

とらじいちゃん SSKA 夏

No.234・2021 7.15

おもな記事

第16回総会報告…………… 1

特集 サルコペニア・フレイル対策を
 栄養の観点から考える…………… 9



日本オリンピックミュージアム・ほか

 **特定非営利活動法人 東京腎臓病協議会**
(NPO 東腎協)

〒170-0005 東京都豊島区南大塚2-40-11 富士大塚ビル2F TEL03-3944-4048 FAX03-5940-9556
<http://www.toujin.jp/> E-mail info@toujin.jp

あいさつ

新会長 戸倉 振一



周年を迎えます。この節目に、これまでの透析医療の歴史や患者会の果たした役割を振り返り、決意を新たに活動に邁進したいと思えます。

世界で初めて人工腎臓を使った急性腎不全の救命に成功したのは、1945年で、日本でも臨床応用が開始されたのが1956年です。1967年には人工透析が保険適用されるにいたりましたが、このときの患者数は215名で、1年生存率は50%未満でした。

この度、6月6日に開催されました第16回総会にて理事・監事の改選が行われ、総会終了後の臨時理事会にて会長に再任されました。これまでの2年間に引き続き、皆様とともに腎臓病患者が抱える課題や腎臓病に関わる社会的課題解決に向けた活動を推進し、腎臓病患者のQOL向上を目指して頑張っていくと思えます。引き続きご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

2022年は創立50周年

当会は、全腎協が1971年に結成されたあとの翌年、1972年11月に結成され、その後2006年2月にNPO法人として新たなスタートをきり、来年は結成50

でも透析技術を持った医師、装置台数、技術面の不確かさ、また、当時は「透析は死ぬ前の儀式」程度にみられていたこともあり、患者数は949名であまり増えていませんでした。透析ができたとしても健康保険本人以外は自己負担が多額で、「金の切れ目が命の切れ目」と言われ、透析できる人も限られていた時代でした。

全腎協結成で命がけの運動

このような状況を打開しようと、「医療費の全額国庫負担」「透析患者を身体障害者に」「長期療養者の治療の保障」「全国各地に腎

センターの設置」の4要求を掲げ、全腎協が結成され、命がけの運動を展開しました。その結果、1972年6月に身体障害者福祉法改正案が成立し腎機能障害が身体障害者福祉法の対象となり、人工腎臓に更生・育成医療が適応されたことにより、透析が普及していききました。

その後、1973年に健康保険法が改正され高額療養費制度が制定、1984年の健康保険法改定で「長期特定疾病にかかる特例」が導入され透析医療費の出所が税金から医療保険へ大きくシフトし、今日に至っています。

透析医療技術の向上も目覚ましく、これは、これまで研究・開発に取り組んでこられた関係学会の先生方をはじめ、多くの関係者によるたゆまぬ努力の積み重ねによるものです。また、私達が「いつでもどこでもお金の心配をすることなく安心して透析を受けられる」環境が整備され、維持されているのは、患者会の先人の努力の結果です。

QOL(生活の質)を高めよう

現在、少子高齢化の進行により、

年金、医療、介護等の社会保障制度の在り方が問われています。このような中、私達のQOL(生活の質)を向上させていくためには、患者会は欠かせない存在であることは歴史を見れば明らかです。現在、会員数が減少している傾向が続いていますが、これまで検討してきた課題を解決していきながら前に進んでいきたいと思えます。今後とも皆様のご支援ご協力よろしくお願い申し上げます。

目次 234号(夏号)

新会長あいさつ	表2
第16回総会報告	1
新役員紹介	6
理事退任のあいさつ	7
私と東腎協(リレーエッセイ)	8
サルコペニア・フレイル 対策を考える	9
活動のまど	14
暑中広告	15
事務局より	19

特定非営利
活動法人

東京腎臓病協議会

第16回総会



事務局でオンライン参加のみなさん

第16回東京腎協総会は、新型コロナウイルス感染症禍により、昨年度と同様、事務局を主会場としWeb会議と議決権行使書により開催しました。

東京協事務局には、議長の関口理事、司会の須賀理事、古暮副会長、板橋事務局長、三好事務局長、新理事候補の成田哲也さん、丸山春良さんがWeb参加、正会員、理事、監事を中心に在宅でパソコン、スマートフォンで12名がWeb参加。来賓として、金子智全腎協常務理事・事務局長、馬上和久全腎協関東ブロック担当理事にWebで参加いただき、総計24名のWeb総会となりました。

定刻通りに須賀春美理事（虎の門・高津会（本院））の司会進行が始まりました。

正会員数の参加人数（47／69）で総会の成立確認をした。

*定款27条「総会は正会員数の2分の1以上の出席が無ければ開会することができない」

開会あいさつ

東京協会長 戸倉振一

この一年間にお亡くなりになられた会員の方々に黙祷を捧げたいと思いますので宜しくお願い致します。（黙祷）

それでは総会に先立ちまして一言挨拶させていただきます。本日は、金子全腎協常務理事、馬上関東ブロック担当理事に来賓として参加して頂いております。お忙しいところ、誠にありがとうございます。

金子全腎協常務理事におかれましては、長い間全腎協の事務局を支えて頂いておりましたが、6月27日の全腎協総会を持ちまして、退職されるとの事です。その後は、東京協の相談役として東腎協活動にご協力頂けるといふ事ですので、今後ともよろしくお願ひしたいと思います。

さて、昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大により東腎協のイベントやブロック会議等は全て中止とさせて頂きましたが、理事会や対外的な活動は必要に応じてリモートによる会議を活用しまして滞りなく進める事が出来ました。

特に東京都福祉保健局が発行している、「災害時における透析医



東京協会長 戸倉振一

療活動マニュアル」の改訂を検討する為の東京都特定疾病対策協議会腎不全部会に、患者会代表としてリモート会議に参加させて頂いたり、花房先生から「患者からみた腹膜透析の災害対策」というお題を頂きまして日本腹膜透析医学会での発表の機会を頂いた事で、その内容をマニュアルに反映する事が出来ました。

また、臨床工学士の先生方とは、リモート会議で東京都透析医会が運用する緊急時透析情報共有マップ（東京DIEMAS）のデータを活用した患者ポータルサイトの構築について4回にわたる会議を行っております。このシステムにつきましては、ほ

議決権行使書	賛成	反対
第1号議案	37名	0名
第2号議案	37名	0名
第3号議案	37名	0名

総会の議決数	出席正会員数	議決権行使書	総会議決数
69名	10名	37名	47名／69名

ほぼ完成状態にありまして、現在運用について具体的な手順が検討されている所です。

新型コロナウイルス感染症につきましては、まだ先が見えない状況であります。65歳以上のワクチン接種が始まり収束が期待される所ではありますが、新たに感染力の強い変異株の威力が広がっており、オリンピック、パラリンピックもどういふ影響が及ぼすのか解らない状態であります。

透析患者は高齢者が多く新型コロナウイルスに感染すると重症化し死亡率が非常に高いといわれます。

直近の日本透析医学会等の発表資料によりますと透析患者の致死率が40代で3・8% 50代6・2% 60代9・9% 70代21・3% 80代30・7%と非常に高くなっています。現在においても新型コロナウイルスの陽性者の重症病床は限られていると言われています。重症者の病状改善後には軽症者受け入れ施設への転院、改善して退院基準を満たした場合には、速やかな自施設での受け入れの地域連携も徐々に行われている所です。医療逼迫を避けるためにも、今後

も感染対策をしつかりと進めていく必要があると思います。

この様なまだ先が見えないコロナ禍の中でありますが、現状の医療福祉を守り、腎臓病患者のQOL向上に資する活動や社会貢献活動事業を一層推進してまいりたいと思っております。今後ともご支援、ご協力の程宜しくお願い致します。簡単ではありますが総会の挨拶とさせていただきます。

来賓挨拶

全腎協常務理事・金子 智

ご紹介を頂きました全腎協の金子と申します。東腎協の役員さん、会員さんにおかれましては在京ということもあり、日頃から全腎協

の活動に理解とご協力を頂きまして大変ありがとうございます。

戸倉会長さんより話がありました様に、この一年間は新型コロナウイルス感染症対策で、今まで経験した事がない様な対応に取り組まなければいけないという事で苦労した一年間でございます。

先週、後期高齢者医療制度2割負担の法案が通りました。介護保険も2割負担という事で動いております。これからの透析患者を取り巻く動向は厳しくなってきております。

通院対策、施設問題、高齢者施設問題、組織対策等多くの課題を抱えています。全腎協全体は非常に会員の組織率が下がっております。全腎協、東腎協が共に活動していく為には、組織基盤、財政基盤が非常に重要になってくるかと思っております。これからも、引き続き全腎協、特に東腎協とは連携を密にして活動させて頂ければと思います。

戸倉会長、板橋事務局長が2021・2022年度の全腎協理事候補者としてあがっておりますが、理事になられたあかつきには活躍頂きたいと願っております。

私は6月で退任する事になりましたが、もともと東腎協に所属し、東腎協の活動を役員としてさせて頂いておりましたが、これからは相談役として東腎協をお手伝い出来ると思っております。皆様には引き続き宜しくお願い致します。

第16回総会のご盛会をお祝い申し上げます。皆様には引き続き宜しくお願い致します。

全腎協関東ブロック担当理事

馬上和久

皆様、紹介がありました馬上です。全腎協は全都道府県が9ブロックに分かれています。東京とか私共の神奈川は関東ブロックというところで、1都6県プラス山梨、長野が加わった9都県で構成している全腎協の中でも一番会員数が多く、組織も多いブロックであります。そのブロック担当理事という事で本日お招き頂きましたので、御挨拶申し上げます。

全腎協は今年50年の節目にありまして、本来であれば、本年東京を会場として全国大会を開催する事になっていりましたが、コロナ禍によりまして、2022年に一年間延ばして開催する事になって



全腎協常務理事 金子 智さん



全腎協関東ブロック担当理事 馬上和久さん

います。東京を除く関東ブロック8県も一生懸命にバックアップさせて頂きますので、来る大会が成功裡に終わる様にご協力、ご指導いただきたいと思います。

今年全腎協役員改選の年にあたっては、金子常務理事・事務局長がこの6月27日の全腎協社員総会をもって退任をされるという事になります。また、東腎協の榊原さんも同じく理事を退任をされる事になります。27日の社員総会で決まるだろう関東選出の全腎協理事候補は、戸倉会長、板橋事務局長、神奈川の私、馬上の3人が選出理事という事になります。金子常務理事・事務局長の退任に伴う混乱が予想され、厳しい情

勢が想定される中で、戸倉さん、板橋さんについては新年度の二年間の新たな任にあたって頂きます。私もそういうつもりで二年間頑張ろうと思っています。

本日の定期総会が盛会裏に終わります事を念じて、御挨拶とさせて頂きたいと思えます。

* * * * *

司会 有難うございました。

それでは只今より、NPO法人東京腎臓病協議会第16回総会の議事に入らせていただきます。

議長選出

関口新一正会員（国分寺こやま腎友会）

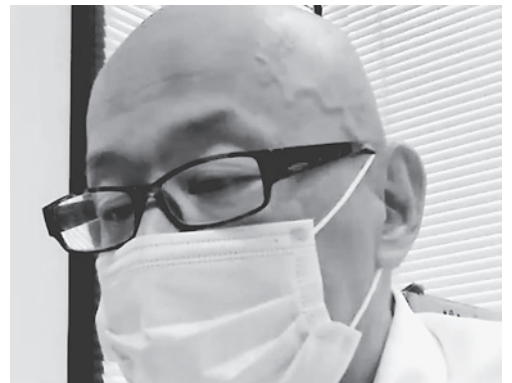
定款26条「総会の議長はその総会に出席した正会員の中から選出する」

議事録署名人選出

野口忠男会員（清湘会記念病院腎友会）

横溝久美子正会員（長久保ハナミズキ会）

定款30条「本総会の議事の結果を議事録に記録し、確認する議事録署名人を2名選出する」



関口新一議長

第一号議案

2020年度事業報告

板橋俊司事務局長より報告（議案集1～5頁）

2020年度収支報告

酒井豊財務担当理事より報告（議案集10～11頁）

2020年度監査報告

山口登、岡田和友監事より報告（議案集13頁）

議長 以上が第一号議案のご報告・ご提案です。

第二号議案

2021年度事業計画（案）

戸倉振一会長より提案（議案集6～8頁）

1. 全腎協創立50周年、東腎協50周年記念事業について

2022年5月28～29日（日）全腎協創立50周年記念大会が東腎協開催担当で「ホテルイースト21」（江東区東陽6-3-3）で予定されています。

東腎協としては実行委員会を組織して、10年ごとに行う「会員実態調査」「創立50周年記念誌」「記念式典・祝賀会（全腎協と合同）」



須賀春美さん（司会、上段左）
板橋俊司さん（上段中）
酒井 豊さん（上段右）
山口 登さん（下段左）
古暮 宏さん（下段右）

の準備の年度となります。

2. いつでも、どこでも、誰でも安心して透析が受けられる医療体制の継続を目指して

(1) 国への要望の窓口として全腎協の存続 (議案集 6頁)

(2) 東京都への要望窓口として東腎協の存続 (議案集 6頁)

(3) 腎臓病患者の社会復帰・QOL向上に資する活動。(議案集 6頁)

3. 患者会の存続を目指して

(1) 腎臓病に関連する「社会的課題」「患者が抱える問題」解決のために患者会を存続させていくため、必要な対策を推進します。(議案集 7頁)

4. 2021年度の事業計画

(議案集 7～8頁)

(1) 社会貢献事業

- ①「第40回臓器移植キャンペーン」
- ②グリーンリボンパレードの開催
- ③東京都への「2022年度予算要請」

④第51次国会請願署名活動

⑤腎臓病を考える「第33回都民の集い」の開催

(2) 首都圏大災害への対策

①東京都透析医会災害対策委員会との連携

②災害時における透析医療活動マニュアル (東京都福祉保健局 H26・3) の改定に伴う活動

③東腎協の災害対策として「患者会会員名簿」の更新・作成と、災害時緊急連絡網の整備を行います。

(3) 広報活動

- ①機関誌発行年4回を堅持する
- ②ホームページの管理・更新
- ③対外的広報活動を強化する
- ④広報の営業活動を強化する
- ⑤慢性腎臓病 (CKD) 患者の入会を強化します

(4) 事務局・組織活動

- ①総会・理事会・正会員会議
- ②事務局体制の強化
- ③ブロック体制の強化
- ④青年部活動

(5) 東腎協第10回大会

(6) その他の事業活動

(7) 全腎協創立50周年記念全国大会実行委員会、東腎協創立50周年記念事業委員会

①全腎協50周年記念全国大会
②東腎協創立50周年記念事業委員会

2021年度収支予算(案)

酒井豊予算委員長より提案 (議案集 12頁)

議長 以上で第二号議案の提案が終わりました。

議長 第一号議案、第二号議案の審議に入りたいと思います。(特に発言は無し) 文書発言の報告をお願いします。

(文書発言)

東町クリニク桑の実会

(正会員 木村凱昭)

コロナワクチンの接種が始まっております。この接種に関して、接種の予約 (1次、2次)、接種

後の身体の状態、接種後の生活の変化などの情報が患者間で共有できればと思っています。

勝和なごみ会

(正会員 保倉清太郎)

役員、理事の方々のご苦労、ご努力を感謝申し上げます。「とうじんきょう」NO. 233の記事にもありますが、COVID-19の拡大及び先がまだまだ見えないなか、各患者会の通常の催し中止になったり、WEB開催と云う事で私どもも大変悩んでおります。当会も、役員会、各例年の行事も中止としました。

残念ながら新会員を得ることが困難な状況です。また私自身もWEBを使いこなすことが出来ません(会員全体的にも)。東腎協、全腎協の50周年記念については、機関誌等でご紹介ください。コロナ禍のなか、益々のご活躍お願い申し上げます。

追伸、当会員から、「今年は何もなかったね」と言われて考えさせられております。「透析バンザイ」「名人リカレンダー」を配布しましたが、《物》ではなく《実のある催し》を考えておりますが、

お知恵を借してください(当然透
析医会発表のコロナデータは会員
に流しておりますが)。

新小岩クリニック友の会 船堀

(正会員 永田 治)

いつもありがとうございます。

ご苦勞様です。

織本病院腎友会

(正会員 山下 賢)

機関誌「ぜんじんきょう」でも、
いつくかの自治体で患者の医療費
負担増が導入されたという記事を
見ます。私は東京都清瀬市にある
織本病院で透析を受けているので
東腎協に入っています。実際に
は埼玉県人で他にも同様の方がた
くさんいます。そうしたことから
埼玉県で、もし自己負担の導入な
どということが起こったら、何も
知らずに受け入れることになって
しまいます。ぜひ、東腎協として
隣県と連携して、情報交換等をして
いただきたいと思います。

議長 以上で発言は締め切らせて
いただきます、第一号議案、第二号議
案の採決をさせていただきます。

拍手多数ですので原案通り可決
しました。

第二号議案

2021・22年度理事・監事の選出

古暮宏役員選考委員長より推薦名
簿を提案(議案集9頁)

議長 それでは第三号議案の審議
に入ります(発言無し)。

議長 以上で発言は締め切らせて
いただき、第三号議案の採決をさ
せていただきます。

拍手多数ですので原案通り可決
しました。

議長 以上で本総会の全ての議事
を終了いたしました。これにて議
長としての役目を終了致します。
皆様のご協力に感謝を申し上げます。

司会 関口正会員、議長の大役を
滞りなくお努めいただきました、
有難うございました。

司会 本総会にて退任される理事
を代表しまして、梅原前副会長に
ご挨拶をお願いいたします。(挨拶
内容は7ページに掲載)

司会 先ほど行われた臨時理事会
で新役員が選出されましたのでご
紹介をお願いいたします。

戸倉 只今臨時理事会で会長に選
出されました戸倉です。2021
年度の執行部を紹介します。

2021年度東腎協執行部体制

会 長	戸倉 振一(再)	全腎協理事	板橋 俊司(新)
副会長	古暮 宏(再)	同社員代表	酒井 豊(新)
同	榊原 靖夫(再)	東難連理事	榊原 靖夫(再)
同	酒井 豊(再)	東腎協監事	山口 登(再)
同	須賀 春美(新)	同 監事	梅原 秀孝(新)
事務局長	板橋 俊司(再)	同相談役	金子 智(新)
同 次長	三好かおり(再)		
財務担当理事	酒井 豊(再)		
総務委員長	須賀 春美(再)		
政策行政委員長	古暮 宏(再)		
災害対策委員長	戸倉 振一(再)		
東部ブロック長	酒井 豊(再)		
中南部ブロック長	古暮 宏(再)		
北部ブロック長	榊原 靖夫(再)		
多摩ブロック長	関口 新一(新)		
青年部長	小林 正和(再)		

全腎協理事 戸倉 振一(新)

(社会保障委員、災害対策
委員、創立50周年記念事

業準備委員、日本難病・
疾病団体(JPA)担当
理事)

全腎協理事 板橋 俊司(新)

(創立50周年記念事業準備
委員、中長期検討委員)

同社員代表 酒井 豊(新)

東難連理事 榊原 靖夫(再)

同 監事 山口 登(再)

同 相談役 梅原 秀孝(新)

同 金子 智(新)

(東部ブロック) 金井 信憲(再)

同 野口 忠男(再)

同 成田 哲也(新)

(中南部ブロック) 松本 茂利(再)

同 丸山 春良(新)

同 長澤 浩(再)

2021・22年度東腎協理事・監事一覧



会長
戸倉 振一
全腎協理事
災害対策委員長
(東部ブロック)



筆頭副会長
古暮 宏
政策行政委員長
中南部ブロック長
(中南部ブロック)



副会長
榊原 靖夫
北部ブロック長
(北部ブロック)



副会長
酒井 豊
東部ブロック長
全腎協社員代表
財務担当理事
(東部ブロック)



副会長
須賀 春美
総務委員長
(中南部ブロック)



事務局長
板橋 俊司
全腎協理事
広報委員長
(多摩ブロック)



事務局次長
三好 かおり
財務、組織担当
(北部ブロック)



理事
関口 新一
多摩ブロック長
(多摩ブロック)



理事
小林 正和
青年部長
(多摩ブロック)



理事
金井 信憲
(東部ブロック)



理事
野口 忠男
(東部ブロック)



理事
成田 哲也
(東部ブロック)



理事
松本 茂利
(中南部ブロック)



理事
丸山 春良
(中南部ブロック)



理事
長澤 浩
(北部ブロック)



理事
根津 恵子
(多摩ブロック)



理事
横溝 久美子
(多摩ブロック)



理事
岡田 和友
(多摩ブロック)



監事
山口 登
(北部ブロック)



監事
梅原 秀孝
(多摩ブロック)

13年間の東腎協役員お疲れ様でした。

梅原秀孝さん



でもらい学習をしました。体力が回復してシャントの手術が出来ました。

4週間後に退院し、現在の府中腎クリニックにお世話になり、月・水・金の週3回、3時間受けて回復し健康になりました。(現在は5時間の透析を度々、血圧が低下し失神した事もあり苦労しました。)

透析生活17年の始まり

振り返れば2004年4月9日に体調不良で杏林大学病院で受診しました。一年程前から毎月受診はしていましたが、次第に体調が悪化し遂に自宅の階段を昇る事が困難に成り受診しました。医師より「即入院透析しなければ生命の保証は出来ません。」と言われ仕事の都合もありましたが覚悟を決め入院する事にしました。

シャントが間に合わず首筋よりカテーテルを使用、透析が始まりました。当初、透析に対する知識がなくインターネットで娘に調べ

そんな体調の優れない中、患者会の存在を知りました。翌年、会長さんが体調を崩され、私が会長に勧められ何も知らず引き受けましたが、学習して総会も開催出来ました。その後、東腎協の正会員という方と一緒に東腎協総会に参加しました。

当初、榊原靖夫さんが会長をされていました。その時、理事の皆さんが快く案内して下さいた事に感動し興味を持ちました。その後、多摩ブロックの活動に参加し故木下久吉元会長さんよりご指導を受

け、東腎協理事を引き受ける事となり2008年より現在に至っています。ご縁があつて木下さんの靴持ちをして多摩ブロックの透析施設を訪問し、東腎協PR活動を毎月一緒にしてご指導を頂きました事が思い出されます。

全腎協理事、会長、副会長、 多摩ブロック長として

当時、多摩ブロックは3ブロックに区分けされており活発な活動がされていきました。正会員会議を年2回開催し、会活動の活性化に真剣に取り組んでいました。学習交流会も年1回、全会員を対象に有益なセミナーが多かったと思います。現在はコロナ禍で出来ませんが、早く再開したいですね。

多摩ブロック長、そして東腎協副会長を4年、会長を3年、全腎協理事も1期やり貴重な体験をさせて頂きました。皆さんのご支援とご協力あつてのことと感謝申し上げます。

2008年より2020年度まで7期13年間を振り返ると、先輩方の命がけの活動により、私たち腎臓病患者は医療制度が確立され安心して透析治療を受ける事が出

来ています。

全腎協も2021年で設立50周年を迎えました。また東腎協も2022年度50周年を迎える事となります。会員減少による会運営は年々厳しい状況になって参りました。やはり会員拡大は財政基盤の基本です。私も会員拡大に努めたいと思います。

この度第16回総会をもちまして理事を退く事といたしました。長年に亘りご指導、ご協力そしてご支援を感謝申し上げます。

これからは戸倉振一会長を中心に理事・役員・事務局が一致団結し腎臓病患者皆様のため、お身体をご自愛され益々のご活躍を祈念申し上げます。

* * *

梅原秀孝さんのプロフィール

2008年	東腎協理事
2013～14年	東腎協副会長
2016～18年	東腎協会長
2017～18年	全腎協理事
2019～20年	東腎協副会長
2021年6月	東腎協理事退任
2021年6月	東腎協監事

(リレーエッセイ)

私と東腎協

私の80年を10年毎の節目ごとに
思いつくまま自己紹介を兼ねて振
り返ってみる事にしました。

0歳

昭和17年9月12日、北海道の函
館病院産科にて誕生。名づけ親は
看護師さんです(後に母より聞き
ました)。しかし、すでに父親は
南方の戦場で戦死していました。

10歳代

子供の頃は母親の苦勞を見てい
たからか、早く大人になって、母
親を楽にしてあげたいと思ってい
ました。そんな少年時代でした。

20歳代

勤め先の営業の仕事で、週のう
ち半分くらいは、取引先や先輩、
友人と会社の経費で飲み歩いてい
ました。

30歳代

自分で生涯携わる仕事を考えて

いたら、先輩や周りの友人、知人
に恵まれ、それまで仕事をしてき
た紙器・パッケージ全般の会社を
設立しました。お陰様で今日まで
順調にきて、今では息子に後を任
せられるようになりました。

40歳代

自分は病気にならないと信じ切
って、仕事はもちろん、遊びも一
生懸命?でした。当然、夜遅くま
で飲んで食べて、当日中に帰った
事がほとんどない毎日でした。

今思えばよく元気でそこまでで
きたもんだと懐かしく思います。

50歳代

今では反省していますが、何で
も「自分が自分」という自分中
心主義でした。

仕事もブランド物がとにかく売
れた時代で、森英恵、コシノジュ
ンコ、ニクラウスのゴルフウェア

等々、色々な分野でのロゴマーク
付きパッケージの注文を受け、忙
しい日々でした。

60歳代

それまでの無理が体に変化を起
こし通風を発症しました。それで
も我慢して二年ほどスキーにも行
ったりしましたが、いよいよ限界
となり、知り合いの紹介で東京医
科歯科大学病院を受診。

すると、糸球体腎炎ということ
で透析に向かって一直線。シャン
トの手術後入院して2週間ベッ
トに横たわり、今までの好き放題の
人生を反省し、天井を見ながら涙
する事もありました。

医者にも勧められ、健康のため
磯釣り仲間とゴルフを始めること
にしました。葛西のゴルフスクー
ルにも通い、79歳の今でも、月2
回くらいのペースでコースに出て

います。最近ではカートでもしん
どくなくなってきましたが...

70歳代

自分の限界を知る事になり、反
省の意味を込めて、自分の関係し
ている業界の「紙器組合」副理事
長を2年ほど務めました。参加し
てみると、業界の全体像が何とな
く見えるようになるもんです。良
い経験をさせてもらって感謝して
います。

今、79歳にして東腎協の理事に
させて頂きましたが、役員の平均
年齢がかなり高いことに驚かさ
れました(私自身も年齢を上を押
し上げていますが)。

一期2年頑張つて、10歳くらい
若い方にバトンタッチしたいと思
います。何ができるか分かりませ
んが、この激動の時期に若い人の
発想に期待を寄せて、少しでもお
手伝いをできればと思っています。

80歳代

60歳過ぎに健康のために始めた
大好きなゴルフや、趣味の磯釣り
の話などを題材にして、何年後か
に筆をとって纏めてみようかと思
っています。

そんな私ですが、よろしくお願
いいたします。

成田 哲也さん (78歳)

透析18年

NPO法人東腎協理事
西クリニックひまわり会



新型コロナウイルス感染拡大でさらに注目される サルコペニア・フレイル対策を栄養の観点から考える

東京医科大学病院 栄養管理科 伊藤明日香

東京医科大学病院 栄養管理科 科長 宮澤 靖

東京医科大学 腎臓内科学分野主任教授 菅野 義彦

●新型コロナウイルスと日常生活の変化

新型コロナウイルス感染症は世界的な広がりを見せ、国内での感染者は60万人を超えています。全国的な感染拡大が収まらず、東京都では2021年4月25日から3回目となる緊急事態宣言が発令されました。最近では、従来よりも感染しやすく重症化しやすい可能性のある変異株の流行も懸念されるところです。

新型コロナウイルスに感染した際の症状として発熱や咳が知られています。軽症の場合は経過観察のまま自然と治癒したり、無症状の人も多くいるのが現状です。しかしながら重症化すると集中治療室での人工呼吸器管理が長期にわたって必要になることもあり、新型コロナウイルス感染による重症者の増加は医療崩壊を招くこと

になります。

特に感染しないように気を付け

なければならぬのが、重症化しやすいといわれている高齢者や基礎疾患のある人です。感染者全体での重症化する割合は約1・6%ですが、年齢別で見ると50歳以下では約0・3%であるのに対し60歳以上では約8・5%と急激に上昇します。また、重症化しやすい基礎疾患となるのは慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙などがあり、透析患者さんも重症化しやすいといわれています。

新型コロナウイルスの特効薬がない今、私たちにできることはマスクの着用や手洗いなどによる手指衛生、人との接触をできるだけ避けることです。最初に緊急事態宣言が発動されてから1年以上が

過ぎ、不要不急の外出を控える動きが当たり前となってきました。

新型コロナウイルス感染が流行してから、日常生活が大きく変わったという方も多いのではないのでしょうか。

●「自粛」生活 このままでいいの？

日本でもワクチンの接種が開始され、医療従事者や高齢者は既にワクチン接種が進んでいます。ワクチンの接種が多くの人に行きわたり感染拡大が抑えられることを期待するばかりですが、今はいっ収束をむかえるかわからない新しいウイルスとの闘いが1年を過ぎ、

「自粛」生活が当たり前になってきています。緊急事態宣言やまん延防止等重点措置などが発令されると様々な業種において休業要請が出され、外出は必要最低限度に

控えるようになりました。

高齢者は感染すると重症化しやすいといわれていることから感染予防は徹底して行うべきですが、一方で「自粛」生活はさらに私たちの健康をおびやかしかねません。外出や人との接触を控える行動が長期化すると、閉じこもりや人との交流が減ることによる弊害も出てきます。

要介護認定になりやすい高齢者の特徴として、外出頻度が少ない、歩行時間が1日30分未満、友人と会う頻度が月1回未満などといった傾向があることがわかっています。もともとは積極的に外出したり、人との交流があった方でもコロナ禍で自然と要介護認定となりやすい高齢者の特徴に近づいているのではないのでしょうか。コロナ禍で人との交流は難しくても、自宅内でのストレッチや軽い運動、近所でのウォーキングなど、コロナ禍だからこそその工夫をして健康を保ちたいところです。

また、家事も当たり前のことながら日常生活の中の大事な活動です。特に料理は、作ろうとすると、今日は何を食べよう？昨日の夕食は何を食べたかな？材料は何

が必要かな？冷蔵庫に何が残っていたかな？と無意識のうちに頭を使って考えて活動しているので、男性女性にかかわらず健康維持には大切な活動といえます。

●サルコペニア・フレイルの危険性

新型コロナウイルス感染拡大による日常生活の変化が、サルコペニアやフレイルにつながるのではないかと懸念しています。

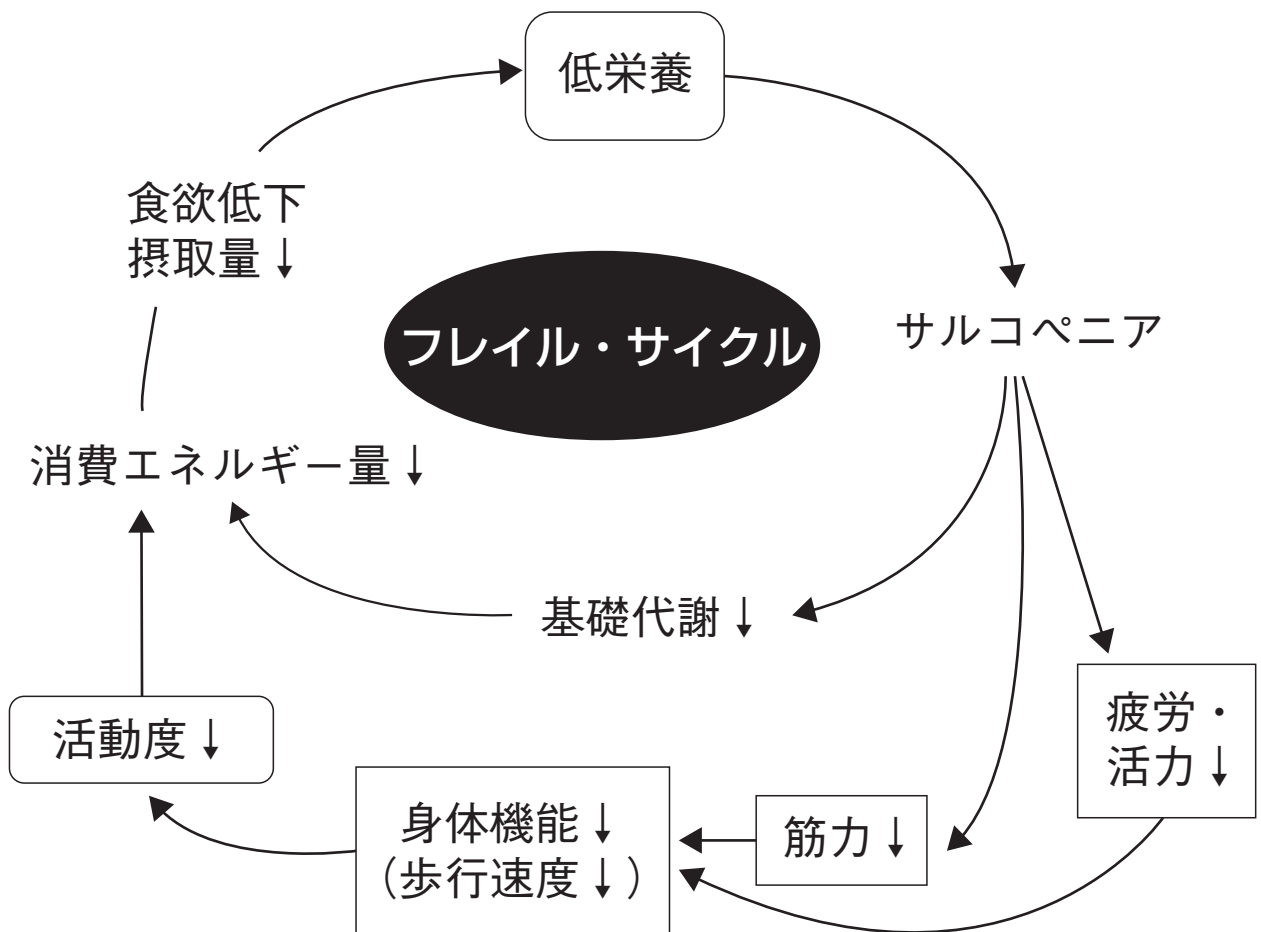
サルコペニアとは「加齢に伴う筋力の減少、または老化に伴う筋肉量の減少」をさします。一方、フレイルとは「加齢に伴う様々な機能変化や予備能力の低下によって健康障害に対する脆弱性が増加した状態」をいいます。

フレイルと考えるポイントには、体重減少、自らが感じる疲労感、日常生活での活動量の減少、歩くスピードの低下、握力の低下がありこの5つのうち3つ以上当てはまるとフレイルと考えられます。サルコペニアの状態だと、ふらつきや転倒、骨折などが起こり、身体活動量が減るとフレイルにつながる事が考えられ、サルコペニアとフレイルは密接な関係である

ことがわかります。つまり、サルコペニアやフレイルの状態は要介護状態の一步手前といってもよいかもしれません。

また、透析患者さんは一般の人や透析をしていない腎不全患者さんよりフレイルの人が多くともいわれています。新型コロナウイルス感染拡大中の「自粛」生活で家にいる時間が増え、歩く頻度や運動する頻度が減ったことで、実際にコロナ禍の1年間で新たにフレイルになった高齢者は16%増加したという報告もあります。新型コロナウイルス感染拡大による生活の変化で、このサルコペニアやフレイルの状態が進んでしまう危険性があり、今までより一層サルコペニア・フレイルの予防に力を入れなければならぬ時代にきたのかもしれない。体重が前よりも減ってきた、おいしいものが食べられなくなってきた、疲れやすくなるものも面倒だ、このようなことを常々感じる人はフレイルかもしれませんので注意が必要です。

また、筋肉量の減少というと脚や腕の筋肉が少ないやせ細った体を想像しがちですがそれだけでは



フレイル・サイクル
厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版) 策定検討会報告書より

なく、食べるために使う筋肉にも影響していることも忘れてはなりません。よく噛んで飲み込む、食べるときに当たり前にしている行動にも消化管の筋肉が必要であり、これらが衰えると噛めなかったり、飲み込めなかったり、飲み込んでもむせてしまったりする危険性があり、誤嚥性肺炎などにつながります。

食べることで自体が危険になってしまうと、食べる量が減り、十分な栄養が補給されず筋肉が作られなくなり、悪循環になってしまいます。こういったことを防ぐために口の中や頬の筋肉、のどの筋肉を動かす体操なども効果的といわれています。

●サルコペニア・フレイル予防のポイント

体を動かさないとお腹が減らないといった経験があると思います。活動が減ると消費されるエネルギー量が低下し、食欲が低下します。食欲がなく食べる量が少ない日が続くと体重が徐々に減っていき、同時に筋肉の量も少なくなっていくきます。筋肉の量が減ると疲れた感じが強くなり、動くこととする活

力もわいてこないため、さらに体を動かす機会が減っていきます。そしてまた食欲が低下し、体重が減り…といったように悪循環をたどることになります。

これが図に示したフレイル・サイクルになります。この悪循環に入らないようにすればフレイルを防ぐことができるというわけです。フレイルを防ぐ大きなポイントは栄養、身体活動、社会参加の3つで、さらにそこにお口のケアが加わるとよりよいといわれています。つまり、食事をしっかりと、積極的に体を動かし、趣味などを通して人とのつながりを持つことで、フレイルを防ぎ健康的に生活することにつながります。

●栄養・食事の重要性

身体活動の低下はサルコペニアやフレイルを引き起こす大きな原因となりますが、栄養不足も原因の一つに挙げられています。さらに先ほど示したフレイル・サイクルでも食事の部分が大事なカギを握っていることがわかります。

もともと低栄養の人が運動をするとかえって低栄養を悪化させてしまうことがあります。エネルギー

ーが不足している状態で運動するとともにあつた筋肉を分解してエネルギーを得ようとするため、筋肉や体重が減っていく一方です。つまり、活動と栄養の補給がバランスよく一緒にされることではじ

めて身になるのです。まずは、低栄養かどうか、チェックリストを使って確認してみましよう。2つ以上あてはまる人は低栄養の可能性があるので食生活を振り返ってみることをおすすめします。

低栄養チェックリスト

2つ以上あてはまったら低栄養の可能性が
あります。食生活を見直しましょう。

- BMI が20以下 (BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))
- 半年以内に1kg以上体重が減った
- 週明けの体重増加がドライウエイトの5%未満である
- 血液検査のアルブミンの数値が3.5g/dl未満
- 1日3食食べない日が多い
- 食がほそくなったと感じる
- 肉、魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆)はほとんど食べない
- 食事でむせることが多い

低栄養チェックリスト

東京都福祉保健局 東京都介護予防・フレイル予防ポータル
やってみよう!

栄養をしっかりと身につけるためには、必要なエネルギー量を補うことが必要です。

エネルギーとは炭水化物、脂質、たんぱく質から発生されますが、この3つのどこが欠けても良くありません。

炭水化物は主に主食と呼ばれるご飯、パン、麺などをさし、脂質は油です。たんぱく質は主にメインのおかずとなる肉、魚、卵、大豆製品のことをさします。この3つが毎食そろっていることが目安となります。まずは1日3食しっかりと、食事の量が減らないことを意識づけてみましょう。どうしても1回で食べられる量が減ってきて多く食べられないという方は、間食として不足した栄養素を補うことも有効です。

そしてこの3つの栄養素のなかでも筋肉量、筋力、身体機能に強い関連があるのがたんぱく質です。実際に70歳以上の高齢者を3年間観察し、たんぱく質を多く食べている人たちと少ない人たちを比べると、たんぱく質を多く食べている人たちは筋肉量が減っていくのを抑えられていたということが確認されました。

たんぱく質をとることで筋肉をつくることができますが、この筋肉の作りやすさは成人に比べて高齢者のほうが弱いのが困ったところ。つまり、高齢者は成人より、より良質なたんぱく質をしっかりとらないと筋肉をつくることに結びつかないのです。

実際にどのくらいたんぱく質をとればよいかというと、透析患者さんは体重の値に1g/1.2gをかけた数字くらいが適量です。例えば体重が60kgの人であればたんぱく質は1日あたり60g/72gを目安にするといでしょう。

そしてたんぱく質の中でもより効率よく筋肉が作られやすいのが動物性のたんぱく質です。肉や魚、卵を1回も食べなかったという日がないように心がけましょう。

また、たんぱく質をとるためのひと工夫は一から料理してプラスするより、常備しておいたさばやツナの缶詰、ゆで卵を1品プラスしたり、間食でヨーグルトやチーズを食べることで無理なく補給できます。豆腐も複雑な調理をしなくてもそのままおいしく、サッと1品プラスできます。

バランスのよい1食の目安

主菜 1品

肉、魚、卵、大豆製品



副菜 1~2品

野菜、きのこ、海藻など



主食

ごはん、パン、麺類



副菜にツナやゆで卵などをプラスして手軽にたんぱく質アップ!

バランスのよい

1食の目安

●透析中の食事制限と上手に向き合う

透析患者さんは水分、塩分、たんぱく質、カリウムやリンなど食事で注意するべきポイントが制限することばかりと食事を負担に感じる方も少なくありません。

たしかに、医師や管理栄養士により設定されたこれらのポイントを実行していくことが大前提ですが、ここまで話してきた通り、透析患者さんの低栄養を改善したり、防いでいくことも今後はとて大事成りになります。

特にサルコペニアやフレイルの観点からはたんぱく質をしっかり摂ることが大切といたしました。肉・魚・卵・大豆製品を使った料理が1日3食のうち毎食1品入ることが大まかな目安です。それぞれの栄養素の細かな量については患者さんそれぞれの体格や血液検査値によって異なりますので、かかりつけの医師や管理栄養士にご相談下さい。

●コロナ禍で食生活も変わった

農林水産省では、昨年12月に「食育に関する意識調査」が実施されました。その中で、新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化について13の内容を挙げて調べています。現在の食事が感染拡大前に比べて「増えた・広がった」と回答した人の割合が最も高いのは、「自宅で食事を食べる回数」で、続いて「自宅で料理を作る回数」となっています。外出の機会が減り、自宅で食事をしたり、自宅で料理をする頻度が高くなっていることがわかります。

外食に頼りづらくなってきた今、すべての食事を自分で調理して用意するのはなかなか難しいことのように思います。もちろん、そうするに越したことはありませんが、なるべく簡単に食事を用意することも、日常生活には欠かせません。コロナ禍で急激に発展している宅配サービスや持ち帰りで料理を販売する店も多くなってきました。宅配の弁当も最近ではバリエーションが増え、透析患者さん向けの物を取り扱っているとところもあります。また、スーパーなどでは冷凍食品やカット野菜などの品ぞろ

えも充実してきましたし、コンビニエンスストアでは野菜のおかずが小鉢サイズで売られているところもあります。

食事は健康をつくるうえで欠かせませんが、食べることや食事を留意することがストレスに感じてしまつてはうまくいきません。自宅で食事を用意する機会が増えた今だからこそこのようなサービスを気軽に利用していきましょう。

●夏バテとたたかう食事

とはいえ、食欲がないときは誰にでもありますし、特にこれから夏をむかえると、暑さで体力が消耗し、食べる気力さえも奪われてしまうこともあるかと思えます。

塩分や水分は過剰にならないよう気を付けたポイントではあります。食欲がない日はしっかりと食べることを優先していきましょう。夏の暑い日でも食欲をそそる味の工夫を紹介します。梅干しやレモン、お酢などを使って酸味を取り入れたり、にんにくやしゅうがなどの香りの強い食品も食欲をそそります。あれもこれも食べちゃいけない」ととらえるのではなく、偏りなく様々な食品を食べ、

元気に活動できる体を作ること意識してみてください。

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは日常生活の中にある活動や食事の心がけで予防できます。「たくさん食べて、たくさん動く」を心がけて、元気な体と心でコロナを乗り越えていきましょう。

〈参考文献〉

厚生労働省、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書、2020。
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586580.pdf>

(参照2021-5-20)

東京都福祉保健局、東京都介護予防・フレイル予防、「2019、
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/index.html（参照2021-5-20）

厚生労働省、高齢者のフレイル予防事業、2020
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html（参照2021-5-20）

とうじんきょう 活動の まど

第90回全腎協関東ブ ロック会議 (第4回ZOOM会議)

6月5日(土) 13:00～15:00
第90回全腎協関東ブロック会議
(第4回ZOOM会議)が開催さ
れました。東腎協からは戸倉会長、
古暮副会長、酒井副会長、板橋事
務局長の4名が出席。全腎協から
は金子常務理事、馬上関東ブロ
ック担当理事、榊原理事の3名、関
東ブロック各県腎協から15名が出
席して行われました。

馬上担当理事の開会のあいさつ
に続いて①全腎協の活動報告、②
「全腎協の財務」(10年後の全腎
協を考える資料)を東腎協戸倉会
長が説明、問題提起。2012

2019年度末までの会費納入一
覧表、会員数の推移から、全ての
加盟組織で会員減少の傾向にある
ことがあきらかになった。

会員減少の要因としては①病院
患者会の役員不足、患者会の解散
②個人会員の増加による事務の煩
雑化③患者の無関心化④SNS等
の普及で情報が得やすくなったこ
と⑤患者の高齢化、家族とのつな
がりの希薄⑥会員減少↓財政難↓
活動の停滞・縮小↓患者会活動の
悪循環。

以上のことから、2017～2
019年の平均減少率と2020
年度予算から考えられる10年後の
全腎協の財政をシミュレーション
して、5年後にはかなり厳しい状
況になると想定されることから、
抜本的な全腎協の組織運営を検討
していく必要があると指摘した。

各県腎協からもコロナ禍での活
動実態、厳しい組織運営が報告さ
れ、ぜひ全腎協の新理事会で検討
してほしいとの意見が出された。

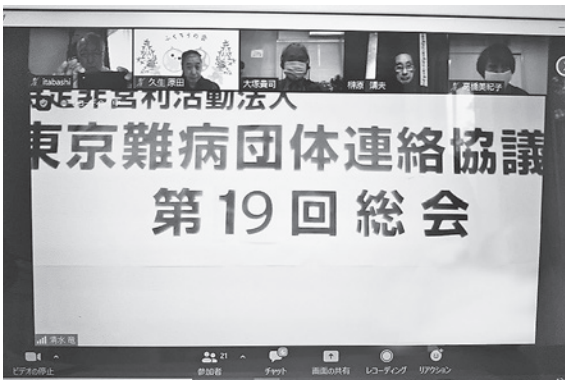
今回は7月中旬に開催する予定
を確認して、予定通り15時に終了
した。

東難連第19回総会

5月30日(日) 13:30から、東
難連第19回総会が東京都難病ピア
相談室でリモートを用いて開催
された。東腎協からは戸倉会長(社
員代表)、古暮副会長、板橋事務
局長がリモートで参加した。

榊原靖夫理事長(東腎協副会長)
の開会の挨拶、東京都福祉保健局
保健政策部疾病対策課長 渡部ゆ
う様からの来賓の挨拶をいただい
た。

議長選出、議事録署名人の選出
ののち、第1号～3号議案(令和
2年度事業報告、収支決算報告、



監査報告)、ら第4号～5号議案
(令和3年度事業計画案、収支予
算案)まで報告、提案し、一括承
認した。

休憩後、榊原理事長の司会で、
参加団体の意見交換会が行われた。

全腎協第8回定時社 員総会 (リモート会議)

6月27日(日) 9:00から全腎
協第8回定時総会がZOOMによ
るWEB会議で行われた。

馬場会長の挨拶ののち議長団、
議事録署名人を選出。審議事項と
して第1号～3号議案(2020
事業報告、決算報告、監査報告、
2021:2022年度役員選出)
審議決議し、確認事項として①2
021年度事業計画及び同予算に
ついて②第51次国会請願について
③青年研修会について確認して
15:00に終了した。

東腎協からは戸倉会長と板橋事
務局長が理事に選出された。

また、臨時理事会で馬場会長、
木村、秋山副会長、松橋専務理事、
長谷川常務理事、宮本業務執行理
事が選出された。

暑中御見舞申し上げます

NPO 東腎協賛助会員

<p>相談役 金子 智</p> <p>同 梅原 秀孝</p> <p>監事 山口 登</p> <p>同 成田 哲也</p> <p>同 丸山 春良</p> <p>同 岡田 和友</p> <p>同 小林 和正</p> <p>同 根津 恵子</p> <p>同 関口 新一</p> <p>同 横溝久美子</p> <p>同 長澤 浩</p> <p>同 野口 忠男</p> <p>同 松本 茂利</p> <p>同 金井 信憲</p> <p>理事 金井 信憲</p> <p>事務局次長 三好かおり</p> <p>事務局長 板橋 俊司</p> <p>同 須賀 春美</p> <p>同 酒井 豊</p> <p>同 榊原 靖夫</p> <p>同 榊原 靖夫</p> <p>副会長 古暮 宏</p> <p>会長 戸倉 振一</p>		<p>NPO 法人東京腎臓病協議会</p>	
<p>〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋1-21-5 ☎03(3410)7321</p>	<p>〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘1-26-1 ☎042(491)2121</p>	<p>〒284-0008 千葉県四街道市鹿放ヶ丘593-3 ☎043(304)8161 FAX043(304)8163</p>	<p>〒356-0054 埼玉県ふじみ野市大井武蔵野1277-1 ☎049(262)8686 FAX049(256)5300</p>
<p>三軒茶屋病院 院長 大坪 由里子</p>	<p>織本病院 理事長 高木 由利</p>	<p>特別養護老人ホーム 四街道苑 理事長 富家 隆樹</p>	<p>特別養護老人ホーム 大井苑 理事長 富家 隆樹</p>
<p>〒110-0005 東京都台東区上野 2-12-20 ロータスビル3階 ☎03-5817-8770</p>	<p>〒168-0081 東京都杉並区宮前5丁目18番16号 ☎03(333)1166 FAX03(333)6765</p>	<p>〒130-0024 東京都墨田区菊川2-11-1 ☎03(560)2222 FAX03(560)0805</p>	<p>〒190-0002 東京都立川市幸町5丁目9番2号 ☎042(538)1502</p>
<p>銀座医院 上野透析クリニック 院長 中島 敦夫</p>	<p>医療法人財団 百葉の会</p>	<p>医療法人財団 樹会</p>	<p>社会福祉法人 樹会</p>
<p>〒110-0005 東京都台東区上野 2-12-20 ロータスビル3階 ☎03-5817-8770</p>	<p>医療法人財団 大坪会</p>	<p>医療法人財団 君真光</p>	<p>社会医療法人 樹会</p>
<p>羽村相互診療所 所長 小林 重雄</p>	<p>小豆沢病院 院長 一瀬 隆広</p>	<p>菊川橋クリニック 院長 古川 猛</p>	<p>すながわ相互診療所 所長 小泉 博史</p>
<p>〒205-0023 東京都羽村市神明台1-30-5 ☎042-554-5420 FAX042-555-3151</p>	<p>医療法人財団 健康文化会</p>	<p>医療法人財団 三友会</p>	<p>社会医療法人 健全会</p>
<p>井口腎泌尿器科 亀有 理事長 井口 靖浩 院長 戸田 直裕</p>	<p>新線池袋クリニック 院長 石澤 健一</p>	<p>あけぼの病院 理事長 南郷 俊明</p>	<p>井口腎泌尿器科・内科 新小岩 理事長 井口 靖浩 院長 安東 克之</p>
<p>〒125-0061 東京都葛飾区亀有3-7-7 サンセリテ裤子 3階3号室 ☎03(383)8721 FAX03(383)8721</p>	<p>〒178-0063 東京都練馬区東大泉 5-40-24 サンダリオンビル3F ☎03(594)5681 FAX03(594)5681</p>	<p>〒194-0021 東京都町田市中町1丁目23番3号 ☎042(728)1111 FAX042(728)8469</p>	<p>〒124-0024 東京都葛飾区新小岩1-49-10 第5デリカビル5F・6F・7階 ☎03(623)5931 FAX03(623)3311</p>

暑中御見舞申し上げます

NPO東腎協賛助会員

<p>医療法人社団 松和会</p> <p>〒114-0034 東京都北区上十条2丁目13番1号 ガリデニア4階 ☎03(3908)2411 FAX03(3908)2430</p> <p>十条 腎クリニックス 院長 秋元 寛正</p>	<p>医療法人社団 松和会</p> <p>〒160-0023 東京都新宿区西新宿3丁目12番12号 ☎03(53304)5655</p> <p>望星西新宿診療所 院長 中尾 俊之</p>	<p>医療法人社団 松和会</p> <p>〒115-0045 東京都北区赤羽 2丁目11番3号 ☎03(3902)0255</p> <p>望星赤羽クリニックス 院長 福井 光峰</p>	<p>医療法人社団 松和会</p> <p>〒177-0033 東京都練馬区高野台 1-8-15 ☎03(5372)6151</p> <p>練馬高野台クリニックス 院長 鈴木 重伸</p>	<p>医療法人社団 松和会</p> <p>〒151-0053 東京都渋谷区代々木2丁目9番2号久保ビル3階 ☎03(3376)0191</p> <p>望星新宿南口クリニックス 院長 高橋 俊雅</p>
<p>医療法人社団 櫻会</p> <p>〒188-0012 東京都西東京市南町5丁目1番地15号 FAX042(464)5711 FAX042(461)4838</p> <p>田無南口クリニックス 院長 西尾 康英</p>	<p>医療法人社団 秀佑会</p> <p>〒176-0023 東京都練馬区中村北2丁目10番11号 ☎03(3999)1131 FAX03(3999)7027</p> <p>東海病院 院長 江本 秀斗</p>	<p>腎クリニックス高野台</p> <p>〒177-0033 東京都練馬区高野台 1丁目3番7号NFプラザII3階 ☎03(5910)3121 FAX03(5910)3123</p> <p>院長 松井 道大</p>	<p>新小岩クリニックス</p> <p>〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩5-20-22 ☎03(3694)5621 FAX03(3694)5628</p> <p>西尾 信一郎</p>	<p>新小岩クリニックス船堀</p> <p>〒134-0091 東京都江戸川区船堀4-4-24 ☎03(3688)9901 FAX03(3688)9973</p> <p>院長 武田 之彦</p>
<p>医療法人社団 自靖会</p> <p>〒132-0033 東京都江戸川区東小松川2-7-1 ☎03(5661)3872 FAX03(3674)7036</p> <p>自靖会親水クリニックス 院長 北村 唯一</p>	<p>医療法人社団 腎と水</p> <p>〒164-0012 東京都中野区本町 3丁目23番3号新中野AMビル1階 ☎03(3370)8111 FAX03(3370)8129</p> <p>新中野透析クリニックス 院長 津田 信次 スタッフ一同</p>	<p>医療法人社団 順洋会</p> <p>〒176-0001 東京都練馬区練馬1丁目26番1号 ☎03(3993)7015</p> <p>武蔵野総合クリニックス練馬 院長 土田 雅章</p>	<p>医療法人社団 駿昭会</p> <p>〒102-0071 東京都千代田区富士見町2丁目13番16号上田ビル ☎03(3265)0203</p> <p>小池内科 院長 原澤 信介</p>	<p>医療法人社団 菅沼会</p> <p>〒157-0062 東京都世田谷区南島山4丁目21番14号 ☎03(5969)4976 FAX03(5969)4970</p> <p>腎内科クリニックス世田谷 理事長・院長 菅沼 信也</p>
<p>医療法人社団 長尽会</p> <p>〒186-0011 東京都国立市谷保6907番地の1 ☎042(5771)2211 FAX042(5771)2288</p> <p>長久保病院 理事長 桑原 勝孝</p>	<p>医療法人社団 晴仁会</p> <p>〒190-0012 東京都立川市曙町 1丁目31番2号遠藤創進ビル3階 ☎042(523)2299 FAX042(523)2400</p> <p>立川北口駅前クリニックス 理事長 檜垣 昌夫 院長 石原 理裕</p>	<p>医療法人社団 晴仁会</p> <p>〒190-0004 東京都立川市柏町4丁目1番1号 ☎042(536)3099 FAX042(536)3269</p> <p>幸町腎クリニックス 院長 渡辺賀寿雄</p>	<p>医療法人社団 清湘会</p> <p>〒249-0001 神奈川県逗子市久木4丁目25番8号 ☎046(8773)7141 FAX046(8773)9991</p> <p>清光会 理事長 横山 志郎</p>	<p>特定医療法人 清湘会</p> <p>〒136-0071 東京都江東区亀戸2丁目17番24号 ☎03(3636)2301 FAX03(3636)2309</p> <p>清湘会記念病院 理事長 佐々木 成</p>

暑中御見舞申し上げます

NPO 東腎協賛助会員

<p>医療法人社団 心施会 理事長 杉崎 健太郎 〒042(366) 8909 FAX042(334) 26001</p>	<p>府中腎クリニック 院長 篠村 裕之 〒183-0055 東京都府中市府中町1-8-1 第7三ツ木ビル6F・7F ☎042(366) 8909 FAX03(5215) 1519</p>	<p>南大沢パオレ腎クリニック 院長 岩本 八千代 〒192-0364 東京都八王子市南大沢2-2パオレ5F ☎042(677) 4477 FAX03(5922) 3530</p>	<p>八王子東町クリニック 院長 小俣 百世 〒192-0082 東京都八王子市東町7-6 ダヴィンチ八王子7F・8F ☎042(646) 6996 FAX03(5999) 0723</p>	<p>平山城址腎クリニック 院長 杉崎 健太郎 〒191-0043 東京都日野市平山5-38-1 平山城址公園駅前ビル ☎042(599) 2311 FAX03(5999) 0823</p>
<p>練馬桜台クリニック 理事長 永野 正史 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北4丁目11番9号 FAX03(5999) 0823</p>	<p>飯田橋春口クリニック 院長 春口 洋昭 医療法人社団 春口クリニック 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3丁目9-3 SKフアラザ2F ☎03(5215) 1515 FAX03(5215) 1519</p>	<p>東武練馬クリニック 院長 目良 純一郎 医療法人社団 松岳会 〒175-0083 東京都板橋区徳丸3-11-2 ☎03(5922) 3530 FAX03(5399) 6880</p>	<p>南青山内科クリニック 院長 鈴木 孝子 〒107-0062 東京都港区南青山7-8-8 TEL・FAX03(6805) 1836 社会福祉法人 むつみ会</p>	<p>春陽苑にこにこクリニック 理事長 青山 一雄 〒331-0068 埼玉県さいたま市西区飯田新田91-1 TEL・FAX048(621) 1125</p>
<p>あやせ駅前腎クリニック 院長 榎本 美穂 医療法人社団 やよい会 〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-16-4 とうしんビル5・6階 ☎03(5697) 8281 FAX03(5697) 8282</p>	<p>立石腎クリニック 院長 遠藤 聡 医療法人社団 やよい会 〒124-0012 東京都葛飾区立石8-1-2 賛生会ビル2階・3階 ☎03(5672) 2151 FAX03(5672) 2155</p>	<p>北千住東口腎クリニック 院長 大森 容子 医療法人社団 やよい会 〒120-0026 東京都足立区千住旭町 ☎03(5284) 5101</p>	<p>西新井病院 血液浄化透析室 理事長 金 光宇 医療法人伯鳳会 〒123-0845 東京都足立区西新井本町1-12-12 ☎03(5647) 1700 FAX03(5647) 1700</p>	<p>東京曳舟病院 院長 山本 保博 〒131-0032 東京都墨田区東向島2丁目27-1 ☎03(5655) 1120 FAX03(5655) 1121</p>
<p>笹塚・代田橋透析クリニック 院長 布川 朝雄 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-64-8 Daiwa笹塚ビル2階 ☎03(5304) 1131 FAX03(5304) 1132</p>	<p>亀戸畠山クリニック 院長 畠山 卓弥 〒136-0071 東京都江東区亀戸2-42-5 ☎・FAX03(6885) 3341</p>	<p>わかやま透析クリニック中野南台 院長 若山 慈恵 〒164-0014 東京都中野区南台3-6-17 イマス中野南台3F ☎03(6304) 8511</p>	<p>株式会社 東京在宅サービス 代表取締役 中野宏次郎 〒160-0022 東京都新宿区新宿1丁目5番4号YKBマイクガーデン201 ☎03(3354) 0341 FAX03(3354) 0373</p>	<p>ジープラン株式会社 代表取締役 長谷川貴一 〒101-0032 東京都千代田区岩本町1-3-3 ☎03(3864) 1123 FAX03(3864) 1124</p>

暑中御見舞申し上げます

NPO 東腎協賛助会員

<p>医療法人社団 時正会 理事長 横川 秀男</p>	<p>エバラクリニックス 院長 道端 哲郎</p>	<p>旗の台小池クリニックス 院長 古田 英美子</p>	<p>自由が丘いずみクリニックス 院長 新藤 優紀</p>	<p>池袋西口駅前クリニック 院長 山本 幸治</p>
<p>株式会社 ワイズ・ヒューマン・パートナーズ 代表取締役社長 村田 寛夫</p>	<p>ベータ食品株式会社</p>	<p>特定非営利活動法人 (NPO) 通院移送センター タンポポ 理事長 小野崎 勝</p>	<p>株式会社 教宣文化社 代表取締役 成瀬 大輔</p>	<p>ad square グリーンループ合同会社</p>
<p>扶桑薬品工業株式会社 東京第一支店 取締役支店長 松井 幸信</p>	<p>エルピス株式会社 常務取締役 堀江 好美</p>	<p>あかつき印刷株式会社 代表取締役社長 大久保 豊</p>	<p>東京障害年金相談センター 所長 杉野 賢一</p>	<p>勇心酒造株式会社 代表取締役 徳山 孝</p>
<p>丸大食品株式会社 中央営業所 (特販)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>特定非営利活動法人 東京腎臓病協議会 賛助会員入会のお願い</p> </div> <p>1972年(昭和47年)11月19日、東京都腎臓病協議会(現、特定非営利活動法人東京腎臓病協議会)を結成しました。結成から44年を経過し、透析医療も格段に進歩し、40年を迎えている透析患者さんもいらつしやいます。</p> <p>その一方で社会保障制度、医療費制度の削減が社会問題となっており、莫大な費用を要する透析医療も安心しては行かない状況です。これからも医療機関、各企業、患者団体と結束して活動することが大変重要と考えます。</p> <p>私どもの「命と暮らし」を守る活動に賛同いただければ是非、賛助会員として団体の活動を支えていただきたく心よりお願い致します。</p> <p>記</p> <p>賛助会員会費…個人年額5,000円、団体年額 10,000円/1口以上</p> <p>※年1回名刺広告を機関誌「とっぴんきよ」(夏号)に掲載させていただきます。</p>			

事務局から

「ご寄付御礼」

扶桑薬品工業(株)東京第一支店様
国立さくら会様

ご寄付ありがとうございました

「青い鳥ハガキご寄付御礼」

《患者会》

腎内科クリニック世田谷患者友の会、深川橋クリニック腎友会、東葛クリニック小岩、日野クリニック腎友会、豊田クリニック腎友会、永山腎友会、高松医院患者会、清湘会記念病院腎友会、長久保ハナミズキ会、西クリニックひまわり会、国分寺こやま腎友会、大田病院腎友会、代々木病院透析室内腎友会、桃井診療所腎友会、勝和なごみ会、吉祥寺あさひ腎友会

《個人会員》

今関慧子、佐藤陽子、齊藤一彦、榎永照也、反田和男、樋浦竹子、下川昌子、小平敬明、南波成子、松永恵、石山久美子、伊藤勝之、野田雅史、柳誠一、岸本敦、宮内

達二、鈴木弘、渡辺和雄、匿名希望1名、送り主不明1名

ご寄付ありがとうございました

「切手類ご寄付御礼」

長久保ハナミズキ会、勝和なごみ会

ご寄付ありがとうございました

今後の活動予定

7月10日(土)

三役会(WEB)

7月25日(日)

第168回理事会(WEB)

8月7日(土)

三役会(WEB)

8月7日(土)〜15日(日)

東腎協事務局夏季休暇

9月

2022年度東京都予算要請

東京都議会ヒアリング

9月11日(土)

三役会(WEB)

9月26日(日)

第169回理事会(WEB)

10月

第51次国会請願署名

10月3日(日)

第40回臓器移植キャンペーン

10月9日(土)

三役会(WEB)

10月24日(日)

第170回理事会(WEB)

編集後記

○コロナ禍の中、6月6日(日)第16回総会は、昨年同様事務局を会場としてリモートと書面評決で無事終了し、新役員体制が発足しました。

また27日(日)には全腎協定時総会もリモートで開催され、東腎協からは、新たに戸倉会長と私が理事として選出されました。

コロナ禍で来年に延期された「全腎協創立50周年記念大会(東京)」の準備もいよいよ本格的に始まります。そして、同時開催になる「東腎協創立50周年記念大会」も、新役員、会員の皆様のご協力をいただき大きな取り組みとしたと思います。

東京都腎臓移植組織適合性検査費(HLA検査費)助成事業のご案内

検査センター	名称	TEL
東京都と協定を締結しているHLA検査センター	国家公務員共済組合連合会 虎の門病院	TEL03-3588-1111
	東京医科大学 八王子医療センター	TEL042-665-5611
	東京女子医科大学病院	TEL03-3353-8111
	東邦大学医療センター大森病院	TEL03-3762-4151
その他のHLA検査センター(都内及び近隣3県)	昭和大学病院	TEL03-3784-8000
	埼玉医科大学国際医療センター	TEL042-984-4111
	埼玉医科大学総合医療センター	TEL049-228-3400
	独立行政法人国立病院機構 千葉東病院	TEL043-261-5171
	東海大学医学部付属病院	TEL0463-93-1121
	北里大学病院	TEL042-778-8111
公立大学法人横浜市立大学付属病院	TEL045-787-2800	

①対象者

都内に住所を有し、人工透析療法を受けている慢性腎不全の方で、献腎移植を希望するため、公益社団法人日本臓器移植ネットワークへ登録する方(公益社団法人日本臓器移植ネットワークへの登録に必要な腎臓移植組織適合性検査費が一部助成されます)。

②助成額

腎臓移植組織適合性検査費用の一部(平成29年度については10000円とします)。

③書類提出及び問合せ先

東京都福祉保健局 保健政策部 疾病対策課 献血移植対策担当

電話 03-5320-4506 FAX 03-5388-1437

ワクチン接種については、透析患者はかかりつけの透析施設での接種を東京都に要望してきましたが、区市町村の独自の接種計画となったため、65歳以上でも接種のばらつきがみられます。しかし、国が言うように、7月中旬に希望する人すべてに接種されれば、基礎疾患のある我々は、従来の感染対策を継続して重症化だけは避けたいものです。

2021年度の事業計画も予定通り実施されることは難しいと思います。しかし、医療環境のさらなる改善要求、透析患者のQOLの向上、災害対策マニュアルの改訂など、重要課題はたくさんあります。2021年度もよろしくお願ひいたします。

(板橋)

〈事務局雑感〉

○ワクチン副反応報告します。

私は練馬区に住んでいますのでワクチンの接種は自施設で受ける事となっています。60歳になったばかりですが、ワクチンの接種を1回目(5月11日(火))に、そして3週間後2回目(6月1日(火))に両方とも透析中に受けることができました。当医院では余ったワ

クチンを65歳以下の人に接種する事に決めていたため、火曜日の午前は私ともう一人しか居ないため、話が回ってきたようです。

東腎協総会で東町クリニックス桑の実会の正会員木村凱昭様からワクチンの副反応に対しての質問が出ていましたが、1回目の副反応は、接種した辺りの筋肉を動かすと筋肉痛のような痛みが、その日の夕方から始め三日程で消えました。

2回目は筋肉痛のような痛み(前回と痛みがチョット違った)のほか、接種翌朝に微熱?と分からない状態でした(事務局に行く準備をしていました)が、お昼にかけて上がり、38度までになりました。事務局出勤を休みましたので、正解だったと思います。夕方から徐々に下がりました翌朝にはすっかり平熱に戻っていました。副反応が出たという事は、「若い」と自覚しています。

テレビや周囲の方達のワクチン予約に苦労しているのを見ていたもので、大変申し訳なく思いますが、ラッキーでした。因みに、一緒の日に接種した他の方(透析患者)は痛みはあつたようですが、

発熱もなく、何もなかったのとことです。ありがとうございました。

(三好)

○今では新型コロナウイルスのワクチン接種が進んできて、自衛隊のご協力もあり大規模会場での集団接種や企業内でのワクチン接種も開始されてきましたが、65歳以上の高齢者対象のワクチン接種が開始された当初は、ワクチン接種の予約に人々が殺到した影響もあり数日間の予約がすぐに埋まったようです。

またインターネット予約のため、予約システムに苦戦された方もいたようです。私の両親も「私達はいつワクチン接種できるんだらうね?」と話していました。「そんなに大変なの?予約するの」と聞いたところ、「昨日も今日も予約がいっぱいで全然予約できない。他のクリニックスもダメ。明日にも電話で聞いてみようかしら。」などと言っていました。

病院に聞いたところ、一日経過する毎に予約状況も更新されるとのこと、0時過ぎに予約再挑戦した結果、ようやく予約が取れたと安堵していました。1回目の接種後、ワクチンを打った腕の周辺と背中にかけて筋肉痛のような痛

みがあつたようです。2回目の接種後は38度程度の熱も出る事があるようです。事前に知っていれば心構えもでき、熱が出て慌てる事も減るのではないのでしょうか。情報の共有は大切だと思えました。

(松山)

表紙の言葉

日本オリンピックミュージアム

「日本オリンピックミュージアム」は、2019年9月14日にオープンしたスポット。

2020年に開催される東京オリンピックに向けて、オリンピックの魅力について発信しており、貴重な史料を見ることが出来るほか、スポーツも体験できます。

さらにミュージアムの外にある「モニュメントエリア」では、1964年の東京オリンピックをはじめる、1972年の札幌冬季オリンピック、さらに1998年の長野冬季オリンピックの聖火台が展示されています。

透析と介護 ふたつの安心

介護施設への
 入所が困難だった
 透析患者の方に
グッド・ニュース



画期的な試みとして注目される介護施設内での人工透析

社会福祉法人むつみ会春陽苑は、介護老人福祉施設に医療施設「にここクリニック」を開設しており、介護と医療の両方から高齢者の方に安心をご提供しています。特に介護が必要な高齢の透析患者の方に、入所して介護を受けながら、人工透析室で、透析を受け生涯を過ごすという画期的な取り組みは、全国でも例を見ないもので、現在注目を集めています。

また、24時間スタッフによる医療・介護の管理の下透析を行った結果、通常の透析患者に比べて状態がとても良好で、特養での管理の下で行う透析の効果があることもわかってきました。春陽苑は、介護が必要な透析患者の方にも、出来る限り透析を継続していただき、生きる喜びと輝きを持ち続けていただくことを願っています。

人工透析機を
 常設！



▶透析室



▶個室

ベッド以外の家具はイメージです。



▶春陽苑全景



▶診察室

施設概要

- 介護老人福祉施設
 入所定員：124床(ショートステイ含む)
 事業内容：【入所事業】介護老人福祉施設
 短期入所生活介護
 【在宅事業】通所介護・在宅介護支援センター・居宅介護支援事業
- 介護老人保健施設 Lilyナーシングルーム
 入所定員：100床(ショートステイ含む)
 事業内容：【入所事業】介護老人保健施設
 短期入所療養介護
 【在宅事業】通所リハビリテーション
 訪問リハビリテーション
 【障害福祉サービス事業】短期入所
- 桜木支所
 事業内容：居宅介護支援事業・地域包括支援センター
 訪問介護
- 春陽苑にここクリニック
 診療科目：内科・脳神経外科・腎臓内科・人工透析内科・皮膚科・精神科

入所料金 入所される方の生活状況により利用料が異なります。

参考事例：介護老人福祉施設春陽苑へ入所 要介護3(1割負担)の場合 (単位：円)

	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階
多床室	45,630	59,430	67,230	104,580

※保険単位数を基に少数を含む計算を行う為、実際の金額と誤差が生じる場合があります。
 ※この他に電化製品を利用される方は1点につき、電気代が1日50円(30日で1,500円)がかかります。
 ※上記の金額には、食費、日用品費、居住費、及び、体刑加 ※医療費は別にかかります。
 算等が含まれています。

アクセス



- JR大宮駅西口から西武バス「ららぽーと富士見行」または「所沢駅東口行」で「治水橋堤防」下車、徒歩3分
- JR埼京線指扇駅よりタクシーにて10分
- 東武東上線三橋駅よりタクシーにて13分
- お車の場合
 新大宮バイパス→三橋(3)の交差点を左折→県道56号線に入る→治水橋を越え一つ目の信号を左折し荒川沿いの建物

【見学随時募集中】

相談
 ダイヤル

TEL:048-625-0707

〒331-0068 埼玉県さいたま市西区飯田新田91-1 FAX:048-625-0755

ホームページのお問い合わせフォームをご利用ください。

<http://www.mutsumikai.net>

透析 春陽苑 で 検索 !

皆様の健康生活をサポートします

エルピスドリンクとコエンザイム粒は、皆様に不足しがちな栄養成分や健康維持に必要な栄養をバランスよく配合した製品です。皆様の健康を守り、快適な透析生活を維持するためにご利用ください。

スーパーアミノ酸
シトルリン
配合

エルピス

栄養機能食品

合成
保存料
無添加

配合栄養成分(1本50mlあたり)

カルニチン	200mg
BCAA	300mg
アルギニン	220mg
オルニチン	100mg
シトルリン	100mg
アスパラギン酸	100mg
ビタミンB群 7種	33.4mg
ビタミンC	30mg
αG-ルチン	50mg
鉄	3.1mg
亜鉛	3.0mg
※リン	0.18mg カリウム 0.00mg

1日の目安量:1本

販売価格 30本入り 6,480円(税込)

10本入り 2,160円(税込)

送料別途
(宅配便)



エルピス コエンザイム粒

栄養機能食品



注目の5抗酸化成分配合(1粒:400mgあたり)

コエンザイムQ10...30mg
ルチン...30mg
ビタミンE...14mg
アスタキサンチン...1.2mg
リコピン...1.2mg

1日の目安量:1~2粒

販売価格 60粒入り1箱

3,960円(税込)

メール便対象
(送料無料)

~毎日の栄養補給に~

リニューアルして1年。パワーアップしたエルピス。嬉しい声が次々届いています。

本人は気付かない

エルピスとコエンザイム粒の利用は1年ほどですが、透析から帰ったときの疲れは前より少なく、顔色も良くなり、食事の量も増えました。チョットしたことで怒ることが少なくなり、精神的にも良くなっています。病院の検査数値はアルブミンと貧血の項目が改善しています。本人は効果に気付かないようですが、私は喜んでます。(娘様談)

埼玉県 85歳 女性 透析歴8年

糖尿でも安心

以前は、透析の後半になると足のケイレンや血圧が急に下がることが度々あり、吐き気、冷や汗、ときには目の前が暗くなるほど気分が悪くなることがありました。糖尿でも安心して飲めるので、エルピスとコエンザイム粒を利用しています。透析後の疲れが軽くなり、前より元気になったように感じます。

福岡県 72歳 男性 透析歴7年

コロナはコワイ

透析年数が長くなってきたせいか、年々疲れたと感じる時間が多くなってきた。エルピスは10年以上続けている。飲んでしていると疲れ方が違うとの実感がある。今年は、コロナが怖いので体調を整えるために毎日飲んでる。仕事などやりたいことがあるから、まだ当分元気でいたいのでね。

大阪府 63歳 男性 透析歴21年

食べろと言われても

「体力がないと満足な透析ができないよ」「もっと食べて体力を付けなさい」と先生に何度も言われたが、食欲は出ないし、肉や魚を食べることもムリでした。そんな時、栄養士からエルピスを勧められました。飲み始めて半年、前よりは食事がおいしく感じるし、透析が楽にできるようになりました。

静岡県 69歳 女性 透析歴18年

愛用者の声は数多く寄せられた事例を掲載したのですが、個人の感想であり、製品の効果、効能を標榜するものではありません。

お気軽にお問合せ下さい。

エルピス株式会社

〒532-0011 大阪市淀川区西中島4丁目6-29

【申込・問合せ先】受付時間 | 平日:9:00~17:00



0120-393-578

FAX 06-6100-5020 (24時間受付)

ホームページ

<https://www.elpis-net.com>

エルピス 栄養ドリンク

検索

