

腹膜透析の情報誌「びびっど」

VIVID



No.98

ホスピタルレポート

公益社団法人 北海道勤労者医療協会
勤医協中央病院

特集

色の力で気分を明るく
似合う色で顔色も明るく！



さつま芋や豆腐
おからを使った簡単おやつ！



オススメ/
春のコーディネート



「からだ想いの滋養菓子」

おいしい献立集

PD患者さんのための

日本漫遊

札幌市 AOA SAPPORO



考えてチャレンジ！

びびっど
クロスワード



で情報共有できるシステムを導入・活用しています。

今、札幌市内の多くの訪問看護ステーションでPDを診ることが出来ます。最初はどこも受けてくれませんでした。訪問看護師さん向けの学習会や連携会議をスタッフに協力してもらい積み重ねた結果、増えていく高齢PD患者さんの大きな受け皿ができました。地域医療・透析医療を支えるうえで、これはとても大きい進歩ですね。

高齢者とPD

高齢者に対するPDは絶対に必要だと思います。高齢者は食べる量も減るので老廃物も少ない。だから生活の質を保ちながら緩やかな透析ができるPDの導入が増えています。

長期HD療養や他の病気で腎不全となった高齢患者さんなどが、最後に自宅で生活したいと希望され、緩和ケアとしてPDを導入

入する例も多いです。ある患者さんで、家族によるPD手技が困難なケースがありました。そこで3つの訪問看護ステーションに協力してもらい、看護師がPD手技を行う完全アシステッド（補助）PDで、大きなトラブルもなく自宅にて穏やかな看取りができました。患者さんの希望を叶えるために医療者が一丸となり、PDという治療の必要性を再認識する良い経験でした。

北海道のPDとこれから

北海道全体、特に地方の病院がPDを知って患者さんに提案・提供する必要があります。

HDの施設がない地域では、40キロ、100キロの距離を週に3回通う患者さんもあります。高齢で具合が悪い場合などはそれも叶いません。そこで、患者さんの負担や意向に沿い「PDがあります」と、どの病院でも提案することができれば、それが透析治療のあるべき姿だと思います。

ます。PDの提供自体は道内全体でみるとごく少ないのが現状で、これから土台を整えていくことが必要です。

当院にいらした北海道北端にある猿払村の患者さんがPDを希望されていたので、村唯一の病院の医師にPD管理をお願いしたことがあります。その医師は腎臓専門医ではありませんでしたが、これを機にPDの連携認定医を取得し奮闘されています。

PD業界はまだ狭いです。だからみんな仲間だと僕は思っています。定期的に集まって話をしますが、患者さんがどういう生活をしたのかという希望に応じて医療を提供するというその一点だけ見据えて、同じ目標でやっているんだとも思います。

困ったら「どうしたらいい？」と気軽に相談し合います。医者同士の交流は励みになりますね。正直手のかかる治療だと思いますが、患者さんの望みをかなえる治療として必要なもの。み



患者図書館「ころぼ」

治療に関する本の閲覧・貸出ができ、常駐のスタッフが丁寧に案内してくれます。

公益社団法人 北海道勤労者医療協会 勤医協中央病院 「治療の選択肢を広げたい」



札幌駅から雪の北八条通りをタクシーで東に約20分。札幌市北東部の中核病院として地域を支える勤医協中央病院。現在、70名を超えるPD（腹膜透析）患者さんがいらっしゃいます。チーム医療・地域連携の基礎を作られた五十嵐先生を中心に、お話しをお伺いしました。

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。

PDは必然

2017年当時、私は麻酔科の所属でしたが、HD（血液透析）には携わっていませんでした。学会や他院の先生方とPDの必要性の話をする機会が多くあり、PDは当院でも積極的に取り組むべき治療だと強く感じていました。そこで思い切って3年間在籍した麻酔科をやめて、PDに携わるために腎臓内科に転科したんです。最初は院内勉強会を開催するなど、スタッフにPDを詳しく説明し、透析ⅡHDではなく、PDの選択肢もあるんだという認識を持ってもらうこと



五十嵐 謙人先生
医員

から始めました。

今、患者さんにPDを含め全ての腎代替療法を提案するのは当たり前のことだと思っています。むしろ今日の日本において医療者が患者さんにこれら全ての療法を提案できていないことが、おかしなことだと感じています。患者さんの状態に応じてPDを選択肢のひとつとして提案することは、必然なんですよ。

在宅治療を支える 病院と地域の連携

PDは在宅治療なので、患者さんの家庭環境や生活習慣を知ることが治療を管理するうえでとても重要です。目で見て理解できることは多いですから、コロナ前は看護師と患者さん全員のお宅を訪問していました。

また、高齢患者さんで訪問看護が必要な場合は、患者さんの状態などを病院と訪問看護ステーションと連携しながらオンライン

んなPDを知った方がいいと思います。ます本当に。

先生からのメッセージ

腎不全で透析をはじめとした腎代替療法が必要となってしまう、患者さん・医療者で話し合い、生活を守ることは可能です。腎不全となっても、「幸せに楽しく生活するためには」ということを皆で考えていきましょう。

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。

年齢でなかなか手技を習得できないなど、様々な患者さんに対して試行錯誤する病棟のスタッフの努力を目の当たりにしました。

PD外来では療法選択時に患者さんの情報がしつかり得られています。病棟と外来で連携して情報共有ができれば、患者さんにも私達にもプラスになると思います。記録を見るだけではわからないこと、患者さんのちょっとした「こんなこと、あんなこと」がわかれば、病棟での会話や指導でも活かすことができます。やはりコミュニケーションが大切ですよ。

PD外来で月に2回カンファレンスがあります。ドクター、PD外来の看護師、管理栄養士にソーシャルワーカー……そこに病棟スタッフが入ったチームをどうやって作っていくか。急性期の病棟のスタッフは様々な疾患を看るので、それぞれのコアメンバーを作るなど整理できれば、専門性を高められるんじゃないか……。というのが



今後の課題ではないかと思っています。

「患者さんへのメッセージ」

日々大変なことがあると思います。何かありましたら、PDスタッフにどんな声をかけて話をしてくださいます。患者さんには本当により良い生活をしてもらえたらと、私たちはただただそう思っています。

「PDスタッフへのメッセージ」

何をしたら患者さんが一番幸せになれるのかというのを常に考えながら、患者さんやご家族に接することができる医療者でいてくれるといいなと思っています。

内科医長 血液浄化センター長

いりうだ
入宇田 智子先生



腎代替療法には、透析療法であるPD・HDそして腎移植があります。PDとHDのハイブリット（併用）療法もあり、患者さんの状況によって包括的な治療を行っています。



当院の腎代替療法はHD中心でしたが7年前から五十嵐先生を中心に院内や地域のPD体制を整えてきました。現在は常時70名前後のPD患者さんがいらつしやり、腹膜透析医学会の認定する全国28研修施設のうちのひとつに当院も入っています。また、地域の慢性腎臓病治療を支えるという点では、なるべく透析に至らないようにするのが究極の腎臓内科としての使命であり目標です。私たちと、一般内科の先生方や近隣の腎臓専門医の先生との連携による早期発見・早期介入のためのネットワークも確立しています。

治療の選択肢が増えるということは本当に素晴らしいことです。患者さんは時間的、体力的にご負担はありますが、人生の中に楽しみを見つけていただけたらと思います。困ったことや不安なことがあっても、医療者や介護者など関係する方々からのサポートがあります。患者さんも、ご家族も、どんどん頼ってもらえたらと思います。



そでじょう
袖城 久美さん
看護師

「PDの立ち上げ」

HD患者さんと、2名ほどのPD患者さんしかいなかった血液浄化センターに五十嵐先生が入り、2018年からPDの導入体制が勢いよく動き始めました。1年後には療法選択外来（PD、HD、移植の内容を説明し患者さんが自分に合う治療法を選ぶ手助けをする）を立ち上げ、現在では透析導入前の全患者さんが受診し、ご自身にあった腎代替療法を選択しています。

療法選択は患者さんの今後の人生に大きく関わります。少しでも不安や悩みを解決できるよう、患者さんには「焦ることはないからゆつくり考えてください」と必ずお伝えしています。何かしら

の治療を選択して、これからの生活について、考えるきっかけになるといいかなと思います。

「チームで取り組む」

PD患者さんが増加した時期、特殊な事例やトラブルも増えました。解決のために、先生も巻き込んで「さてどうする？」と考える。どんなことがあっても、患者さんがどうしたら楽しく生活できるかをチームで考え、挑戦を重ねて大変な時期を乗り越えて今があると感じています。その背中を見て、新しく入ったスタッフも育っていつていきますね。

「病棟から見えるPD」

昨年、PD外来から病棟主任に異動になりました。病院全体の入院患者さんの看護をする部門です。

病棟では、PD導入手術をした患者さんに、限られた入院時間の中で手技指導をします。ご高

Hospital
Report

患者さんとの「コミュニケーション」を大切に。



小松さん「70名のPD患者さんを4名のスタッフで看ています。ご自宅で過ごしたい方、お仕事を含めどおり続けたい方もPDを選ばれています。患者さんとの会話を日々大切にしています。」

陰山さん「患者さんが感染など何事もなく無事に帰っていただければという思いでやっています。」

五十嵐先生「PD担当看護師さんは透析患者さん全員と十分なコミュニケーションをとり、HDも診ています。治療や患者さんのことをよく理解していますね。彼らがいるからPDができます」と。



左より看護師の小松さん・陰山さん
血液浄化センタースタッフ



公益社団法人 北海道勤労者医療協会
勤医協中央病院

札幌市東区東苗穂 5条 1丁目 9-1
TEL 011-782-9111（代表）

色の力で気分を明るく 似合う色で顔色も明るく！

暖かい日差しを感じるようになると、色とりどりの花が咲き、春の訪れを教えてください。

カラフルな景色を見ると、気持ちが明るくなりますね。

「似合う色を身にまとうと自分をステキに見せることができます。そして、色を使って見せたいイメージをつくることもできます」と話すのは、パーソナルカラーアナリストのたにだ彩さん。暮らしに役立つ色の取り入れ方について、詳しく教えていただきました。



赤色で元気に 青色で心落ち着く

還暦のお祝いの赤いグッズや、東京東鴨の「赤パンツ」など、赤色には元気にしてくれるというイメージがあります。青い空をみると心が落ち着くという方も多いのではないのでしょうか。私たちは無意識に色から影響を受けています。たにださんが学んだ「色彩生理学」は、色が人の心や行動に与える影響を研究する学問。建築やインテリア、ファッションの領域で重視されています。

長く過ごす場所、よく目にするものに色の力を

色の力を活用するために、たにださんに色彩生理学の観点から色が心に与える影響について教えていただきました。家の中で長い時間を過ごすリビングや寝室、面積が広いカーテンや壁色に取り入れると、より効果が得られます。手軽に取り入れるなら、花瓶やクッション、持ち歩くハンカチやバッグなどの小物から試してみてください。

色が心に与える影響

赤	気持ちが高揚する。やる気が出る
橙	活力を感じる。明るい気持ちになる
黄	楽しい気持ちになる 悲しみやつらさを和らげる
緑	心が安らぐ。心を整える
青	緊張をゆるめる。集中力が高まる
紫	心が深く落ち着く。鎮静する
ピンク	気持ちが若返る。優しい気持ちになる
白	気持ちが切り替わる。向上心が増す

色の力を味方につけてもっと元気に

「年齢を重ねると、人からどう見られるのが気になり、目立ちたくないからと地味な色を選ぶ方が多いように思います。地味な色ばかりを見たり身に着けたりしていると気分も落ち込みがちです。色の力を味方につけて元気に過ごしていただきたいです」とたにださん。

たにださんが色の勉強を始めたきっかけも、色で元気になった出来事があったから。たにださんは、結婚と同時に住み慣れた地から引っ越し、すぐに妊娠。その後は

専業主婦として年子の兄弟の育児に専念されました。家族もいて子どももかわいい、幸せなはずなのに、心の中は孤独感や社会から離れてしまった疎外感でいっぱいだったと言います。「ふと鏡を見ると顔色が悪く、洋服のグレーと同化するような顔色で、どんよりした表情でした」。

グレーの洋服を選んでいたのは、当

時のたにださんに「かっこいい女性にはグレーの服を着るもの」という思いこみがあったからだそうです。そのとき、独身時代に知ったパーソナルカラーのことを思い出し、似合うと言われたベージュの服に着替えたところ…。「顔色がパツと明るくなり、それを見て心も元気になりました。どこかに出かけよう、誰かに会いたいという気持ちも芽生えてきました。色で助けられました」。

それから色彩学や色彩生理学を学び、色の力を自分の魅力アップに活用する方法や、似合う色のアドバイスをするなどの活動を開始しました。「私のように心の孤独を抱えている人がいらっしやるなら、色の力をお伝えして元気になるっていただきたいです」と話します。



見せたいイメージを表現する 色の組み合わせ例

色の組み合わせ方で見せたいイメージを表現することもできます。かっこいい、落ち着いた感じ、エレガント、カジュアル、若々しいといった5つのイメージを表現する、色の組み合わせを紹介します。

1 かっこいい

point 明るい色と濃い色を選ぶ
コントラストを効かせる



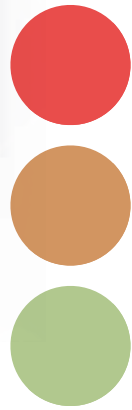
3 エレガント

point 紫系の色を組み合わせる



2 落ち着いた感じ

point 赤系の色と茶色を使う
グレーが混ざった色を使う
例えば、あずき色、こはく色、わさび色



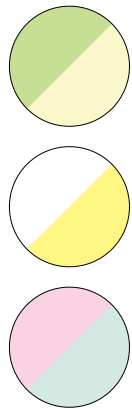
4 カジュアル

point 赤や黄の暖かみを感じる色に
緑系の色を合わせる
紫系の色は使わない



5 若々しい

point 白をたくさん使う
明るい色を使う



パーソナルカラーとは？「なんとなく似合わない」理由

肌や瞳、髪の毛の色は「一人」で異なるため、調和する色も異なります。個々に調和する色を「パーソナルカラー」と呼びます。

たにださんに、黄みがかった赤の布（写真A右）と青みがかった赤の布（写真A左）をあててみました。写真A右の方が、顔色は明るく見えます。反対に、写真A左では血色が落ちて、頬や唇が青っぽくすんで見えます。

写真Bを見ていただくと、たにださんと見え方は反対です。写真Bでは左の方が顔色は明るく見えます。人によって、その色みが似合ったり似合わない



【写真 A】

たりすることが分かります。

この変化は、あてた布の色が顔に反射することで起こります。個々に調和する色みであるパーソナルカラーを身に着けると、肌色が明るく見えます。それによって、肌や髪の毛のツヤが際立ち、健康的で若々しい印象になります。反対に、似合わない色みだと、シミやシワ、ほうれい線などが目立ったり、肌色がくすんで見え、疲れた印象に見えたりすることもあります。身に着ける色ひとつで与える印象は大きく変わります。



【写真 B】

「似合う色み」は「肌の色み」で決まる

「パーソナルカラー」は、生まれ持った肌の色みをもとにみつけていくことができます。肌の色みは大きく2つのタイプに分かれます。

肌の色みが黄みよりで温かい色みが似合う「イエローベース（＝イエベ）」タイプと、肌の色みが青みよりで涼しげな色みが似合う「ブルーベース（＝ブルベ）」タイプです。たにださん（写真A）の肌はイエベタイプなので、イエローベースの色みがよく似合います。写真Bはブルベタイプとなります。

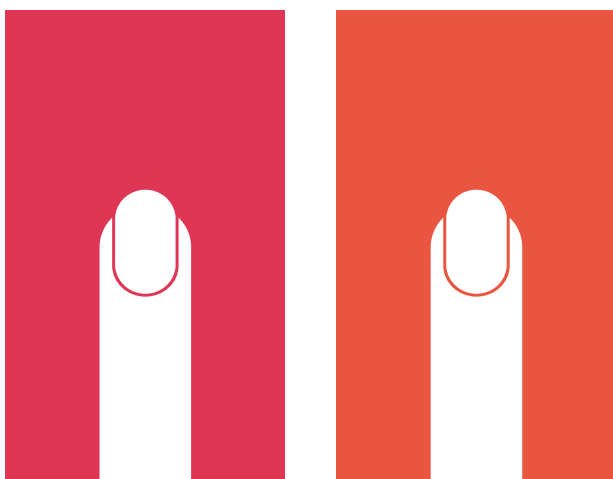


イエベのたにださんに、2つの布に指を置いてもらいました。右の布（イエベカラー）に置いたときの方が肌は明るく見えます。

肌の色みをセルフチェック

肌の色みを簡単に調べることができます。左の2つの四角の上に指を置いてみてください。あなたの肌が明るく見えるのはどちらですか。右の赤に置いた指の方が明るく見えたら、あなたの肌の色みはイエベタイプです。左の赤の上に置いた指が明るく見えたらブルベタイプです。

これはあくまで簡易なチェックなので、正確なパーソナルカラーを知るには、プロのカラーリストによるパーソナルカラー診断をおすすめします。（インターネットでパーソナルカラー診断と検索したり、カルチャー教室情報などで見けたりすることができます。）



【ブルーベース（ブルベ）】

【イエローベース（イエベ）】

イエベ・ブルベ別コーディネート例

たにださんに、春の季節のおすすめのコーディネートをしていただきました。着こなしの参考になさってください。



ブルベさん
おすすめ

ラベンダー
×
ローズベージュ

パステルピンク
×
ネイビーブルー

イエベさん
おすすめ

ピーチピンク
×
ベージュグリーン

ターコイズ
×
キャメル

Aya Tanida

たにだ彩さん 「一人でも多くの方が心豊かになることでより良い社会を築いていくと確信しています」

Lun colors (広島県広島市) 代表。

「色を通して活力溢れる未来を創る」というビジョンのもと、パーソナルカラー診断*や骨格診断、ヘアメイクのレッスン、スタイルアップ講師として活動。色彩検定1級、パーソナルカラーアナリスト認定講師。

*パーソナルカラー診断とは：100枚以上の色布（カラードレープ）を顔の下にあてて、顔色の変化を見ながら、似合う色を診断します。詳しくは、たにださんのホームページをご覧ください。

<https://ayatanida.com/>



顔周りのパーソナルカラーで魅力アップ
たにださんによると、パーソナルカラーを活用するには、顔から近いところに取り入れるほど効果的とのこと。 「上着なら広い面積でパーソナルカラーを取り入れられます。帽子やスカーフといった顔の近くで使う小物でも効果が得られます」。コロナ禍でマスクの色のバリエーションが増えたことから、マスクの色選びにパーソナルカラーを取り入れてステキに見せている方もいらっしゃるそうです。
これからやってくる梅雨の季節に向けて、傘の色にパーソナルカラーを取り入れてみてはいかがでしょう。雨の日もお出かけが楽しくなりそうですね。



パーソナルカラーのジャケットを着用しています♪

5F 見えなかった世界を見つめる

エスカレーターを上がると、5階には43の水槽が待っています。ひとつの水槽に基本1種類の生物が入っており、じっくり集中して観察できます。

「によろ」「もさもさ」「ぺったんこ」などの言葉が天井から掲げられた下に、その言葉を連想させる生物が展示され、こども達にもわかりやすく、生物と親しめる工夫を凝らしています。

さらに、水槽の横には展示された生物に関連する幅広いテーマの書籍が置かれ、多様な思考を巡らせたり生物をもっとよく知るきっかけを作ってくれます。



「もさもさ」のイソギンチャクには小説を添えて



6Fにあるプランクトンルームで育てられているクラゲ成長過程を観察できる



キタイワトビペンギンの展示。両足を揃え飛び跳ねながら移動する。眉のような黄色い羽毛が特徴（絶滅危惧種）

6F ひとつの世界をともにする

6Fには、キタイワトビペンギンを驚くほど間近で観察できる展示があります。私たちとペンギンたちの目線が近く、仕切りもないので皆ついペンギンに話かけてしまいます。奥に進むとベーカリー & バーがあり、食事や飲み物を楽しみながら、お気に入りの水槽の前でゆっくり過ごすことができます。



館内を歩いていると、ふと良い香りが漂いました。各所にアロマが設置してあり、嗅覚からも異世界へ誘うしかけだったのです。

生物を引き立てる美しい照明や、静かに流れる音楽、様々な感覚が刺激される体験をしました。館内の各所に椅子やテーブルがあり、書き物や読書に集中する人々をみかけました。誰もが思い思いの時間を過ごせる場所なのです。

AOAO SAPPORO あおあお さっぽろ

〒060-0062

北海道札幌市中央区南2条西3丁目20 moyuk SAPPORO 4階-6階

TEL 011-212-1316 <https://aoao-sapporo.blue/>

営業時間10:00-22:00(最終入館 21:00)※季節によって変更する場合があります。

入館料金は時期により異なります。障害者手帳をお持ちの方とその同伴者1名様は半額。受付にお声がけください。



●CAPDバッグ交換に利用できる個室があります。スタッフにお声がけください。

北海道札幌市 AOA SAPPORO



今回の日本漫遊は、札幌すすきの駅から徒歩3分、大通りに面したビルの4階から6階にある「AOAO SAPPORO」です。2023年7月にオープンした、ユニークな都市型水族館をご紹介します。

5F ネイチャーアクアリウム。水・光・植物・生物・風など、水槽の中に生態系を再現した4つの「生きている水槽」のひとつ

4F 人と水の世界がつながる

水族館に一步入ったところにある最初の展示物は、AOAO SAPPORO で使用するための約3000ℓの海水を製造する機械でした。海の生物が生きるために一番大切な海水。そのことに気づくところから、このツアーは始まります。

その先にあるのが水の生物ラボ。水族館スタッフが生物の健康管理や育成をしている様子を間近に見ることができます。



魚類用1基、ペンギン用1基の計2基の、人工海水を製造するプラント



水の生物ラボ。幼魚などの育成や、食事の準備、投薬なども行われる



◀こちらのQRコードから、AOAO SAPPOROの想いを伝えるムービーがご覧いただけます。

からだ想いの滋養菓子

今日はあまり食欲がないな...という時の捕食としてや、日々のおやつに、昔ながらの素朴な材料を使って、栄養価の高い、からだ想いの滋養菓子を作ってみましょう。



美味しく
作りやすい
体と心が潤う
おやつをどうぞ

豆腐白玉 だんご

たんぱく質とイソフラボン

冷蔵庫で冷やしても
柔らかくいただけます

栄養成分表(6個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食塩相当量
136kcal	3.3g	2.3g	58mg	43mg	0g

材料(24個分)

白玉粉..... 100g 黒すりごま ...大さじ1
絹ごし豆腐..... 100g きび砂糖.....大さじ2
抹茶..... 小さじ1/2

作り方

- ① ボウルに白玉粉、豆腐を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。

ワンポイントメモ

耳たぶぐらいの柔らかさになるように。硬いようであれば水を少量加え調整する。

- ② ①を3等分し、抹茶と黒すりごまをそれぞれ混ぜ込み、3色の生地を作る。
- ③ それぞれの生地を8当分にして丸め、中央にくぼみをつける。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れ、浮いてきたら冷水に取り出す。
- ⑤ 皿に盛り、きび砂糖をふる。



沼津 りえさん

管理栄養士、調理士、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。夫のそうるさんとのお料理YouTube「阿佐ヶ谷夫婦」も好評。

公式HPはこちら ▶ <http://riecookcookcook.jp>



recipe-2

おからの ビスケット

食物繊維がたっぷり

栄養成分表(3個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食塩相当量
94kcal	2.0g	6.6g	122mg	36mg	0g

しっとりホロホロとした
食感に手がかかります

材料(15個分)

おからパウダー.....40g
米粉.....10g
きび砂糖..... 大さじ1
米油..... 大さじ2
成分無調整豆乳..... 大さじ3

ワンポイントメモ

生地がまとまりにくく握りづらい場合、少量ずつ豆乳を足して調節する。

作り方

- ① ポリ袋に全ての材料を入れ、しっとりするまで混ぜ合わせる。
- ② オーブンを180℃に予熱する。
- ③ 生地を15等分にして、手で握りしめて形を作り、オープンシートを敷いた天板に並べる。
- ④ 180℃で約10分焼く。



栄養成分表(2個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食塩相当量
132kcal	2.2g	0.9g	260mg	43mg	0.1g

材料(10個分)

さつま芋..... 200g
切り餅..... 2個 100g
砂糖..... 大さじ2

トッピングのきな粉

きな粉..... 大さじ3
砂糖.....大さじ1
塩.....少々

お餅より柔らかく
安心して食べられます

recipe-3

さつま芋餅

しっかりエネルギー補給

作り方

- ① さつま芋の皮をむいて1cm幅に切り、3〜4分ほど水に浸けておく。
- ② 耐熱ボウルに水気を切った①、その上に半分に切った餅、砂糖を入れ、ラップをして電子レンジ600wで5分加熱する。
- ③ めん棒などで、さつま芋と餅と砂糖がなじむようにしっかりとついて混ぜる。
- ④ 手に水をつけ10等分にして丸め、きな粉をまぶす。



VIVID 97号 のクロスワードの答え

ツ	ダ	ウ	メ	コ		
セ	キ	セ	イ	イ	ン	コ
ツ	タ		ノ	ミ		メ
デ	ン	コ	ウ		フ	
ン		ウ	タ	イ	ダ	シ
	ユ	ウ	ダ	チ		メ
サ	キ		タ	イ	ム	
ツ	リ	バ	カ		ラ	イ

下のはがきに、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、発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

まもなく100号！お便りを募集します

節目となる100号では、皆さんからのお便りをたくさんご紹介する予定です。
こちらのハガキの裏面に自由にお書きください

VIVIDへのお便り

PDライフの楽しいことやこまったこと、
工夫されていること、ご家族へのおもい、趣味のお話、
お料理自慢やVIVIDの感想など、何でもお寄せください。

ペンネーム（ご記入がない場合はお名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（びびっど）の今後の配送は不要です。

びびっど クロスワード

VIVID
Crossword

1		2	3		4	5
	B					
6			A		7	
	8		9		10	
11		12			D	
13	14				15	
16				17		
18						
	C					

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～Dをつなぐと答えが分かります。

解答欄	A	B	C	D
-----	---	---	---	---

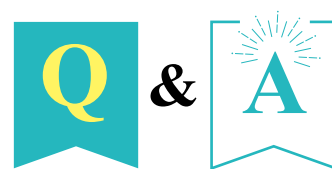
ヒント 2025年4月13日から10月13日まで
開催される「大阪・関西万博」の開催地は？

- よこのカギ**
- ① 皮膚や毛に存在する黒色の色素。
直射日光にさらされると増えると言われています。
 - ④ 妨げたり、くいとめること。「入場を○○する」。
 - ⑥ 病気や傷がすっかり治ること。
 - ⑦ 部屋と部屋、または建物と建物をつなぐ通路を何と言う？
 - ⑧ 北欧にある、首都がストックホルムの国は？
 - ⑫ ギリシャ文字の第3文字「γ」、何と読む？
質量の単位としても使われます。
 - ⑬ 様々な方面に拡大すること。「経営を○○○○する」。
 - ⑮ 手ばかりや手落ちを指す言葉。「○○のない答え」。
 - ⑯ 自分の名前や連絡先を印刷した札を、こう呼びます。
 - ⑰ 父母の兄弟姉妹にあたる人の子ども。
 - ⑱ 大気中の温度差によって、遠くの物体が浮かんで見えたり、
上下に反転して見えたりする現象。

- たてのカギ**
- ① 機械装置全般を指す和製英語。
 - ② お米を英語で何と言う？
 - ③ 日本では一般的に春に行われる事が多い、祝いの儀式。
 - ④ 全員が揃うこと。「一家○○○で出迎えだ！」
 - ⑤ 軍隊で将校などを養成する機関です。
 - ⑦ ことわざです。「○○○は一日にしてならず」。
 - ⑨ 日本で人気の歌謡のジャンル。
小節(こぶし)をきかせた歌い方が特徴。
 - ⑪ バブル時代に生まれた言葉で、「イタリア料理」を表す言葉。
 - ⑬ 旧約聖書に書かれたアダムとイヴの双子の子ども。
「○○○とアベル」。
 - ⑮ 「内(うち)」の反対語。
 - ⑰ 言葉にして表すこと。「文句を○○」。

皆様の様々な疑問にドクターがお答えします！

「腹膜透析」



監修：福田 誠 先生
佐賀大学医学部附属病院
腎臓内科 助教

Q

一度でも腹膜炎になると、
その後は腹膜透析を継続できないのでしょうか？



A

末期腎不全で腎代替療法を実施している方は、常に感染リスクに曝されています。腹膜透析関連の感染症としては、カテーテル出口部感染やトンネル感染、腹膜炎が知られています。腹膜透析関連腹膜炎の発症原因は、前述の出口部感染やトンネル感染からの波及や接続時の不潔操作、腸管からの細菌の移動など多岐にわたります。毎日の出口部の観察や清拭などを行い、排膿や発赤、腹部違和感など感染の初期症状を認識し外来受診していただければ、早期に治療介入することができます。

腹膜炎の原因菌は多数あり、皮膚の常在菌や腸管内の細菌、真菌などがあります。腹膜炎を発症した際にカテーテル抜去が望ましい菌種としては、抗菌薬耐性菌や緑膿菌、真菌が報告されています。

腹膜炎に対して抗菌薬治療やカーテル抜去を行った後に、再度腹膜透析を試みることは可能です。しかし、腹膜透析再開後に感染を繰り返す場合や腹膜炎後に腹膜機能が低下し、透析効率が十分確保できない場合には腹膜透析の継続が困難となります。

Q

普段はAPD装置を使って腹膜透析をしています。
休日や旅行時のみCAPDで腹膜透析をすることはできますか。



A

普段は APD 装置を使って腹膜透析を行っている方が、休日や旅行時のみ CAPD で対応することは可能です。CAPD のメリットは APD 装置や電気を必要とせずに治療ができることです。災害時の訓練の意味でも、休日や旅行の際に CAPD を実施することを当院では推奨しており、APD 装置の方にも自宅に CAPD 用のツインバッグの透析液を常備しておくようにしています。

腹膜透析の効率が十分出ない方や除水が十分でずに浮腫や心不全傾向を認めている方は、CAPD に切り替えることで十分な治療効果が発揮できない可能性がありますので、担当の先生にご相談ください。

～読者からの
お便りコーナー～

びびっと倶楽部



さまざまな草木が花を咲かせる季節がやってきました。

暖かい日差しを感じながら、お花見など外での食事を楽しむのも素敵ですね。

読者の皆さまから寄せられたお手紙をご紹介します。

大変な食事作りを楽しく!

食事を作るのは大変です。でも「おいしい献立集」を参考にいつも楽しく作っています。これからもおいしい献立をお願いします。ありがとうございます。(N・H様)

編集部より

「おいしい献立集」を楽しみにしてくださってありがとうございます。今回は、素朴な材料で作る栄養価の高いお菓子をご紹介します。思わず笑顔になる美味しさです。

腹膜透析で充実した毎日に

腹膜透析にしたので、思ったより旅行に行くことができ、充実した毎日を送れています。ただ、食事には気を使わないといけないため、今回のレシピは役に立ちそうでした。ありがとうございます。(HARU様)

編集部より

お役に立つことができ、とてもうれしいです。旅行も楽しんでいらっしゃるのですね。旅の思い出をぜひ聞かせていただきたいと思います。お便りをお待ちしております。

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。



<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®”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

105-6790



料金受取人払郵便

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。

