

とらじいちゃん 春

Tojinkyo

SSKA



No.216・2017 4.15

おもな記事

特集 第28回腎臓病を考える都民の集い	1
リレーエッセイ	10・11
活動のまど	16
施設紹介(大井苑)	20



浜離宮恩賜公園

 **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

都民の集い

腎臓病を考える

第28回

3月12日（日）
都庁第一本庁舎
5階大会議室



主催者を代表して、NPO法人東腎協梅原秀孝会長が挨拶し、共催者として、東京都福祉保健局保健政策部疾病対策課課長播磨あかね氏が挨拶しました。

第一部では武蔵野徳洲会病院院長鈴木洋通先生が「慢性腎臓病（CKD）の進行を防ごう」武蔵野徳洲会病院管理栄養士伊東郁子先生が「元気で楽しく笑顔で過ごすための慢性腎臓病予防の食事」と題してご講演をして頂きました。

第二部では、鈴木吏良さん（元NHKアナウンサー）の司会・進行で講師の鈴木洋通先生、伊東郁子先生への質疑応答をしていただきました。慢性腎臓病（CKD）に日々不安を抱えている参加者からは、質問票に具体的な検査数値を記入して質問する人や、多数の疑問質問が出され時間をオーバーする程、真剣に聞き入っていました。



目次

特集

腎臓病を考える都民の集い

講演① 腎臓は世界の中心です

…………… 鈴木洋通先生 2

ここにこナース通信④… 姜 正義 8

リレーエッセイ…………… 鈴木明彦 10

村門日出雄 11

なかまのたより…………… 12

私と東腎協⑳…………… 中島博和 15

活動のまど…………… 16

施設紹介⑬

社会福祉法人樹会

特別養護老人ホーム大井苑…………… 20

事務局から…………… 23

腎臓は世界の中心です 腎臓が悪くなると骨も血管も悪くなる

古来より腎臓と塩は
密接に関連している

本日は、半分はエンターテインメントの話で、半分は腎臓に関するお話をさせていただきます。

人類はアフリカ大陸から出たという事が解つてきて、それがインドやアジアやいろんなところに広まっていきました。おそらく我々は、黒人とか白人とか黄色人種と色々言っていますけれど基本的には根っこは同じです。

人類がアフリカを出たのはおそらく20万年〜10万年前だと言われていますが、この人類がアフリカを出たというのは実は腎臓と密接に関係があるのではないかと思っています。人類がおそらくアフリカにいた時、クロマ

ニヨンだけでなく、実は色々な人類という人類人類と言いますか、チンパンジーとかゴリラとかも発生してきて、最終的にホモサピエンスがアフリカで生き残って、今の人類の基になったと考えられています。

そこで人類がアフリカを出てたどった道が3ルートあります。1つは、沿岸で海に沿って出ています。インドからマレーシアに向かっていきます。1つは中央アジアの天山山脈の塩湖、1つはヨーロッパの「ザルツブルク」と言う言葉を聞いて音楽が好き人はよくご存じだと思いますが、「ザルツ」と言うのはドイツ語で「塩」です。これが何故「腎臓」と関わるのかと言うと、塩が不足していると、人は起立しにくいのです。それはレニン・アンジオテンシン系が強く働いていることと関係していると考えられています。



鈴木先生の講演を聞く参加者



鈴木 洋通 先生

武蔵野徳洲会病院 院長

塩・血圧・腎臓

——時代を反映している腎臓病

患者さんの中でかなりの方がアンジオテンシン受容体拮抗薬を服用されていますが、以前はACE阻害薬という薬と薬効がよく似た薬を服用されていました。それはどこで見つかったかと言うと、南アメリカブラジルの奥地の蛇毒から見つかりました。蛇にかまれるとその原住民は亡くなってしまいます。この薬はレニン・アンジオテンシン系をブロックします。そうすると血圧が低下します。おそらく塩が充分足りている人はその蛇に噛まれても死なないのかもしれない。何故ならばその類似品の薬を皆様方の中でかなりの人が飲んでいることからもおわかりと思います。

今お話したように実は腎臓の非常に重要なキーワード「塩、レニン・アンジオテンシン、血圧」という、まさにこの3つのキーワードに、何故人類がアフリカを出ていったかと言うことが隠されていると思います。さらに実は腎臓病というのは、まさに時代を反映しています。

どういうことかと言うと、透析導入の患者さんの原因を調べてみると、最初の時は腎炎から透析になるかたが多かったのです。皆さんご存知のように腎炎と言うのは、一部感染と密接な関係があります。いわゆる扁桃腺炎それは衛生状態が良くないと感染になりやす

い訳です。特に小児期の感染です。その小児期の感染が、だんだん衛生状態が良くなると共に少なくなってきました。ところが衛生状態もよくなり経済も豊かになって来て肥満が増加するとともに糖尿病腎症が増えたことは皆様ご承知のとおりです。さらに今増えているのが腎硬化症、日本の高齢化と共に増えてきています。と、そのような見方をしますと実は腎臓病は時代を反映しているといってもいいのではないのでしょうか？

なかなか役割の見えにくい腎臓という臓器

では、時代を反映したりアフリカを出た時に、重要な役割を果たしてきた腎臓とはいったいどんな臓器なのでしょう。腎臓というのは、「ろ過」「再吸収」「血圧調節」「内分泌調節」をするという、多彩な役割を持っています。

しかし我々にはこういった役割は全然見えません。見えないから腎臓というのは実は分かりにくいのです。たとえば心臓ですとエコー検査をすると心臓が動いているのが見えます。冠動脈に造影剤注入すると冠動脈の状態が分かります。ところが、腎臓が濾過するとか再吸収するとか血圧調整をするとか、どれ位どういうふうに働いているかと言う事は、なかなか目では見えません。

濾過というのは、血液中の老廃物を排泄す

る重要な役割をします。

もう一つ忘れてはいけないのが、この尿管糸球体フィドバック機構です。

糸球体が色んなものを濾過する、そのなかで、ナトリウムは100%濾過されます。そこから近位尿管さらにヘンレの尿管を通ってその尿管が出てきた糸球体に接するよ

うな構造になっています。そうするとここにナトリウムがどのくらい到達してきたかという情報を持ってこの糸球体濾過を調節してきます。

最近近位尿管で糖の再吸収をブロックするいい薬が出てきて、糖尿病の人に使われるようになってきています。このとき糖の吸収とともにナトリウムの吸収も同時にブロックされます。そうすると出ていくナトリウムは多くなります。一方糖尿病の方では尿に糖がどんどん出ていきます。そのとき糖と一緒にナトリウムも近位尿管で吸収される結果ナトリウムが糸球体に接する尿管に十分には到達しなくなります。そこでくるナトリウムが少ないからとよこせと言うことでもつとナトリウムを濾過するように働かなければいけない、糖尿病というのはそういう状態を作り出します。その結果糸球体の過剰な濾過がおこるのではないかと考えており、余談ですがこれをわたくしは勝手にすねかじり学説——ナトリウムは昔サラリー(賃金)とされ、お金と等価であったことから、親に子供がもつと金をよこせという——呼んでいます。

カロリー制限よりも大切 適切な塩分制限

いずれにしても、塩をいかに制限するかという事です。皆さん糖尿病の先生も最近ではやっと糖尿病の食事療法に塩分制限を加えて頂くようになりましたけれども、ほとんどカロリー制限に終始してしまいました。カロリー制限に終始すると確かに糖は少なくなります、その分ナトリウムが出ていってしまつて、あの意味同じなのです。ですから実は糖尿病という病気もカロリーを制限するのではなくて、塩を制限し糖質でカロリーをある程度きちつと取った方がいいと思つています。

そのカロリーをとる時、卵醬油ご飯や、醬油を使つて塩分を取る、或いは塩辛で、或いはお新香でご飯を食べるといふ塩分の多い食事に日本人は親しんできました。ですから日本人の糖尿病の患者さんは糖尿病腎症になりやすかつたんです。外国人は糖尿病になつても糖尿病腎症になる確率は少ないです。それは外国人が塩を余り取つていないからです。日本人は何で糖尿病の方が糖尿病腎症になつたのか、それは適切な塩分制限という事をしつてこなかつたからと考へていきます。

やつと今こういう理論に基づいて解つてきました。当然塩分を取らない方がいいという事がわかつて来たのです。ですから今糖尿病から糖尿病腎症になる人が少なくなつてきま

した。

塩を食べるからこそ 体重が増加する

いかに塩分制限を行うかという事が重要で、す。この濾過量はどのくらいかと言うと、1分間に1000CCですから1日当たり男性でも女性でも平均約150Lです。150Lの水を腎臓というのは流している、でも全部出て行つたらあつという間に脱水になつてしまふ。この出て行つたものは99%再吸収してしまふ。ということとはものすごく極端な言い方をすると食塩は0gでも大丈夫です。

よく透析を受けている方にこう言われます。「水飲んじゃダメだよ」と。実は皆さん水を飲んでいのではないのです。塩を食べているのです。塩を1g取ると大体150CCの水を取るように人間はなつています。1日1g塩を取ると水1500CCですからよく6gに抑えてくださいと言われます。6gに抑えますと900CC。そうしますと2日間の透析間隔で体重増加が1・8kg〜2kgを切りまふ。だいたい2kg増えると食べすぎとか飲みすぎとか言われますが、塩を6g制限にすればいいのです。6gつてどのくらいかという、たとえば、お寿司屋さんに行つてお醬油を使う人はたぶん6g切れないです。何故切れないかという、すし飯1人前に約4gから5gの塩が入つております。ですからお醬

油をつけて食べるとだいたい7g位になります。それからカップヌードルを食べる人がいたら、1個食べると6gから7gの塩が入つています。我々の周りには結構塩がたくさんあります。しかし醬油というのも、私は日本の文化だと思つているので醬油の味というのも大事にしていききたいと思ひます。とにかく塩をきちつと制限して頂く事が大事です。

「固有の症状」がないからこそ なかなか気がつかない腎臓病

普通の腎臓の働きの30%以下というのが腎不全といつてきました。現在は慢性腎臓病をステージ1〜5に分けられていて、eGFRでいくつであるからステージいくつであるといつていきます。しかし糖尿病と非糖尿病、さらには蛋白尿の量によつてもその意味合いが異なります。今のeGFRは実は75歳くらいまでにしか適応できません。それ以上高齢になりますとこのeGFRの式がうまくつかえない事が多くの混乱を引き起こしています。今後おそらく日本で問題になるのは、高齢者の方に腎機能をどう評価するかが一番重要なポイントになるのではと思ひうわけです。

不要な老廃物を排泄できない

先程皆さんの症状で食欲がないとか、階段を上がりにくいか、腎臓病つて全然気が付かなかつたとおっしゃつています。腎臓固有

の症状というのは極端の事を言うところありませ
ん。これがあつたら絶対に腎臓病だという固
有の症状はございません。浮腫みというのは
心臓が悪くても出て来ます。怠いとかよく腎
臓が悪い患者さんがおっしゃいます。そうい
う怠さというのがどこから来るかという
と、不要な老廃物が排泄できない体の中のバラン
スが崩れてしまっているという事だろうと思
います。そういう中で何が治療法で重要かと
いえばもちろん「食事」です。

まずはきちんと「噛む」 ことが長寿への道

「カミング」というのは食べ物を良く噛ん
でくださいという事です。噛むことは重要で
す。実は人間と言うのは噛まない限り消化機
能は働きません。それから皆さんだんだん高
齢になってきますと噛めなくなつてきます。
歯が悪くなつたり噛めなくなつたりします。

しかし、口角筋と言いますか噛む筋肉とい
うのは鍛えておけばかなり保全されます。ま
た、声を出すという事もいいことなのです。
歌を大きい声で歌うとか、部屋の中で大きい
声を出すとかは重要です。よく噛んで、声を出
すという事はあんまり言われないかもしれ
ませんが一つの長寿への道だと思えます。実
際そういうことをやった人達とやらなかった
人達で、認知症の発生率は違ってくるという
データが出ています。人間食べ物が入らな

くなつてきたらやっぱ終わりです。常にそ
れを保持するというのは、常に噛む力ですか
ら、だんだん年齢取つてくると柔らかいもの
がいい、固いものはだんだん食べなくなつて
くる。そしてどんどん弱くなつてくる。歯が
折れるほど固いものを食べる必要はないです
が、ある程度骨のあるものをきちつと噛んで
食べて頂きたい。

少し脱線しますが、腸、私は20年位前に、
日本にアトピー性皮膚炎とか花粉症とかが流
行りだした時に、アレルギー疾患の基は腸じ
やないかと言つてきました。そして、最近や
つとその考えが正しいんじゃないかと言われ
はじめています。さらに糖尿病というのも実



熱心に話を聞く参加者

は腸が重要な役割を果たしているのではない
かと私は思っています。ですからよく噛む、
きちつと噛んで消化液がきちつと出し、腸管
での吸収をよくするという事が、私は重要で
はないかと思つています。

運動と睡眠

次は動く事「ドゥイング」です。よく皆さ
んの中で、膝が痛いので動けないとか、腰が
痛いから動けないとおっしゃる方がいますけ
ど、そこで運動をやめたらダメです。腰が痛
い、あるいは足が痛いと言つて運動をやめると
どんどん弱くなつていきます。例えば椅子
に座つてできる体操NHKのラジオ体操もそ
うです。とにかく動くという事が次に来ます。
最後は睡眠すること「スイミング」眠るこ
とです。眠ることも大事です。多くの方のボ
ケと言うのは夜起きていてその代わりに昼眠
ることから始まります。実は朝起きた時から、
皆さん変だと思われるかも知れませんが、睡
眠は始まつています。朝の起き方です。人間
は朝だんだんうす暗いところから明るくなつ
てきて起きるといふ生物学的な特性を失つて
いません。ですから、いきなりパツと窓を開
けて、急に太陽の光を入れるというのは実は
あまり良くないんです。寝ていて真つ暗な中
から窓あけてパツと光をいれることは、実は
睡眠にとつてはよくありません。どういふ起
きかたがいいか、ゆつくり明るくなるこれか
らの季節はいいと思います。

あともう一つは寝る前の寝方です。いま日本はこんなに明るい国になりました。皆さん、寝る前まで明るい部屋でテレビを見ているので、いきなり寝ても眠れないのです。だから寝る前30分位前は部屋を暗くして、そして寝るという習慣をつけられればいいと思います。

「腎臓は世界の中心」という考え方

腎臓は世界の中心です。腎臓にはまず糸球体という所に血管が入っていきまますから血液中にあるホルモンとか生理活性物質からの情報を受け取ります。一つは神経を伝わってきます。手を動かすとか手を傷つけたりすると痛いという神経ではなく、自律神経という複雑な神経が腎臓に張り巡らされています。

一つは、体の中のナトリウムとかカリウムとかクロールの電解質、電解質の情報、さらには「免疫」もあります。従って実は人間の中で起こっている情報は、全部腎臓に集まっていると考えています。

いろいろな透析療法

日本の透析療法はほとんどの方が血液透析というのをやっておられますが、私はCAPD（腹膜透析）とか、家庭透析というものも重要だという事で普及に努めてきました。体の状態と生活にあった透析療法というのは、血液透析だけではなく、自宅でやる透析い

ゆる腹膜透析というものもあります。ですから腎臓病とうまく付き合う一つのポイントは、透析療法をきちっと選ぶことも重要だと思います。

家族の支え

そして何にもまして重要なのは「家族の支え」です。家族の支えは非常に重要な気がします。家族が、たとえばおじいちゃんを連れてくるおばあちゃんを連れてくる、その逆の場合もあるかもしれませんが、家族も外来と一緒に来られる方というのはいいことです。病気を一緒に共用して支えていこうという、腎臓病以外でも勿論どんな病気でも大切かもしれないんですけど、この家族の支えというのはとても重要だろうと思います。

大切な朝の血圧測定

皆さん血圧をお計りになつていてると思いますが、私は一番重要なのは朝の血圧だと考えています。人間起きるときに向かつて、例えば血小板の凝集能の亢進、心拍数の上昇、交感神経の亢進など色んな変動が起きます。なぜ朝の血圧が重要かというとこれらの総合としての朝の血圧があります。我々の一日を振り返ってみますと、まず朝起きて起立します。この起立することにより尿は出にくくなります。腎臓病を経験された方は、午前中尿は意外と出ない。もちろん出るように利尿薬を使いますが、立っている姿勢というのは、実は



参加者からの質問に答える鈴木先生

腎臓の血流量をかなり低下させます。特に冬場の立ち仕事、私は腎臓によくないのではないのかと、思っています。

そして、夜横になつて休まれると腎臓病の方は2時間位でトイレに起きています。これは一つの重要なサインです。少し腎機能が落ちてきたとき夜2時間ぐらいたるとトイレに起きる。それは立っていた姿勢から寝ますと腎臓の血流量が増加するからです。そこでいったん尿が出ると血圧は下がります。しかしその後尿が朝かたに向かつて少しづつで膀胱の緊張を生むようになります。それに輪をかけて早朝にかけて交感神経の過緊張が重なりますから血圧は上昇します。そのようは状

態を一番わかりやすく知らせてくれるのが朝の血圧値と考えて居ます。

腎臓は骨や血管とも密接に結びついている

実は腎臓が世界の中心と言ってきたが、腎臓が悪くなると骨も悪くなるし血管も悪くなります。私は、高齢の方にこう申し上げています。「腰が痛い」「肩が痛い」「骨粗しょう症」だと言ったら「貴方の血管は傷んでいます」と。だからこういう病気になるたら腰が痛い、あるいは肩が痛い、あるいは膝が痛いと言った時には、整形外科だけに行っていると血管や腎臓が忘れられます。もし血管とかが傷んでないのかなあとというふうに思われたら循環器の先生に診て頂くのが重要です。腎臓は骨とか血管そういうものに非常に大きな役割を果たしています。ですから逆に骨とか血管が悪いとちょっと腎臓が悪いのでは、と気が付いて頂ければと思います。

最後に私の恩師の高橋進先生が、慢性腎臓病対策のNPO法人を作られました、全国に少しずつ普及しております。そういう所にも是非積極的に参加して頂いて腎臓病と言うのを考える、あるいは一緒に実戦で皆さんと活動できればと思っています。

第28回腎臓病を考える都民の集い (2017/3/12実施)

参加者集計

性別		
	男性	77
	女性	77
	合計	154

年齢	性別	
	男性	女性
10代	1	0
20代	2	3
30代	1	3
40代	3	4
50代	11	10
60代	24	20
70代	23	28
80代	8	6
90代	1	0
不明	3	3
合計	77	77

住所		
	男性	女性
23区内	49	46
多摩地区	21	24
その他の県	7	7
不明	0	0
合計	77	77

参加者内訳		
	男性	女性
一般患者本人	41	30
一般患者家族	6	24
一般	17	17
医療関係者	4	3
東腎協会員	4	0
東腎協会員家族	0	0
その他	2	2
不明	3	1
合計	77	77

一般参加者	154
東京都職員	3
講師・司会者	3
来賓	1
東腎協役員・手伝い	25
腎臓サポート協会	0
合計	186

どこでお知りになりましたか？		
	男性	女性
東京都の広報	29	38
保健所	1	0
徳友会	1	1
日経新聞	1	1
読売新聞	0	4
朝日新聞	3	1
東京新聞	0	0
産経新聞	0	1
TBSラジオ	4	1
病院等のポスター	18	14
患者会からのお知らせ	5	0
健康365	5	3
図書館	0	1
HP/東腎協	2	1
HP/全腎協	0	0
HP/東京都	0	2
HP/腎臓サポート	4	0
HP/東京医科大学	0	1
HP/女子栄養大学	0	0
その他	4	8
合計	77	77

ナーズ通信

④腎臓リハビリテーション 透析運動療法



きよ まさよし
姜 正義

社会福祉法人 自請会
親水クリニック
看護師・臨床工学士

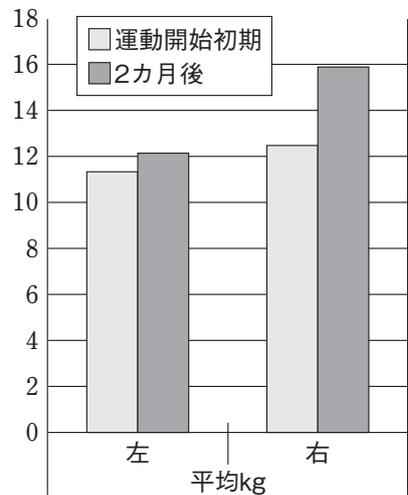
●このコーナーでは、いつも身の回りのお世話をしている透析スタッフさんから、透析患者さんの日々の悩み、相談、等々にアドバイスをしてもらいます。スタッフさんは我々のパートナー。日常のチョットしたことでも聞いてみましょう。

現在、透析を導入している方の65%以上が65歳以上の高齢者となっている。透析運動療法の効果としては日本透析医学会の統計から筋肉量の減少は生命予後を悪化させる因子であると報告されている。また定期的な運動の有無で、生命予後に差異が生ずることも報告されている。透析を導入された方の運動耐用量（運動負荷に耐えられる機能）低下は、心肺機能の低下よりも筋肉量減少により引き起こされていることも報告されているが、透析医療では腎臓病による血圧の変動や水分制限、食事制限などがあり、透析医療を導入することが安静をもたらすこともある。

まずは運動習慣を定期的に行う習慣付けが必要となる。

継続すること生き生きと する場面も

当クリニックには介護老人保健施設が併設してある。透析施設を併設している都内で数少ない施設ということもあり、医療的なケアが必要な利用者が多い。通所リハビリを見ても、入所者を見ても、能動的に運動の習慣がある方はごく一部である。そのため施設を利用



〈腎臓リハビリテーションの結果〉
膝伸展筋力のグラフ

されている間はリハビリ職員による個別リハビリやケアワーカーから発信し体操やレクリエーションなどを行なっていることが現状である。入所者で透析を行なっている方にはさらに腎臓リハビリテーションと、運動耐用量をあげる有酸素運動や透析効率をあげる筋力訓練などを、非透析日に集団で行なっている。こちらもやはりリハビリ職員が発信して行なっているが、継続することで中には率先して参加される方、他の方に声をかけて参加される方などおり、生き生きとされている場面がよく見られる。定期的に評価を行うことで透析運動療法としての効果も見られている。

透析栄養教室の定期開催

当法人では定期的に透析患者、家族向けに栄養教室を開いている。参加者は当クリニックを利用されている方で10〜15名程度各回に参加されている。内容は夏前の脱水に陥りや

2017年度の 年金支給額が0.1%引き下げへ

1月27日、厚生労働省は2017年度の年金支給額を0.1%引き下げることを発表しました。

障害基礎年金2級および老齢基礎年金を満額受給している人は、月額6万5,008円から月額6万4,941円へ減額されます。

物価や、現役世代の賃金の変動を踏まえ、毎年度年金額が改定されることになりました。2017年4月（6月支給分）から実施されます。

国民年金保険料については、230円増え月額1万6,490円へ負担が引き上げられます。

なお、国民年金任意加入期間に加入していなかったことにより障害基礎年金を受給できない障害者の救済制度である「特別障害給付金」の額についても、2級は月額4万1,160円から月額4万1,120円へ下がることとなります。

2017年度の年金額

国民年金 (基礎年金)	月額
老齢基礎(満額) 障害基礎(2級)	6万4,941円

国民年金保険料	
月額	1万6,490円

*2018年度の保険料は月額1万6,340円へ引き下げ

特別障害給付金	月額
2級	4万1,120円

運動習慣の必要性を提案

リハビリ職員からも運動の必要や日々行える体操の提案などを実践しながら提案している。栄養教室の終わりには毎回アンケートを取るが、『運動』に関しての返答は『近所のスーパーに買い物に行くくらいで、その他の運動を行う機会はない』、『前回教わった運動を透析中に実践しています』等運動をしている方が2割程度、『どんな運動ならしい

のかわからない』という方が2割等無回答6割。このように参加される方も一部であれば、運動習慣がある方はそのうち半数を占めない。運動習慣を始めること、継続することを課題



定期開催の透析栄養教室

腎臓リハで生命予後の改善へ

とされている。

腎臓リハビリテーションとは『腎疾患や透析医療に基づく身体的・精神的影響を軽減させ、症状を調整し、生命予後を改善し、心理社会的ならびに職業的な状況を改善すること』を目的として、運動療法、食事療法と水分管理、薬物療法、教育、精神・心理的サポートなどを行う、長期にわたる包括的なプログラム』であるとされている。

透析運動療法では透析患者の運動耐容能の改善、たんぱく質異化抑制、QOL改善などをもたらしとされている。医療人からもさらに運動の必要性を発信し、定期的な運動習慣を一人一人が持てるようサークルへの参加を促すことやその地域の介護サービスとの連携も必要とされているのではと考える。

リレー
エッセイ人工透析は自分には
関係ないと思っていた

以前より糖尿病の治療のため、通院しておりました。

平成19年正月明け早々、体の調子がおかしいので、治療を受けている病院で診察を受けました。即入院と告げられ今後、人工透析が不可欠との事、近日中にシャントを作り、出来次第透析を始めますと言われました。まさか、自分が透析するなんて夢にも思いませんでした。

街中で病院等の診療科目に、「人工透析」と書いてあるのをよく目にしますが、自分には関係なく、他人事の様に見ていました。それが現実となり目の前が真っ暗になりました。透析は、週3回、1回4時間の治療とのことでした。透

析の主たる原因は、糖尿病からです。

お酒が好きで、毎日のように飲んでいました。社内外の会合、友人等の飲み会、少年野球でコーチをしていたので、運動の後の一杯！

平成19年1月下旬、いよいよ透析の開始。今は慣れましたが、始めの頃は、透析中と終了時に足の攣り、低血圧等に苦しみました。体重、水分のコントロールも思う

ように出来なく悩みました。透析が終わり帰宅しても、気分が悪く1時間位静かに横になる、その繰り返しの日々でした。現在、10年の歳月の流れにより前述のような状態は少なくなりましたが、終了時の血圧は相変わらず低く、ベッドを降りますと起立性の低血圧に苦しんでいます。以前のよう

家内に病院まで迎えに来てもらうようなことはなくなりました。

「後悔先に立たず」ですが、透析をしていて思う事は、自身が「生きるのではなく、生かされているのだ」ということ、「生きる事」について真剣に考えるようになったことです。

患者会入会へ―皆の力は
「大切な活動」の力

透析を始めて二ヶ月位たった頃、透析の更衣室で患者会の役員の方から、患者会への入会の勧誘がありました。患者会は「透析患者の医療・福祉施策」の向上並びに「腎臓病患者とその家族が病気を乗り越え支え合い、励まし合って行く」ために活動している会との説明を

受けました。透析時より患者会があることは、掲示板のポスターで知っておりましたが、詳しくは分かりませんでした。

この各患者会の集合体が「東京腎臓病協議会」であり、この「東京腎協」を中心に、私たち患者が安心して透析を受けられるための活動をされておられます。本当に変で「大切な活動」です。個々の力は無力で皆の力が必要であると痛感いたしております。

先人の方々の団結と努力により、現在の透析を受けられるようになった事に心より敬意を表すると共に、後世の患者さんにも発展的に、継承しなければなりません。それが我々の先人に対する責任であると同時に義務でもあります。

現在、東京都におきましては「現行諸制度の維持、管理及び行政諸施策」を取って頂いていますが、まだまだ十分とは言えません。安全で安心な透析医療が受けられるよう、各患者会及び東腎協を中心に、一層の組織強化の必要性を痛切に感じるところです。

鈴木
明彦さん

透析10年 (70歳)

NPO東腎協理事

高島平中央総合病院高中腎友会



リレー
エッセイ

病気に負けていない自分

私の腎臓は馬蹄形腎臓です。平成8年には、厚労省認定の難病、潰瘍性大腸炎を発症、毎年再発して入院の繰り返し。平成23年秋の再発は危なかった、下血がひどく輸血しても輸血しても血がなくなっていく。仕事一筋の人生、紙おむつ4〜5枚を持参して仕事へ向かう自営業、苦痛をがまんして仕事をしていたがそれも限界で入院となりました。白血球が異常発生、急遽人工透析と同じと言われるエルキヤップを10回やって一命を取り留めました。その時医師から告げられたのが透析の準備をするようにと、妻が管理栄養士さんの指導を守り私の透析治療を3年間延ばしてくれました。

平成23年両手親指に激痛が走り、

一時手が動かなくなるという難病ANCA関連の血管炎を患い、そんな平成26年夏、慢性腎不全になり人工透析治療を受けることになり、スタッフの心温まる対応に新小岩クリニック船堀医院に決めたのです。通院してまもなく高齢者の共通の悩みを察知、記憶力の低下で心配な方、人の名前や漢字が思い出せないなど、そんな人の少しでも助けになればとの思いから簡単なクイズ、記憶力テスト、小学校で習った漢字読めますか等、出版社の了解を経てA3に編集、月刊誌90部毎月無料配布しています。

患者友の会では書記を担当、役員になって初めての会議で出席の皆様さんに言いました。「患者友の会を東京中から、患者会の横綱だと言われるようになるまで盤石な基盤固めをし、挑戦していく覚悟

をしています。皆さんと心を一つにして前進したいと思しますので、何卒何卒、宜しくお願いします。」

昨年4月患者友の会から東腎協の理事候補に推薦して頂きました。オブザーバーとして活動し、現在理事として先輩理事の背中を追っております。若輩者ではございますが行政委員と災害対策委員を自ら志願いたしました。将来東腎協にあつて、この人にまかせて安心と言われるように成長していきたいと思っております。

昨年11月から始まりました国会請願署名運動では新理事として恥ずかしくない戦いをと心に決め、署名用紙100筆分を受け取った時、不思議なことに嬉しさが込み上げてきたのを覚えています。第一の目標を100筆やりきると心に決め、透析日以外は最低3軒以上訪問、持ち歩くバッグの中には

いつも署名用紙を入れ寸暇を惜しんで計画通り動いた結果110筆の成果を出すことが出来ました。次なる目標も100筆、猪突猛進の戦いが始まり、時には勤め帰りの人の時間にあわせ9時過ぎまで、11月ひと月と自分なりに決めた短期決戦に終止符を打ちました結果、後半54筆、目標200筆には届きませんでした。が請願署名合計共に164筆の結果となりました。どこかで聞いたことのある言葉ですが自分をほめてあげたいと思います。

東腎協の理事として常に考えている事それは会員拡大。私達東京都民が透析を受けるための実質負担ゼロ円は多くの諸先輩方の懸命な活動があり、その方々の命がけの戦いによって今日の実質ゼロ円があることを忘れてはなりません。今まで苦労された諸先輩方に衷心より感謝申し上げる次第です。尚、東腎協を盤石にするには東京中の患者会が一丸となって会員を増やす戦いをする事に尽きると思います。今後の決意としては、昨日より今日、今日より明日へと常に一歩前進への駒を進めていく覚悟です。

村門 日出雄さん

透析2年 (73歳)

NPO東腎協理事

新小岩クリニック患者友の会





あこがれのバルト三国へ
透析も各国で

長井久美子
(にこたま会)

2016年10月1日長い間行きたいと思っていたバルト三国へ出発しました。

ヘルシンキ経由でリトアニアの首都ビリニウスへ。翌朝から市内観光、こじんまりとしたきれいな市街地です。昼食後、バスでカウナスへ。第2次世界大戦の際、杉原知敏がユダヤ人に日本のビザを発行したお屋敷を訪ねました。2階と1階の一部が移築されたお屋敷は2部屋しかありませんが周りは樹木の多い高級住宅地でここに何百人ものユダヤ人がビザを求めてきたのだと思うと感無量でした。

その後バスで5時間ほどかけてラトビアの首都リガへ。翌日は透析です。しかし現地ガイドが病院を間違え1時間ぐらいをロスしました。透析は軽食も出ず透析の終わりを待ちやっとお昼ご飯になりました。時間のロスがあったのでリガ市内の観光はキャンセルとなり、見学できたのはレストラン近くの繁華街だけでした。近代建築らしいビルもあったので残念でした。

また5時間ぐらいをかけてエストニアの首都タリンへ。タリンもきれいな町です。翌日自由行動で市内観光をしてお土産も買いました。特産品は模様編みの手袋や靴下です。昼食後、ロシアのサンクトペテルブルグに向かいました。国境を超えるのに検査があるのは久しぶりでした。ホテル到着後レストランで夕食にしましたが団体客が入っており、1時間以上待たされました。

翌日は朝から透析です。が、ロシアのサービス精神のなさはここでも発揮されました。透析初めに血圧を測ったきり、まったくケアがありません。軽食もありません。3時間目に血圧を測ってくれるよ



シベリウス公園にて

う頼みましたが結果を教えてくださいません。結果私は血圧が下がりました。結果が悪くなり、ホテルに帰って寝込んでしまい、ホテルのエカテリーナ宮殿見学も行けませんでした。夕食はリガの旅行代理店がお詫びにビーフストロガノフをごちそうしてくださいました。

翌日はエルミタージュ美術館へ。絵画だけでなく豪華な室内装飾も素晴らしかったです。サンクトペテルブルグ市内は大きな河が街中を流れ圧倒される大きな建築物が列をなしています。午後は列車でヘルシンキへ。

次の日は透析です。3人ずつに

分かれて明るい綺麗なクリニックでした。ケアも十分でほっとする透析でした。午後は自由行動で、ホテル近くのショッピングセンターなどに行きました。観光客らしい人たちがたいてい「ムーミン」か「マリメッコ」の紙袋を持っているのが面白かったです。

最終日の午前中はオプシヨンの市内観光で、変わったデザイン教会や広場、シベリウスの記念公園、市場などを回りました。市場ではキノコやベリーなどの農産物、手編みの手袋や靴下、フェルトの帽子など種々の品物が豊富に売られていました。

今回はちよつと不満の残るツアーでした。透析の日は2泊してほしいし、もうちよつとゆとりがほしかったです。

東海病院&ひまわり会 新年会(カラオケ付)開催

山崎 弘
(東海病院ひまわり会)

平成29年事はじめ、元気に一年を過ごしましょう！

1月22日(日)に恒例の病院と患者会の新年会を開催しました。昨年からは始めたカラオケ大会も好

みなさんもお気軽に

江東区腎友会からのお知らせ

6月のイベント

第8回料理教室 災害を意識して

〈透析ランチ〉

第2弾 塩分 カリウム少な目でしっかり栄養、レトルト食品や缶詰などを活用して、まな板を使わずに元気の出る料理をみんなで作って食べましょう。

メニュー

主菜：スパゲティナポリタン、ミートソース
カレーライス

副菜：クコの実とコーンのサラダ
季節のグリーンサラダ

デザート：エゴマもち、いちごミルクケーキ

日付：平成29年6月4日（日）

時間：12時～14時30分

（12時から1時半）バイキング風に食事

（1時半から2時半）交流カフェ

場所：江東区総合区民センター7階（調理室）

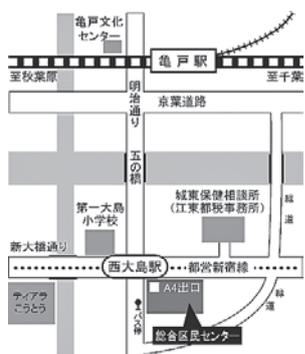
交通：都営地下鉄新宿線「西大島」駅 A4

出口より徒歩1分

費用：100円（24名）

申し込み：☎03-3683-1613（平塚）

080-6623-8828（三浦）



7月のイベント

なつかしの歌と ハワイアン

「ザ・ウィッシュボン&
ホア・アロハ」

あなたも歌って
踊りましょう。



1部 14時～14時50分

* 思い出の歌「ザ・ウィッシュボン」
休憩：ドリンクを用意します。

2部 15時～15時40分

* ハワイアン「ホア・アロハ」
バンドとフラのコラボレーション

* 「月の夜は」はフラのミニレッスン

3部 15時40分～16時

* 腎なかま おしゃべり交流会

懐かしのあの名曲“高校3年生”“上を向いて歩こう”などをバンド演奏、そしてフラチームも参加して“月の夜は”などを踊ります。手の動きで語る「ダンス・フラ」

男性もハンドモーションでユラユラ動かして楽しく踊りましょう。

「ザ・ウィッシュボン」江東区で懐かしい思い出の曲をギターと歌の演奏活動。透析歴5年の小館さん参加の4人バンド。

「ホア・アロハ」江東区のフラサークル（東腎協会員の木村さんが参加しています）。

日付：平成29年7月2日（日）

時間：14時～16時

場所：江東区総合区民センター6階サブ・レクホール（江東区大島4丁目5-1）

交通：都営地下鉄新宿線・西大島駅A4出口
徒歩1分

費用：無料。どなたでも歓迎いたします。

予約不要。

問合せ：☎090-2450-5817（木村）

評を得ていることもあり、新年会は、第一部は自由歓談、第二部はカラオケを楽しむと言う構成にしました。今回も、院長先生ほか医師2名、看護師4名、スタッフ3名の総勢25名が参加して頂き多いに盛り上がりました。

毎回の事ですが、先生方が同席している事で皆が安心して飲んで、料理も沢山食べていました。歓談も多めに盛り上がる途中でしたが、中締めをしてカラオケへと場所を移動しました。カラオケには17名が参加してくれました。皆さん歌好きの人が集まっていますので、



ひまわり会新年会

歌が途切れることがなく、時間を30分延長して歌い続けました。今年も元気に一年を過ごせるように皆でお互い励まし合い、声を掛け合って名残惜しく思いながらも散会しました。

● 多摩ブロックでお花見・バーベキュー開催

杉崎憲三郎
(個人会員)

4月2日(日)、昭和記念公園で多摩ブロックの個人会員と日野クリニック腎友会の方々及び多摩地区患者会の参加による、お花見バーベキューの懇親会を行いました。



個人会員と日野クリニック合同お花見・BBQ



焼肉を楽しむ参加者



おなかいっぱい

前日の雨も上がり、天候に恵まれて暖かい日の中、参加者18名の方々は日頃の透析とは異なった環境の中で、お互いの自己紹介や透析施設での情報の交換を行い、楽しい一日を過ごしました。東京地区は満開の桜との情報でしたが、記念公園ではまだ三分咲きくらいでした。でも参加された方々の会話で、雰囲気は満開でした。とりわけ個人会員の方にとっては、これまでのような会合の機会もありませんでしたが、昨年秋季に多摩地区での会合を機会に、透析施設に患者会がなくても個人会員としてお互いの情報交換の場として、これらの場に積極的に参加

しよう、との合言葉でこれからも定期的・自主的に活動をいたします。バーベキューの段取りをして頂いた、日野クリニック腎友会の方々には、大変お世話になりました。準備や後片付けには杉本さんのテキパキとした指示の中で、予定通りの時刻には撤収できました。大いに食べて、大いに飲んで楽しい一日でしたが、翌日の透析では皆さんは大丈夫だったのでしょいか。少々気になりましたが：来年も必ずやりましょうね。



投稿

● 川柳

- 太陽の射してらうちに老散歩
- 黄梅につがいのメジロ俄雪
- 高藤アツ子(73歳・透析歴45年)
- 腎内科クリニック世田谷患者友の会

- みほとけの寝姿見せて雲が注ぐ
- 鈴鳴らし見上げる紅梅輝けり
- 豆まきや観音像が苦笑い
- 春一番落ちた椿が色模様
- 散歩道土手の土筆が背比べ
- 西山榮一(85歳・透析歴4年)
- 東海病院ひまわり会

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

私と東腎協

20



中島博和さん (82)

清湘会記念病院腎友会 (透析10年)

◆元気な体に突然の異常

2月に入り、東腎協事務局の電話により表題の原稿依頼があり、拙文を寄稿することになりました。

私は、昭和34年日本大学歯学部を卒業し、国家試験に合格、晴れて歯科医師の免許を手に将来展望が開かれました。

昭和37年現在地に独立開業、当時は現在と違い歯科医院の数も少なく、朝9時より夜8時迄、患者が多数押し掛け大変多忙な生活を送りました。平成10年から13年まで、地元歯科医師会会長を勤め地域医療に関わりました。

病気一つせず元気に仕事に打ち込み、健康診査も行っていました。平成18年9月5日に体に異常を来たし、通院していた某病院に

連絡したが埒があかず記念病院に急遽転院に、診断名抗GBM抗体型急速進行性糸球体腎炎と診断され、数日後都立墨東病院に転院、3ヶ月間入院し退院後は記念病院に戻り本格的な透析生活に入りました。

腎友会に直ちに入会、平成21年に会計監査を2年間勤め、平成22年の総会の議長に就任し、過去紙上総会で済ませていた総会を本来の型の総会に移し、会場も公共施設で行い現在まで続いています。平成25年の総会で会長に選任され今日まで続いています。

◆東腎協の活動に積極的に参画

東腎協との関わりは、同年正会員に就任し、総会及び大会に参加、臓器移植普及推進キャンペーンに東部ブロック交流会に参加し、他

の腎友会の情報を集め会員に伝達している。また、国会請願署名運動、青い鳥ハガキ等に極力多数の参加を呼びかけています。正会員は3年で退任しました。

清湘会に於いては5施設があり、毎年学術講演会、料理講習会が開催され、その都度会長会議が行われる機会を利用し相互の情報交換を行っています。

東腎協で会員の減少を来しているが、我が患者会に於いてもピーク時は125名が在籍したのが、現在90名を確保するのが困難な状態です。

◆役員と病院の協力を得て 入会促進

現在、総患者数は約250名いますので、15名で構成されている役員総出で入会促進に努力を重ねています。

自己主張の強い患者、透析に対する自覚が少ない患者に対するコミュニケーションは、入会勧誘が非常に難しい。

記念病院は非常に協力的で、新患に対して腎友会の説明を担当者が当たり、東腎協の資料を基に説明、入会促進に当たってくれています。

資料は「マンガ腎友会の歴史と活動、あなたのための透析を」等が使用されています。最後に常日頃お世話になっている東腎協の益々の発展を祈念しております。

とうじんきょう 活動の まど

北部ブロック 個人会員懇親会

三好かおり

日時：2月12日（日） 13時30分
～15時30分

場所：ルノアール巢鴨駅前店会
議室

出席者：個人会員12名（同伴者
含）役員4名

プログラム

- ・ブロック長挨拶
- ・自己紹介
- ・活動報告
- ・意見・要望・情報交換

ブロック長挨拶のあと自己紹介を行いました。出席者はご本人及びご家族の方、付き添いの方が参加されました。中には八十六歳の方が二名おられました。ブロック長から全腎協、東腎協



北部ブロック個人会員懇親会

の役割や医療費の問題等の話がありました。

会員さんからの意見、要望としては、

- ・仲間がいなくて不安
- ・連絡を取れる人を知りたい
- ・災害時の対応
- ・病院にいろいろ聞けない
- ・勧誘・広報の仕方
- ・賛助会員にも会報が届くのか
- ・病院に患者会の創設を認めてもらえない
- ・病院に意見箱の設置を認めてもらえない

等の声が聞かれました。

今後、個人会員懇親会を定期的に開催して情報交換することに

なりました。

東部ブロック 個人会員懇親会

中村 博

日時：2月19日（日） 13時30分
～16時

場所：葛飾区かつしかシンフォ
ニーヒルズ

参加者：個人会員6名（同伴者
1名）理事6名

東部ブロックでは、初めての個人会員懇親会を行いました。

個人会員は、東部ブロックに50名いますが、参加者は1割程でした。最初にブロック長の挨拶で始まり、戸倉副会長の進行のもと自己紹介から懇談会が始まり、会話が進むなか「未透析仲間にも東腎協の入会案内を配りたい」「クリニックの院長先生に東腎協の話をして欲しい」「実家がある福島県の方では通院送迎も無いため透析施設まだ通うことができなく亡くなる方もいるそうです」「夫婦で参加され旦那様が透析歴33年の52歳の奥様から透析患者を支えてきた家族の交流懇談会を開いてほしい」など、色々な意見が出て時間があつと言う間に過ぎてしまいま



東部ブロック個人会員懇親会

した。

その後、理事だけが残り17時まで3月19日（日）開催の正会員交流会の話など約1時間行いました。

多摩ブロック

医療法人社団心施会の 「透析を考える会」開催

斉藤和己

医療法人社団心施会（杉崎健太郎理事長）は、2月26日（日）、京王プラザホテル八王子において今回で10回目となる「透析を考える会」を4年ぶりに開催した。同会の府中腎クリニック、八王子東町クリニック、南大沢パオレ腎ク



(医)心施会「透析を考える会」

リニックから100名を超える患者と家族が参加、府中けやき会、八王子東町クリニック桑の実会、南大沢パオレ腎友会の3つの患者会からも多数参加した。東腎協に提供された時間の中で、梅原会長が挨拶したが、その中で、透析医療制度の拡充に対する患者運動の歴史に触れながら、医療制度を今後も維持するために東腎協への入会を呼びかけた。補足として、板橋事務局から透析医療制度の説明がなされた。

学習会のはじめは、前もって各クリニックで募った患者からの様々な疑問に医師、薬剤師、管理栄養士がわかりやすく回答するコーナーであった。透析後の血圧低下や腹痛の原因、グレープフルーツの仲間の柑橘類にも薬の飲み合わせ問題があるのかなどの質問と回答が続いた。会場からもアルコール飲料に関する質問があった。今回の記念講演は、杏林大学医学部腎・透析センター長である要伸也第一内科教授の「より良い透析生活を送るために」というテーマによるもので、世界一ともいえる日本の透析医療の現状と、透析患者が充実した透析ライフを送るために有益な多様な情報が提示、説明された。この中で、透析効率を上げるためには透析時間の延長が一番有効であり、患者の余命の延長にもつながるという説明もされた。しかし、患者の中には時間延長を望まぬ傾向が一部にあるのも現実である。患者の質問コーナーの時に、透析時間の短縮は可能かという質問がなされている。

患者にとつての時間延長はなかなか難しい問題で、医療スタッフの地道な説得が必要であるとされた。透析医療の進歩は、患者のQOLの向上をもたらしたが、患者自身も患者の質＝QOP (Quality of Patient) を高める

必要があると実感した。学習の後は、管理栄養士が準備したレシピでホテルのシェフが調理した透析食を味わうという趣向があった。今回の集会では、患者が日頃お世話になっていているスタッフが、参加者のための手伝いを熱心に行っていた。

中南部ブロック 新年懇談会

須賀春美

日時：1月15日(日) 11時30分
～13時30分
場所：北の味北海道飯田橋駅店
参加者：11名

今年も恒例の新年会を開きました。数日前より「大寒波」が来ると大きく報じられ心配しましたが無事開催することができました。色々雑談をする中で、患者会活動に関心のある会員さんから質問・提案等がありましたので、梅原会長と中南部ブロック理事で回答しました。また「私に出来る事がありますしたらお手伝いします。」と複数の会員さんからお申し出があり、今後行われる「都民の集い」「東腎協大会」等の行事にお手伝



中南部ブロック新年懇談会

いに来て頂くことにしました。その後、皆さん話足りないというので会場を近くの喫茶店に移しそちらで二時間ほど話し、「またお会いしましょう!」と解散しました。

中南部ブロック 個人会員懇親会

須賀春美

日時：3月19日(日) 10時～12時30分
場所：喫茶室ルノアール新宿三丁目ビックスビル店
参加者：13名

今回はテーマを決めず、普段思っていること聞いてみたい何

でも話し合いしましょう。という
ことで始めました。

透析歴が8ヶ月の方から39年の
方、透析を始めても尿が出てい
る方からすぐに無くなってしま
った方、初参加の方、ご夫婦で
参加された方と幅広く参加され
ました。

話は透析中の過ごし方、透析
中の足のつれ、むずむず症候群、
検査結果の読み方、透析治療方
法（HDF、長時間透析等）、自
己管理の方法等でみなさんが普
段実際にやっている方法を話し
情報交換をしました。また海外旅
行についての質問が複数あり、
海外透析に詳しい長井理事より
実際に受けて感じた事、気を
つけること、日本と



中南部個人会員懇親会

の違いなど詳しく話していただき
大変参考になりました。

今回「懇親会」という形で行
ったことでみなさんリラックス
して参加されとても良い雰囲気
でしたので今後も年に一回は開
催したいと思われました。

多摩ブロック学習会

杉崎憲三郎

透析医療と災害対策

多摩地域における災害時対策
をどうするか・透析と危機管理
を勉強しましょう

日時：3月5日(日) 10時～12時

場所：武蔵野公会堂会議室

参加者：総数46名

講師：秋崎弘章 先生

(医療法人社団心施会会長)

- (1) 過去の巨大地震発生
の歴史
- (2) 首都直下型地震の被害
予想
- (3) 透析医療に於ける災
害対策
の必要性
- (4) 防災対策のハード面
について

では2011年3月の東日本大
震災を例にしてインフラの停止、
火災、無災害、住宅被害時の
対応についての講演、勉強会
を行った。

透析患者にとっては透析でき
なくなることは、生死にかかわ



多摩ブロック学習会

とから「どう対応したら良いの
か」との質問があり、より具体
的な対応としては地域ごとの
行政の力を借りての対応が必
要であること。

多摩地区の立川、府中地区を
例にした行政での対策例が紹
介された。

参加者から「災害時に透析施
設にいる場合はまだ良いかもし
れないが、出先や自宅でも深夜
の災害時にはどうすればよいの
か」等の質問も寄せられ、「透析
しないでも何日生きられるのか」
との深刻な質問もあった。人の
よる差はあり、一言で言えない
が5日間が山で高カリウム血症
の症状があらわれ、最大の7日
がMAXでないか、との話があ
った。参加者はそれぞれ

れ個人としての対策を考
えること、地域の行政等の
災害対策の内容を確認する
こと。身近では現在透析
している施設での対応を
話し合う事の必要性を感じ
る勉強会であった。

2016年度全腎協 関東ブロック災害対策 部会

梅原秀孝

日時：2月2日(木) 10時

場所：パシフィコ横浜

部会対象

「第21回震災対策技術展」視察

命の源「水」は、透析に於
いては多く必要とするこ
とで、大変重要です。災害
対策用浄水装置は災害時に
水不足の解消にもなり、
医療機関に於いても地域
貢献になると思われます
ので今後の課題となる
かもしれません。

平成28年度第1回 東京都障害者団体連絡 協議会

梅原秀孝

日時：2月21日(火) 14時

場所：都庁第一本庁舎42階会議室

議題

1. 平成29年度予算案のポイント
 ◎障害者本人が自ら望む生活のあり方を選択できるよう、居住の場や在宅サービスなどの必要なサービスの確保を図るとともに、入所施設からの地域生活移行や精神障害者の地域生活への支援を推進するなど、障害者基本法の理念を踏まえ、地域で安心して暮らせる社会の実現に向けた基盤の整備を

第46回国会請願「腎疾患総合対策」の早期確立を求めるとい



挨拶する全腎協馬場会長



池内さおり議員秘書 (岡崎氏・左)



小池晃議員秘書 (小田山田氏・右)

施していきます。

◎法定雇用率の引き上げの動向等を踏まえ、多様な企業が集積する東京の強みを活かして就労機会の拡大などを図ることで、障害者雇用の一層の拡大を図っていきます。
 ◎発達障害者や高次脳機能障害、重症心身障害児(者)などへの支援を実施し、障害の特性に応じて地域できめ細かなサービスを提供

第46回国会請願は、3月16日

(木) 参議院会館の1階講堂に全国都道府県の代表が集結して開催されました。

紹介議員…310名

来場議員…34名、秘書47名

会員参加数…211名(東京13名)

国会請願署名

東京17,074筆(全腎協5

72,247筆)でした。

JPA請願署名

東京13,727筆でした。

募金

募金は東京1,062,240円(全国2,853,411円)でし

できる体制整備を推進していきま

す。

(1) 障害者の知育生活支援の充

実 (2) 障害者の就労支援の充実

(3) 地域精神医療体制の整備

(4) 発達障害者及び高次脳機能

障害者への支援の充実

(5) 重症心身障害児への支援の

充実

(6) 社会参加の促進

(7) 区市町村支援の充実

(平成29年度障害者施策推進部
 予算案のポイントより抜粋)

2. 東京都障害者施設推進協議会
 について

以上について、22障害者団体が
 参加して説明会が行われました。

国会請願紹介議員

会派	氏名	衆参
自民党	平沢 勝栄	衆議院
	秋元 司	衆議院
	石田 昌宏	参議院
民進党	初鹿 明博	衆議院
	川田 龍平	参議院
公明党	太田 昭宏	衆議院
	竹谷 とし子	参議院
	山口 那津男	参議院
共産党	田村 智子	参議院
	小池 晃	参議院
	池内 さおり	衆議院

た。

東京からは梅原会長を団長とし

て神原(副団長)、田崎、戸倉、

白坂、古暮、村門、中野、松本、

三好、住安、板橋、工藤の理事が

参加しました。

衆参議員会館を2班に分かれて

訪問し11名の国会議員秘書に請願

署名を手渡しました。(11名の紹

介議員は別表の通り)

特別養護老人ホーム

大井苑

開苑12年目の全100床透析対応型ホーム 富家病院との連携で安心した日々の生活

埼

玉県ふじみ野市の豊かな緑に囲まれた大井苑は、入居95床・ショートステイ5床全100床の透析対応型特別養護老人ホームで開苑12年目を迎えました。現在、週3回の透析をされている方が58名いらっしゃいます。

ユニット型の特養として完全個室となっており、トイレと洗面台が完備されており、居室にはその他に、エアコンとベッドが設置されておりますが、それ以外の物はそれぞれご入居される方がご自宅でご使用になっていた物や、使い勝手の良い物を持ち込まれ、

自由にお部屋をしつらえていらっしゃいます。お仏壇を置かれる方、花嫁道具の鏡台を置かれる方、ご家族がいらっしゃる時に使われるからと、ソファアを置く方もいらっしゃいます。

なるべくご入居前のご自宅と変わらない生活をしていただけるように、しつらえだけでなく日々の生活の細々とした事、例えば「お茶は熱いのが好き？冷たいのが好き？」「お風呂のお湯は熱いのが好き？ぬるいのが好き？」など等、1日の生活リズムだけでなく、嗜好も確認出来るようにしています。

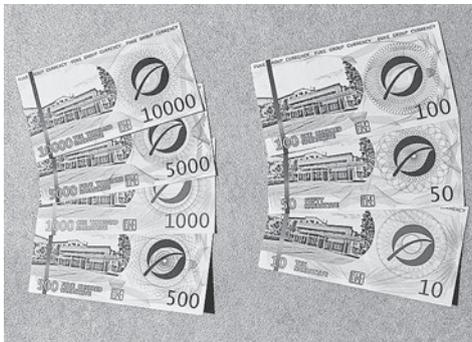
もちろん、消灯時間などはありませんし、透析に差し支えない範囲内で外出や外泊なども自由にしていただけます。

透析は医療連携病院の 富家病院から車で送り迎え

透析は、医療連携病院が対応しています。

大井苑は、車で5分の場所に医療連携病院の「富家病院」、車で1分の場所に「富家在宅リハケアセンター」があり、透析へは全て病院の車で送り迎えをしていただいているので、雨が降っていても濡れる事なく、透析へ通う事が出来ます。もちろん、車椅子でもそのままお乗りいただける車での迎えとなります。富家グループの理念は「さりたい医療・さりたい看護・さりたい介護」です。

病院との連携をはかる事で、安心した日々



の生活を送って頂く事ができます。

ご利用者の日々を紡ぐ ナラティブⅡ 人生の物語

大井苑の理念は「ついの住処」としての暮らしの継続です。

「ついの住処」として選んでいただけるよう、「ナラティブ」という取り組みを行っています。ナラティブとは「物語」という意味



【写真説明】(上)大井苑と愛犬ジュン／(右ページ上から)和をイメージして作られた新館の檜風呂／(同中)冬のイベント食「お寿司」／(同下)共通通貨「ナラティブ」

で、その方の人生の物語を知り、そこから生まれる会話や思いを通して共感しあう事で、ご利用者お一人おひとりに対して職員の優しさや思いやる心を育み温もりのあるケアを行うという取り組みです。ご利用者のナラティブ（人生の物語）は、アルバムやノートという形で作成させていただいております。生い立ちから現在までの写真をご家族のご協力のもと集めてアルバムを作り、またノートを一人一冊用意して本人・家族・職員が好きな



新館2階パブリックスペース

ことを記入出来るようにしています。日記のように書かれている方、また行事の度に撮りためた写真を貼られている方とさまざまです。だんだんと綴られていくノートはそれこそが日々を紡ぐ「ナラティブ」となります。

3年前にはこの「ナラティブ」の取り組みを【介護甲子園】で発表し、エントリーした全国1236事業所の中でファイナリスト5事業所に選ばれ、日比谷公会堂での最終プレゼンテーションの結果、最優秀賞をいただきました。

四季折々のイベント食の 楽しみ お風呂の楽しみ

大井苑では、一年を通し様々なイベント食があり、夏期は「うなぎと天ぷら」、冬期は「お

「寿司」の日に月に1度あります。特にお寿司は人気で、元寿司職人がご利用者の目の前で握るお寿司を、目の前で楽しみにお待ちになる方もいらつしやいます。それ以外には月に1度松花堂弁当の日があり、この日も皆さん楽しみにされています。

和をイメージして作られた新館の檜風呂は、浴槽だけでなく浴室全体にも檜が使われていますので、ご希望される方には木の落ち着いた香りの中、ゆったりと入浴していただくことが出来ます。ご利用者の皆さんには「温泉に来たようだ」と言って頂いています。

もちろんご家庭にあるような浴槽や、入浴専用の椅子やベッドに乗ったまま楽に入浴いただける浴槽もございますので、その方にあった入浴方法をお選びいただけます。

共通通貨「ナラティブ」

富家グループ内で「共通通貨」として使用している「ナラティブ」は大井苑の中でも活用されています。

施設アクティビティでは、映画鑑賞会や大人の塗り絵教室、ベッド上で過ごす事が多い方はアロマハンドマッサージ等、ナラティブを使って利用することが出来ます。また、平日の15時～16時に大井苑1階にあるナラティブルームにてカフェも行って、サイフォンで淹れたこだわりのコーヒーや焼きたてパン、ケーキをナラティブ通貨を使用して楽し



新館ユニットリビング

んでいたことも出来ます。ナラティブ通貨を得るため、ユニット内で職員と目的を持ったリハビリに取り組んだり、カラオケ大会やゲーム大会等のアクティビティでたくさんの方と交流する機会も豊富です。また、皆さんナラティブ通貨を使用して今までの日常生活に近い生活を楽しんでいらつしやいます。

社会福祉法人樹会では、大井苑の他にも千葉県四街道市にも同じ透析対応型特養「四街道苑」がございます。

大井苑・四街道苑共に透析対応型特養として、今後も透析治療を受けながら「ついでに住処」として穏やかな日常を過ごしていただけるよう、全面サポートさせていただきます。ご興味があれば、是非一度ご連絡下さい。

社会福祉法人樹会 特別養護老人ホーム 大井苑

〒356-0054 埼玉県ふじみ野市大井武蔵野1277-1

TEL 049-262-8686

FAX 049-256-5300

Web <http://www.itsukikai.com/ooien/>

医療法人社団富家会 富家病院

〒356-0051 埼玉県ふじみ野市亀久保2197

TEL 049-264-8811

FAX 049-266-2287

Web <http://www.fukeikai.com/>



事務局から

「ご寄付御礼」

○扶桑薬品工業（株）

東京第一支店様

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

腎内科クリニック世田谷友の会

すながわ相互診療所患者会いずみ
ご寄付ありがとうございます

「青い鳥郵便はがき」

無償配布にご協力を

「青い鳥郵便はがき」は、日本郵便（株）が身体障害者及び知的障害者の福祉に対する国民の理解と認識をさらに深めることを目的とし、無償で配布しています。東腎協では、会員の皆様から「青い鳥郵便はがき」のご寄付をいただき、東腎協財政の一助になるようにご協力を願っております。

◎受付期間

2017年4月3日（月）から同

年7月11日（火）まで

◎配布期間

2017年6月1日（木）から同年7月11日（火）まで

*5月15日（月）発行予定の新材料額（62円）の通常はがきを配布します。

1. お申し込み方法

（1）窓口での申込方法

窓口で配布の希望を申し込む場合は、最寄りの郵便局（簡易郵便局を除きます。以下同じ）に身体障害者手帳をご提示の上、「青い鳥郵便葉書配布申込書」に必要事項をご記入の上、ご提出ください。なお、代理人によるご提出も可能です。

お申し込み用紙は、郵便局の窓口
に備え置いています。

（2）郵送でのお申し込み方法

郵送により配布の希望の申し込みをする場合は、「青い鳥郵便葉書配布申込書」に同等の内容を記入して最寄りの郵便局に郵送して下さい。

（3）配布の方法

今後の活動予定

4月30日（日）	東腎協第126回理事会	7月23日（日）	東腎協128回理事会
5月20日（土・日）	全腎協（全国大会in福井）	8月	2018年度東京都予算要請（予定）
5月28日（日）	東腎協127回理事会	8月26日（土・日）	全腎協（青年会議）（仮）
6月10日（土・日）	全腎協・通常総会	9月	都議会ヒアリング（予定）
6月18日（日）	東腎協第12回総会	9月23日（土・日）	全腎協理事会
7月8日（土・日）	全腎協（事務局長会議）	9月24日（日）	東腎協129回理事会

2017年6月1日（木）以降、最寄りの配達を受け持つ郵便局からお届けします。なお、6月1日（木）以降、申し込みの住所又は居住の配達を担当する郵便局（簡易郵便局は除く）の窓口にお申し込みをした場合に限り、「青い鳥郵便葉書配布申込書」の記載内容を確認の上、その場でお渡しします。

編集後記

○東腎協の3月の重要行事である「腎臓病を考える都民の集い」国会請願署名及び行動」が、無事に

終わり会員の皆様に感謝申し上げます。

最近の患者会の動線では、役員
の担い手不足で解散になる患者会
が見受けられます。どちらの患者
会でも抱えている問題だと思いま
すが、事務局でも何かお手伝い出
来ないか考えてみたいと思います。
（工藤）

○新年度を迎え、患者会も今年度
の総会準備、活動計画、会員拡大
など慌ただしい日々と察します。
患者の高齢化、関心がないなど会
員減少が続く中、役員さんのご苦
労が報われるような、楽しく魅力
ある患者会活動が何よりも大切に

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 10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」夏号に掲載させていただきます。



と思えます。「患者会に入ると長生きできる」「患者同士で勉強できる」等々、誰もが入会したくなるような患者会を目指して、今年度も頑張りましょう。（板橋）

〈事務局雑感〉

○春の日差しが心地よくなりましたが、会員の皆様お変わりなくご壮健にてお暮しのこと何より存じます。3月16日（木）第46回国会請願署名も無事に提出することができました。署名活動にご協力ありがとうございました。（松山）

○ぜんじんきょう280号の特集「どうなる？透析患者における社会保障改革」はとてもよく理解出来た。今の制度とその行方を整理して示していたように思う。透析患者にとって医療福祉環境は暗雲立ち込めている。先人が築いてき

浜離宮恩賜公園は、東京・中央区にある庭園でアクセスは都営大江戸線「汐留駅」3分・JR「新橋駅」12分のロケーションにあります。また、隅田川を行き来する水上バスでもアクセス可能です。

都の公園の中では唯一東京湾とつながる潮入りの池を有しています。汐留の高層ビルを借景に鮮やかな黄色に染まる菜の花畑と梅の競演、そして桜へと移り行く花のリレーを楽しんではいかがでしょうか。



表紙のことば

た現在の諸制度を改めて想い起したい。6月に開かれる東腎協総会。その5日後には都議選の告示。東腎協としては大いに政策を語り合うとき。（白坂）

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

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	