

腹膜透析の情報誌「びびっど」

VIVID



No.99

岐阜市民病院

ホスピタルレポート

地域に根ざす
PD医療の未来へ



靴と体の深い関係



作り置きでらくらく
アレレンジごはん



野菜たっぷり万能煮込み



PD患者さんのためのおいしい献立集

日本漫遊

岐阜市
長良川の

鵜飼



特集

もっと歩ける！

靴のひみつ

考えてチャレンジ！

びび

っど

クロスワード



クロスワード

にあつた腎代替療法を選択いただくため、様々な選択肢があることを知っていただきます。教育入院が難しい場合は、看護師さん主体で療法選択を含めた情報提供を行うようにしています。療法選択は、最初から結論を出す必要はなく、考えとして持つておいていただくことが大切です。透析導入を考えていただく時期になると、「治療法はどうしますか、考えに変化はありますか？もう一度説明を聞いてみたいですか？」とお伺いしています。多い方は何度も繰り返し療法選択の話し合いをします。やはりご本人が納得した治療を受けて欲しいです。「説得」ではなく「納得」ですね。また、PDは地震や水害などの災害に強い治療です。電気（機械）を使わず、マニュアル（手動）で接続することができます。万一病院の機能が停止した場合も自分で治療できるので、今後はこういった時勢的なメリットも選択肢のひとつとなっていくと思います。

安藤先生 現状日本の腎代替療法は、ほぼHD二択と言ってもいいような状況です。これを変えていくためにも、医療者はPDやHD、移植の知識を初めから正しく患者さんに伝えられるかがすごく大事だと思います。人生のいろんな段階においてどの治療法が一番QOL（生活や人生の質を高く過ごせるか、まず想像してみます。若い方であれば移植をお勧めしますし、ご高齢だと自宅での時間を大切にできるPDは良いと思います。自分に合った治療を選ぶためには、まず患者さんやご家族も、治療方法をよく知ることが大切です。療法選択の際は何度も話し合い

これからの在宅医療
安藤先生 ご高齢の患者さんには、自宅で最期を過ごしていただきたいという強い気持ちがあります。基幹病院にしながら在宅医療に関わる両輪を実現するためにも、クリニックとうまく連携していきたいです。木村先生のお手伝いをしながら、この仕組みを作っていきます。そして将来、自宅で穏やかに過ごされている患者さんを自分で診ることができればと考えています。
木村先生 「在宅で診るのでPD導入だけを（岐阜市民病院で）してほしい」と患者さんを紹介してくださる開業医の先生も



安藤 萌先生

腎臓内科医員

を重ねますが、決して無駄なことではありません。患者さんを保存期の段階から医療者はしっかりとフォローし、お互いの関係を築いていく必要があります。

いらつしゃいます。クリニックの先生方には、こういう連携ができるということをもっと広く知ってもらいたいです。また、近隣でも腎臓と透析の常勤医がない市や、透析専門医はいても腎臓専門医はいないというエリアが多いので、専門知識のある医師を増やしていくことも課題です。



岐阜市民病院 地域に根ざすPD医療の未来へ

広大な岐阜県の南中央に位置する岐阜市の基幹病院「岐阜市民病院」。

今回は、木村先生を中心にPD（腹膜透析）の取り組みと

その未来像についてお話を伺いました。



岐阜市内を横断する長良川。日本三大清流のひとつと呼ばれる。

岐阜県全体で透析の 質の底上げを

木村先生 岐阜県は、腎臓内科が全国でも少ない県で、都市部から離れたへき地での透析として、PDの必要性を感じています。例えば、飛騨地区内の透析は今のところHD（血液透析）しか選択肢がありません。いくつかのへき地の基幹病院にPD取り組み推進のお話に行ったことはありますが、緊急時の対応や導入後の地域の受け入れ先がないなど、二歩踏み出せていない状況でした。当院はへき地医療支援病院なので、良い仕組みを作れないかと試行錯誤をしています。

療法選択について

当院の透析導入患者さんの年齢層はPDもHDも含めて、ここ十数年で高齢化が進んでいます。HDからPDに移行しHDに戻った例や、PDとHD併用の患者さんもいらつしゃいます。また周囲の環境が許せば、PDラストも選択肢として十分にあります。患者さんには教育入院でご自身

どこにいても同じ医療を受けられるのが本来の姿だと思います。岐阜県全体の透析の質の平均化と底上げをする必要があると感じています。

木村 行宏先生

腎臓内科部長・感染対策部長
腎臓病・血液浄化センター長
研修センター副センター長



森 群子さん

腎臓病・血液浄化センター 看護師長
透析看護認定看護師

森さん 透析が必要になった患者さんは、ご自身の具合が悪いことはわかっていても、腎臓病やその治療法について詳細を知らない場合がほとんどです。療法選択の面談では、今までの生活が変わるかもしれないという患者さんの不安な気持ちに耳を傾けることから始めます。

面談は私たち医療者にとっては患者さんの色々な情報を得ることができ、患者さんにとっては、自分の思いを言葉に出すことで、どの治療が自分にとって一番良いのかを一緒に考えることができる大切な時間です。

スタッフ座談会

患者さんと向き合う



先生からのメッセージ

木村先生 患者さんに一番納得できる治療法を選んでもらうための情報提供をしつかりとしていきます。選んだ道が違ふと感じたら相談してください、治療法は変更できます。その時々で選択肢をきちんと提示し患者さんと市民に信頼される病院でありたいと思っています。



安藤先生 透析の未来を避けられないことで悲観しないでいただきたいです。治療法を変えながら、上手に人生を過ごすことができます。当院には元気な透析患者さんがたくさんいらっしゃいます。透析になったとしても諦めずに、私たちと一緒にまた頑張っていきましょう。

八代さん 療法選択でPD導入が決まると、透析を開始する前の段階からカテーテルを*お腹に埋め込んでおく患者さんが最近増えてきました。このように保存期から通院されている患者さんは、透析開始前も定期的にコミュニケーションが取れ、一緒にPD手技の練習などができます。苦手な操作なども克服できるので患者さんも安定した状態でPDを開始することが出来ます。

PDは自宅でする治療なので、月に一度の定期来院の際は私たちが普段見えない日常のお話しも聞いて、問題や治療のトラブルがあれば先生に報告して、一緒に考えていきます。

*SMAP法とは
腎臓の働きに余裕のある段階で計画的にカテーテルを皮下に埋めることで、カテーテルが体に定着した状態で透析が始められる。

「バイタルリンク」を使った新しいPD連携

木村先生 高齢の患者さんが安心してご自宅でPDを継続するために、訪問看護ステーションとうまく連携することが必要です。今までのやり取りは電話と書面でしたが、*バイタルリンクを使い始めてから、診療画像を含めた患者さん情報の交換がスムーズになりました。患者さんの出口部画像などがタイムリーに共有できる機能など、これからの活躍に期待しています。

*バイタルリンク

医師や看護師、訪問看護師などの多職種間で、パソコンやスマートフォン、タブレットを用いて、患者さんの情報を共有するシステムです。



バイタルリンクの操作

森さん 訪問看護師さんが患者さんのご自宅で、患者さんのちょっとした変化に気づいた場合、気になる部分の写真を撮り、バイタルリンクを使って即座に病院や関係者に共有してくれています。

その写真や情報で医師の判断を仰ぐことができ、早めの診察が必要な場合は、その場で患者さんに確認して来院に繋げることができます。

ご自宅で治療を続けるPD患者さんにとって、心強い存在になると思います。



八代 温子さん

看護師

PDを選ばれた患者さんの例

森さん とある患者さんで仕事がとても忙しく、HDは時間的に難しいという理由で、PDを選ばれた方がいらっしゃいます。元々、自分の体を二の次にして無理をしてしまう方です。自己管理に懸命もありましたが、ご自分の生活の中で仕事が第一だとおっしゃったことがPD導入の決め手になりました。導入後は順調に除水もできていて、PDだけで十分治療できています。

八代さん 自己管理をがんばっていらっしゃるのですが、薬疹が出たり、腹膜炎になったりと、トラ

ブルが時々出てしまつて。

森さん そうなんです。でも「お仕事を変わず続ける」ことがその方の希望なので、「PDを選んで本当によかった」と喜ばれていて、ベストな治療選択ができたのかなと思っています。

八代さん 入院中も仕事関係の電話がひっきりなしにかかる多忙ぶり、奥さんからはそんなに働かなくてもいいと言われていたんですけど、大好きな奥さんのために一生懸命働いていらっしゃいます。

森さん このままトラブルなく、PDを続けていければいいなと思います。この患者さんが、トラブルを乗り越えてでも治療に前向きなのは、何よりも希望通りの生活を保つためにご自身で選ばれた治療だからではないかと思います。

患者さんには幸せになって欲しいと看護師の間でよく話しています。



写真: atsushi tanida

鵜舟(うぶね)には鵜匠(うしゅう)の他に「中乗り」と「櫓乗り(ともりの)」の2人の船頭が棹(さお)と櫓(かい)を駆使して鵜舟を操船する。松割木のかがり火が激しく火の粉を散らすなか、鵜匠は鵜と共に懸命に鮎を追う。



岐阜市 長良川の鵜飼

金華山のふもとを流れる清流、長良川。
夏から仲秋の夜、川面を彩る
「ぎふ長良川の鵜飼」を体験しました。

観覧船に揺られて漁の始まりを待つひととき、夜空に合図の花火が打ち上がると、川面に緊張と期待が高まります。やがて上流からかがり火を掲げた6隻の鵜舟が次々と現れ、約45分間、夜の川面は幻想的な舞台へと姿を変えます。
伝統装束をまとった鵜匠が鵜に声をかけながら、ひとり最大で12羽を巧みに操り鮎を狙う姿は、1300年の伝統を今に伝える職人芸。観覧船が鵜舟と並走する「狩り下り」や、停泊した観覧船から見る「付け見せ」。全ての鵜舟が一行に並ぶ「総がらみ」で、鵜飼の夜を存分に堪能できます。また、鵜飼観覧をおもてなしに使い始めたのは、戦国時代、かの織田信長と伝わっています。
明治23年以降、長良川流域の3か所を皇室の御料場とし、ぎふ長良川の鵜飼の鵜匠6名と小



絵巻物型のスクリーンで鵜飼を体験できる



館内を巡った後は、景観ラウンジで一息

瀬(おせ)鵜飼の鵜匠3名のみが「宮内庁式部職鵜匠」に任命され、毎年皇室に鮎を納めています。
長良川うかいミュージアム
観覧船乗り場の対岸北側にある「長良川うかいミュージアム」では、鵜舟や鵜飼用具などが展示され、映像でリアルな鵜飼の様子を見ることができます。常設のカフェや景観ラウンジでは金華山の頂に鎮座する岐阜城とそのふもとを流れる長良川を一望でき、ゆったりと過ごすことができます。
歴史と自然、人の技が織りなす唯一無二の鵜飼をあなたも体験してみたいかがでしょう。

岐阜市鵜飼観覧船事務所 (鵜飼観覧船の予約はこちらです。)
〒500-8009 岐阜市湊町1-2 TEL 058-262-0104
●鵜飼開催期間 5/11～10/15 ●鵜飼休み 10/6
●料金 大人(中学生以上) 3200円から
3歳以上小学生以下 1800円
3歳未満の幼児は無料
www.ukai-gifcity.jp

長良川うかいミュージアム
〒502-0071 岐阜市長良51-2 TEL 058-210-1555
●5/1～10/15 9:00～19:00
休館日なし(一部指定日除く)
●10/16～4/30 9:00～17:00
毎週火曜日休館(祝日の場合は翌平日)
●展示室観覧料 15歳以上 600円 4歳～中学生以下 300円
身体障害者手帳をお持ちの方、及びその介護者1名 無料
※特定日に、休館日・開館時間が変更になる場合があります。
www.ukaimuseum.jp

鵜は相棒であり、家族

鵜匠は約20羽の鵜と生活を共にし漁を続けるうちに絆で結ばれるといいます。鵜にも性格や特徴があり、日々一羽一羽と向き合いながら世話をします。鵜匠は鵜を繋いだ手縄(たなわ)を左手で握り漁をします。鵜は、「首結い」をして手縄に繋がれます。首結いを鵜の首に結うと、川の中で飲み込んだ大きな魚は首で止まり、それを吐き出させることで鵜匠は魚を得ます。小さな魚はのどを通り抜け、鵜が食べるという仕組みです。



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。

臨床工学技士の業務は医療機器の専門家として生命維持管理装置等の操作・保守点検を行うことです。透析室での基本的な動きは、主にHD機器の操作を中心に、看護師さんと連携を取りながら作業も行います。今後はPDにも関わっていく

*臨床工学技士(CE/Clinical Engineer)とは、医療と工学の知識をあわせ持つ専門職。医師の指示のもと、人工心肺装置や人工呼吸器、血液浄化装置などの操作を行い、医療機器の安全管理も担当する。

祐成さん 私は*臨床工学技士をしています。

PDと臨床工学技士



すけなり 祐成 振一郎さん

臨床工学技士

予定です。
具体的には、今まで関わってきた医療機器の遠隔モニタリングのノウハウが、PDの遠隔モニタリングに活かせるのではと考えています。これは、患者さんが自宅でPD治療を行った後、治療データなどを医療機関に遠隔で送信するものです。医療者はその治療データを確認し、必要に応じて治療内容の変更などを遠隔で行う仕組みです。臨床工学技士としてうまく活用して、PD患者さんの治療の一助ができればと考えています。
私たちの仕事は、医療機器を通して患者さんと接することが多いです。だからその医療機器、例えばAPD装置などが、常に安全な状態で、治療効果がしっかりと出るよう関わっていきたいと思っています。患者さんや病院スタッフの皆さんには医療機器のサポートも含め、困ったことやご意見があれば、どんなことでも調べてお答えしていきたいです。



森さんからのメッセージ

これからの希望や今までやってきた大切なこと、譲れないことをなるべく諦めない方法で療法選択をするために、いつでも話しに来てください。私たちも、患者さんと真摯に向き合い続けていきます。

岐阜市民病院

住所 〒500-8323
岐阜市鹿島町7-1
TEL 058-251-1101(代表)



快適な履き心地



Point ローリングソールの靴

靴底のカーブによって次の一步を促される。
「初めて履かれた方は、体験したことのない履き心地に驚かれます。」



Point インソール

インソールは取り外しができ、足に合わせて作ることができる。
「裸足よりも靴で補正された方が体は楽です。家の中で履く靴もおすすめです。」

「では、どんな靴を選ぶべきか…」
「理想の歩き方をするためには、靴底やインソール（中敷き）で補正された靴で、歩行を誘導してもらうことが大事です。
柔らかそうな靴が良いと思われがちですが、実は硬い靴底の靴をお勧めすることが多いです。靴底が柔らかいと荷重によって潰れてしまい、自分の歩き方のクセが出てしまいます。潰れるということは体が傾き、歪むということです。
例えば、当店のローリングソール（靴底が丸みを帯びた形状）の靴は、クッション性はありますが、荷重によって潰れないようになっています。固い靴底は自分の歩き癖で足が少し傾いても、まっ

すぐに戻してくれます。指先まで使って歩くことができ、一気に歩幅が伸びます。その人にある靴を履くことで歩き方そのものが変わるので、足の痛みが取れるだけでなく、筋力や姿勢も変わり、生活そのものが変わってきます。ご自身でも正しく歩くことを意識するようになります。
靴の重さに関しては、靴自体が軽いのは確かに良いことですが、優先順位としては2番目か3番目です。手で持つて重い靴でも、靴が足にフィットすると軽く感じます。靴そのものの重量よりも、いかに足に合っているかということが重要です。」



足の形や歩き方は十人十色。
もっと軽やかに歩きたいのに、歩くと足の裏が痛い、靴底を引きずってしまう、片方の靴だけが痛んでいる…思い当たるところがある方も多いのではないのでしょうか。

「日常何気なく履いている靴が、実は足だけでなく全身の健康や姿勢にも深く関わっています」と話すのは、足の構造や歩行メカニズムに精通している靴のプロフェッショナル、天笠さん。正しい歩行をサポートする靴の役割や、足のトラブルがある方の靴選びまで、靴と体の深い関係を教えてもらいます。

自分に合う靴って、
どんな靴？

「服を選ぶとき、着丈だけではなくバストやウエストや身幅などが合ったものを選びますね。靴も同じで、ウエストのようにくびれのある部分や高さ、幅があり、それらが足にフィットした『靴の中で足が動かない』状態が、自分の足に合った靴といえます。
足は神経が集中していて、痛みや違和感を覚えやすいです。少しきつい靴、大きすぎる靴などを履き続けることは、足のトラブルや姿勢の悪化につながります。」

靴が姿勢を左右する

「人間の体は、頭から足まで骨と筋肉を通じて全部繋がっています。特に踵骨（しょうこつ・かかとの骨）が全身の土台になります。家やビルでいうと、基礎の部分ですね。踵骨の位置が全身のバランスに影響するので、踵骨が傾くと膝が痛む、それをかばうことで股関節やさらには腰、背骨…と、上へ上へと影響が連鎖します。体の傾きで、側弯症（そくわんしょう・背骨のゆがみ）に繋がる場合もあります。踵骨をまっすぐに保つのが難しい



「踵骨は体のいしづえです」と天笠さん

場合、また傾きを予防する意味でも、靴や中敷きで踵骨をしっかりサポートしていくことをお勧めしています。」



アルカ本店 店長 /
シューカウンセラー



天笠 亜衣子さん

FHA 足と靴と健康協議会
認定シューフィッター・子供
シューフィッターの資格を持ち、靴を通じて人々の健康をサポートする仕事に情熱を注ぐ。店舗のみならず、医療現場との連携も積極的に行っている。



様々な硬さ・機能のある
インソール素材のサンプル



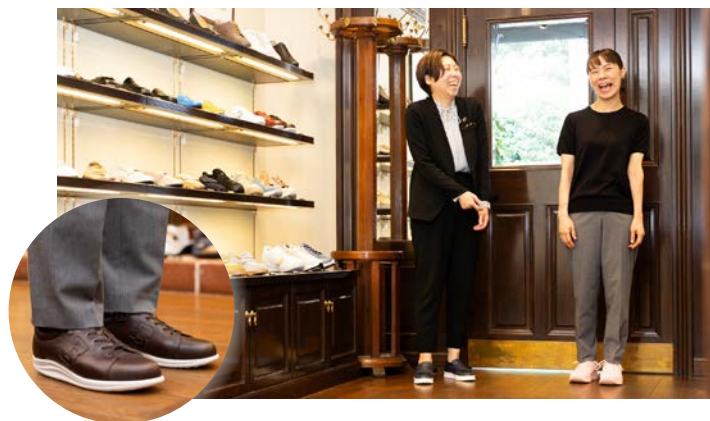
インソールの役目とは？
「インソールは土踏まずのアーチを保つなど、足の形の補正や足の裏を保護する役割があります。当店では足の悩みによってインソールの素材を選んでいきます。足裏の脂肪の少ない方はクッション性のある素材、多汗症の方には通気性の良い素材、足に潰瘍

（かいたよう）のある方には柔らかく、体液や血液が染み込まず拭き取れる素材などがあります。
日本ではインソールはトラブルのある足のためという考え方が強いですが、ヨーロッパでは保存療法や予防として、足の形が崩れないようにインソールを使います。足の形が崩れると体に何らかの影響が出るので、それらを防ぐために補正するのが本来のインソールの役割です。」

初めて本格的なシューフィッティングを体験しました。天笠さんを選んでもらった靴を履いて歩いた瞬間、いつもと全然違う履き心地にびっくりしました。足にぴったりののに、外反母趾が痛くない。そして、靴底が硬いので沈みこまずぐんぐん歩けます。今までは、外反母趾の横幅に合わせて実際の足のサイズよりも大きい靴を選びがちでした。長く歩くと足が疲れ痛みが出てきます。昨年は転倒して骨折し、筋肉が衰え外反母趾も悪化していました。今回の体験で、靴は自分の足の弱さを補ってくれるものと知りました。自分にあった靴でたくさん歩いて、脚力を上げていきます！

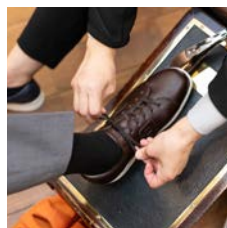


靴ってすごい！



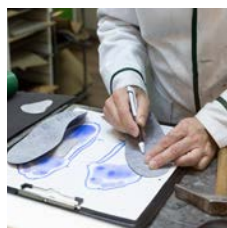
5

フィッティング。
ソールが硬く、扁平足を補うインソールを敷いた靴2種類を試し履き。



6

編集部 細谷の足の測定結果を元に、オーダーメイドのインソールを作成。



7

天笠さんのアドバイスのもと、正しい姿勢を意識しながら店内を歩きます。



4



採寸し、足の問題を補うインソールと靴を検討します。

1



まずは足の計測。
インクのついた紙に足を乗せ、足の形状や足裏の荷重分布をチェックします。

2



実際の足の特徴をひとつひとつ確かめます。

3



足のゆがみからくる、腰のゆがみも水平を測る専用器具で確認します。

専門家によるカウンセリングの流れ



へんぺいそく がいはんぼし かいちようそく
扁平足で外反母趾、開帳足のうえ内股という日本人の足の悩みを全て持つ編集部 細谷が、自分に合う靴を探します。

自分の足で歩くために

「歩く動作は無意識の方がほとんどです。“もう少し歩幅を伸ばせますよ”“指先まで意識して使ってみましょう”とお声がけすることで、姿勢が変わり、ご本人も歩く動作を意識するようになります。皆さん最後まで自分の足で歩きたいと思われれます。靴を履けば健康になるわけではなく、自分に合った靴と、正しい歩き方を心がけることが大切で、私はそのお手伝いができたらと思っています。人は歩かなくなると、どんどん体が衰えていきます。歩くことはとても大切なことなんです。」と天笠さん。

靴は私たちの健康を支える大切なパートナー。次の靴選びのときの参考にしてみてください。

● FHA 足と靴と健康協議会認定シューフィッターは国内に約 3000 人在籍し、全国の靴専門店や百貨店などで相談することができます。



株式会社アルカ

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 2-15-5

TEL 03-3983-0133

ドイツのオートベディ(整形外科)技術を基礎とした婦人靴/紳士靴/子ども靴の販売及び靴の調整・修理

ホームページ
<https://alka.co.jp/>



「お客様の足の未来を、一緒に考える。」

Topic 編集部 細谷の足の問題点を天笠さんに聞きました

3. 外反母趾

開帳足で親指が内側に入りやすくなっています。外反母趾も進行する可能性があります。

4. 土踏まず

土踏まずの高さは本来約17~18mm なのに対し、細谷さんは4mm という扁平足です。アーチがかなり落ちている状態です。

1. タコ

ここにタコがありますね。開帳足で薄くなった足の裏を守るために皮膚が硬くなって角質ができてしまいます。

2. 開帳足

足の指の骨を横につなぐじん帯が伸びきっている開帳足です。足の幅が広がり、肉も広がるため骨が地面に近くなっています。

※インクの青色が濃いほど、荷重がかかっている部分です。

Amagasa's advice

「このように開帳足でじん帯が伸びてしまうと、もう戻すことはできません。これ以上伸びないように靴でしっかり押さえる必要があります。また扁平足の人は足が内側に倒れるので、内側のくるぶしを通る腱がいつも伸びていて、土踏まずを引っ張り上げる筋肉が働かない状態です。それを変えるためには、靴で腱が伸びないようにサポートして、筋肉が働く状況を作ってあげる必要がありますね。」





栄養成分表(1人分)*万能煮込みだけを食べる場合の栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食塩相当量
79kcal	0.8g	5.5g	235mg	28.6mg	0.8g

材料(5人分／約500g)

茄子……………	1本(80g)	ミニトマト ……	10個
玉ねぎ…………	1/2個	オリーブ油 ……	大さじ2
ピーマン ……	1個	トマトケチャップ…………	大さじ2
パプリカ ……	1/2個	塩……………	小さじ2/3
ズッキーニ ……	1/2本		

作り方

- 1 材料を2cm角に切る。ミニトマトはヘタをとる。
- 2 耐熱ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジ600wで6～7分加熱する。(※鍋で煮込む場合は12～13分。)そのまま常温で冷まし、冷めたら冷蔵庫で保存。



電子レンジで簡単に調理でき、冷蔵保存で五日間保存できます。

基本レシピ

まずはこれを作りましょう。

野菜たっぷり

万能煮込み

「野菜たっぷり万能煮込み」があれば、食べる前にはんのひと手間をかけるだけ。もちろん、そのまま食べてもおいしくいただけます。様々なアレンジを楽しんでみましょう。

万能煮込みで
らくらくアレンジごはん

作り置きできる！野菜たっぷり

おいしい
献立集

70

食パンに作り置き煮込みとチーズを乗せて焼けばピザ風にも！



*写真は2人分

アレンジ
2

ホットドッグにはさむ



栄養成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食塩相当量
206kcal	5.8g	9.5g	206mg	85mg	1.1g

材料(1人分)

ホットドック用パン …	1本
レタス ……………	1枚
ソーセージ ……………	1本
万能煮込み……………	40g
(お好みで温める)	

作り方

- 1 ソーセージを縦半分に切って焼く、または茹でる。
- 2 ホットドック用パンにレタスと1を入れ、万能煮込みをのせる。

アレンジ
3

ごはん混ぜてリゾットに

パスタと混ぜれば
トマトソースパスタに！

栄養成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食塩相当量
262kcal	5.3g	7.4g	271mg	114mg	1.0g

材料(1人分)

ごはん……………	100g
水……………	100ml
万能煮込み…………	100g
粉チーズ ………	小さじ2

作り方

- 1 ご飯を水でさっと洗い、水気をとる。
- 2 耐熱容器に1と水、万能煮込みを入れ全体を混ぜ、ラップをしないで電子レンジ600wで2～3分加熱する。
- 3 器に盛り、粉チーズをふる。



*写真は2人分

アレンジ
1

ポークソテーに添える

栄養成分表(1人分)

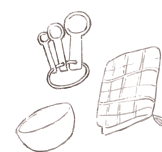
エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食塩相当量
282kcal	14.6g	21.4g	437mg	167mg	0.6g

材料(1人分)

豚ロース肉(とんかつ用)……	1枚	こしょう ……………	少々
油……………	小さじ1/2	万能煮込み……………	80g
		(お好みで温める)	

作り方

- 1 油を入れ温めたフライパンに豚ロース肉を入れ、火が通るまで両面を焼き、万能煮込みを添える。
- * 豚ロース肉に下味をつける場合は、焼く前に塩少々(0.3g)をなじませる。(この場合、栄養成分の食塩相当量は0.9g)



鶏肉やお魚にもよく合います！



野菜たっぷり

万能煮込みのアレンジレシピ3選！



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>



「マンガでわかった!らくしておいしい作りおき」主婦の友社

VIVID 98号 のクロスワードの答え

ユ	メ	シ	マ			
メ _B	ラ	ニ	ン		ソ	シ
カ	イ	ユ _A		ロ	ウ	カ
	ス	ウ	エ	ー	デ	ン
イ		ガ	ン	マ _D		ガ
タ	カ	ク	カ		ソ	ツ
メ	イ	シ		イ	ト	コ
シ _C	ン	キ	ロ	ウ		ウ

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

びびっどクロスワード VIVID Crossword

1	2	3		4		5
6						
7			8		9	
		10		11		
12	13		14			
15		16				17
18				19		

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。

解答欄	A	B	C	D	E	F
------------	---	---	---	---	---	---

ヒント 秋に、甘い香りのオレンジ色の花を咲かせる樹木です！

- よこのカギ**
- ① トルコ北西部の都市。人気の観光地です。昭和のヒット曲「飛んで○○○○○○○○」に入る地名といえど？
 - ② 日本人最多の5回の宇宙飛行を果たした、元宇宙飛行士「○○○光一」氏。
 - ③ 一口大の豚肉とネギやタマネギを交互に串に刺し、パン粉をつけて揚げた食べ物。
 - ④ 暑い時や動き回ったりした時、体から出る分泌物。
 - ⑤ ある人の一生の事績を記録した書物を何と言う？
 - ⑥ 特別天然記念物で国際保護鳥。春から夏にかけて翼の下面が朱色がかった濃いピンクになるのが特徴。
 - ⑦ 雑音を英語で何と言う？
 - ⑧ すべてを失って何もないという意味のことわざ。「○○○○○ない」。
 - ⑨ ごく親しい血縁関係にある人。または同じ組織に属する者。
 - ⑩ ほろ苦さと辛みが特徴の香辛料。特にインド料理やメキシコ料理に欠かせません！

- たてのカギ**
- ① 明治維新後、特命全権大使として欧米の文化・制度を視察した人物。1951年から1994年まで、五百円札の肖像画として採用されていました！
 - ② すきまをつくり、明るい方へ向けると見える模様や文字。
 - ③ 争うこと。「壇ノ浦の○○○○」。
 - ④ 「公家(くげ)」の反語。
 - ⑤ 物事が次から次へ重なり積もること。「○○○○赤字」。
 - ⑥ 日本に伝わる未確認動物(UMA)。
 - ⑦ 胴の太い蛇の一種と伝承されている。
 - ⑧ 身振りなどで知らせること。
 - ⑨ 書物や作品などの標題。
 - ⑩ 神仏の加護を願い、言葉によって除災増福を祈ること。
 - ⑪ 正月や節句、祝い事に用いる食べ物。臼(うす)でついて作ります。
 - ⑫ 100の10倍は？



監修：山本聡子 先生
市立池田病院 腎臓内科
部長／人工透析センター室長

皆様の様々な疑問にドクターがお答えします！

「腹膜透析」



A

生活に腹膜透析が馴染んできたとのこと、とても嬉しく思います。血液透析へ移行する主なタイミングは次の通りです。

① 透析が不十分になった場合 残っている腎臓や腹膜の機能が低下すると、体に尿毒素や余分な水分が溜まる場合があります。その場合は「併用療法」として週に1回の血液透析を加えるか、完全に血液透析へ移行します。

② 腹膜炎を繰り返す場合 腹膜がダメージを受けると透析が不十分になったり、まれに「被嚢性腹膜硬化症」という腹膜が硬くなり腸閉塞を起こす重い病気につながる場合があります。このため腹膜炎を繰り返す場合は腹膜透析の終了を検討します。

③ お腹の病気や手術が必要になった場合 腹膜透析の継続が難しくなることがあります。

これらを少しでも防ぐために、食事療法や出口部ケアを大切になさってください。ただ、血液透析への移行は決して「失敗」ではありません。その時々状況に応じた「最適な治療選択」です。医療チームと一緒に、体の変化に合わせて治療法を考えましょう。



A

適度な運動は体力維持やストレス解消にとっても有用です。いくつかのポイントに注意しましょう。

腹圧がかかる運動 腹筋運動や重量挙げ、ジャンプなどのお腹に強い力が入る運動はお腹に透析液が入っていない状態で行いましょう。なお、腹圧がかかりにくい運動でも、不快感があればお腹を空の状態ですべて試してみてください。

プール 感染リスクは低いとされますが、感染予防のために出口部の防水カバーを推奨されることが多いです。プール後は、必ず出口部ケアを丁寧に行いましょう。

出口部の摩擦 出口部に物理的な外傷や摩擦が起きないように注意します。カテーテルをしっかり固定し、ガーゼなどでの保護も有効な場合があります。

汗 汗により出口部の清潔を保ちにくくなります。汗をかいたら、なるべく早くシャワーを浴びて出口部ケアを行いましょう。

マイペースで 心肺機能や体力、持病、出口部の状態によっては、運動の種類や強度に制限が必要になります。必ずかかりつけの医療チームと相談し、あなたに合った運動についてアドバイスをもらい、無理せず軽い運動から徐々に始めてください。ぜひ運動を楽しんでください。



Q

腹膜透析を行っていますが、ジムに通いたいと思います。注意点があれば教えてください。



～読者からの
お便りコーナー～

びびっと倶楽部



火、木、土曜日に透析に通っています。

食事制限や水の制限がありますが、野菜は水にさらしたりして楽しく食事することを心がけています😊(T.A様)

編集部より

T.A様、お便りありがとうございます。

楽しい食事は毎日の元気の源です💪

VIVIDの「おいしい献立集」では、素材の旨味を簡単な調理で引き出して、塩分控えめでおいしいレシピを心がけています。撮影したお料理はスタッフで全部食べています。おいしさは折り紙付きですよ。

腎移植6年目(その前に5年透析)の患者です。

私自身10年前にHDかPDかを選ぶ時に、周りにPDの方が少なく、看護師さんもあまり詳しい方がいなくて困っていました。VIVIDはPDの冊子なので、当時読むことができたならよかったな～と思います。

地域の腎友会の手伝いで、毎月発送作業中に読んでいました。これからもよろしくお願いします。

(にやこにやこ様)

編集部より

にやこにやこ様、お便りありがとうございます。

患者様やご家族にも寄り添えるVIVIDを作って参ります。

にやこにやこ様の経験談など、またぜひ教えてください。

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。



<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



郵便はがき



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)

105-6790

(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。

