

VIVID



No. 97



©福岡県観光連盟



チームラボ(ツバキ園の呼応する小宇宙-固形化された光の色, Dusk to Dawn)©チームラボ

特集

“あ
の場所”の
新しい楽しみ方

考えてチャレンジ!

びびっと
クロスワード



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

地方独立行政法人
佐世保市総合医療センター



PD療法を導入した全国各地の病院を紹介しします。

離島を含む長崎県北地域の患者さんに 必要な治療を届けるために



佐世保市総合医療センター

日本の本土最北端に広がる風光明媚な九十九島を擁する長崎県佐世保市。今回訪問した佐世保市総合医療センターは離島を含む広大な長崎県北地区の中核病院です。2021年4月、太田先生が赴任して以来、年間PD導入患者数は約4倍になりました。かかりつけ医との相互患者紹介数も増加し、地域の医療連携も活発です。腎代替療法支援チームを結成し、長崎県北地区のCKD（慢性腎臓病）治療をけん引する先生とスタッフの皆さんにお話をお伺いしました。

九十九島。「九十九」とは、「数えきれないほどたくさん」という意味があるそうです。写真提供：（一社）長崎県観光連盟

佐世保市とタッグを組み CKD治療のボトムアップを 目指す

佐世保市では慢性腎臓病（CKD）等予防対策事業をしています。市民の皆さんに向けては市民公開講座や健康教室を開き、当院の配信なども利用して腎臓病について広く伝える機会をつくっています。また同地域のかかりつけ医に向けては、CKD連携医登録研修会を開いています。専門医と連携して腎臓病の早期発見・早期治療、重症化予防を図り、透析が必要な患者さんは早めの段階で紹介いただき、十分な療法選択ができる時間を確保するよう、心がけています。こういったCKDの啓発活動をすることで、新患紹介が少しずつ増えてきています。CKDが進行した患者さんには教育入院をしてもいい、いろいろな治療方法があること、それらの治療内容を確実に知っていただきます。教育入院では医師だけでなく看護師、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカーなど多職種のスタッフが介



太田 祐樹 医師（診療科長）

太田先生 県北エリアは佐世保市以外に、離島を含む平戸市、松浦市、西海市、北松浦郡、東彼杵郡があります（※長崎県の約1/4に相当する面積）。この広さに対して病院数が少なく、PD（腹膜透析）の導入から管理までできる病院は当院のみです。この地域でPD治療を必要とされる患者さんのためにも、受け入れる環境を整えていく必要があります。

私がいちばんに考えているのは、保存期から透析が必要な患者さんまで「必要な治療を提供すること」です。患者さんには選択できる治療法を伝えて、どの治療が適しているのか、よく話し合うことを大切にしています。

だけです。今、佐世保市周辺の病院ではPDも浸透してきていて、PDが向いている患者さんは当院に紹介してくれます。その土台を太田先生がつくってくれました。

チームの対応力を 上げるために

清水先生 対応力を上げていくために、スタッフに手術の現場を見てもらったことなどがこれから必要なのではと考えています。例えば、カテーテル挿入がどうなっているかを見れば、出口部ケアや出口部トラブルの原因を想定・対処する手助けになります。

太田先生 清水先生は小倉記念病院で透析技術をたくさん経験してきたので、透析導入手術や、カテーテルのトラブル対処に臨機応変に対応でき、それを後輩に指導してくれています。また腎代替療法支援チームの中には外来と病棟、看護部に地域連携室など様々な職種が入っていて、互いに報告や意見交換をするなど、皆よく連携をとって活動しています。

読者の皆さんへ

太田先生 透析治療にはHDとPDがありますが、現状では透析イコールHDというのが一般的と思われると思います。医療者だけでなく患者さんや市民の方にも透析はHDとPDがあるという認識を持っていただきたいなと思います。どちらも良い治療なので、患者さんの選択肢が狭まらないように、しっかりと必要な治療を患者さんに届けたいと思っています。



清水 政利 副医師

PD患者さんについて

入します。腎代替療法については様々な目を通して、どの治療が患者さんにとって適しているかを皆で評価し、患者さんやご家族も十分に理解したところで、それぞれの方に合った療法選択を行っています。保存期CKD患者さんが救急で緊急透析が必要になるケースをつくらないためにも、患者さん自身が確実に治療を知り、かかりつけ医は適切な段階で専門医に相談できる環境を整えることが大切と考えています。

患者さんが選ばれた治療を 全力で支援する

清水先生 患者さんとお話をするときと大抵の方が、透析といえばHDというイメージをお持ちですから、その他の選択肢を全て伝え、その中から自分に合った治療を患者さん自身が選ぶことが大切です。こちらは選ばれた治療を全力で支援する、患者さんが希望する治療をかなえる

PD療法を導入した全国各地の病院を紹介しします。

太田先生 PDを選ばれた患者さんは、家庭の時間を大切にしたい、仕事をしながら治療をしたい、また通院回数を少なくしたいなどQOLを重視したい患者さんが多いです。また最近では血管の問題で選ばれる場合も多いです。血管がしっかりといてないとHD（血液透析）では安定した透析は難しいですし、心機能の低下など病状的な背景からPDが必要な患者さんもいます。自分や家族で行う治療ですから、大変なことも多いですが、



り、全幅の信頼のもと佐世保市総合医療センターを任せることになりました。赴任時、県北地域のPD（腹膜透析）診療体制の脆弱さを目の当たりにした太田医師は、それから迅速かつ丁寧な院内の執行部やスタッフにPD診療の重要性を自らの言葉で説くことで院内のPD診療体制を構築し、さらには全くPD診療を行なっていないかた周辺医療機関との連携にまで裾野を広げています。太田医師の熱意と努力により、県北地域はPD診療の先進地となり、離島を含む長崎県全体においてもPD診療が大きな転換期を迎えています。今後も太田医師の活躍を心から期待し、地域医療の更なる発展に向けて大学から応援しています。



長崎大学病院 腎臓内科教授／副病院長
西野 友哉教授

太田先生の恩師、 西野教授からのメッセージ

太田祐樹医師は長崎大学病院腎臓内科での教官、医局長の経験から、診療・研究・教育、そして組織運営を学んでいます。大学での更なる活躍に期待していましたが、生まれ故郷である佐世保市・県北の地域医療に貢献したいという熱い申し出があった



池見 悠太 副医長

「離島の患者さん対応」
池見先生 離島の患者さんのなかには、本土との距離の問題でPDを選ばれる方がいらっしゃいます。月に1回の通院がありますが、自分の暮らしてきた島で仕事をしながら今まで通りの生活を送ることができません。そこに魅力を感じてPDを選ばれる方も多いのではないかと思います。HDは週に3回の通院が必要なので場合によっては本土に引越すケースもあります。療法選択は、患者さんが各療法を理解できるまで丁寧にお話しをしています。患者さん本人が選択したことをしっかりとサポートさせていただきます。

坂井先生 去年まで研修医として、大学病院の腎臓内科で勤務していました。当院は患者さんとの距離が近く、1人ひとりの病状などがよく把握できます。普段から私たちよりも患者さんの話を聞く機会が多い看護師さんは、腹膜透析の手技なども良く見てくれていて、患者さんが清潔操作をできているか、困っていることはないかなどを聞き出してくれます。カンファレンスを開いたときには、患者さんの状態を知るためにチーム内の情報共有を大切にしています。



坂井 南子医員

吉福さん 太田先生が3年前に赴任されて腎代替療法外来を立ち上げ、さらに昨年度、CKD腎代替療法支援チームを作られました。これまでPD患者さんは腎臓内科内で全ての腎臓病患者さんと一緒に診ていましたが、PD

腎代替療法支援チームについて教えてください



左より吉福さん(外来看護師)、福田さん(病棟看護師)、白川さん(退院支援看護師)

腎代替療法支援チーム看護師座談会

「退院支援はどのように進めていますか？」
白川さん 特に医療面でのバックアップが必要な患者さんには、私たち(退院支援の担当看護師)と

吉福さん 療法選択外来では患者さんに、先生方と看護師が熱心に治療について1時間ほど説明しています。そこで得た患者さんの情報は、病棟と外来の間で連携がとれているので共有できるようになりました。

福田さん 部署を跨いだチームなので他の部署の仕事も見えてきて、例えば地域連携担当と関わることで、患者さんが退院してからのことも考えないといけないなどの気づきが増えました。

外来専門で集中して診れるようになったんです。これをきっかけに、病棟・外来それぞれで受け皿に余裕ができて部署間で働き掛けができるようになって、ぐんとPD患者さんが増えましたね。



PDの手技指導は患者さんも訪問看護師も安心してできるまで何度も繰り返します



チームが一堂に会するカンファレンス



チーム医療を支える部署を超えた情報共有は患者さんのことだけでなく、お互いの部署の仕事が見えてきます



チームラボ《自立しつつも呼応する生命の森 - ユーカリ》©チームラボ

カラフルな光に囲まれてうっとり

旅に出よう!

植物園でアート鑑賞、お城でカフェタイム

“あの場所”の新しい楽しみ方

お出かけが気持ちいい季節がやってきました。植物園や博物館、お城の楽しみ方といえば、ゆっくり歩いて滞在して、心の中で静かに思いを巡らせるというのが定番ですが、今回は違います。夜の植物園でアートを体験、天守閣でコーヒーを堪能するなど、新しい楽しみ方が続々と登場中。編集部が目にした話題のスポットを紹介します。



わあ、人の動きで光が広がっていく〜



チームラボ《光色の草原 - カピラリス》©チームラボ

池に光がゆらゆら揺れて幻想的!



チームラボ《大池に浮遊する呼応するランプ》©チームラボ

PD患者さんのエピソードを教えてください

福田さん PD患者さんは導入時、自分で治療や管理をするのにネガティブ思考になる方もいらっしゃいます。APD(自動腹膜透析)で機器にエラーが起きたときのアラーム音を聞くと、その対応ができるか不安に襲われたり…。そんなときは大丈夫!と声をかけて、わざとアラームを出して、患者さん自身でエラー

ソーシャルワーカーがダブルで紹介しています。PD患者さんを診れる提携先の開拓にも力を入れています。提携先のスタッフの方々には、必ず来院していただき、実際のPDの手法を安心してできるようなるまで学んでいただきます。困ったことがあっても、病院側ではもちろん、PD機器の使用法などに関しては医療機器メーカーのバックアップもあります。患者さんが安心して在宅治療をするための受け皿作りですね。

患者さんに伝えたいこと

吉福さん 腎代替療法選択外来で患者さんにいつもお話しするのは、透析をすることを目標にするのではなく、自分らしくより良く生きていくために、どの治療を選ぶかを考えてみてほしいということです。透析をすること自体がその人の人生になってしまわないように…。清水先生がおっしゃったように、最終的に患者さんが選んだ治療を私たちがバックアップしますから、自分の幸せやどう生きたいかを考えて、治療を選

を解除できるようにするまで「もう一度やってみましょう」と励ましながらとことん練習に付き合います。一通り手技ができるようになり、送り出すときが一番嬉しいですね。PDは通院回数が少ない在宅治療なのでご自身の負担は増えます。ですが、旅行に行ってきたとか、家で家族とゆつくりできているという声を聞くと、一緒に頑張つて良かったなあと思います。

扱っていただけだったらいいなと思っています。

福田さん 患者さんは透析導入で病棟に入院するとき、大きな不安を抱えていらつしやいます。そんなとき、私たちはチームで患者さんに寄り添いながら不安を払拭して、患者さんが家に帰ってからも安全で心配なく生活できるように、支えていけたらいいなと思っています。

白川さん 私が担当する退院支援では、患者さんの「選んだ治療を在宅でどうやっていくか」を支えるために、社会資源や地域を巻き込んで目いっぱいサポートするのが役割です。

社会資源が限られる地域、訪問看護と連携できていない地域など様々な理由でPD導入が容易でないケースもあります。そういった場所に住む患者さんの負担を減らし、どう支援していくか、しっかりとアクセスメントして進めていこうと思っています。

地方独立行政法人
佐世保市総合医療センター

〒857-8511 長崎県佐世保市平瀬町9-3
Tel 0956-24-1515

公式YouTube「健康教室」

「佐世保市医療センター ユーチューブ」で検索





およそ24ヘクタールの園内には、約1200種類もの植物があり、春はサクラやチューリップ、夏はアジサイやヒマワリ、秋はハギやコスモス、冬はサザンカやツバキなど一年を通して楽しめます。大阪の代表的な樹林を時代別に再現した歴史の森エリアには、多くの野鳥が生息。また、園内では、ベンチや持参したレジャーシートを敷いてくつろぐ人々の姿を見かけます。

02 昼のコスモ畑を歩く 「長居植物園」

大阪市立長居植物園

- 開園時間：11～2月 9:30～16:30
3～10月 9:30～17:00
(入園は閉園30分前まで)
 - 休園日：月曜日・年末年始
 - 料金：1日券大人300円ほか
 - 園内サービス：全てのトイレに多目的トイレあり
 - 問い合わせ：☎ 06-6696-7117
- <https://botanical-garden.nagai-park.jp/>

「チームラボ ボタニカルガーデン 大阪」のいくつかの作品は、人が触れることや近づくことで光の色や音が変わり、周囲に連続していきます。そこにいる人々や自然の影響を受けて変化していくアートを体験してください。車いすやベビーカーでの来場可能です。



チームラボ
ボタニカルガーデン 大阪
広報担当
吉村 真義さん



長居公園おさんぽレポート



長居植物園がある「長居公園」は、陸上競技場やスポーツ施設などを備えた大阪を代表する総合公園。広い歩道が整備されて見通しがよく、緑がいっぱい。公園内は一般車両進入禁止なので安心して歩くことができます。ジョギングをする人、木陰で読書をする人、夜には照明をつけてフットサルの練習をする人など、昼夜問わず人で賑わっています。モーニングを出すカフェや野菜や米などの素材にこだわったレストランもあり食事も楽しめます。



チームラボ《風の中の散逸する鳥の彫刻群》©チームラボ

この瞬間だけ見られる特別な景色♪

日中の営業を終えた長居植物園が、星が見え始めるころに再び開園。植物園の自然そのものと最新のデジタル技術を組み合わせ、幻想的なアート空間に生まれ変わります。世界各国で活躍するアート集団「チームラボ」の夜の野外ミュージアムです。受付を済ませたら、紙の地図、または専用アプリによるガイドを頼りに進みます。暗闇で視覚が制限されるので嗅覚や聴覚が敏感に。取材時の夏は終始ほんのり甘いおしろいのような香りに包まれ、見上げるとサルスベリが満開。人が近づくと光が大きくなるなど、光の強さによって人の存在を感じることができます。ツバキ園(下写真参照)には、腰の高さほどの「Ovoid(卵形体)」と呼ばれる卵形のオブジェが点在。触ると色が変化し、森を照らすライトの色も変化していきます。会場内でひととき目を引くのが、大池にある巨大な彫刻群(上写真参照)。生命のエネルギーを表現したという光の渦模様は、周辺を飛ぶ鳥の動きの影響を受けて刻々と変わっていきます。耳を澄ませると、風の音や虫の鳴き声も聴こえてきます。

01 夜の植物園でアートを鑑賞する 「チームラボボタニカルガーデン大阪」

チームラボ ボタニカルガーデン 大阪

- 場所：大阪府大阪市東住吉区長居公園1-23
 - 開催期間：日没後から21:30まで
(最終入場20:30まで)
 - 定休日：第2・4月曜日
※詳細はWEB等でご確認ください
 - 料金：公式サイトからの事前購入がお勧め
おとな1,800円～ ※変動価格制
 - 問い合わせ：☎ 06-6699-5120(16:00～20:30)
- <https://www.teamlab.art/jp/e/botanicalgarden/>



チームラボ《ツバキ園の呼吸する小宇宙 - 図形化された光の色, Dusk to Dawn》©チームラボ
※冬は防寒対策、夏場は虫よけスプレーが必須です。

クライマックスはラクウショウの並木道。人々が近くを通ると強く輝き、心安らぐ音色を響かせ、光は周辺のラクウショウの木へ伝播していきます。ゆっくり歩いて約1時間半。歩きやすい靴で来園を。



03

書店のような美術館で本と遊ぶ 「角川武蔵野ミュージアム」



日本最大級のポップカルチャー発信拠点・ところざわサクラタウン内にある、図書・美術・博物館が融合した文化複合施設。ジャンルを超えてあらゆる知を再編成した、世界で類を見ないミュージアムです。

見どころの一つ目は外観(左写真参照)。東京オリンピックメインスタジアムの国立競技場を手掛けた隈研吾氏監修です。2階がメインエントランスで、カフェやショップもある無料エリアです。4階にある、50メートルも続く本の道「ブックストリート」を抜けた先には、高さ約8メートルの巨大本棚に囲まれた「本棚劇場」！。定時になると本棚に映像が映し出され、本の内容が表紙の外に飛び出してくるような音と映像の体験が楽しめます。そのほかにも、博物学者の荒俣宏氏が監修する「荒俣ワンダー秘宝館」では、驚きにあふれた展示品がもりだくさん。巨大マンモスの牙や美しい昆虫標本、海中の生物をガラスで表現した繊細な作品など、世界中から集めた珍品や作品が並びます。途切れることなく続く知の刺激に圧倒されっぱなしです。

「本棚劇場」



©角川武蔵野ミュージアム

360度形が違って見える！

絵の世界を歩く 「体感型デジタルアート劇場」



Design and creative direction: GIANFRANCO IANNUZZI Multimedia content production: KARMACHINA. ©角川武蔵野ミュージアム

同館1階グランドギャラリーは、1000平方メートル以上の巨大空間の壁や床360度に映像が映し出される「体感型デジタルアート劇場」。展示中の『モネ イマージュ・ジャーニー』僕が見た光』では、印象派を代表する画家のひとりであるクロード・モネ(1840-1926)を取り上げ、彼の作品と彼が見つめた景色を音楽と共に追体験できます。場内を歩きながら、ゆったりとクッションに座って、自由なスタイルで楽しめるそうです。 ※こちらの企画展は2025年1月19日(日)まで

Youtubeにて「PV映像」を配信中!



04

「渋沢栄一から経済を学ぶ 渋沢栄一記念館」

新一万円札の肖像画になった、近代日本経済の父・渋沢栄一(1840年〜1931年)。渋沢栄一の生誕地である深谷市で彼が唱えた「道徳経済合一説」を、本人から学ぶことができます。本人といっても、70歳のころを忠実に再現したアンドロイドロボット。この講義は、渋沢栄一記念館の2階にある講義室で受けられます(事前予約制)。1階の資料室では、渋沢栄一ゆかりの遺墨や写真など、たくさん資料を見ることが出来ます。

渋沢栄一記念館

- 場所：埼玉県深谷市下手計1204
- 見学時間：資料室 9:00~17:00 アンドロイド講義室 9:30~16:00(最終回は15:30~)
- 休館日：年末年始(12月29日~1月3日)
- 料金：資料室、講義室ともに無料
- 問い合わせ：☎048-587-1100
- 見学予約：以下のホームページから見学予約システムを利用してください https://www.city.fukaya.saitama.jp/shibusawa_eiichi/kinenkan.html



天守閣5階のキャッスルカフェ。お店は順次変わります

小倉城 天守閣

- 場所：福岡県北九州市小倉北区内2-1
- 見学時間：天守閣は4~10月 9:00~20:00、11~3月 9:00~19:00 カフェは毎日10:00~17:00 ※イベントで休業もあり
- 休館日：年中無休
- 料金：入城料一般350円。カフェ代金は実費
- 問い合わせ：☎093-561-1210 <https://kokura-castle.jp>



本物のようなリアルな動き!



2階の講義室の渋沢栄一アンドロイド。講義終了後は一緒に記念撮影をすることができます



1階の資料室

渋沢栄一記念館。ふるさとの野山をながめる渋沢栄一(銅像)



05

「小倉城 天守閣」 お殿様気分を堪能する

福岡県で唯一天守閣がある小倉城。1~3階では小倉城の歴史を学ぶことができ、5階は小倉キャッスルバーや、お寿司の街を一望できる展望スペース。5階のキャッスルカフェでは、本格的なカフェタイムを過ごせます。地元有名カフェやショップが入れ替わり登場。



2階は歴代城主などの歴史に関する展示。歴史好きにはたまらない内容



小倉城の天守閣の高さは全国6位

カレー粉を使うことで塩分を抑えられ風味がアップ!
缶詰のさばは、生さばに比べてカリウム量が抑えられます

なすのさば缶カレー

■材料 (3人分)

- ごはん …… お茶碗3杯分(約450g)
- さばの水煮缶 / 食塩不使用 …… 1缶(190g)
- 玉ねぎ …… 1/2個(100g)
- なす …… 1本(80g)
- A
 - トマトケチャップ …… 大さじ1
 - 生姜チューブ …… 2cm
 - カレー粉 …… 小さじ2
 - 顆粒コンソメ …… 小さじ1
 - にんにくチューブ …… 2cm
 - オリーブ油 …… 小さじ1

■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
389kcal	13.8g	349mg	236mg	1.1g

※さば缶の栄養価は、原料の魚の個体差や製造メーカーにより異なります。



1 玉ねぎはみじん切りに、なすは1cm幅の輪切りにして、耐熱ボウルに入れる。



2 ①に、さばの水煮缶を汁ごと入れ、Aを加えてさばを崩しながら混ぜ、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで約4分(500Wは約5分)加熱する。



3 一度電子レンジから取り出して軽く混ぜ、再びふんわりラップをし、電子レンジ600Wで約1分(500Wは1分強)加熱する。器にご飯を盛り、カレーをかけて完成!



青のりの風味とマリネ液の酸味で塩分が少なくても美味しい

えびときのこの青のりマリネ

■材料 (2人分)

- 冷凍むきえび …… 80g
- 酒 …… 小さじ2
- しめじ …… 1/2袋
- エリンギ …… 1/2パック
- A (マリネ液)
 - オリーブ油 …… 大さじ1/2
 - 酢 …… 大さじ1/2
 - 塩 …… 小さじ1/8
 - こしょう …… 少々
 - 青のり …… 小さじ1/2

■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
82kcal	9.3g	292mg	135mg	0.5g

1 冷凍むきえびは流水で解凍し、酒を振って5分ほど置き、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。しめじは石突きを除いて小房に分け、エリンギは食べやすく薄切りにする。



2 耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで約3分(500Wは約3分30秒)加熱する。



3 粗熱が取れたら②の水気をキッチンペーパーなどでしっかり拭き取り、A(マリネ液)を入れてよく混ぜ合わせ、器に盛り付けて完成!



いちにのさん!

1,2,3 ステップ 材料を切ってチンして和えるだけ

10分でごちそう 電子レンジおかず

お皿やボウルひとつで簡単に作れて美味しく、定番入り間違いなしのメニューです。お好みの野菜や魚に変更しても楽しめるから、いつもの支度がふわっと軽くなります。電子レンジの調理時間は、記載した時間を基準に具材の厚さなどにより調整してください。

PD患者さんのための

おいしい
献立集!

68

DELICIOUS RECIPE

指導/管理栄養士 淵江公美子先生

調味料が少量でも
レモンの風味で芳醇な味に!
ゆずなどお好きな柑橘類でもOK

鮭のレモン蒸し

■材料 (2人分)

- 鮭 …… 2切れ(計200g)
- 玉ねぎ …… 1/2個(100g)
- ミニトマト …… 4個
- レモン …… 1/3個
- 酒 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2

■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
167kcal	23.7g	550mg	275mg	1.3g

1 玉ねぎは薄切りに、レモンは輪切りにする。ミニトマトは破裂を防ぐためヘタを取り竹串で穴をあける。



2 耐熱皿に玉ねぎを敷き、ミニトマト・鮭をのせる。レモンは鮭の上ののせ、酒・しょうゆを回しかける。



3 ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで約5分(500Wは約6分)加熱して完成!



淵江公美子 管理栄養士

料理本の栄養監修を多数担当。インターネットで見れるX(エックス)やnote(ノート)にて15分以内で簡単に作れるレシピを発信しています。工程写真付きのレシピがわかりやすいと好評!

淵江さんが発信する
「お料理ブログ」はこちら
<https://note.com/sitsukerurecipe/>

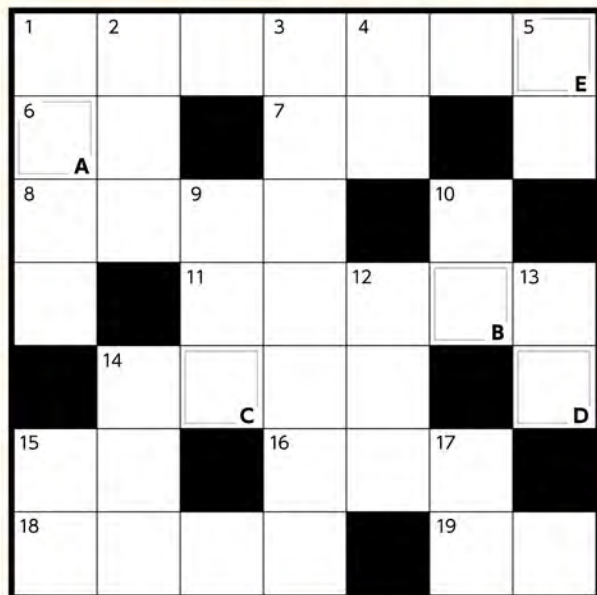


よこのカギ

- 「背黄青鸚哥」何と読む? ヒントは鳥の種類です!
- ブドウ科で、長いツルが特徴の植物は?
- 木材や石材に穴を開けたり、溝を刻むための工具。鉄製の刃に柄をつけた形をしています。
- 非常にはやいこと。「○○○○石火の早業(はやわざ)」。
- 歌いはじめること。また、歌の最初の部分を日本語で何と言う?
- 夏などの午後に降る激しいわか雨。
- ことわざです。「転ばぬ○○の杖」
- 運動競技の試合で、審判や監督が競技を一時中止させること。
- 万年ヒラ社員が主人公の「○○○○日記」。
- テレビ化や映画化もされました!
- 小麦より穂が長く、実も大きい「○○麦」。

たてのカギ

- 「エネルギー資源を守るために、○○○○しよう!」
- 遠慮すること。「どうぞ○○○のないご意見を」
- 江戸中期、日本最初の実測地図を作製した偉人です。
- 言葉が示す内容のこと。
- 今年の夏ごろに「○○不足」が話題になりました。
- 秦[現・中国]の武将。劉邦(りゅうほう)とともに秦を倒した。
- 英語では「カード」を示す日本語。
- 最も高い位階。首位。
- あれこれと飲食し、これで終わりとする食べ物。「○○はラーメンで決まりだ」。
- 湯から食材を引き上げて、水分を取るのこと。
- 紙幣のこと。
- 人家などが集まる地域。例えば「選手○○」など。



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、カタカナでマスに埋めます。最後にA~Eをつなぐと答えが分かります。

ヒント 紙幣に印刷された人物です!



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 96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: 武田 尚子 先生
公立甲賀病院 腎臓内科部長



腹膜透析患者さんの多くは、緊急時に1日程度透析を休むことができます。腹膜透析は連日行うためなく、尿もある程度出ている方が多いからです。しかし、尿量が少ない方や、除水量やカリウム管理に余裕がない方は体液バランスが崩れるリスクがあります。ご自身の治療状況を理解し、主治医の先生と相談して災害時の対応について確認しておくことが重要です。また日ごろから食事や水分の管理を行い、体調に余裕を持たせておくことも大切です。

大規模災害はいつ発生するかわからないため、透析施設と定期的に災害対応を確認しておきましょう。

Q 災害などの緊急時、1日くらいなら透析を休んでも大丈夫? と聞きましたが本当でしょうか。

A 腹膜透析患者さんの多くは、緊急時に1日程度透析を休むことができます。腹膜透析は連日行うためなく、尿もある程度出ている方が多いからです。しかし、尿量が少ない方や、除水量やカリウム管理に余裕がない方は体液バランスが崩れるリスクがあります。ご自身の治療状況を理解し、主治医の先生と相談して災害時の対応について確認しておくことが重要です。また日ごろから食事や水分の管理を行い、体調に余裕を持たせておくことも大切です。

Q 血液透析よりも腹膜透析の方が食事の制限が緩い? と聞きましたがなぜでしょうか。

血液透析と腹膜透析の食事療法の違いは、主に透析の頻度と残っている腎機能によるものです。血液透析も腹膜透析も、透析治療自体はもともとの腎機能の一部の働きしか補っていないため、体の状態を維持するために、透析治療に加え、食事療法、薬物療法を組み合わせることが必要です。

血液透析は週3回で、透析と次の透析の間に老廃物や水分、カリウムやリンなどが蓄積しやすいため食事制限が厳しくなる傾向にあります。

一方、腹膜透析は毎日行うため透析をしていない時間が少なく、残っている腎臓の働きが大きいと尿でも排出されるため、カリウムなどの制限が緩やかなことが多いです。ただし、腹膜透析患者さんは残っている腎機能や透析による除去効率

A 血液透析と併用になった場合は、併用の理由に依じた食事の注意が必要となります。例えば浮腫や心不全が原因であれば、減塩や飲水量に注意が必要になります。すし、カリウムが高いことが原因であればカリウム制限が必要となります。ただ、尿量や腹膜機能が低下している場合には、過度に食事制限を行って無理をしすぎないように適切なタイミングで治療方法を変更していくことも重要です。

の個人差が大きいため、それぞれ適切な食事は異なります。お薬の調整でよいこともあります。

血液透析との併用になった場合は、今よりも食事の内容に気を使った方がいいでしょうか。

血液透析は週3回で、透析と次の透析の間に老廃物や水分、カリウムやリンなどが蓄積しやすいため食事制限が厳しくなる傾向にあります。

一方、腹膜透析は毎日行うため透析をしていない時間が少なく、残っている腎臓の働きが大きいと尿でも排出されるため、カリウムなどの制限が緩やかなことが多いです。ただし、腹膜透析患者さんは残っている腎機能や透析による除去効率

PDを正しく取り扱うために

私はPDを使用している患者の一人です。
PDをする場所や環境が変わると、PDの取り扱い方を間違ってしまうことがありました。正しくPDをするために、場所や環境にも気を付けることが大切だと思います。(K・Y様)

編集部より ▶▶▶▶▶▶▶▶

K・Y様の心がけを聞かせていただき、私たちも気が引き締まりました。ありがとうございます。

野菜丸ごと冷凍に挑戦

VIVID96号の特集「冷凍は新たな調理法」を見て、食品を調理して、美味しさに挑戦してみます。

(トマト様)

編集部より ▶▶▶▶▶▶▶▶

今回のVIVID97号では、10分で完成する電子レンジを使ったおかずを紹介しています。よろしければ、挑戦してみてくださいね。

食べ物日記で食事を調整

先天性の難病で、昨年からは腹膜透析をしています。15年くらい前から食べ物日記をつけており、朝昼夜に何を食べたのか(カロリー、タンパク質、塩分等)を記録しています。日記をつけることで、1日の量が把握しやすくなり、お昼に多く食べたときは夜に調整するなどに役立てています。家族が苦勞して調整しながら毎日作ってくれる食事は、一番安心して食べることができます。感謝しかありません。(ハイサイ様)

編集部より ▶▶▶▶▶▶▶▶

お便りありがとうございます。15年も続けていらっしゃるということ、そしてご家族への感謝のお気持ちに感動しました。

お父さんのお手伝い

お父さんが腹膜透析で、いつも手伝いをしています。手伝いでもやっぱり難しいです。(小4娘様)

編集部より ▶▶▶▶▶▶▶▶

難しいことをがんばって手伝っているなんて、すごいですね。ご家族も、とっても心強いことでしょう!

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。



http://capd.jms.cc/

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。



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



郵便はがき



料金受取人払郵便

105-6790

銀座局承認
8724

差出有効期間
2026年10月31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。

