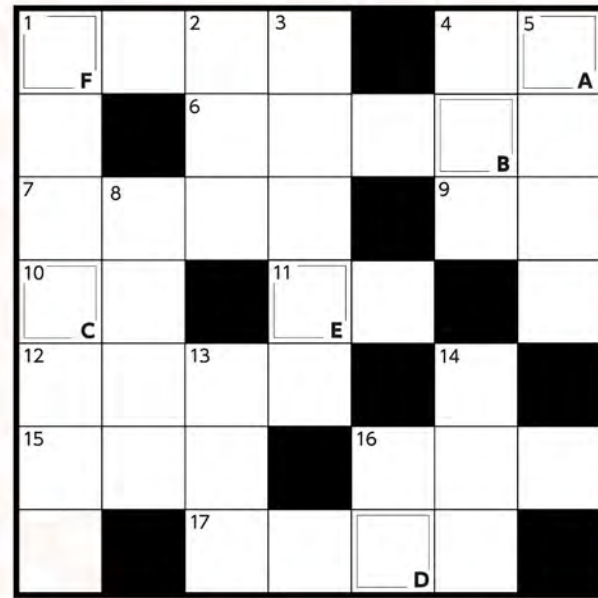
# びびっとクロスワード

## よこのカギ

- 医薬品の調合や供給を行う専門家は「〇〇〇師」。
- 丸くて細長く、中が空洞になっているもの。
- フランス北部を流れる有名な川です!
- 棒状の堅焼きフランスパンのこと。
- ヤマ〇〇、サト〇〇、サツマ〇〇、共通の言葉が入ります。
- 野球で、走者が得点するために順に通過する地点は?
- ことわざです。「英雄〇〇を好む」。
- 料理に添える野菜。「オランダ芥子(からし)」とも呼ばれます。
- 息を詰めて腹に力を入れること。
- 海岸など護岸に使用する消波ブロックの一種。「〇〇〇ポッド」。
- ドイツ語で菓子やケーキのこと。「バーム〇〇〇〇」。

## たてのカギ

- 「山原水鶏」、なんと読む? ヒントは沖縄本島北部に生息する天然記念物の鳥です!
- 目標の途中で失敗したり、意欲をなくすこと。
- 買った食べ物を店内の客席で飲食すること。
- 動物のオスとメスの一組をこう呼びます!
- 松尾芭蕉の俳句の一節。「夏草や 〇〇〇〇どもが夢の跡」。
- 芸能に関する経歴や年数のこと。
- 取り決めたことや命令などに従わずに反抗すること。
- 生後2年以上の成羊肉をこう呼びます。
- 照れたり失敗をごまかすときに発する声。「〇〇、間違えた!」。



| 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 青森県西部の平野といえば・・・?

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 95号のクロスワードの答え



VIVIDキリトリ線

## 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した。  
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(びびっと)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。



## 「腹膜透析」



監修: 上野 里紗 先生  
腎臓内科医長・透析センター長  
【社会福祉法人恩賜財団 京都済生会病院】

なるべく長く腹膜透析を続けたいと思つていますが、長く続けている患者さんに共通することはありますか。また、どのようなことに気を付けなければいでしょうか。

なるべく長く腹膜透析を続けたいと思つていますが、長く続けている患者さんに共通することはありますか。また、どのようなことに気を付けなければいでしょうか。

過剰にならないように努めることがとても大切です。ではどうすれば体液過剰にならないか、答えはズバリ減塩です。塩分は水を体内に貯留させる働きがあるので、過剰に塩分摂取するとその分体の水分量が増え、下腿浮腫や体重増加に繋がります。ですので1日6g以内の減塩を心がけることがとても重要です。

過剰にならないように努めることがとても大切です。ではどうすれば体液過剰にならないか、答えはズバリ減塩です。塩分は水を体内に貯留させる働きがあるので、過剰に塩分摂取するとその分体の水分量が増え、下腿浮腫や体重増加に繋がります。ですので1日6g以内の減塩を心がけることがとても重要です。

日によって排液量にばらつきがあります。先生にはカテーテルの位置がはねていたり、戻す方法がありますか。また、十分に排液ができないとどうなるのでしょうか。

カテーテルの位置異常の原因としては便秘がよく知られています。カテーテルはおなかの中で腸に囲まれている状態ですので、便秘時は便をたくさん含んだ大腸が下腹部を占拠するため、カテーテルの位置に影響する恐れられます。実際に私の患者さんでも、便秘を改善することでカテーテルの位置が改善した経験は何度もあります。便秘にならないようにバランスの取れた食生活を行うこと、適度な運動を行うこと、上手に下剤を使用することを心がけると良いと思います。また、おなかに透析液を貯留した状態で歩行や階段の上り下り、軽くジャンプすることでも戻すこともあります。



排液不良があり体重増加がある場合や透析不足がある場合には、カテーテル内部に特殊なワイヤを入れたり、手術での修復が必要になるケースもあります。



この冬は暖冬といわれていますが、朝晩の冷え込みや澄み切った空気に、冬がちゃんとめぐってきたことを実感しています。  
読者の皆さまからいただいた、暮らしの中での気づきをご紹介します。

## VIVID95号を読んで

透析生活になって早9年半になります。40歳から始めたマラソンやジョギングは、透析しながらも5年くらいしていました。今はウォーキングをし、日々楽しみながら頑張っています。8人乗りの車(ミニバン)にインバーターの電源を取り付け、家族と2泊3日で九州や四国一周など各方面にドライブしています。電車やバス、飛行機等は使わず、マイカーで快適に生活ができています。チューブの収納も自分で色々考えながらしています。(F・Y様)

編集部より ▶▶▶▶▶▶▶▶

VIVIDを読んでくださってありがとうございます。カテゴリーのベルトを自作されてとのこと、工夫を凝らされていて素晴らしいですね。ウォーキング、マイカーでの旅行、アクティブなPDライフを過ごしている様子がいっぱい思いました。

## 母の手料理が一番だけど…

旅行には行けませんが、時々、散歩をしております。食事は母の手料理が一番だと思っております。食事の際には、お弁当など色々ありますが、何を食べようかと悩んでしまいます。(K・Y様)

編集部より ▶▶▶▶▶▶▶▶

お便りありがとうございます。お散歩をする、季節の移りかわりが感じられたり新しいお店を見つけられたりと発見がたくさんありますね。VIVID96号の美味しい献立集では「冷凍」を活用した簡単料理をご紹介します。お試しください。

## 腹膜透析情報サイト

### いっしょに歩こう -Walk Together-



<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、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出かけスポットなどをご紹介します！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。

『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。

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

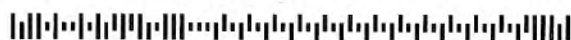
✂ キリトリ線

お名前 (ふりがな)

ご住所 〒

びびっと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。