

# とうじんまがき 冬

Tojinkyo SSKA

No.215・2017 1.15

## おもな記事

- 特集 透析患者に有用なCKD分子栄養療法と運動で認知症・介護予防・・・ 1  
にこにこナース通信・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8  
なかまのたより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11  
活動のまど・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14



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](mailto:info@toujin.jp)

# 健康で 長生きするために

2017年・新春特集

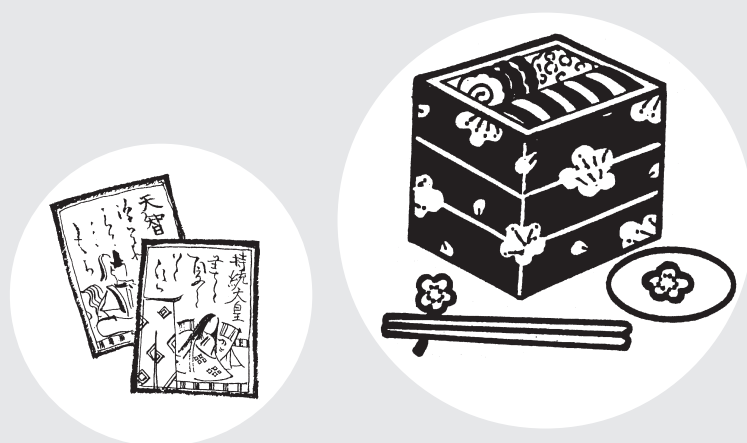
透析患者であつても認知症知らずの日常生活を



佐中 孜先生

医療法人社団韮生会メディカルプラザ市川駅  
社会福祉法人仁生社江戸川病院・生活習慣病  
CKDセンター

みなさま、明けましておめでとうございます。  
今号では2016年9月11日(日)に行われ  
た東腎協第6回大会での記念講演を再録(要旨)  
いたします。  
講師の佐中孜先生には、「CKD分子栄養療  
法と運動で認知症・介護予防」というテーマで  
記念講演をいただきました。



## 目次

特集

## 健康で 長生きするために

透析患者に有用なCKD分子栄養  
療法と運動で認知症・介護予防

..... 1

ナース通信③ ..... 杉内栄子 8

私と東腎協⑱ ..... 横溝久美子 10

なかまのたより ..... 11

活動のまど ..... 14

2017年 年賀広告 ..... 18

事務局から ..... 23

# 健康で長生きするための鍵は、アルブミンにあり

日

々の透析療法のなかで、あなたはどの検査値に注意していますか？ 血清クレアチニン、尿素窒素、カリウム、リンぐらいいではないですか？  $\beta$ 2ミクログロブリンをあげる患者さんもらっしやるかもしれません。

確かにクレアチニン、尿素窒素は効率よく透析療法が出来るか否かがわかります。でも今の透析療法はとも性能がよく、安定的で、かつてのように変動はありません。おしなべて良好な透析療法が出来ているはずです。しかもクレアチニンは筋肉指標でもある



講演を熱心に聞く参加者

ので、低いことが良いとは限りません。次にカリウムですが、高値は急の心停止に直結しますから、超要注意です。最後のリンも高値は副甲状腺機能亢進症や異所性石灰化の原因になりますから、気にしないといけません。

でも、注意すべきは、これだけではありません。血清のアルブミン値を片隅に追いやつていませんか？ 身体の中でアルブミンは非常に重要な役割を演じているので、低値にしておくと、その患者さんの種々の病氣、例えば肺炎、気管支炎、悪性腫瘍、大手術への抵抗力を落とし、健康長寿の妨げになります。ところが残念ながら低値のまま見過ごされていることが多いのが現状です。

しかも、困ったことには、透析療法は本質的にこのアルブミンを低下させる治療法とも言えます。だから、透析患者さんが健康で長生きするためには、患者さん御自身が注意すべき鍵はアルブミンにあるとさえ言えます。

そこで、今回は、透析患者さんが健康で長生きするためにどのようにして透析低栄養を克服するかというお話を致しましょう。

## 透析患者さんの健康や長生きを妨げるもの—低栄養—

このことを考えるときに、まず端的に考え

るべきは少し嫌な話ですが、死亡原因でしょう。心不全、感染症がダントツ1位、2位を占めます(図1)。

この理由を皆さんはどう考えますか。死亡時には心不全状態であることが多いので、それを反映しているとの見解は確かでしょう。しかし、あえて私は低栄養による心機能障害を挙げたいと思います。他方、感染症はどうでしょう。今や、細菌、ウイルス、真菌に有効な治療薬が開発され、診断法も進歩しているのに、じわじわと増加しているのが現状です。この原因は何だと思えますか？ 私は低栄養による免疫能低下、すなわち抵抗力減弱を挙げたいと思います。すなわち、死亡原因第1位、2位の共通項は低栄養なのです。

それでは低栄養の原因は何でしょうか？ 食欲不振、食事摂取における誤解、透析療法による栄養喪失などを挙げることができます。

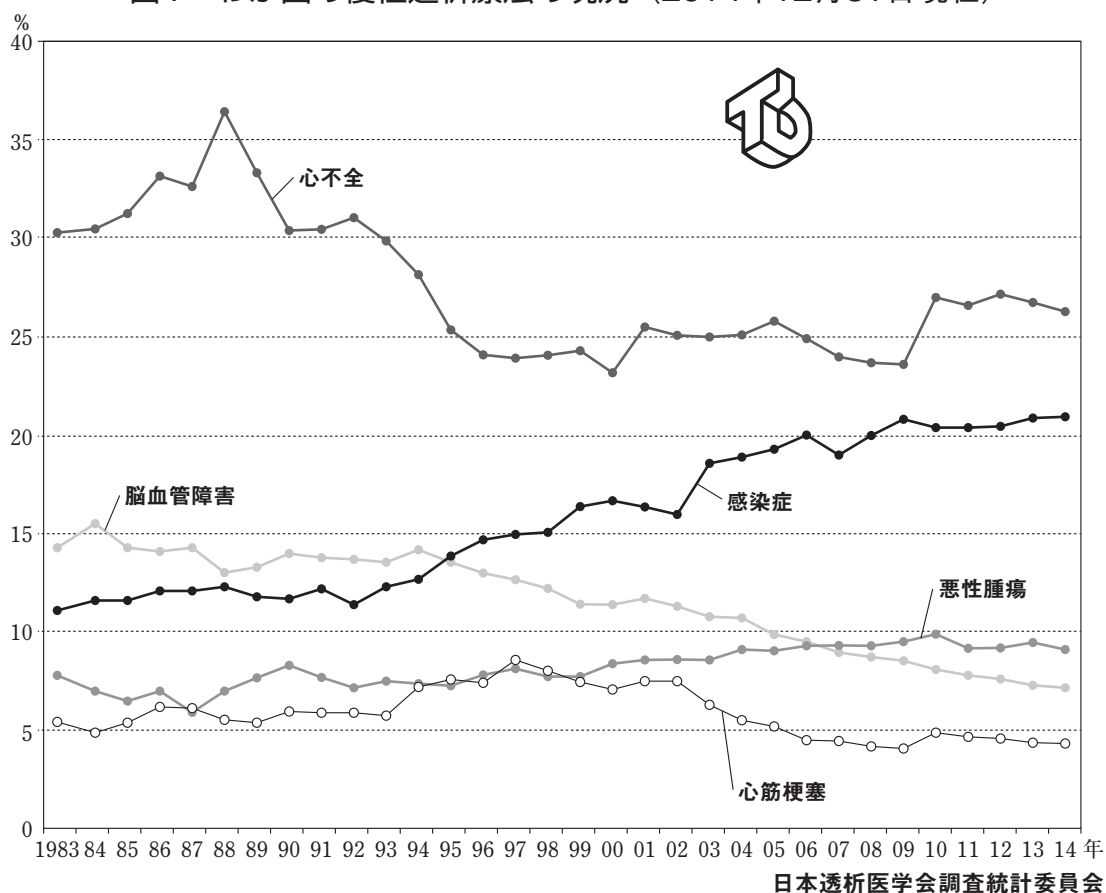
## 食欲不振

透析患者においては、アンモニア、尿素などの尿毒症毒素の体内蓄積、代謝性アシドーシス、貧血、亜鉛欠乏による味覚異常、運動不足、精神的要因(うつ状態)、身体的ストレス、消化器の機能低下など様々な原因で全身倦怠感、易疲労感や食欲の低下を来すこと



# 死亡原因の第1位、2位の共通項は「低栄養」

図1 わが国の慢性透析療法の現況（2014年12月31日現在）



が多く、高齢患者や糖尿病性腎症患者では、このことは特に顕著です。無論、胃、腸、肝臓、胆のう、膵臓などの消化器疾患は、はじめに考えておくべきで、そのための検査は受けて下さい。

## 食事摂取における誤解

透析患者さんに対して推奨している食事摂取量があります。表1、表2は日本腎臓学会、日本透析医学会が提唱している基準量です。この表のなかで、たんぱく質摂取量は0.9～1.2g/kgとされています。私はこの



講演する佐中孜先生

# 1回の透析で5〜10グラムのアミノ酸が喪失

ような幅を許容範囲として、そのままを認めるべきではなく、1・2g/kgを目標とすべきだと思っています。理由は次の項で述べる透析療法による栄養喪失と関係しますので、ここでは省略します。

## 透析療法による栄養喪失

透析療法は、腎代替療法として末期慢性腎不全患者さんの生命のみならず生活を維持し、急性腎不全患者の救命に寄与していることは

表1 2014年の日本腎臓学会ガイドライン（血液透析患者）

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| エネルギー | 30〜35kcal/kg <sup>注1) 注2)</sup> |
| たんぱく質 | 0.9〜12g/kg <sup>注1)</sup>       |
| 食塩    | 6g未満 <sup>注3)</sup>             |
| 水分    | できるだけ少なく                        |
| カリウム  | 2000mg以下                        |
| リン    | たんぱく質(g)×15mg以下                 |

注1) 厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準(2005年版)と同一とし、標準体重(BMI=22の体重)当たり

注2) 性別、年齢、身体活動度により異なる

注3) 尿量、身体活動度、体格、栄養状態、透析間体重増加を考慮して適宜調整する

表2 2014年の日本腎臓学会ガイドライン（腹膜透析患者）

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| エネルギー | 30〜35kcal/kg <sup>注1) 注2) 注4)</sup> |
| たんぱく質 | 0.9〜12g/kg <sup>注1)</sup>           |
| 食塩    | PD除水量(L)×7.5+尿量(L)×5g               |
| 水分    | PD除水量+尿量                            |
| カリウム  | 制限なし <sup>注5)</sup>                 |
| リン    | たんぱく質(g)×15mg以下                     |

注1) 標準体重(BMI=22の体重)当たり

注2) 性別、年齢、身体活動度により異なる

注3) 尿量、身体活動度、体格、栄養状態、透析間体重増加を考慮して適宜調整する

注4) 腹膜吸収ブドウ糖からのエネルギー分を差し引く

注5) 高K血症を認める場合には血液透析同様に制限する

紛れもない事実です。ところが、このような貢献の陰でとかく片隅に追いやられがちな事例の1つに、1回の血液透析により、5〜10gのアミノ酸を喪失させてしまっているという現実があります。腹膜透析やハイパフォーマンス膜透析器の使用により、1日3〜5gのアルブミンまでも捨て去ることになるので、捨て去ることが治療効率的に重要な意味をもつこともあります。それはアルブミンと結合することによって解毒させられているインドキシル硫酸、ペントシジンなどの蛋白結合性尿毒症毒素やアシルカルニチンのようなエネルギー代謝の妨げになる物質の体外排除には欠かせないからです。

他方、血漿中アミノ酸濃度は透析直後に低下しても表面的な数値は、次の透析前にはほとんど回復しているため、結果的に濃度には変化がない（見える）と誤解され、透析療法によるアミノ酸喪失は身体には影響がないと誤った判断が下されていることが多いのです。

この判断は全くの誤りでして、透析前と次の透析前の血清アミノ酸濃度に変化が無く見えるメカニズムとして、必須アミノ酸の多量の喪失、更には透析療法そのものがストレスとなつてタンパク分解を亢進した結果、透析終了後暫くして血漿中必須アミノ酸濃度が元の値近くにまで回復し、一定に保持され（た

ように見せ) ているに過ぎない i) と考えられています。透析患者さんの多くが筋肉萎縮、サルコペニアの状態にあるのがこのことを物語っていると思います。

## 透析患者であっても健康長生きを勝ちとるために必要なこと

### しっかり透析

血液へモグロビン、血清尿素窒素、クレアチン、尿酸、 $\beta 2$ ミクログロブリン、Na、K、



第6回大会会場風景

Ca、P、体重の適正化を目指して、十分な透析療法を受けて下さい。これについては最近のダイアラザは優れた性能を有しているので、当たり前のダイアラザで当たり前に透析療法を受けていれば、しっかり透析は実現していると推察されますので、ご安心下さい。

### しっかり食事

前項の「食事摂取における誤解」の所でも述べましたが、たんばく質摂取量は、 $1.2 \text{ g/kg}$ を目標として下さい。かつて、腹膜透析患者については、CAPD患者の特異性、すなわち腹膜透析液からの大量の糖質吸収、腹腔への蛋白漏出なども明らかになっていたため、蛋白摂取量は $1.1 \sim 1.3 \text{ g/kg/day}$ とやや高めに設定されたことがある程です(1997年の腎臓学会ガイドライン)。

食欲がなかったり、無症候性低アルブミン血症が明らかな場合は腎不全用アミノ酸というピンポイントの栄養補充が不可欠と考えて下さい。腎不全用アミノ酸には薬剤として経口製剤、輸液製剤が市販されています。経口製剤ではアミノ酸配合顆粒1回 $2.5 \text{ g}$ 、1日 $7.5 \text{ g}$ 、輸液製剤としてはネオアミノ輸液 $200 \text{ ml}$ 、キドミンキドミン輸液 $200 \text{ ml}$ があります。これらが合わないと感じられる場合は腎不全用ではありませんが、アミ

ノ酸含有サプリメントの入手も容易ですので、これらによって補充することも勧められます。低アルブミン血症は生命予後とも大いに関係があります。とりわけ、感染症への罹患リスク、大手術の術後などの生体への新たな侵襲が加わった時は、それまでの無症候性低アルブミン血症は生命予後への危険因子として主役を演じることさえ希ではありません。

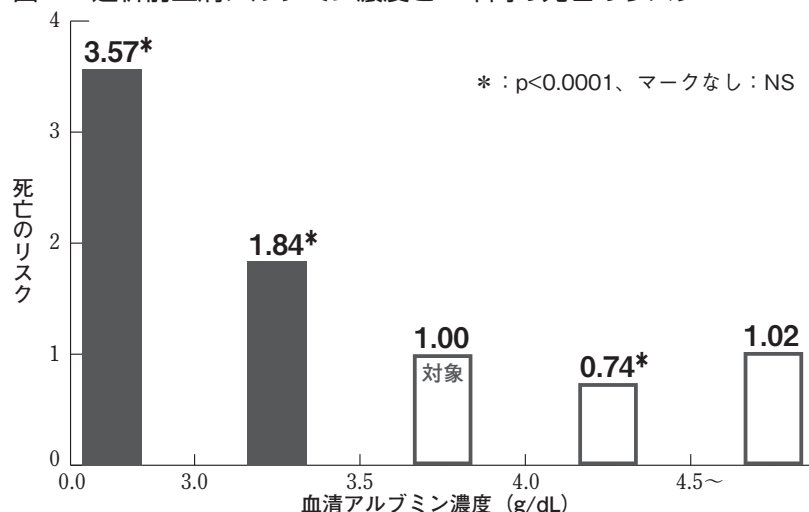
日本透析医学会調査統計委員会報告でも血清アルブミン値が $4.0 \text{ g/dl}$ 未満の透析患者では、血清アルブミン濃度が低いほど死亡のリスクが高いのです(図2 iii)。血清アルブミン値は $4.2 \text{ g/dl}$ 以上を目指してください。血清アルブミン値の正常値は $3.8 \sim 5.3 \text{ g/dl}$ と言われています。これらを急に超えることは、急速なアルブミンの点滴静脈注射後など、特殊な場合以外にはほとんど安心して、補充に努めて下さい。

透析患者さんではカルニチン不足も看過できません。カルニチンはATP(アデノシン3リン酸)産生を目的としてのミトコンドリアでの脂肪酸代謝の要として機能していることが知られていますが、透析患者さんでは本質的にカルニチン欠乏状態にあります。その理由は、(1) 分子量 $161$ で、水溶性のカルニチンは分子量 $167$ の尿酸とほぼ同じダイアリザンスで日々の透析療法によって除去

# 看過できない透析患者さんのカルニチン不足

されている、(2) 生体における合成早期の一つである腎臓の器質的障害のために産生不全になっている、(3) カルニチン含有食品が動物性蛋白食品、乳製品に偏っているために、食生活習慣上、これらの食品の摂取不足は必然的にカルニチン不足となるなどの理由が列挙されています<sup>iv)</sup>。それ故、ここでも分

図2 透析前血清アルブミン濃度と1年間の死亡のリスク



子レベルの栄養補充は欠かせないということになります。

## しっかり運動

透析中の卓上自転車漕ぎ、非透析日の400歩以上の歩行、週1回の8000歩以上の歩行を勧める研究者、臨床医もあり、私も同意見です。四肢筋萎縮の防止には栄養摂取に運動を併用することが欠かせません。カルニチンの脂肪酸のATP産生に向かわせる作用も筋肉運動が不可欠だということを明らかにした研究もあります。

## 認知症知らずの日常生活 —精神的、肉体的活動の継続—

2009年に日本透析医学会は認知症の発症頻度を全国規模で調査し、7・95〜10・3%程度と報告されています。しかし、私は現状を反映していないように思い、脳電位解析技術を導入して、一部の限定的な施設での調査でしたが、正常域にある透析者は38・3%にすぎず、境界領域を含む異常域にある透析者は61・7%に及んでいることが判明しました(図3)。この数値は海外からの報告とも近似していました。

ここで、興味深かったのは脳電位解析で正

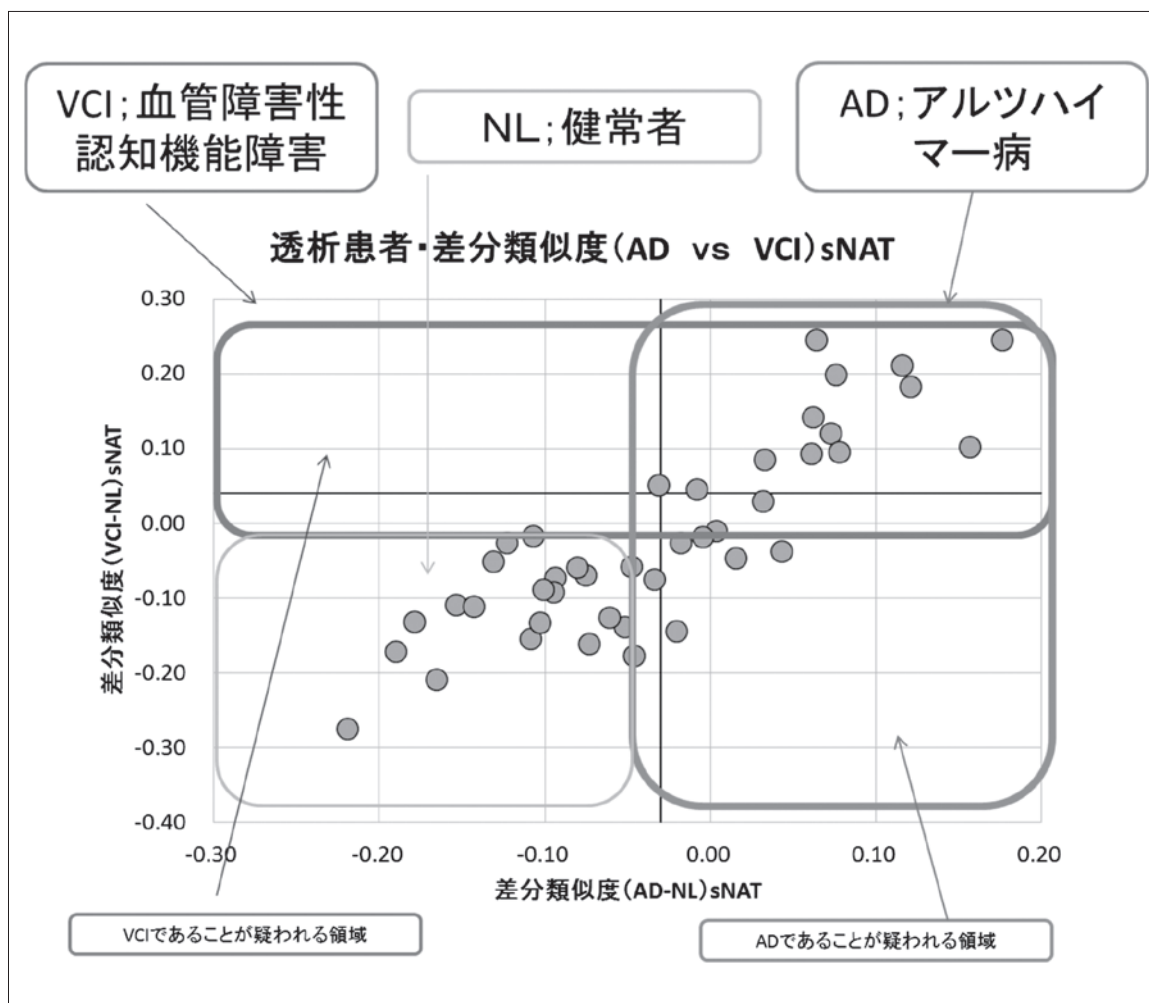
常者の63%が透析療法開始後も何らかの仕事、活動を継続させていたのに対して、脳電位解析で異常(境界領域を含む)では20・7%にとどまっていたという事実です。今後、認知症、特にMCI軽度認知機能障害か、更に初期段階の患者への対策を考えてゆく上で、示唆に富む成績と考えており、少なくとも何らかの精神的、肉体的活動の継続が認知症知らずの日常生活として欠かせないという意味であると推察しています。

「透析患者に有用なCKD分子栄養療法と運動で認知症・介護予防」という講演のテーマは、透析をしても健康で認知症知らず、介護知らずに長生きするにはと言ひ換えられ、言い古されたフレーズですが一言で結論づけるなら、「しっかり透析、しっかり食事、しっかり運動」ということになります。このことは古くから言われてきましたが、その内容はいよいよ実証的な根拠に裏打ちされてきたと言えます。

そして、更に進んだ栄養改善を希望する患者さんには、成長ホルモンや関連する成長因子分泌、蛋白合成、コラーゲン合成、免疫力、一酸化窒素合成、ATP産生などの促進作用を発揮することで知られているアルギニン、フェニールアラニン、グルタミン、シトルリ



図3 透析患者さんの脳電位解析結果



ン、カルニチンなどのアミノ酸は補充してでも優先的に摂るように勧めているし、適度な運動の励行とともに、尿毒症毒素の更なる排除を勧めています。筋肉萎縮、病的骨折、健忘症、動脈内皮細胞機能障害、易感染性、皮下脂肪の過剰蓄積などの健康阻害要因の深化防止が期待できるからです。ご興味のある方は私のほうにご一報ください。

#### 参考文献

- (i) Borah et al: 『Correction of amino acid metabolism by recombinant human erythropoietin therapy in hemodialysis patients. Kidney Int 36 (Suppl):S216-S221,1989.』
- (ii) 久木田和丘ほか：血液透析患者における透析時アミノ酸漏出と腎不全用アミノ酸製剤の透析時持続投与効果。医工学治療 25(3) 191-199 2013
- (iii) 日本透析医学会統計調査委員会：『わが国の慢性透析療法の現況（2001年12月31日現在）』；日本透析医学会、東京、2002.
- (iv) 佐中 孜：『透析患者におけるサルコペニア・フレイルの発症に潜在的に関与する透析カルシウム欠乏症。腎と透析』 80(5) 731-734 2016)



# ナース通信

## ③転倒の危険



杉内 栄子

社会福祉法人 むつみ会  
春陽苑にここクリニック  
看護師長

●このコーナーでは、いつも身の回りのお世話をしている透析スタッフさんから、透析患者さんの日々の悩み、相談、等々にアドバイスをしてもらいます。スタッフさんは我々のパートナー。日常のチョットしたことでも聞いてみましょう。

## 転倒することが 寝たきりの原因に

はじめまして。当クリニックは、特別養護老人ホーム内にあるクリニックで、4床のゆったりとした透析室です。特別養護老人ホームに入所されている方々を中心に、外来の透析患者さんも受け入れております。スタッフは大半が透析クリニックと特別養護老人ホームでの看護を兼務し、透析看護だけでなく生活全般にわたるお世話をさせていただいております。

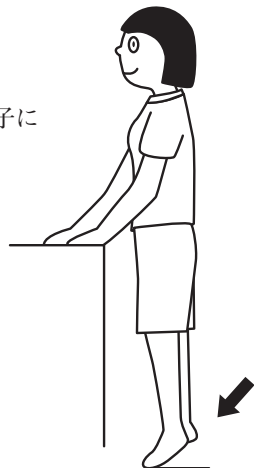
今回は、日頃高齢者の方々と接する中で感じていることをお話ししたいと思います。

多くの高齢者の方々に共通しておきてくる問題、それは「転倒の危険」です。高齢者が転倒により骨折すると、それが寝たきりの原因になってしまふことが少なくありません。また、転倒を繰り返すことで「また転ぶのではないか」と歩行や日常生活動作に不安を抱き、室内に閉じこもりがちになった結果、筋力低下や意欲低下が生じることも考えられます。

### 転倒予防の運動②

#### かかとの上げ下げ運動

バランスが悪い場合は椅子に座って行います  
5回繰り返し、慣れたら10回まで増やしましょう



### 転倒予防の運動①

#### 足踏み運動

片足10回、慣れたら20回まで増やしましょう



す。

こうした転倒は、加齢による身体・精神機能の低下がベースにあります。具体的原因としては、大きく内的要因と外的要因に分かれ、多くの場合いくつかの要因が複合して起こります。

### さまざまな内的要因による転倒

内的要因は、①筋力や平衡維持能力の低下など加齢による身体機能の低下、②転倒のリスクを高める疾患（脳血管疾患・パーキンソン病・認知症・うつ病などが代表的です）、③服用薬物（睡眠薬・精神安定剤・鎮痛薬・降圧剤など）、④転倒への恐怖心、⑤介護者への遠慮、⑥自分自身の身体機能と持っているイメージのずれ、などがあります。

### 物理的な外的要因による転倒

一方、外的要因は、敷居などの段差やスリッパ、室内のカーペット、動きにくい衣服など物理的環境が挙げられます。

骨粗鬆症の方が転倒した場合、骨折さらには「寝たきり状態」に繋がるリスクはさらに高くなります。

## 適切な栄養摂取で無理のない運動から

では、転倒しないために、日頃からどのよ

うな対策がとれるでしょうか。

第一に、筋肉や骨を守るためにもしっかりと栄養を摂り、身体の調子を整えましょう。高齢者の方は低栄養になりがちです。カロリーが不足すると身体は体内のたんぱく質（筋肉）を壊してエネルギーを得ようとします。筋肉を減らさないために、適切なエネルギー・良質なたんぱく質を摂ることが大切です。

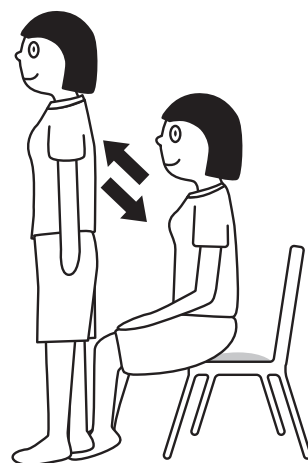
第二に、日頃から運動を心がけましょう。運動は、筋力や骨の強化だけでなく、バランス能力の向上、心臓や肺の機能向上、認知症予防、快眠などの効果も期待できます。とはいえ、過度な運動は怪我のもとになります。運動は適度に行いましょう。椅子に座って、数回の足踏み運動をしたり、かかとの上げ下げ運動をしたり、椅子からの立ち座り運動をするだけでも十分トレーニングになります。そして、寒い季節は身体が硬くスムーズに動き始めることが難しいこともあります。手足を動かして、準備運動をしてから歩き始めることも大切です。介護予防として自治体で行っている運動教室などもあります。一人ではなく、仲間と共に体力作りをするのもよいでしょう。

そして第三に、環境整備があります。屋外では履きやすい靴を使用すること、屋内ではカーペットやスリッパ、座布団やこたつ布団なども蹟く原因となるので注意が必要です。そして、わずかな段差のある場所には、目立つ色のテープで印を付けるなどの工夫も良い

### 転倒予防の運動③

#### 椅子から立ち座る運動

椅子は安定したものを選び  
必要な場合肘掛け付きの椅子を  
使います  
5回繰り返し、慣れたら  
10回まで増やしましょう



でしょう。また、玄関やトイレ、浴室などに、手すりやスロープ、段差解消の工事等が必要な場合は、介護保険制度での住宅改修も利用されてはいかがでしょうか。動きやすい環境をつくることで、動くことが億劫ではなくなり、自分でできることが増え、活動的な生活を送ることで食欲も増進し、さらに健康的な生活へと好循環となっていくことが期待できます。

# 私と東腎協

19



## 横溝 久美子さん

長久保ハナミズキ会（透析19年）

### ◆ 育児に身体がついていけず

透析導入は平成9年4月。一人娘が3歳で、シャントの手術は保育園の入園式の日でした。

その数年前から慢性腎炎と言われ、ずっと望んでいた我が子も当時の腎臓の主治医と産科の医師やスタッフの方々のお陰で、なんとか無事産むことができました。けれども、育児に身体がついていけずに腎臓は悪化の一途をたどりました。

尿毒症で入院した時には、病院のベッドでパジャマに着替えていると、小さな娘の手がそのボタンを一生懸命はずそうとしながら「おうちに帰ろう」と何度も訴えていました。そのことは今でも忘れられません。『娘が成人するまでは絶対に生き続ける！』——これが透析生活をスタートした時の私自身の決意

でした。

### ◆ シャントの保存や水分・食事 機関誌は教科書

長久保腎友会にはすぐにお誘い頂いたので、即入会しました。これから透析をするにあたっての知識や情報が必要だと思ったからです。東腎協・全腎協の機関誌は教科書でした。シャントの保存、水分・食事のコントロール等、大切にすべきことを学びました。

透析以外の時間はできる限り娘と過ごすようにし、旅行にもたくさん出かけました。現地透析をしながら北海道の富良野では熱気球に乗ったり、釧路川をカヌーで下ったり、石垣島ではスキューバーも体験しました。これも機関紙からの情報で実現できたものです。

### ◆ 腎友会が存続の危機に

腎友会の役員は透析6年目の時に「一番若いから」という理由で声がかかり、雑用係ならばと引き受けました。その後代表が体調を崩され退くことになった時、後任の引き受け手がなく腎友会存続の危機もありました。存続か否かのアンケートをしたところ少数でしたが「必要」という声があり、存続のために代表になりました。

ただその頃は、子育てに全面的に協力してくれた両親の介護が本格化し、積極的に活動をする時間も気力もない中で、機関紙を配り、会費を集めるという最低限の活動をしながら腎友会を維持していくことで精一杯でした。

そして、一昨年には娘が無事成人となり、その暮れには母が旅立ちました。10年間の介護から卒業し、娘も社会人となった今、ようやく自分のことを振り返る余裕ができました。ここまで安心して透析ができ、生活ができたのは、ひとえに東腎協・全腎協の先輩方のご尽力があったからと感謝しています。この恵まれた環境にあぐらをかくかず、これからも守っていく為に、僅かでも役に立ちたいと思っています。

腎友会は会員の投票で「長久保ハナミズキ会」と改名し、おたよりを発行する等少しずつですが動き始めました。一緒に協力してくれる大切な仲間と共に、東腎協・全腎協の必要性を広めていきたいと思っています。





## 清湘会グループ 5施設腎友会バス旅行

野口忠男

(清湘会記念病院腎友会)

今回の旅行は、新江東橋クリニック腎友会会長の金井氏と副会長の鬼頭氏が計画を立てられ、バス会社との交渉にあたって下さいました。そして10月23日に三浦、城ケ島、横須賀へのバス旅行が決まりました。

新江東橋クリニックと他の4施設(記念病院、聖橋、菊川橋、深川橋各クリニック)との連絡は記念病院腎友会副会長の小林氏が中心となって進められました。

10月23日当日は、午前7時墨田区の錦糸公園横に集合。バス2台。1号車には新江東橋クリニック病

院スタッフを含めて33名が乗車。2号車には他の4施設病院スタッフを含めて27名が乗車しました。朝、天気は曇り、気温は少々肌寒い程度で、風もなく旅行日和となりました。バスは錦糸町から高速道路に乗り横浜大黒PAで休憩。9時には最初の予定地、三浦のみかん園でのみかん狩りです。袋にみかんいっぱい詰め、地物の野菜を買って出発。ほどなく「うらり」という海産物のお土産屋に到着。マグロ製品ほか色々なお土産を買いました。そして20分程で城ケ島のホテルに着いた時には午前11時になっていました。ホテルに入る



清湘会グループ5施設腎友会

と大広間に案内され昼食が用意されていました。参加者全員が席につくと、記念病院腎友会会長の中島氏の挨拶と乾杯で食事がはじまり歓談しながらの食事となりました。また、食後入浴する人もいました。出発前にはホテルの玄関前で参加者全員の記念写真を撮りました。そして横須賀へ。

横須賀の軍港巡りでは普段めったに見る事の出来ない海上自衛隊やアメリカ海軍の基地に停泊している艦船の種類や名前、役割などが女性のガイドさんにより解説され耳を凝らして聞き入りました。そして帰路へ。出発地の錦糸町へ戻りました。午後5時半になっていました。

お疲れ様でした。朝早くから夕方暗くなるまでの1日、日帰りバス旅行となりましたが、参加なされた方々の和気あいあいとした雰囲気の中で、初めてお会いする方との交流もあったかと思えます。また数々の体験もできました。皆様のご協力により楽しく無事旅行ができました。

最後に、この旅行実行までの中心となって携わって頂いた金井氏、鬼頭氏、小林氏の長期にわたる労

をねぎらい申し上げますとともに感謝いたします。ありがとうございました。

## 府中けやき会秋の旅行 晩秋陽だまり旅

亀倉文男

(府中けやき会)

府中腎クリニックの患者で作る、親睦組織府中けやき会主催の小旅行が、二年ぶりに行われました。今回は行き先を一カ所にし、拘束時間も短い東京港日の出棧橋から出ている、シンフォニークラシカ号船上でのランチに決まりました。11月6日(日)は快晴に恵まれ、患者家族、友人、クリニックスタッフ総勢29名を乗せた貸し切りバスは、府中より途中支障もなく早めに目的地に着きました。今回は、車椅子の会員も加わり何時もよりも交流の輪が広がったと思われます。

心待ちのランチは、広々とした宴会室貸し切りで、他の乗船客に気兼ねなくビュッフェスタイルのテーブル席で、心ゆくまで飲食し2時間あまりの至福の一時を過ごすことができました。

多摩を離れ、透析で人生の大半





府中けやき会、船上ビュッフェ

を過ごすものにとつて、ベッドの上では得られない貴重な体験を久しぶりに味わい、英気が養われました。今回の小旅行は、六時間弱で終わったので体への負担も軽く深く心に残る快適な一日を過ごせ役員の方々に感謝しつつ家路につきました。

## ● 日野クリニック腎友会 望年会

栗木美智子

(日野クリニック腎友会)

12月4日(日) 4時半から恒例の「望年会」を日野駅前「屋台ずし」で13名の参加で行いました。



日野クリニック望年会

冒頭、杉本副会長より「全員参加で3500名を達成しよう」という梅原東腎協会長の訴えが配られ、統制患者をめぐる医療費助成制度の現状、会員が少数では将来的には個人負担も発生する危険性があると、一人でも多く会員を増やそうと話がありました。

飲み会は、医療費助成制度の話が尽きませんでした。今回は導入2、3年の患者さんも多く、全腎協の歴史や患者会の話聞いて「ぜひ役員をやりたい」という方もいました。

酒好きの男性は、今日だけはと日本酒を。女性陣はお酒より食べ

物と新鮮な刺身、寿司をたらふくいただきました。望年会が盛り上がりすぎて、二次会は今回はなし。男性有志5人で駅前の居酒屋へ、さらに近所のスナックへカラオケを歌いに……。結局12時近くまで6時間以上の飲み会となりました。

## ● 上高地日帰りバスの旅 立枯れ木沢に写る 並木と紅葉

吉野利治(79歳)

透析歴4年

(親水クリニック友の会)

10月10日鍛冶橋発上高地行き7時10分発のバスで、中央高速を順調に一路北へ天気にも恵まれて、快適な旅でした。時は過ぎ、バスは上高地バスターミナルに到着、憧れの地にきました。説明では、4時間の自由行動と弁当が渡されました。早速行動開始で、先ず梓川沿いに出る事にしました。兩岸の風景は紅葉が色づき始めていました。川の流れは、とても爽やかで綺麗な流れで、さすが高原の風景、大変満足です。頭上にナナカマドの紅の実、すぐ横にミズの赤い小さな実がたくさん実っていて、私達を迎えてくれているようでした。



親水クリニック友の会(前列右端、筆者)

た。上流には、有名な河童橋に多くの人が行き交うのが見えて、早速行ってみることにし、5分程で橋の側まで来ました。橋の上から上流の方を見て驚きました。川の兩岸の紅葉の盛りは少し早かったが、見事な風景、正面の穂高連峰の山々の雄大な景色、目の前に流れる梓川の流れに感動しました。時間が充分あるので明神池を目指して、写真を撮りながら行ってみる事にしました。林の中ほどで善六沢にでて右手に沢があり、奥正面に大きな岩山が見える余り派手ではないが、沢の兩岸の立ち枯れた木、紅葉、沢に映り込んだ山の

# CKDセミナー in 東京 <予告>

## プログラム

日時：平成29年2月12日（日）13：30～16：00

場所：ニューピアホール 750名収容

東京都港区海岸1-11-1 ニューピア竹

芝ノースタワー1F

主催：バイエル薬品株式会社、日本腎臓財団

共催：朝日新聞広告局

【第一部】 95分

・浅野 泰先生（日本腎臓財団 理事長）

渡部俊博 氏（バイエル薬品株式会社）

・腎臓専門医からの講演（45分）

秋澤忠男先生（昭和大学医学部内科学講座

腎臓内科学部門客員教授）

・栄養士さんからの講演（45分）

市川和子先生（川崎医療福祉大学医療技術学

部臨床栄養学科特任准教授）

【第二部】 40分

コーディネーター 西沢邦浩氏

（日経BP社ビズライフ局 プロデューサー）

・パネルディスカッション（40分）

・参加者からの事前質問に答える

パネリスト（秋澤忠男先生、市川和子先生）

後援

全国腎臓病協議会、東京腎臓病協議会、他

## 「えっ?! 8人に1人が…」

## あなたも慢性腎臓病（CKD）の 予備軍かも知れません

姿に心ひかれました。夢中で撮影をし、林を抜けて、木道を進み再び梓川の兩岸の見えるところに出たら紅葉が見事でした。すっかりカメラに収めた所で集合時間が迫っているのに気付き、集合場所に

戻ることにしました。今日一日、上高地の風景を全てしっかり見ることができ大満足でした。上高地、有難う、またいつの日か必ずもう一度、訪ねることを心に誓い帰路につきました。

### 投稿

療養生活を快適に！

川柳を始めました！

西山榮一（85歳）

透析歴4年

（東海病院ひまわり会）

81歳で透析導入になり外来透析を続けていましたが、立ちくらみ、歩行困難により通院ができなくなり、2016年8月から東海病院に入院加療しています。

今回俳句を始めたのは、療養中の退屈しのぎにテレビで某番組を見てその解り易く面白いことに惹かれて、五七五の言葉さがしをしたのがきっかけです。季語などのルールにこだわらず、ただ五七五の言葉を並べているだけの素人です。でも色々考えることが好きな質なので、透析と療養生活の時間を「五



西山さん

七五」の言葉探しを糧としています。

これを機に、当院の「東腎協」スタッフさんとの交流の機会を得られました。今までは、院長先生はじめ病棟スタッフの方々に読んでもらっていましたが、できれば「俳句」で他の患者さんたちとの交流につなげていきたいと思っています。

### 題「私と透析」

有りがたや血液濾して生き生きとさらさらの血液戻って生き返り身を清め心入れ替えさせる透析器透析器の窓越しに見る陽の動き

### 投稿のお願い

編集委員会では会員の皆様からの投稿を随時受け付けています。

「なかまのたより」に投稿の方、旅行、趣味、食事会、サークル活動等内容は問いませんので、何でもお寄せ下さい。

また、患者会の紹介も募集しておりますので、東腎協事務局までご連絡をお待ちしております。

☎ 03-3944-4048



# とうじんきょう 活動の まど

## 防災についての勉強会

新小岩クリニック友の会

村門日出雄

平成28年10月16日(日)

会場：江戸川区勤労福祉会館

### 式次第

- 一、開会の辞：友の会・田崎会長
  - 二、講演：江戸川区役所防災危機管理課主査・主事
  - 三、質問タイム
  - 四、来賓挨拶：江戸川区議会議員(自)(公)
  - 五、閉会の辞：村門日出雄
- 「講演の内容」
- ① 江戸川区を知る、三方を海に囲まれた水と緑の豊かな街。陸地の七割がゼロメートル地帯



新小岩クリニック友の会、勉強会

(地盤沈下によるもの)等

- ② 災害時の避難行動について
- ③ これだけはやっておこう！
- ④ 事前に準備しておくこと
- ⑤ 情報伝達手段・安否確認方法
- ⑥ 災害時の自助・共助・公助

勉強会をやりたいと思ったきっかけ

機関誌「とうじんきょう」に投稿されていた練馬区患者会の災害時の送迎に関する記事で、練馬区で実現した案件、江戸川区でも出来ないかと思ったからです。私は決意したら行動に移すのは早いので有名です。

機関誌を読んだ次の日には、区議会議員を訪ね質問事項の擦り合

わせをしていました。

そこで、問題解決の道は悩んだ人が動くこと、私が悩んだから私が動くそれだけの事です。4月の友の会総会で役員の任命を受けましたが、私は肩書が無くて一人で動く人間です。

2月8日(月) 江戸川区議会議員と危機管理防災課・課長と主査、友の会副会長住安さんと私の5人で区役所会議室で懇談の場を設けてもらい悩みの問題、質問を1時間、前もって質問状を渡してありましたので、よい話し合いができました。呼んで頂ければ、何時でも伺います、と課長。次の日には区役所での話の内容を書いたチラシを配布。それから毎月防災の勉強会をやりましょう。自助、共助の大切さを訴え続けましたが、なかなか賛成が得られませんでした。それでもいまだ懲りずに候です。

その後もチラシ配布、やっと7月の役員会で賛成多数で決定。いつやりますかとの問いに、10月やりましょうと提案決定。すぐ予約を入れますが、大部屋は六か月前、それではと小さな会議室でまず友の会の役員のための研修会にしてやりましょうと再提案、今回の開

催となりました。尚、毎年1回の勉強会を開催することも決定しました。

## 透析者のための 防災セミナー(Ⅲ)

練馬腎患者ネットワーク

山崎 弘

日時：2016年11月20日(日)

13時～16時30分

場所：練馬区役所多目的ホール  
練馬腎患者ネットワーク構成患者会・練馬桜台クリニックさくら会／高松病院患者会／優人大泉学園クリニック患者会／優人クリニック患者会／東海病院ひまわり会

### 式次第

1. 来賓挨拶  
東京都議会議員、練馬区議会議員、練馬区地域医療課
2. 講演  
① 災害時の透析確保に関する情報取得、通院確保等練馬区の具体策説明
- ② 災害時の送迎の行動
3. 非常食、アルブミンドリンク、低カリウムレタスの配布
4. 落語2席
5. 閉会挨拶  
小春日和の11月20日(日)に練



馬区役所多目的ホールで「透析者のための防災セミナー(Ⅲ)」を開催しました。セミナーでは、災害時の透析確保の情報取得、通院確保の具体策の説明が、練馬区地域医療課の担当者より説明がありました。また、災害時の送迎の行動については、NPOTANポポの職員6名が災害時対応の服装で壇上に登場して具体的な活動の説明を行いました。

今回の参加者総数は40名と予想よりかなり少なく、透析患者の災害に対する意識がまだまだ低く、実際に災害が起きた時にパニックにならずに対処できるのか心配されます。一方では、J病院の人工腎センターの主任看護師や某社介護職員の出席もあり災害に対する意識が高まってきていることも感じられました。災害時の混乱状況に対応するため、「自助」「共助」「公助」を柱として、透析患者、送迎団体、病院、行政が協力して防災に強い組織体制を目指して活動を続けたいと思います。

日頃から防災意識を持ち「自助」「共助」の精神で今後とも多くの皆さんが講習会に参加して頂けるようにお願い致します。

## 東部ブロック学習会報告

中村 博

日時：10月30日(日) 13時30分～16時00分

会場：足立区勤労福祉会館  
参加者：38名

秋の学習会としまして「塩」と「ストレスチェック」をテーマに、第1部は医療法人社団光晴会・北村記念クリニック院長の安東克之先生から、「適塩生活のススメリ塩との上手な付き合い方」のお話をさせていただき、参加の皆様は話に聞き入っていました。

第2部では臨床心理士・鈴木吏良先生から「ストレスチェックを

して心の健康状態を知ろう」と言う事で、実際に参加者が質問票に答えながら「心の健康」の状態や自身のストレス対処タイプを知り、ストレスとの上手な付き合い方を学びました。

その前に「都民の集い」や「東腎協大会」で司会をしていたき知っている方も多い、鈴木吏良先生のスライドを見ながら自己紹介をしていただきました。参加の皆様は関心を持って聞いていました。

交流会終了後、東部理事、オブザーバーが残り、次回のブロック交流会の話し合いをしました。内容までは、決まらず日程は2月12日(日)に決まりました。

## 多摩ブロック

### 個人会員懇談会

杉崎憲三郎

10月9日(日) 10:00～12:00  
立川女子総合センター(立川アイム)で多摩ブロック個人会員懇談会が行われ、会員7名、役員3名の10名が参加しました。

自己紹介のあと、東腎協に望むこと、個人会員の在り方など話し合いました。初顔合わせにもかかわらず話が盛り上がり時間オーバー



多摩ブロック個人会員懇談会

1。場所を近所の喫茶店に移動して昼食をとりながら、一時間以上も延長して懇談しました。

参加者全員の意向で、この集まりを定期的に行うことを決め、早速新年会を1月22日に行うことを決めました。

今後は責任者を決め、事務局主導ではなく、会員同士で「個人会員患者会」のような活動をすることを決めました。そして仲間を増やし、趣味の会や、食事会、勉強会、旅行会などいろいろな企画を立てていくことになりました。

新しい試みですが、個人会員も積極的に東腎協活動に参加し、患者会活動の発展につながることを期待しております。

## 第80回 全腎協 関東ブロック会議 in 幕張 会議報告

東腎協副会長 戸倉振一

日時：12月4日（日） 10時～16時

場所：幕張テクノガーデンCB棟301会議室

主催：NPO千葉県腎臓病協議会

参加者

全腎協 馬場会長（新潟）、  
木村副会長（大阪）、水本  
副会長（富山）、秋山事務  
理事（香川）、馬上関東ブ  
ロック担当理事（神奈川）、  
榎原理事（東京）  
東腎協 梅原会長、板橋事務  
局長、三好理事、筆者

県腎協 茨城・栃木・群馬・埼玉・神奈川・山梨・長野から各2～3名、千葉13名

第1部は日本透析医学会専務理事で河北総合病院透析センター長の篠田俊雄先生による「透析患者の動向と透析療法の近未来像」を中心とした基調講演でした。5年～10年後の透析療法の近未来像として、透析患者数が減少していき、透析医療の診療報酬がさらに削減されることが予測され、透析施設

の減少・淘汰が始まること。またエレベータを利用できないような通院困難・重症患者の増加によりビル診療の多い都市中心部での透析医療崩壊が予測されることなど衝撃的なお話もありました。なお、それに対する対策としては、ラストPD（腹膜透析）、長期入院への対応、地域包括ケアシステムを活用した送迎等が必要になってくることについて提言がありました。また、個人的な見解として、現在の透析患者に対する医療費助成は、今日の医療経済的観点と、他の難病患者に対する医療費助成のバランスも考慮すると、いつまでも現状を維持することは困難となると予想されるが、透析医学会と全腎協は連携して、透析医療の質と安全を守りながら、妥協すべき所は妥協し、国民階級保険制度あつての透析医療であることを自覚しながら、今後の透析医療と一緒に守ってきたいとの考えを示された。

第2部は全体会議で、各県からの主な活動・成果・問題点の報告の後、各県提案議題①理事候補を本会議で推薦すること②患者会会員以外の会員制度やその運用等の事例。③参加人数を増やすための



第80回 関東ブロック会議 in 幕張

イベントの事例④市町村により格差が大きくなっている通院助成金（福祉タクシー券等）の実態と要望・陳情の事例、以上について情報交換・意見交換を行った。

## 第36回臓器移植普及推進 キャンペーン

小野 誠

日時：10月2日（日）

場所：井の頭恩賜公園

当日は久しぶりの晴天の中、井の頭恩賜公園には多くの幼い子供を連れた家族連れ・若者・老齢の夫婦などが訪れる中キャンペーンは行われました。

東腎協として昨年井の頭公園で試験的に実施し、本年は多くの協力者を得て臓器移植というハードなイメージを多少でも緩和するため、お祭りのようなイベントを意識した内容になるよう試みた。

そのため地元の三鷹市・武蔵野市の後援を得て、さらに東京医大八王子医療センタースタッフの協力を得て、健康相談・血圧測定とクイズを実施した。また健康相談参加者およびクイズ参加者に、さやかなプレゼント（グリーンバツジと醤油・ポン酢・味噌の減塩サンプル）をした。今回の参加者は残念ながら少数であったが、上は89歳から20歳までの参加者がありました。



【実施内容】

- ①血圧測定・健康相談（参加者17名クイズのみ参加者12名 計29名、実施方法の検討）
- ②意思カード配布2,750枚（準備は3,000部）
- ③尿検査試験紙配布272枚（準備は500セット、今後配布方法の検討が必要）
- ④プレゼント数29セット（準備は300セット、内容について再検討）
- ⑤風船500個プレゼント（風船500個を飾り、環境つくりにも活用）



第36回臓器移植普及推進キャンペーン、井の頭恩賜公園

改めて東京医大八王子医療センター河地教授・鳥羽部長をはじめスタッフの協力に感謝を申し上げます。

東難連医療講演会

齊藤和巳

12月11日、東京都難病相談・支援センターで、腎臓系指定難病についての医療講演会が開催されました。同センターは、NPO法人「東京難病団体連絡協議会（東難連）」が東京都から業務の委託を受けて運営されています。東腎協は東難連の構成団体ですが、講演会に参与するのは初めてのことで

した。平成26年5月に新難病法（難病の患者に対する医療等に関する法律）が公布され、同年1月には難病医療費助成制度の対象となる指定難病が110疾病となり、同年7月には306疾病に増加されました。その内、腎・泌尿器系疾患は、1月段階で「IgA腎症」「多発性嚢胞腎」が、7月段階で「アルポート症候群」「一次性ネフローゼ症候群」「一次性膜性増殖性糸球体腎炎」「間質性膀胱炎」



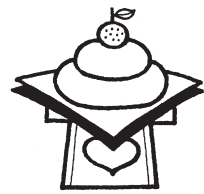
東難連医療講習会

「ギャロウェイ・モワト症候群」「急速進行性糸球体腎炎」「高子宮体基底膜腎炎」「紫斑病性腎炎」「先天性腎性尿崩症」「非典型溶血性尿毒症症候群」が指定難病となりました。こうした動きを受けて、都の疾病対策課難病担当でセンターでの腎臓病系の指定難病についての医療講演会の開催が決まりました。当日は52名が参加しました講師は東京女子医科大学病院腎臓病総合医療センター、腎臓内科主任教授の新田幸作先生で「難病指定疾患としてのIGA腎症と多発性嚢胞腎」のテーマで講演が行われました。なお司会進行は東難連副会長でもある榊原理事が務めました。

講演は「IGA腎症の臨床」から始まり、病態から腎生検の解説等へと専門的な解説が続き、治療面では扁桃摘（口蓋扁桃摘出術）とステロイドパルス療法による寛解について治療介入時期などの詳しい説明がありました。後半は「多発性嚢胞腎の病態と治療について」、常染色体優性多発嚢胞腎（ADPKD）を中心に臨床症状、合併症、画像診断、時間的経過等の講義が続きました。新薬としてのトリバブタンの適用、効果の紹介もされました。

質疑応答では、今回のテーマの対象となった2疾患以外の腎臓系指定難病の質問も受付たので、次々と患者の質問が続きました。新田先生の好意で予定していた時間の延長がなされました。一次性ネフローゼ症候群に関しては、小児患者に対するリツキシサンの適用が取り上げられました。医療費助成の無い成人以降の発症患者への効果の可能性も質疑では触れられませんでした。慢性腎臓病に対する漢方薬の適用例の言及など充実した内容でした。患者の切実な声と新田先生の配慮ある回答のコナーとなりました。





# 明けましておめでとうございます

二〇一七年一月

今年もがんばります

## NPO法人東京腎臓病協議会

|          |          |           |                |               |              |               |             |            |                |               |               |                |               |               |                |                |
|----------|----------|-----------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| 会長 梅原 秀孝 | 副会長 小野 誠 | 副会長 戸倉 振一 | 中南部ブロック長 須賀 春美 | 多摩ブロック長 梅原 秀孝 | 東部ブロック長 中村 博 | 北部ブロック長 榊原 靖夫 | 事務局次長 白坂 徹夫 | 事務局次長 山口 登 | 理事 遠藤 博迪・金井 信憲 | 理事 工藤 育夫・古暮 宏 | 理事 斉藤 和巳・酒井 豊 | 理事 清水 陽介・杉崎憲三郎 | 理事 鈴木 明彦・住安 重 | 理事 田崎 勲・長井久美子 | 理事 松本 茂利・三好かおり | 理事 村門日出雄・村越 京子 |
|----------|----------|-----------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|

医療法人財団 健康文化会

## 小豆沢病院

院長 篠田 格

〒二七四―八五〇二 板橋区小豆沢一丁目六番八号  
電話 〇三―三九六六―八四一一  
FAX 〇三―三九六六―〇一五一

医療法人社団 晴仁会

## 立川北口駅前クリニック

理事長 檜垣 昌夫

〒一九〇―〇〇一十二 東京都立川市曙町  
一丁目三十一番二号遠藤創造ビル三階  
電話 〇四二(五二二三) 二二九  
FAX 〇四二(五二二三) 二四〇〇

医療法人社団 晴仁会

## 幸町腎クリニック

院長 渡辺賀寿雄

〒一九〇―〇〇〇四 東京都立川市柏町4丁目1番1号  
電話 〇四二(五三三六) 三〇九  
FAX 〇四二(五三三六) 三二六

医療法人社団 晴仁会

## 南青山内科クリニック

院長 鈴木 孝子

〒一〇七―〇〇〇六 港区南青山  
7―8―8―1101  
電話 〇三(六八〇五) 一八三

医療法人社団

## 菊川橋クリニック

院長 古川 猛

〒一三〇―〇〇二四 東京都墨田区菊川2―11―1  
電話 〇〇三(五六〇〇) 二二二  
FAX 〇〇三(五六〇〇) 〇八〇

医療法人社団 腎と水

## 新中野透析クリニック

院長 津田 信次

〒一六四―〇〇一十二 東京都中野区本町  
3丁目23番3号新中野AMビル1階  
電話 〇〇三(三三七〇) 八一一  
FAX 〇〇三(三三七〇) 八一二

医療法人社団 君真光

## 寺田病院

理事長 寺田 光男

〒一六八―〇〇〇八 東京都杉並区宮前5丁目18番16号  
電話 〇〇三(三三三二) 一六六  
FAX 〇〇三(三三三二) 六七六

医療法人社団 秀佑会

## 東海病院

院長 江本 秀斗

〒一七六―〇〇〇三 東京都練馬区中村北2丁目10番11号  
電話 〇〇三(三九九九) 一三三  
FAX 〇〇三(三九九九) 七〇二

医療法人社団 秀佑会

## 腎クリニック高野台

院長 永田 雅子

〒一七七―〇〇〇三 東京都練馬区高野台  
1丁目3番7号N Plaza II 3階  
電話 〇〇三(五九一〇) 三一二  
FAX 〇〇三(五九一〇) 三一三

医療法人社団 駿昭会

## 小池内科

院長 小池 昭夫

〒一〇二―〇〇〇七 東京都千代田区富士見町2丁目13番16号上田ビル  
電話 〇〇三(三二六五) 〇二〇

医療法人社団 菅沼会

## 腎内科クリニック世田谷

理事長・院長 菅沼 信也

〒一五七―〇〇〇六 東京都世田谷区南烏山4丁目21番14号  
電話 〇〇三(五九六九) 四九七  
FAX 〇〇三(五九六九) 四九七

医療法人社団 松和会

## 望星新宿南口クリニック

院長 高橋 俊雅

〒一五二―〇〇〇五 東京都渋谷区代々木2丁目9番2号久保ビル3階  
電話 〇〇三(三三七六) 〇一九

医療法人社団 松和会

## 望星西新宿診療所

院長 中尾 俊之

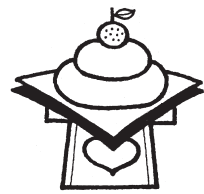
〒一六〇―〇〇〇三 東京都新宿区西新宿3丁目12番12号  
電話 〇〇三(五三〇四) 五六五



明けましておめでとうございます

二〇一七年一月

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>医療法人社団 松和会</p> <p>望星田無クリニツク</p> <p>院長 福井 光峰</p> <p>〒188-0011<br/>東京都西東京市田無町2丁目21番地12号</p> <p>TEL 042-(464) 5711<br/>FAX 042-(461) 4838</p> | <p>医療法人財団</p> <p>織 本 病 院</p> <p>理事長 高木 由利</p> <p>〒204-0002<br/>東京都清瀬市旭が丘1-261</p> <p>TEL 042-(491) 2121<br/>FAX 042-(491) 2121</p>                             | <p>練馬桜台クリニツク</p> <p>理事長 永野 正史</p> <p>〒176-0012<br/>東京都練馬区豊玉北4丁目11番9号</p> <p>TEL 03-(5999) 0723<br/>FAX 03-(5999) 0823</p>                             | <p>練馬高野台クリニツク</p> <p>院長 鈴木 重伸</p> <p>〒177-0033 練馬区高野台</p> <p>TEL 03-(5372) 1151<br/>FAX 03-(5372) 6151</p>                    |
| <p>医療法人社団 松和会</p> <p>望星赤羽クリニツク</p> <p>院長 喜田 浩</p> <p>〒115-0045 東京都北区赤羽</p> <p>TEL 03-(3902) 0255<br/>2丁目11番3号砂田ビル</p>                         | <p>医療法人社団 光靖会</p> <p>井口腎泌尿器科</p> <p>理事長 井口 靖浩<br/>院長 戸田 直裕</p> <p>〒125-0061<br/>東京都葛飾区亀有3-7-7サンセリテ鞠子3階3号室</p> <p>TEL 03-(3838) 8721<br/>FAX 03-(3838) 8723</p> | <p>社会医療法人社団 健生会</p> <p>すながわ相互診療所</p> <p>所長 小泉 博史</p> <p>〒190-0002<br/>東京都立川市幸町5丁目9番2号</p> <p>TEL 042-(538) 1502<br/>FAX 042-(534) 0372</p>            | <p>医療法人社団 仁星会</p> <p>大泉学園クリニツク</p> <p>院長 草場 岳</p> <p>〒178-0063 練馬区東大泉</p> <p>TEL 03-(5947) 5401<br/>サンダリオンビル3-5F</p>          |
| <p>医療法人社団 松和会</p> <p>十条腎クリニツク</p> <p>院長 街 稔</p> <p>〒114-0034 東京都北区上十条2丁目13番1号</p> <p>TEL 03-(3908) 2411<br/>ガーデンア4階</p>                       | <p>医療法人社団 心施会</p> <p>理事長 杉崎健太郎</p> <p>〒183-0055 府中市府中町</p> <p>TEL 042-(366) 8909<br/>1-8-1 第7三ツ木ビル6F・7F</p>                                                    | <p>医療法人社団 長尽会</p> <p>長久保病院</p> <p>三和クリニツク</p> <p>理事長 桑原 勝孝</p> <p>〒186-0011<br/>東京都国立市谷保6907番地の1</p> <p>TEL 042-(571) 2211<br/>FAX 042-(571) 2288</p> | <p>医療法人社団 春口クリニツク</p> <p>飯田橋春口クリニツク</p> <p>院長 春口 洋昭</p> <p>〒102-0072 千代田区飯田橋</p> <p>TEL 03-(5215) 1515<br/>3丁目9-3 SKプラザ2F</p> |
| <p>新小岩クリニツク</p> <p>院長 西尾 恭介</p> <p>〒124-0023<br/>東京都葛飾区東新小岩5-20-22</p> <p>TEL 03-(3694) 5621<br/>FAX 03-(3694) 5628</p>                       | <p>医療法人社団 心施会</p> <p>府中腎クリニツク</p> <p>院長 小杉 繁</p> <p>〒183-0055 東京都府中市府中町</p> <p>TEL 042-(366) 8909<br/>1-8-1 第7三ツ木ビル6F・7F</p>                                   | <p>医療法人社団 仁星会</p> <p>理事長 稲田 俊雄</p> <p>〒177-0033 練馬区高野台</p> <p>TEL 03-(5372) 1151<br/>FAX 03-(5372) 6151</p>                                           | <p>医療法人社団 北桜会</p> <p>東武練馬クリニツク</p> <p>〒175-0083 板橋区徳丸</p> <p>TEL 03-(5922) 3112<br/>FAX 03-(5922) 3530</p>                    |



明けましておめでとうございいます

二〇一七年一月

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>日野・百草園クリニック腎友会</p> <p>会長 板橋 俊司<br/>副会長 杉本 聡<br/>副会長 春日 清<br/>副会長 栗木美智子<br/>世話人 長田由紀子<br/>世話人 樋渡 恭子<br/>世話人 富張 理子<br/>顧問 柿沼 敬子</p>   | <p>社会医療法人社団 健友会</p> <p>中野共立病院腎友会・絆の会</p> <p>〒164-0001<br/>東京都中野区中野5丁目44番7号<br/>☎03(3386)3166<br/>透析室03(3386)9107</p>                                                                                                                                                                            | <p>清湘会記念病院腎友会</p> <p>会長 中島 博和<br/>他会員一同</p> <p>〒136-0071<br/>東京都江東区亀戸2丁目17番24号<br/>☎03(3636)2301</p>                     | <p>練馬桜台クリニックさくら会</p> <p>会員一同</p> <p>〒176-0012<br/>東京都練馬区豊玉北4丁目11番9号<br/>TEL・FAX03(3994)8860</p>                               |
| <p>新小岩クリニック友の会</p> <p>新小岩医院 船堀医院</p> <p>会長 田崎 勲<br/>副会長 當 喜美子<br/>副会長 住安 重<br/>副会長 藤本 光子<br/>会計 橋本 迪子<br/>会計監査 栗原エイ子<br/>会計監査 岡本 茂</p> | <p>役員 大畑 ハナ 役員 松田美代子<br/>役員 田澤 佳子 役員 福田登喜子<br/>役員 佐藤 和子 役員 原田真由美<br/>役員 吉田 桂樹 役員 村松 斉<br/>役員 井上 幸男 役員 小野 和夫<br/>役員 永田 治 役員 村門日出雄<br/>役員 水野 雅夫</p> <p>〒124-0023<br/>東京都葛飾区東新小岩5-20-22新小岩クリニック内<br/>FAX03(3694)5621<br/>〒134-0091<br/>東京都江戸川区船堀4丁目4番24号<br/>☎03(3688)9901<br/>FAX03(3688)9973</p> | <p>お年賀<br/>東部ブロック<br/>勝和なごみ会</p> <p>会員一同</p>                                                                             |                                                                                                                               |
| <p>医療法人社団 心施会</p> <p>府中けやき会一同</p> <p>〒183-0055<br/>東京都府中市府中町1丁目8番1号<br/>第7三ツ木ビル6F・7F<br/>☎042(366)8909<br/>FAX042(334)2601</p>         | <p>謹賀新年</p> <p>新江東橋クリニック腎友会</p> <p>会長 金井信憲<br/>副会長 金子哲二<br/>副会長 鬼頭 斗<br/>副会長 石川仁司<br/>会計 上松 一郎<br/>会員一同</p>                                                                                                                                                                                     | <p>ベータ食品株式会社</p> <p>代表取締役社長 原 年秀</p> <p>〒531-0076 大阪市北区大淀中<br/>1丁目16番10号高石ビル5階<br/>☎06(6345)6222<br/>FAX06(6345)6222</p> | <p>エルピス株式会社</p> <p>常務取締役 堀江 好美</p> <p>〒532-0011<br/>大阪市淀川区西中島4丁目6-29<br/>☎06-6100-5010<br/>FAX06-6100-5020</p>                |
| <p>あかつき印刷株式会社</p> <p>代表取締役社長 工藤 盛雄</p> <p>〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷<br/>4の25の2 APビル<br/>☎03(3497)0531<br/>FAX03(3497)0043</p>               | <p>株式会社 教宣文化社</p> <p>代表取締役 中村 伸一</p> <p>〒359-0012<br/>埼玉県所沢市坂之下794<br/>☎04(2944)4323<br/>FAX04(2944)0118</p>                                                                                                                                                                                    | <p>東京障害年金相談センター</p> <p>所長 杉野賢一</p> <p>〒120-0034<br/>足立区千住1-4-11東京芸術センター13階5号<br/>☎03(3888)6614<br/>FAX03(3888)6615</p>   | <p>株式会社 東京在宅サービス</p> <p>代表取締役 中野宏次郎</p> <p>〒160-0022 東京都新宿区新宿<br/>1丁目5番4号YKBマイカガーデン<br/>☎03(3354)0341<br/>FAX03(3354)0373</p> |

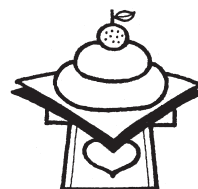




明けましておめでとうございます

二〇一七年一月

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ad square</p> <p>グリーンループ合同会社</p> <p>〒107-0052<br/>東京都港区赤坂2丁目12番地13号<br/>ぬのうらビル5F<br/>FAX 03 (35505) 8508<br/>TEL 03 (6277) 6580</p> | <p>医療法人社団 清光会</p> <p>理事長 横山 志郎</p> <p>〒249-0001<br/>神奈川県逗子市久木4丁目25番8号<br/>FAX 046 (873) 7141<br/>TEL 046 (873) 9991</p>                     | <p>医療法人社団 やよい会</p> <p>あやせ駅前腎クリニック</p> <p>院長 榎本 美穂</p> <p>〒120-0005<br/>足立区綾瀬<br/>3-16-4 とうしんビル5・6階<br/>TEL 03 (5697) 8281</p>                                                                                                                                                               | <p>社会福祉法人 むつみ会</p> <p>春陽苑にここクリニック</p> <p>理事長 青山 一雄</p> <p>〒331-0068<br/>埼玉県さいたま市西区飯田新田91-1<br/>TEL・FAX 048 (621) 1125</p>          |
| <p>扶桑薬品工業株式会社</p> <p>東京第一支店</p> <p>〒103-0023<br/>東京都中央区日本橋本町2丁目4番5号<br/>FAX 03 (5203) 7101<br/>TEL 03 (5203) 7088</p>                  | <p>武蔵野総合クリニック練馬</p> <p>院長 下村 洋</p> <p>透析センター長 藤野 鉄平</p> <p>〒176-0001<br/>東京都練馬区練馬1丁目26番1号<br/>FAX 03 (3993) 7015<br/>TEL 03 (3993) 7011</p> | <p>松 和 患 者 会</p> <p>会長 糸賀 久夫</p> <p>〒151-0053<br/>東京都渋谷区代々木2-9-2久保ビル3階<br/>FAX 03 (3990) 1259<br/>TEL 03 (3990) 1259 (弔唁携帯)</p>                                                                                                                                                             | <p>新線池袋クリニック</p> <p>院長 目良純一郎</p> <p>〒171-0021<br/>豊島区西池袋<br/>1-10-10 東武アネックスビル4階<br/>FAX 03 (5911) 1250<br/>TEL 03 (5911) 1250</p> |
| <p>特別養護老人ホーム 大井苑</p> <p>理事長 富家 隆樹</p> <p>〒356-0054<br/>埼玉県ふじみ野市大井武蔵野1277-1<br/>FAX 049 (256) 5300<br/>TEL 049 (256) 8686</p>           | <p>両国駅前透析クリニック</p> <p>理事長 加藤 貴志</p> <p>〒130-0026<br/>東京都墨田区両国2-21-8<br/>FAX 03 (5600) 3376<br/>TEL 03 (5600) 3376</p>                       | <p>東海病院 ひまわり会</p> <p>会長 山崎 弘</p> <p>練馬腎ネット議長・副会長 坂本 悦男</p> <p>会計・東腎協理事 工藤 育夫</p> <p>幹事 吉田 義昭</p> <p>幹事 佐々木 忠雄</p> <p>幹事 野崎 登喜治</p> <p>幹事 小室 富雄</p> <p>幹事 松本 弥生</p> <p>幹事 倉石 恵子</p> <p>高野台幹事 平井勢津子</p> <p>〒176-0023<br/>東京都練馬区中村北2丁目10番11号<br/>FAX 03 (3999) 7027<br/>TEL 03 (3999) 7027</p> | <p>新小岩クリニック船堀</p> <p>院長 加納 達也</p> <p>〒134-0091<br/>東京都江戸川区船堀4-4-24<br/>FAX 03 (3688) 9901<br/>TEL 03 (3688) 9973</p>               |
| <p>特別養護老人ホーム 四街道苑</p> <p>理事長 富家 隆樹</p> <p>〒284-0008<br/>千葉県四街道市鹿放ヶ丘593-13<br/>FAX 043 (304) 8161<br/>TEL 043 (304) 8163</p>            | <p>清湘会 記念病院</p> <p>院長 畠山 卓弥</p> <p>〒136-0071<br/>東京都江東区亀戸2丁目17番24号<br/>FAX 03 (3636) 2303<br/>TEL 03 (3636) 2309</p>                        | <p>医療法人社団 清湘会</p> <p>医療法人社団 自靖会</p> <p>自靖会親水クリニック</p> <p>院長 北村 唯一</p> <p>〒132-0033<br/>東京都江戸川区東小松川2-7-1<br/>FAX 03 (5661) 3872<br/>TEL 03 (5661) 3872</p>                                                                                                                                   |                                                                                                                                    |



明けてましておめでとうございます

二〇一七年一月

|                                                                                                                   |                                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>読者の皆様<br/>新年あけましておめでとうございます<br/>本年もよろしく願い申しあげます</p> <p><b>吉祥寺あさひ腎友会</b><br/>会員一同</p> <p>吉祥寺あさひ病院・吉祥寺クリニック内</p> | <p><b>大田病院腎友会</b><br/>会員一同</p> <p>〒143-0012 東京都大田区大森東4-4-14<br/>TEL 03(3762)8421 (代表)<br/>FAX 03(3762)1151 (直通)</p> | <p><b>江戸川区腎友さつき会</b><br/>会長 戸倉 振一</p> <p>〒134-0085 東京都江戸川区南葛西1丁目5番1号<br/>TEL 03(5658)0757</p> | <p><b>森山友の会</b><br/>会長 岸里 悟<br/>他会員一同</p> <p>〒134-0088 東京都江戸川区西葛西7丁目12番7号<br/>社会医療法人社団森山医会<br/>東京脳神経センター病院透析センター1内<br/>TEL 03(3675)1211</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2017年会員拡大キャンペーン

2016年12月～2017年3月を拡大強化月間として取り組み3500名の会員を達成しましょう

2016年度の目標としては、長年の会員減少から脱却して3500名の会員を達成することを第11回総会で採択しております（11月末会員数／3456名）。我々の活動理念である「患者の医療福祉の向上」や「社会貢献活動の推進」を進めていくうえで、昨年度278名以上の新会員を拡大し、何としても今年度の目標を達成しようではありませんか。

### 1. 拡大強化月間

2016年12月～2017年3月までの4ヶ月間

### 2. 目的

全都、全ブロック、全患者会で「拡大運動」に取り組むことによって、患者会の絆を深めるとともに、実質的な拡大につなげる。

### 3. キャンペーン実施要項

- ①各患者会は2016年4月1日の会員数を確認する。
- ②2017年4月「2016年4月～2017年3月」までの新規会員拡大数を報告する。
- ③2017年4月、②の期間中の新会員拡大数合計を集計し、1年間の拡大数成績優秀の患者会を表彰する。
- ④表彰発表は、第12回東腎協総会で発表し、第7回東腎協大会で顕彰する。

## 会員拡大資料

会員拡大用諸資料を必要な場合は、資料名、部数、などを事務局までご一報ください。すぐ送付いたします。

- ①機関誌「とうじんきょう」
- ②機関誌「ぜんじんきょう」
- ③全腎協「腎友会の歴史と活動」（マンガ）
- ④全腎協「あなたのための透析を」
- ⑤東腎協「透析患者の皆様へ」
- ⑥東腎協「入会のしおり」
- ⑦東腎協「感謝の言葉」患者の声



# 事務局から

## 「ご寄付御礼」

○扶桑薬品工業（株）

東京第一支店様

○ベータ食品株式会社様

ご寄付ありがとうございます

## 「青い鳥・ハガキご寄付御礼」

望星田無クリニツク友の会

長久保ハナミズキ会

ご寄付ありがとうございます

## 編集後記

○新年を迎え思う事は、患者会に一人でも多く入会して頂き、自分

### 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

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うらっしゃいます。

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いられない状況です。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。

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援していただきたく心よりお願い致します。

記

賛助会員会費：個人年額5,000円、  
団体年額 1口10,000円／1口以上

※年1回名刺広告を機関誌「とうじんきょう」に掲載させていただきます。



自身の医療費、福祉に強い関心を持つて患者同士の仲間の絆を強めていきたい事です。透析患者の仲間意識が低いのは、なぜでしょうか？ 今後も「患者のための東腎協」を目指して事務局員として活動していきたいと思えます。（工藤）  
○明けておめでとうございませす。2017年は私たち東腎協にとってかつてなく重要な一年です。長年の会員減少から今年こそ脱却し、3500名会員目標を何としても達成しましょう。  
そのために国会請願署名運動を、もう一回り広げましょう。隣のベツドの仲間や新しい透析仲間に入

会をよびかけましょう。  
しっかりとした患者会があつてこそ、私たちの透析医療費は守られます。「金の切れ目が命の切れ目」と言われた、40数年前の苦しみ悲しみを二度と繰り返さないために、2017年を皆さんと共に頑張りましょう。（板橋）

## 今後の活動予定

- |          |                 |          |                  |
|----------|-----------------|----------|------------------|
| 2月12日（日） | 北部ブロック個人会員懇親会   | 3月12日（日） | 第28回腎臓病を考える都民の集い |
| 2月12日（日） | 多摩ブロック正会員会議・新年会 | 3月16日（木） | 第46次全腎協国会請願      |
| 2月19日（日） | 東部ブロック個人会員交流会   | 3月19日（日） | 東部ブロック正会員交流会     |
| 2月26日（日） | 第124回理事会        | 3月26日（日） | 第125回理事会         |
| 3月5日（日）  | 多摩ブロック学習会       | 3月26日（日） | 全腎協臨時総会          |

## 〈事務局雑感〉

□「私が言っていることを理解していないならこんな議論、何時間やっても同じだ」。際限なく年金が削減される年金カット法の審議で安倍首相はこう言い放った。「何時間やっても」とはいうものの20時間足らずの質疑でも問題は噴出。とうとう「年金カット法案でなく将来年金確保法案だ」と言い出すありさま。そして挙句の果てには「将来世代の年金が増えるとは言っていない」。こうして臨時国会は終わってしまった。（白坂）  
□明けておめでとうございませす。2017年の干支は酉、酉は鳥として身近な動物の「にわとり」が連想されますが、鳥は人に時を



## 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

### ①対象者

都内に住所を有し、人工透析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、社団法人日本臓器移植ネットワークへの登録をする方（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27年度については10,000円とします）。

### ③書類提出及び問い合わせ先

東京都福祉保健局 保健政策部 疾病対策課 献腎移植対策係

所在地 〒163-0081 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-4506 FAX 03-5388-1473

|                            |                    |                 |                 |
|----------------------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 東京都と協定を締結している<br>HLA検査センター | 国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 | 東京都港区虎ノ門2-2-2   | TEL03-3588-1111 |
|                            | 東京医科大学 八王子医療センター   | 東京都八王子市館町1163   | TEL042-665-5611 |
|                            | 東京女子医科大学病院         | 東京都新宿区河田町8-1    | TEL03-3353-8111 |
|                            | 東邦大学医療センター 大森病院    | 東京都大田区大森西6-11-1 | TEL03-3762-4151 |

報せる動物で「とり」は「とりこむ」とも言われ商売などでは縁起の良い干支だそうです。酉の干支の特徴として 親切で世話好きともあるそうです。

国会請願の署名も去年の12月頃より続々と事務局にご返送いただいております。一筆でも構いませんのでできるだけ多くの皆様の声を国会に届けましょう。毎年恒例の行事ですが何よりも大切な活動

だと思しますのでご協力お願いいたします。  
（松山）

□あけましておめでとうございす。今年も元気で頑張りましょう。

ところで、サッカーのクラブワールドカップ見ましたか？開催国参加の鹿島アントラーズが、あの名門レアルマドリッド相手に善戦しました。白人の大男を相手に小さなアジア人が一時はリードしました。

これは小さくても、組織で戦えば大きい相手でも立ち向かえるという、患者会の理念に思えました。  
（杵永）

目指そう100万人の署名！

第46次・国会請願署名運動  
締め切り・一月末日

「腎疾患総合対策」は  
私達の「命の砦」です

国会請願署名及び募金運動は、現在取り組んでいただいておりますが、毎年の署名・募金活動の取り組みが皆様には大変な負担となつてゐる事は重々承知しております。しかし、私達の会員ひとり一

人の意思を直接国会に訴える事の出来る最も重要な活動のひとつです。私達の医療福祉を後退させないためにも、今後も継続していきましますので皆様のご協力をお願い致します。

同時に行う日本難病疾病団体協議会（JPA）の「総合的難病対策の早期確立を要望する」国会請願署名・募金運動へのご協力も合わせてお願い致します。

署名活動の締め切りは、1月末です。会員の皆様には、もう一回り活動の輪を拡げるようお願い申し上げます。

### 表紙のことば



雷門は、伽藍守護のために風水害または火災からの除難を目的として二神がまつられ、さらには、風雨順時の天下泰平、五穀豊穡の祈願をこめられたと推測されています。浅草寺の総門として威容を誇つていて浅草の顔として全国的に有名です。

場所 東京都庁第一本庁舎5階大会議場  
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 TEL 03-5321-1111(代表)  
交通 JR 新宿駅西口 徒歩15分／都営地下鉄大江戸線都庁前駅 徒歩5分

### 講演内容

講演Ⅰ「慢性腎臓病（CKD）の進行を防ごう」  
講師 武蔵野徳洲会病院院長 鈴木洋通 先生  
講演Ⅱ「今日から実践、慢性腎臓病を予防し、元気で長生きするための食事」  
講師 武蔵野徳洲会病院管理栄養士 伊藤郁子 先生

主催 NPO法人東京腎臓病協議会  
共催 東京都  
後援名義 一般社団法人日本腎臓学会、一般社団法人日本透析医学会、公益社団法人日本透析医会、公益財団法人日本腎臓財団、特定非営利活動法人腎臓サポート協会、認定特定非営利活動法人腎臓病早期発見推進機構、一般社団法人全国腎臓病協議会

腎臓病を考える  
都民の集い 第28回

2017年3月12日(日)  
14時～16時30分  
(13時30分開場)