

とらじんまのり

Tojinkyo SSKA

夏

No.222・2018 7.15

おもな記事

- 〔特集〕第8回大会記念講演…………… 1
「近未来の透析療法」小型腎臓器開発の現在・未来 菅野義彦先生
NPO東腎協第13回総会報告…………… 5
糸賀久夫の 泣き笑い透析生活②…………… 9
特集・個人で出来る大災害時の備え……………12



高幡不動参道七夕まつり



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



菊池正美さんの代理、糸賀久夫さん（40年）



岩城正明さん（30年）

NPO法人 東京腎臓病協議会

第8回大会

長期透析会員の表彰



大蔵史子さん（32年）



大平八枝子さん（30年）



細田貴代美さん（30年）



堀口誠さん（45年）



藤本勇一さん（35年）

「近未来の透析療法」 小型腎臓器開発の現在・未来

患者は週1回の透析に？



菅野 義彦 先生

東京医科大学病院
腎臓内科主任教授

透析治療の歴史と進歩

1920年頃、世界で初の人間への透析は、実験的医学なものであり、当時は危なかったものでした。戦争の多い時期だった為、戦地では医師が病氣になった兵士にいろいろな治療をしていました。それにより透析治療が進歩してきました。

第二次大戦後、透析をする事で長生き出来る事が判明し、患者さんにした方がいいこと



1991年 慶応義塾大学医学部卒業。同大学内科学助手
2003年 埼玉医科大学腎臓内科専任講師
2010年 慶応義塾大学医学部血液浄化透析センター専任講師を経て准教授
2013年 東京医科大学病院腎臓内科学講座主任教授。現在に至る

目次

特集 第8回大会記念講演

「近未来の透析療法」

小型腎臓器開発の現在・未来

菅野義彦 …… 1

N P O 東腎協第13回総会報告 …… 5

泣き笑い透析生活② 糸賀久夫 …… 9

特集

個人でできる大災害時の備え ……12

リレーエッセイ ……14

活動のまど ……15

なかまのたより ……17

暑中見舞広告 ……19

事務局から ……23

が分かったのです。日本では、1966年頃に臨床実験が始まりました。透析学会の資料によると当初の患者は250人位だったのですが、この50年で約32万人になりました。透析も20年ごとに方向性が変わっていますし、進化もしています。

1991年頃には、今の個人器を使った型ができていました。当時は命が永らえてもいろいろな合併症もおこっていましたが、今は、ほぼ克服出来るようになってきています。貧血、骨の薬の進歩は目覚ましいものです。長生きができる、合併症も抑えることができるようになった今日、透析の生活の質(QOL)を考えるのが我々の使命だと思っています。

5年生存率70%をめざして

日本に色々な技術が入ってくると、60年で生活が変わってきています。例えば、壁電話からスマートフォンに、ガソリン車からガソリンを使用しない車に、さらには自動運転と目覚ましい変化をしています。透析機械もスマートになり、ボタンからパネルに、レジタルにとチェンジしていますが、針をさして、血液を綺麗にして返す、週3回の4、5時間は変わっていないのです。

透析導入の生存率は、1年で9割を超え、5年で60%、10年で37%となっています。9割超えは、世界でも日本がトップクラスです。血液透析は、日本の風土に合っている治療方

二〇一七年一〇月三〇日(日経新聞)

慶大 腎臓 東京医科歯科大 脾臓

糖尿病は血糖値(血液の中のブドウ糖の濃度)を下げるインスリンの作用が不足する。症状が進むと腎臓の機能が下がる。慶大の三木明樹教授と東京医科歯科大学の宮野孝主任教授は、体内に埋め込んで使う小型の人工腎臓を試作した。実物とほぼ同じ振れこぶし程度の大きさの装置に動脈、静脈と尿管をつなぐ。人工透析は高分子膜で血液をろ過し、老廃物や余分な水分を透析液に排出する。チームは高分子膜と微細な流路の加工技術を組み合わせ、透析膜やポンプを使わない「閉塞型」の小型人工腎臓を作った。

患者の治療負担 軽減

装置は血液が流れる層の層を交互に重ねた。と尿が流れる層の間を高分子膜は血圧の力だけで分子膜で区切り、それで血液が通過する。たん

小型で使いやすい人工臓器の研究が進む
体内に埋め込む「人工腎臓」(慶大など)

皮膚に貼る「人工脾臓」(東京医科歯科大など)

シート状の人工臓器

通常時 変化 血糖値が上昇

血液から不要物を除去し、尿に排出

微細な針の中にインスリン

針からインスリンを放出

法かと思っています。

体外循環の血液透析システムは完成し、改善の余地は、ほぼ無いと思っています。いつでもどこでも、誰でも、同じ治療が受けられる事は、日本ではほぼ達成している状態といえます。

5年生存率を70パーセントに上げる為には、透析学会発表の死因トップ3である、心血管障害、感染症、悪性腫瘍を叩くしかないと思っています。起因として、低栄養ではないかと思っています。

透析患者さんは、痩せている方が多いように思え、食べ過ぎは良くないが、食べなさすぎもよくない、何かあった時の治療に耐えられる体を作るのが良いと思います。

その為には、透析時間を増やして食べる量を増やすことです。方法としては、透析時間を長くする、もしくは毎日透析をする。家庭で透析をする、オーバーナイトで透析をする等色々ありますが、時間の拘束、対応出来る施設の不足、費用の負担等どれも一長一短があると思います。

この50年は食べないことを良しとしてきましたが、これからは低栄養の克服と透析量の確保が課題かと思っています。

小型人工腎臓機器の開発

1971年、杉野信博先生の出版本に腕時計型の透析器の発案が有り、その弟子と言わ

サンフランシスコ大学で試作された透析器



れている先生が、腕時計型の開発を目指しましたが、10年かけた結果スーツケースに入る位が限界でした。

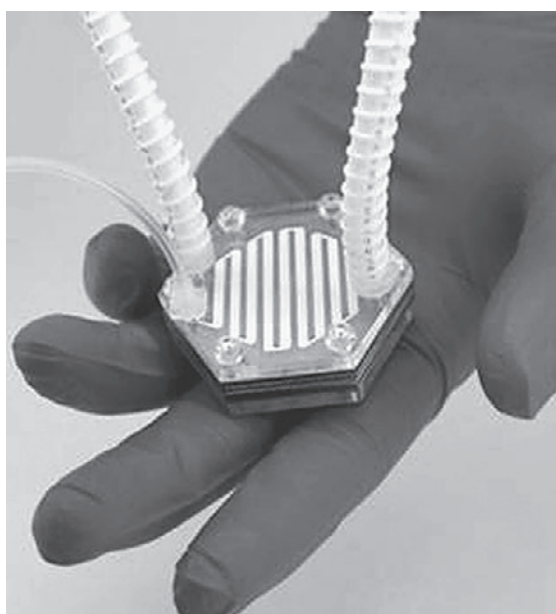
2008年、私はイタリアの田舎で、救命救急用の小さな透析を改良して、腹巻にくっつけたものを見てきました。腹膜、血液回路、バッテリーがあつて10kgの重さの物です。更に改良して、背負う型のものになりましたがまだまだ、重いものでした。カテーテルがたぶん入っているので、混雑している東京では、無理があるように思います

この装置にアメリカ政府が興味を示し、6億円の研究費を出して7人の透析患者で臨床治験をしました。6人に回路閉塞、電力不足、気泡アラーム等のトラブルが発生して失敗してしまいました。固定して使用する事を前提にしている機会を、体に付けて動くため無理があつたようです。

他にも、サンフランシスコ大学で、スターバックスのコーヒー位の大きさで、体に埋め込む透析器を作ろうとしているチームがありました。先の機械の透析液はリサイクルしていますが、彼らは、腎臓細胞を培養して細胞シートを機械の中に入れることを考えているようです。アメリカ政府も6億出して研究を進めています。先が見えない状態です。

500円硬貨ほどの透析器

医学の世界はマイクロ、ナノの登場で物の



血液から不要物を除去し尿に排出



500円硬貨と同じくらいの大
きさの透析器 (上)



小型化が進みました。例えば、カプセル式の内視鏡がそうです。

2010年埼玉病院から、慶応病院に戻ってから穿刺することになりました。私は穿刺が嫌で、患者さんにも負担、医師にも負担がかかるので、嫌なら体に埋めるしかないとの発想から、インターネットで探していました。たまたま大学の理工学部で小さい透析器を作ったというニュースが出ました。

早速、機械工学科の三木剛尚先生に連絡をとりました。三木先生は透析というものを良く知らないが、物を小さくするのが得意だったため、500円玉位の大きさの物を作ったとの事でしたが、どう使えるのかどうか、実証していなかったそうです。カリウムや尿素を水に溶かした液を使った実験をしていたので、透析は血液を綺麗にするものと助言し、共同開発を始めました。

2012年英語で論文発表し、5年位で臨床応用可能と思っていました。

当初は、機械の中でポンプとビーカーの中から血を出して回していましたが、上手くいっていませんでした。ネズミにつけて実験を開始しました。理工学部の学生は器用なので医学的な知識がなくても腎臓につなげる作業をしてくれました。カリウム、リンなど要らないものは外に、アルブミン、赤血球等、必要な物はないことに成功しました。そして何時間かは、クレアチニンの上昇を抑えることが分かったのです。

動物用の人工透析から

ネズミのお腹を開いた状態にしているため脱水症状で6日程で死んでしまいましたが、次は犬での実験を考えました。埋め込んでお腹を閉じて、1年位生きていたら人に応用できるだろうと考えました。医学生も、理工学部の学生も、犬の手術は大掛かりになるので出来ないとなくなりました。私も内科医なので犬の手術がわかりません。それで上石神井の動物病院安川院長に協力して頂いて、温泉まんじゅう位の大きさの物を、犬につないでいる状態の実験を始めました。

獣医さんも、猫の死因のトップは腎不全のため、動物用の人工透析を熱望していますので、ボランティアで協力して頂いている状態です。人への5年以内の開始は無理になりましたが、ゆっくりと進んでいます。

複雑で繊細な臓器——腎臓

他の臓器では人工心臓がありますが、補助器としての活用しかしていません。いまは、あまり開発されていないのです。

人工すい臓は、インスリンを自動投入するという簡単な事ですので、出来ているし使用もされています。人工肝臓、人工肺も開発中でまだまだ先の話となっています。

心臓、肝臓は、2〜3種類の細胞の塊です



培養細胞シートの開発中

が、腎臓は複雑なので糸球体で10種類、尿管を併せると20種類以上の細胞をつけてそれぞれがリンクをし、全体が機能しなければならぬ繊細なものです。人工腎臓、再生というには非常にハードルが高い臓器です。

再生医療では、心臓は大阪で治験が始まります。理研のIPS細胞を利用した網膜を使った手術は既に行われています。腎臓もIPS細胞を使いたいのですが、費用の割り当てが少なく、進んでいない状態です。

腎臓再生は世界では遅れていますが、日本では熊本大学、京都大学、慈恵医大が進んでいます。慈恵医大の横尾教授の下では、ほぼ腎臓が出来ています。豚を使用し人間に使えるよう改良した物を作りました。尿を出す事

ができ、膀胱に戻すことに苦戦をしたようですが、ほぼ可能になってきたようです。実用に近づいているのは間違いないようです。今年のお正月にテレビニュースも取り上げていました。熊本大学も京都大学も実用が近い状態になっています。医学的には、出来つつあると言っていると思います。

2028年を目標に

実験室で作ったものを実際に患者さんに使用するまで、厚生省にさまざまな規制というのがありましてハードルが高いのが現状です。人工腎臓、再生腎臓は体に埋め込み一生使うものなので、万が一、間違いがあったらいけないので非常に慎重です。薬でも認可するのに患者を集めて臨床治験に7年、厚生省の人が審査をして2年、世に出るまで10年もかかります。

私は、2028年には、なんとか世に出したいと思っています。何故2028年かといいますが、私が教授になったのが2013年でございます。教授の任期というのが大体15年位です。ですので、2028年というのが目標となっています。現在、研究者が少ない、予算が少ない等で遅れています。メディアに取り上げて頂いたことにより変わってきています。私が現役でいる間に第1号を出したいと思っています。

特定非営利
活動法人

東京腎臓病協議会

第13回総会

6月3日（日）午前10時より、東京都障害者福祉会館で須賀理事（虎の門・高津会）の司会進行で行われました。

正会員数の参加人数確認・総会の成立確認

*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。」

総会の議決数	87名
出席正会員数	43名
議決権行使書	25名
総会議決数合計	68名/87名

議決権行使書	賛成	反対
第1号議案	29名	0名
第2号議案	28名	1名
第3号議案	29名	0名

梅原会長挨拶

本日はご多忙のところ東腎協総会にご出席いただきましてありがとうございます。

それでは、ここ一年間で亡くな



梅原秀孝会長



左より山田、酒井議長

られた方の会員の皆様のご冥福を祈り黙祷したいと思っておりますので、ご起立をお願いいたします。（全員起立して黙祷）

本総会は、皆様の温かいご支援と建設的なご意見をいただきながら進行を進めさせていただきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

議長選出

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。」

酒井豊正会員（江東橋クリニック）
山田裕美正会員（あけぼの友の会）

議事録署名人選出

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。」

梅原秀孝正会員（府中けやき会）
中村博正会員（新葛友の会）



板橋俊司事務局長



総会風景

第1号議案

2017年度事業報告

板橋俊司事務局長より報告

（1）2016年度末慢性透析患者の特徴

慢性透析患者数

329,609人
（4,623人増）

透析患者の平均年齢

68・2歳（0・3歳増）

新規患者の平均年齢

69・4歳（0・2歳増）

東京都の平均透析患者数

約33,000人

東京都の新規患者数

東京都の死亡患者数 約3,900人
約3,100人

(2) 透析患者の医療費をめぐる情勢

- ①各種医療費助成制度
- ②高齢者の高額医療費の引き上げ
- ③診療報酬の改定

(以上については議案集参照)

「中期事業計画」の総括

(2015年～2017年)

会員数 3820名 ↓ 2827名

(▲993名)

新入会員数 約600名

退会者数 約1600名

財務状況 ▲637,000円

2017年度収支報告

戸倉振一財務担当理事より報告

2017年度監査報告

糸賀久夫監事より報告

(以上については議案集参照)

第一号議案は満場一致で可決しました。

第20回議案

2018年度事業計画(案)

板橋俊司事務局長より提案

創立50周年(2022年)を
目指して、持続可能な患者会を

・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

患者会存続の意義

- ①国への要望窓口として全腎協の存続
- ②東京都の要望窓口としての東腎協の存続

NPO 東腎協の基本方針

腎臓病に関連する「社会的課題」

「患者が抱える問題」を解決するために必要な患者会を存続させていくために、体制を再構築し有効な対策を講じていく。

(必要な対策)

- ①患者会運営の支援。②会費、協賛金、寄付金等で安定した収入。
- ③一般会員からの人材登用。④一般患者から必要とされる団体への脱皮。⑤透析患者の経験を発信し、社会に注目をされる団体へ。⑥透析歴別、年代別の会員交流の機会を増やす。⑦移植者や保存期の患者への活動の輪を広げる。⑧透析施設や腎臓内科の掲示板に入会ポスターを掲示。

(特別委員会の設置)

- ①東腎協再構築委員会(仮称)を設置。②三役、ブロック長、理事、理事会が推薦する一般会員で構成。



戸倉振一 副会長

③委員会は奇数月に開催する。

2018年度事業会計予算案

戸倉財務担当理事より提案

(以上については議案集参照)

(質疑応答)

文書発言長谷川充(代々木病院透析室内腎友会)

大災害発生後3日間の「自助」について資料を機関誌「とうじんきょう」で分かりやすく掲載してほしい。

回答戸倉災害対策委員長

4月に「東腎協災害対策マニュアル第1版」を発行しました。さらに機関誌7月号に「大災害時の心構え」を記事として掲載する予定です。

文書発言野口忠男正会員(清湘会記念病院腎友会)

東京都の透析医療費は原則自己負担がありませんが、各道府県ではどのようなになっていますか。

回答梅原全腎協理事



長澤浩正会員



山崎弘正会員

機関誌「ぜんじんきょう」No.283(2017.9.6)号に、最新の47都道府県の障害者医療費助成制度一覧が載っています。再診料として例えば一回500円(上限・月3500円)の自己負担が発生している県があります。文書発言山崎弘正会員(東海病院ひまわり会)

再構築委員会が設置されるようですが、総会で決議しても良い案の実行は難しいと思います。これからは縮小された体制でも耐えられる強い組織が必要です。東腎協の旗を降ろさないために。

回答板橋事務局長

2017年6月18日現在

2018年度NPO東腎協役員

No.	役職名	氏名	ブロック	患者会名
1	会 長 (全腎協理事)	梅原 秀孝	多摩	府中けやき会
2	副会長	戸倉 振一	東部	森山友の会
3	副会長	古暮 宏	中南部	腎内科クリニック 世田谷患者友の会
4	事務局長	板橋 俊司	多摩	日野クリニック腎友会
5	事務局次長	白坂 徹夫	事務局	個人会員
6	理 事	金井 信憲	東部	新江東橋クリニック 腎友会
7	理 事	齊藤 和巳	多摩	八王子東町クリニック 桑の実会
8	理 事 (全腎協社員代表)	酒井 豊	東部	菊川橋クリニック 腎友会
9	理 事 (全腎協理事)	榊原 靖夫	北部	高中腎友会
10	理 事	須賀 春美	中南部	虎の門高津会本院
11	理 事	杉崎 憲三郎	多摩	個人会員
12	理 事	鈴木 明彦	北部	高中腎友会
13	理 事	住安 重	東部	新小岩クリニック 患者友の会
14	理 事	中野 雄蔵	多摩	織本病院腎友会
15	理 事	中村 博	東部	新葛友の会
16	理 事	長井 久美子	中南部	にこたま会
17	理 事	永見 明子	多摩	井の頭クリニック 腎友会(青年部)
18	理 事	松本 茂利	中南部	個人会員
19	理 事	三好 かおり	北部	高松病院腎友会
20	理 事	村越 京子	多摩	八王子東町クリニック 桑の実会
21	理 事	山田 裕美	多摩	あけぼの友の会
1	監 事	糸賀 久夫	中南部	個人会員
2	監 事	山口 登	多摩	個人会員



NPO東腎協役員

まさにご指摘の通りです。患者の高齢化、役員不足、医療・福祉の安定と無関心等、組織拡大は厳しい状況です。再構築委員会では「量より質」強い組織づくりを目指して、あらゆる課題に取り組みます。

議長次に会場からのご意見・質問をお願いいたします。

質問長澤浩正会員（あかまつ透析

クリニック）

国会請願署名で、住所の記入はしなくても良いと聞いたことがあります。個人情報なので記入を嫌がる人もいて、署名数が後退している要因にもなっているのではないのでしょうか。

回答板橋事務局長

（調べて後日回答します。と回答しましたが）全腎協によれば、住

所の記載は必須とのことでした。氏名、住所とも「同上、々」の表記は認められない。（障害者の場合は「代筆」と記入することができません）。

第二号議案は満場一致で可決しました。

第3号議案

2017年度退任役員を須賀理事

より報告して承認された。

小野誠（吉祥寺あさひ腎友会）

田崎勲（新小岩クリニック患者会友の会）

村門日出雄（新小岩クリニック患者会友の会）

工藤育夫（東海病院ひまわり会）

以上をもって総会午前11時30分に終了しました。

第8回大会

6月3日(日) 午後一時より、
東京都障害者福祉会館で東腎協第
8回大会が開催されました。

第一部

第一部は東京都福祉保健局疾病
対策課鈴木課長をはじめ東京都議
会各党からお祝いのご挨拶を頂き
ました。また、全腎協、神奈川、
埼玉、山梨、群馬、千葉、栃木、
長野、茨城、奈良の各腎友会から
お祝いのメッセージを頂きました。
次に長期透析者(30年・40年)
の表彰、2017年会員拡大患者
会表彰を行い、賞状と記念品が渡
されました。

第二部

第二部は記念講演として、小型
人工腎臓器開発の第一人者である、
東京医科大学病院主任教授菅野義
彦先生のお話を聞きました。

透析患者にとっては、再生細胞
とともに開発を心待ちしているテ
ーマで、150名近い参加者で会
場は溢れんばかりでした。

(講演内容は本誌掲載)



左上から
鈴木祐子課長
橋 正岡都議
田村利光都議
和泉なおみ都議
宮瀬英治都議

来賓の皆さん

東京都議会議員来賓

都議会公明党政調会長

橋 正剛様

東京都議会自民党 田村利光様

日本共産党東京都議団副幹事長

和泉なおみ様

都議会立憲民主党政調会長

宮瀬英治様

40年透析表彰者

篠崎久子(菊川橋クリニック腎友会)

村井靖治(個人会員)

菊池正美(松和患者会)

石毛長次郎(代々木病院透析室内腎友会)

荒井信子(腎内科クリニック世田谷患者友の会)

30年透析表彰者

堀口 誠(個人会員)

藤本 勇(新中野フェニックス会)

小川啓二(新中野フェニックス会)

大蔵史子(個人会員)

綿佐代子(望星田無クリニック友の会)

青木厚子(個人会員)

宿野部武志(腎内科クリニック世田谷患者友の会)

荏原弘一(あけぼの友の会)

相原秀子(清湘会記念病院腎友会)

柳生幸子(国分寺こやま腎友会)

大平八枝子(松和患者会西新宿支部)

岡田孝枝(国分寺こやま腎友会)

道岡勝人(虎の門・高津会(本院))

野口政子(小笠原クリニック友の会)

青島玄祥(国分寺こやま腎友会)

柴田美由紀(聖蹟さくら会)

岩城正明(個人会員)

志田幸子(吉祥寺あさひ腎友会)

板橋里恵(吉祥寺あさひ腎友会)

戸沢幸子(聖橋クリニック腎友会)

春山竜志(あけぼの友の会)

山田洋子(望星田無クリニック友の会)

細田貴代美(織本病院腎友会)

海老田真紀(長久保ハナミズキ会)

2017年度 会員拡大患者会表彰

10名以上(金一封5000円)

北部・優人クリニック患者会 15

東部・清湘会記念病院腎友会 12

5名以上(金一封 3000円)

多摩・あけぼの友の会 8

東部・新江東橋クリニック腎友会 8

多摩・吉祥寺あさひ腎友会 7

東部・勝和なごみ会 5

北部・優人大泉学園クリニック腎友会 5

北部・新中野フェニックス会 5

多摩・織本病院腎友会 5

多摩・長久保ハナミズキ会 5

多摩・日野クリニック腎友会 5

多摩・日野クリニック腎友会 5

多摩・日野クリニック腎友会 5

45年前の透析

私は、1972年（昭和47年）12月1日から透析を始めて45年になりました。

私が透析を始めた頃は、日本でも透析医療の創成期でした。当時は「キール型ダイアライザー」を透析のたびに医師がセロハン膜を張り替えて組み立てていた時代です。「シャント」も現在の内シャントと異なり「外シャント」を腕や足首に設置して透析をしていました。

透析初日は、4時間の透析中緊張と恐怖のために血圧が200に上がってしまいました。その当時の「透析事故」の思い出として「キール型ダイアライザー」のセロハン膜が破れることがあり、失血や溶血が時々ありました。また、「除水コントロール」が付いていなかった時代ですので「過度な除水」でショック状態となったり、返血時のエア混入なども時々見かける時代でした。バスキュウラーアクセスも私自身も「外シャント」が何度も閉塞したり、「外シャント」が抜けて大出血事故もありました。

糸賀久夫の

泣き笑い



いとが・ひさお 東腎協監事

透析生活

② 大事な自己管理―死と隣り合わせの自分

その当時は、ダイアライザーも現場で手作りのような状態で、機械の精度も高くなくて、安全装置もない時代でしたから、いつも緊張してうまく治療できることを願って透析をしていたように思います。

その後、数年でダイアライザーが「キール型」から「コイル型」に変わり、ホローファイバー型（中空繊維型）ダイアライザーに大きく進歩しました。ホローファイバー型は小型で透析効率も優れており、なにより「工業製品」として出来上がったダイアライザーを利用できるようになったため、「キ

ール型」の時のような溶血や失血事故は格段に減ったと思います。

食事の内容を細かく記録

病院を退院後は、独身寮に入っていたので自分で食品交換表を見ながらなるべく自炊を続けました。2〜3年は続けたと思います。

食事の内容をノートにも細かく書き込みました。その頃まだ寮の中では珍しかった電子レンジも買いました。この頃は、まだまだ透析の効率も悪く食事療法の厳しい時代でした。その後、食事の記録ノート（3冊分）は、病院を変わ

るときに透析室の看護師さんから新しい患者さんの参考にしたいから置いていってほしいといわれたので残してきました。

その後は、ある程度感覚で覚えていたので次第に外食も増えていきました。その中でも洋食系を中心にしました。私の食事の考えは「何を食べてもいいんだ」と思っています。ただ問題なのはその量だと思っています。制限のある食べ物は少しでも食べることです。何々を食べられなくなってしまうと思うと人は食べたくなるものです。自由な気持ちになると食事のとりわれから解放されると思います。

現在は、水分とカリウム、リンの管理が中心ですが結構アバウトな毎日を送っている方かなあと思っています。

水分管理は、汗が良く出るのを助かっていますが、お風呂上りに体重を量りノートに記録しています。それで増えすぎているような翌日は少し控えます。カリウムとリンについては、検査データをチェックしながら標準範囲を超えてしまった時は、何を食べすぎたのが原因なのか思い出して次回からは気をつけるようにしています。

時々その原因がわからないときや、検査の前に何を食べたのか思い出せないことがあります。それから、中1日にしっかりと食べて、中2日は少し抑えぎみにしています。（検査データは誰のものでもなく患者自身のものです。）

最近の私のこだわりは、少し時間がずれても必ず3度の食事は摂るようにしていることです。今のダイアライザーは、高性能ですから多少蛋白も抜けてしましますので食事をしっかりと摂ること（食べ過ぎないこと）を心掛けています。

朝晩2回の血圧測定

私の病気の一番の原因は高血圧にありました。発病時には200を超えていたのに全く気づかないで放置したまま無理を続けたことで腎臓をとことん痛めつけてしまいました。

透析を始めて3〜4年位してから血圧の高いことが気になりだして、気になりだすとどんどん高くなってしまい随分悩みました。特に透析中に高血圧の症状が強く出ました。透析中は、血液が固まらないように、ヘパリンという薬を

使いますので、脳出血に対する不安もあつてさらに症状が出て悪循環でした。もともと人一倍心配性で、ちよつとの体調の変化もすぐにオーバーに考えてしまい、死に結び付けて考えてしまったりしました。透析をしなければ死んでしまうという思いから、死と隣り合わせにいる自分が辛い時もありました。

血圧の測定は、何年も前から朝と寝る前の2回計ってノートに記録しています。最近はいぶ落ち着いてきて安定した血圧数値になっています。（時々先生にノートのチェックを受けています）

同じシャントで33年間

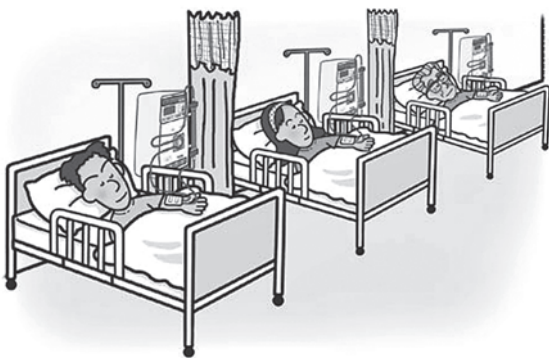
外シャント手術を何度もやった話は、前回しましたが1974年（昭和49年）2月に内シャントにしてからは順調にきました。しかし、1985年（昭和60年）夏の「つくば科学万博」に行く満員電車の中で疲れていたもので、つい両手で吊り革に掴まったまま一時間くらい乗っていました。車内は少し暑かったので血圧も下がっていたと思います。後になってシャント

の音がなく詰まってしまったことに気がつきました。

これは、私のシャント管理の失敗の1例です。翌日、病院に戻りシャントの再手術を行いました。幸い同じ血管の少し上の方に作ることができたので助かりました。

それ以来、今も同じシャントで透析を行っています。あのときの失敗が記憶にあるのでシャント側の腕ではなるべく吊り革に掴まらないように気をつけています。

それから、私は、シャント側の腕も（右腕が利き腕なので）普段と同じように使つてよく動かすように心掛けています。少しぐらい



重いものを持つのもかまわないと思います。血流が良くなるし筋肉の刺激にもなります。しかし、シャント部を何か硬いものにぶつけることや血管を圧迫することだけは、避けたいものです。

ドライウエイトの管理を

透析患者は、みなさんドライウエイト（理想体重）を決められています。このドライウエイトの適正を決めるのは簡単なようでなかなか難しいものです。透析歴の長い人も短い人も現在のドライウエイトを考える場合は、同じ状況に立っていることになります。透析歴の長い人の陥りやすい落とし穴が思い込みです。自分は、今の体重で長いこと透析しているから大丈夫と思つてしまいがちです。特に、ベテランの人ほど危険です。私は、5年ほど前まではドライウエイトは57・5kgと決めていました。しかし3年前の6月頃から血圧が下がりだし上の血圧が90台80台でフーフー言いながら動いていました。これはおかしいと先生に相談して、CTR（心胸比）も44%と以前と比べて変化がないの

でドライウエイトを58・5kgにあげてもらいました。それでも上の血圧は90台80台と低めでした。その後もドライウエイトを変更し60kg台にしました。

現在は、上の血圧が90から120台と少し上がってきました。原因は、ズボンのベルトを締めるときにやっと気がつきました。肥ったのが原因でした。自分では、38年も透析をしている痩せた男が肥るはずがないと思い込んでいました。もっと早くドライウエイトを修正すればつらい思いをせずに済んだと思います。このときばかりは、適正なドライウエイトが透析患者にとっていかに大切であるかを再認識させられました。

私の貧血対策

私も貧血には、大変困りました。透析導入の頃は、ヘマトクリット値が18%前後で時々20%を超えると「二十歳を超えた」と喜んでしました。それからヘマトクリット値は上がらず、いくら上がってもせいぜい24%位までがやっとという期間が何年も続きました。

その後、1990年(平成2年)

になって「バイオ医薬品の金字塔」とも言われた貧血治療薬エリスロポエチン(エポ・EPO)が生産可能になりました。透析を受けている腎性貧血の患者は、体内でEPOがつくられにくい為、この薬で貧血の症状は劇的に改善されました。

私は、当初、EPOを使った患者さんによつては血圧が上がったり、脳出血を起こした話を聞いていたので、すぐには飛びつきませんでした。その後、私が海外旅行に行くために、先生に診断書を書いてもらったとき、先生から「糸賀さんこんな低いヘマトクリットを診断書に書くのは恥ずかしいよ」と言われ、もうそんな時代なんだなあと初めて決心して使うことにしました。

EPOの登場は、透析患者にとって画期的な出来事であったと思います。EPO製剤の使用後は透析患者さんの貧血が改善され、心不全による死亡率も減ったといわれています。EPO製剤と鉄剤をうまくコントロールして貧血対策をするのが医者の方の見せ所だともいわれます。(つづく)

東京腎臓病協議会 会員の皆様へご案内			会員様限定割引
加藤登紀子 コンサート「百歌百会」  9/1(土) 16:30 なかのZERO 大ホール ¥6,000	海援隊 トーク&ライブ 2018  9/8(土) 15:00 武蔵野市民文化会館 大ホール ¥5,200	八神純子 LIVE キミの街へ ~ Anniversary Year  9/8(土) 16:00 相模原市民会館 9/15(土) 16:00 調布市グリーンホール ¥6,000	
布施明 LIVE2018-2019 "WALK"  9/4(火) 18:30 文京シビックホール ¥6,800 10/20(土) 17:30 中野サンプラザホール S ¥6,800 A ¥5,000	宮沢明子 ピアノリサイタル 2018  9/27(木) 18:30 たましん RISURU ホール 11/2(金) 19:00 よみうり大手町ホール ¥5,000 ¥5,500	菅原洋一 コンサート 2018 「60 周年の私からあなたへ」 ~ふりかえれば... ビューティフルメモリー~  10/6(土) 15:00 なかのZERO 大ホール ¥6,000	
「とうじんきょう」を見て！ とお伝えいただくと チケット料金 10%割引！			Ro-On チケット ☎047-365-9960 (平日 10:00 ~ 18:00 土曜 10:00 ~ 14:00)

大規模災害への対応

○発災から72時間

限られたものや人で最大多数の命を救う必要があるというのがこの時期です。この時期は水分、塩分、カリウムのとりすぎを避けて、自分の命は自分で守る必要があります。

○発災72時間から1週間まで

救援活動が本格化し、自力で病院に到達できなかった方にも救出の手が届くようになりますが、衛生環境は悪い場合があり、感染症が懸念されます。また、食事内容を選べない環境が続くことが考えられるので、高カリウム治療薬を服用するなどして自分自身で気をつけることが大切です。

○1週間から2ヶ月まで

水道、交通や物流、通信手段が回復し、施設が損壊していなければ医療の提供だけは復旧できます。支援透析の都合で透析時間短縮が継続していたり、避難生活中に肺炎や心不全となり、「災害関連死」と考えられる患者もでてきます。この時期には定期検査復活によって、ドライウエイト、貧血治療、降圧薬などの見直しを行います。

○2ヶ月以降

大規模災害後の被災地では、食事内容、仕事や家などの環境や通院の手段や所要時間の条件が悪化するなど広範囲にしかも長期に影響を受けています。引き続き体調管理に注意が必要です。

災害後の透析医療における行動原則

○災害時は自分の身の安全確保が第一、自分（たち）の生命は自分（たち）で護る

一般市民、持病のある患者だけでなく、行政や医療に従事する側でさえ災害時に最優先の行動原則です。

○グループで助けあう

体力のある人、ご家族などとともに複数で行動し、「避難所運営者や医療施設との連絡係」「飲料水や非常食支給の列に並ぶ」などを助け合おうと支援を得やすくなります。

○直後の安否確認対策と帰宅困難対策

当日施設で被災した時、帰るかどまるかの判断条件を家族や施設の方々と予め相談する。災害時の緊急

連絡方法は生活背景や施設の状況によっても異なるので、災害時の施設との連絡方法については各自で確認する。施設で被災して帰宅困難になった場合、施設のスタッフの指示をうけたり、居合わせた人たちと協力して安全を確保する。

○個人で支援透析を受けに行く場合

支援先を自力で探さなければならないことも十分ありえます。この場合は、災害後の数日は、高カリウムやうっ血性心不全の危険を避ける最低限度の透析で止むなしと心得る。自分の身を守るために自分の透析手帳やおくすり手帳を携帯する

○施設ごとに団体で支援透析を受けに行く場合

災害後に診療ができない透析施設では、支援先と打ち合わせてから、団体で支援透析を受けに行くことがあります。この場合は、団体行動に協力する。

○災害直後に体調をくずさないようにするために

透析が1回抜ける、または週2回2～3時間のみの透析に見合った生活が求められます。水は500ml以内、支給された非常食は塩分が薄いものを食べ、カリウムの多い食品を残して生命の危険を避けながら、復旧を待つ。

○被災地の中での治療と外への疎開

水道や電気が完全に止まるような大災害では、衣食住と交通の環境が悪化しており、当たり前だった衛生的生活が望めません。そこにとどまって透析を続ける場合には、災害関連死の危険があります。災害後に被災地の外で治療しながら地元の復旧を待つことも選択肢に入れる。

○情報収集と通信手段

大地震の直後には固定電話、携帯電話ともに、ほとんど通話不能となります。公衆電話は優先回線になりますので、設置場所を一度確認する。建物が損壊していない場合であれば「直接行く」「透析施設の入り口に最新情報を掲示する」なども有効な情報伝達手段です。施設側から患者に向けてラジオ、コミュニティFMの放送が利用されることもありますので、災害後はラジオやテレビ放送に注目する。スマートフォンのメールは通話よりはつながりやすいといえますが、地域や通信事業者によって繋がりやすさに差がでます。インターネットは情報量が多く、有用ですが、公的なサイトなどから信用できる情報を選ぶ、誤解やデマではないか確かめながら利用するなど、状況が混乱している時ほど注意力が必要です。

個人でできる大災害時の備え

一日々の透析を安心して送るために



平成30年6月18日の朝、大阪府北部を震源とする最大震度6弱の地震が発生しました。厚労省の発表資料によれば、大阪府の14透析施設で施設部分破損等の被害がありました。このうち4施設では他の医療機関に対応調整が必要だったようです。

自然災害は避ける事ができませんが備えることはできます。まず、ありそうなことから、あるいは個人でできることから備えはじめ、継続的に次のようなことを意識しながら、日々の透析生活を続けて行きましょう。

○日頃の心構え

- ・災害時に普段と同じ条件の透析ができなくなる場合があることを理解しておく
- ・日ごろから、水分、塩分、カリウムのとりすぎを避けて、透析ができない場合に生命を守る心構えをもつ
- ・他の施設での支援透析に備え、アレルギー、特異体質、定期薬、ドライウエイトを記載した透析手帳を携帯する
- ・中止すると危険がある薬は持ち歩く
- ・複数の緊急連絡先をもつ
- ・施設との安否確認方法を把握しておく
- ・避難所では、透析患者であると名乗り出て、救護を求める

○透析治療中に大地震がおきたら

透析患者、透析スタッフ共各自の安全確保が最優先事項になります。



- 透析中に大地震が発生したら、透析患者は
- ・針が抜けないように回路をしっかりと握る
 - ・落下物から身を守るため頭部に毛布等をかぶる
 - ・転落を防ぐためベッドの柵につかまる

揺れが収まったら透析室のスタッフの指示に従って行動する。避難時は透析患者同士で助け合うことも必要です。

日本透析医会の危機管理委員会がホームページ (<http://www.jsdt.or.jp/public/2120.html>) 上で公開している「透析をうけている患者さんへ～災害に備えて」において、大災害時の行動について次のようにまとめているので災害時の心構えとして参考にしてください。



リレー
エッセイ

私は一九四五年七月に旧満州関東軍七三一部隊（関東軍防疫給水部）で生まれました。

父がこの部隊の植物病理の研究者として家族を連れて赴任していたため三人兄弟の末っ子として部隊の家族診療所で生まれたのです。この部隊の全貌は、のちに作家森村誠一が「悪魔の飽食」で明らかにし反響を呼びました。三千人ともいわれる中国人、朝鮮人、ロシア人などを細菌戦のための生体実験の「材料」として殺戮した、まさに悪魔の所業でした。

幼児三人を抱えた逃避行

一九四五年八月九日にはソ連が参戦し、部隊に撤収の命令が下りました。父は残務整理（証拠隠滅のこと）のため部隊に残され、母は七才と六才の子の手を引き、生まれたばかりの私を背負い、手荷

物のみで窓もない貨物列車に詰め込まれ満州鉄道を南下しました。ソ連軍機の機銃掃射と、列車が止まるたびに繰り返される現地人の略奪暴行に怯え、乳飲み子のオムツを洗う水もない逃避行の様子は想像するに余りあります。「悪魔の飽食」には私の母が森村誠一氏の取材に応じて実際に体験した証言にも触れています。

「八月十六日の夜、家族を『積んだ』貨車が新京駅（現在の吉林省長春）で停車中に『ただいまから石井四郎部隊長閣下からお話がある』と副官が車両から車両へと触れ回った。ホームに降り立った家族の前を、陸軍軍医中将石井四郎がローソクを持った副官を従え、貨車ごとに大声で演説しながら歩いて行った。『日本は負けた。お

前たちは今から内地へ返す。だが七三一部隊の秘密はどこまでも守り通せ。もし軍事機密を漏らしたものがいれば、この石井はどこまでもしゃべった人間を追いかけていくぞ、いいな』。ローソクの灯に浮かび上がった石井四郎の表情は奇怪な陰影に隈取られ、家族たちの目には鬼気迫る形相に映った。幼い子供を抱きしめた母親たちは、突然の悪鬼の出現に肩を震わせていた。』（新版悪魔の飽食）角川文庫版）

母は我が家の英雄

ソ連軍の進攻と、敗戦で大混乱の満州から朝鮮半島を南下し釜山港に至るまでの命がけの引揚げの様子について、母の口は重い。子供たちを守るため相当過酷な体験をしたものと思われれます。当時二

十八才の母は髪の毛を短くして男装し、襟の裏にカミソリを縫い込み、いざという時は母子一緒に死ぬ、という覚悟でいたそうです。その母は、大勢の孫ひ孫たちに見守られながら九十六歳の生涯を閉じました。

時代は変わったのか

科学が戦争に利用されたことを反省し戦後に創設された日本学術会議の精神は、いま揺らいでいます。背景には防衛装備庁が提供する潤沢な軍用研究資金と、大学がおかれている切実な研究資金不足があります。

時代は変わったのだから現実的に対応すべき、という考えこそが、一向に現実的でない、むしろ過ちを犯した戦前への回帰ではないかと考えさせられる昨今の社会状況です。

縁あって始めた東腎協の事務局活動ですが、先人が築き上げてきた東腎協創立の精神を引き継ぎ、ノーサイドのホイッスルが鳴るまで走ります。それがゼロ才で命を落としてもおかしくなかった私の、最後の役目かとも思います。



白坂徹夫さん

NPO法人東腎協理事

個人会員

(73歳)

とうじんきょう 活動の まど

多摩ブロック 正会員会議

中野雄蔵
(織本病院腎友会)

6月17日(日) 午後1時より、
立川女子総合センターで、2018
年度第1回正会員会議が行われ
ました。

16患者会18名の参加で、中野理
事の司会で始まり、
①東腎協第13回総会報告と201
8年度活動方針を板橋事務局長が
報告。

②多摩ブロックの活動方針とスケ
ジュールを杉崎ブロック長が報告
しました。

4月に患者会を結成した平山城
址腎クリニック友の会からは、清
水会長と岡田事務局長も始めて参



多摩ブロック正会員会議

加され、結成総会の報告をされま
した。

また、順天堂大学院生の田中郁
美さんから「透析患者の生活実態
アンケート」の協力要請があり、
その場で数人の方が協力して頂き
ました。

後半は、3つのグループに分か
れて、自己紹介と各患者会の現状、
問題点などを話し合いました。特
に今年度の東腎協方針の柱である、
「腎友会の継続」「人数より質の
高い患者会活動」について熱心に
討議しました。

最後に梅原会長から閉会の挨拶
を頂きました。

北部ブロック 正会員会議

三好かおり
(高松病院患者会)

日時…2018年7月1日(日)
13:30
会場…ルノアール巣鴨駅前会議室
出席者…正会員8名 理事4名

冒頭、北部ブロックの担当理事
として尽力された故工藤育夫氏に
対して参加者全員で黙祷を捧げま
した。榊原ブロック長より東腎協
総会で決議された昨年度の総括と
今年度の方針について説明があり、
各患者会より活動の報告と意見が
出されました。どの患者会も役員



北部ブロック正会員会議

の高齢化に伴い活動が困難になっ
てきていること、患者会の存在意
義について理解を得ることが容易
でないことなどが出されました。
ある患者会からは「全腎協制作の
DVDを待合室で放映すること
で院長と調整中」との報告がありま
した。また、医療者側と患者側が
共通の立場に立つことの大切さ
について話が深まりました。

またこの日は順天堂大学院の田
中郁美氏から透析患者を対象とし
たアンケートへの協力要請があり
ました。

NPO東難連第16回総会

榊原靖夫
(高中醫友会)

5月27日(日) 10時30分から、
NPO東京難病団体連合会の第16
回総会が東京都難病ピア相談室
(広尾)で行われました。

理事長挨拶の後、東京都福祉保
健局保健政策部疾病対策事業調整
担当課長の奈倉史子様、都民ファ
ーストの会東京都議団政務調査会
長代理伊藤ゆう先生、都議会公明
党厚生委員古城まさお先生、東京
都議会自由民主党構成員会理事小
宮あんり先生、日本共産党東京都

議会議員団政務調査委員長清水ひで子先生、都議会立憲民主党政務調査会長西沢けいた先生からご挨拶を頂きました。

総会では平成29年度活動報告収支報告、平成30年度活動方針・予算(案)、役員(案)が満場一致で採択されました。

第二部の講演会は「難病対策と患者会の取り組みについて」と題して東京大学医科学研究所公共政策研究分野武藤香織教授からお話をしていたきました。

東腎協からは古暮、榊原、板橋、白坂の4理事と糸賀監査役が参加しました。



東難連第16回総会

全腎協 第5回通常社員総会

梅原秀孝
(府中けやき会)

6月16日(日)、大森東京鶴REIホテルで全腎協第5回通常社員総会が開催されました。

馬場会長の開会の挨拶の後、2017年度事業報告と決算報告・監査報告がされ、満場一致で承認されました。

確認事項は①2018年度事業計画及び予算について②役員報酬規程、委員会規程、災害見舞金規定③2019年度厚労省予算要望④第48次国会請願⑤事務局長会



全腎協第5回定時社員総会

議、青年会議⑥全国大会の開催予定(大分、福島)⑦組織対策について等が報告され確認されました。

全腎協全国大会in盛岡

山田裕美
(あけぼの友の会)

5月19日(日)、2018年度全腎協全国大会が盛岡市ホテルメトロポリタン盛岡ニューウイングで行われました。

オープニングは岩手県立花巻農業高校の鹿踊り部による「花巻春日流鹿踊」が披露されました。

来賓の挨拶の後「患者の訴え」を岩手県腎臓病の会会員の工藤幸子・中島修さんが訴えました。最後に40年長期透析患者さんの表彰がありました。

記念講演は「旧沢内村の医療」について増田進先生(緑陰診療所所長)が講演しました。岩手県の奥羽山脈にある旧沢内村は、昭和32年から「保健婦」活動や乳幼児・老人の医療無料化を行い、その後も住民・行政・医療が一体となって「健康村」づくりを目指しました。

恒例の「ランチョンセミナー」は川崎医療福祉大学の市川和子先



全国交流会の会場

生から「食の災害対策」備えあれば憂いなし」というお話がありました。午後からは「岩手県における維持透析医療の災害対策について」東日本大災害の教訓は活かされているか」岩手県立中央病院腎センター長の大森聡先生から講演がありました。

19日の全国交流会では、約450名の全国の仲間と交流、地元のおいしい食事やお酒を堪能させていただきました。

東京からは、全腎協理事の梅原、榊原、東腎協理事の酒井、板橋、山田、個人会員の加藤、伊藤各氏に参加しました。



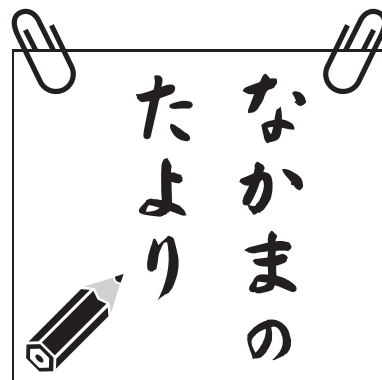
東海病院ひまわり会のみなさん

恒例、東海病院ひまわり会バスハイイクが6月17日(日)行われました。

(東海病院ひまわり会)

山崎 弘

リニアとサクラランボ



29人に乗せたバスは、一路甲州街道をまっしぐらリニア試験場へ。ところが休日で走行実験はなし!! バスはブドウ畑を走りフジッコワイナリーで試飲だって? 20種類のワインを片っ端から飲む、酔った勢いで次は石和のホテル富士屋で昼食。一息休んでサクラランボ狩りを楽しみました。

このバスハイイクに江本院長、移送の八木氏、前田氏から寄付もいただきありがとうございます。

監事の坂本氏、佐々木氏ご苦労様でした。感謝いたします。

第2回 東京歩こう会 8月は高尾山を歩こう!

三好かおり

(高松病院患者会)

開催が決定しました。8月5日(日)に今回は、高尾山!です。6月が雨のため中止でしたが、暑い最中ですが、行きたいと思えます。

高尾山は標高役600メートルで地上より気温が4〜5度低いと思いますが、今年は梅雨が早く明け暑いことが予想されます。しっかりと水分補給をして、日よけ帽子、タオル等の対策をしていきま



しょう。

実施日 8月5日

集合場所 京王線高尾山駅

時間 9時50分

参加費 300円

持ち物 障害者手帳

ケーブルカーは自己負担ですが割引になります。同伴者もです。その他にお弁当、飲み物の持参をお願いします。暑さ対策もお忘れなく。

10時に集合場所出発して、ケーブルカーに乗り、薬王院を経由し

て山頂。山頂にて昼食、下山。解散式後、親睦会を希望者で行いたいと思います。甘味処「有喜堂」にて。

(4月1日に行われた第1回歩こう会参加者の感想です)

・楽しかったです。次回高尾山も楽しみにしています
・有意義な時間を過ごす事が出来ました
・他のクリニクの方とお話が出来てよかった
・坂、階段が多く疲れましたが、完歩出来てよかった
・ちょっとハードな道程でした
・桜吹雪が見事でした
・座って水分取れる所が、もう少しあってもよかったのでは?
・と、概ね楽しかったとの感想が聞かれました。皆さんも、参加をしませんか? 世話人一同、心からお待ちしております。

災害用備蓄米 (はんぶん米)の おいしい食べ方



府中腎クリニック

管理栄養士

福島由香里

透析患者さんが災害時に食事で特に気を付けることは

- ①食塩を控えること
- ②水分を控えること
- ③エネルギーを確保すること

備蓄米のご飯を十分食べることでこれらが可能となります。

災害蓄用に缶詰を選ぶポイント

- * 栄養成分表示の食塩が少ない物を選びましょう。
(ナトリウム400mg≒食塩1g)
- * 小さいサイズを選びましょう。
- * プルトップ式の缶が望ましいです。
- * 普段にも使える物を購入しましょう。
- * 保存期間が長い物を選びましょう。



備蓄品の例

災害用備蓄米と缶詰で作る アレンジ料理の例

備蓄米に缶詰を混ぜてからお湯を加えると混ぜご飯ができます。

◎はんぶん米（1食分）

エネルギー 366kcal
たんぱく質 5.1g
ナトリウム 0.5mg



★バターチキンカレー缶

エネルギー 123kcal
たんぱく質 7.5g
食塩相当量 1.4g



★とりごぼう缶

エネルギー 121kcal
たんぱく質 7.8g
食塩相当量 1.1g



はんぶん米で作る かんたん混ぜご飯



備蓄米のパックにお湯を入れる前に具材を混ぜるだけでできる美味しい混ぜご飯のご紹介です！

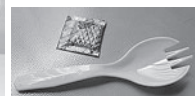
【材料】

具材 野菜スープの素 1パック
(食塩1g程度のもの)
ごま油 小さじ1
はんぶん米 1パック
(1食分)

お湯はパックの内側の線まで入る量

【作り方】

※はんぶん米のパックを開け、スプーンと防腐剤を取り除きます。



- ①パックに具材（野菜スープの素、ごま油）を入れてスプーンでかき混ぜます。



- ②内側の線までお湯を入れ、スプーンでかき混ぜ、封をします。
- ③20分置いて、逆さまにし、5分蒸らします。

【美味しく作るコツ】

- * 油を加えて、ご飯にツヤとコクとまろやかさを出します。
- * 具材を加え、よくかき混ぜ、お湯を入れて更にかき混ぜます。
- * 蒸らすときに上下逆さまにします。

E-mail kikanan@toujin.jp

03-3944-4048

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を問いませんので何でもお寄せ下さい。

訂正とお詫び 機関誌「とうじんきょう」21号15ページ「お江戸とも腎カフエ」の世話人・関口新一さんの連絡先は090-8312-7624の間違いでした。訂正してお詫び申し上げます。(編集部)



発行◎桜の花出版
発売◎星雲社
定価◎1380円+税

「人工透析は避けたい」という願いを叶えるために

患者さんの心強い味方、臨床研修医の病態把握に。看護師さん・栄養士さん・薬剤師さんの患者始動にも役立つ本。イラスト、表、グラフ100点以上！

岩崎滋樹 著
横浜市立市民病院腎臓内科部長

暑中御見舞申し上げます

NPO 東腎協賛助会員

〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩5-20-22 FAX 03-3694-5621 03-3694-5628 院長 西尾 恭介 新小岩クリニック	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-64-8 笹塚サウスビル2階 03-5304-1131 院長 布川 朝雄 笹塚・代田橋透析クリニック	事務局長 板橋 俊司 事務局次長 白坂 徹夫 理事一同 中南部ブロック長 須賀 春美 多摩ブロック長 杉崎憲三郎 東部ブロック長 中村 博 北部ブロック長 榊原 靖夫	NPO 法人東京腎臓病協議会 会長 梅原 秀孝 副会長 戸倉 振一 副会長 古暮 宏
〒130-0026 東京都墨田区両国2-21-8 FAX 03-5600-3376 03-5600-3377 理事長 加藤 貴志 両国駅前内科・透析クリニック 医療法人社団 愛恵会	〒107-0062 東京都港区南青山 7-8-8 03-6805-1836 院長 鈴木 孝子 南青山内科クリニック	〒176-0012 東京都練馬区豊玉北 4-11-9 FAX 03-5999-0823 03-5999-0723 理事長 永野 正史 練馬桜台クリニック	〒134-0091 東京都江戸川区船堀4-4-24 FAX 03-3688-9901 03-3688-9973 院長 加納 達也 新小岩クリニック船堀 日伸駅前クリニック 院長 森山 君子
〒130-0024 東京都墨田区菊川2-11-1 FAX 03-5600-0805 03-5600-0802 院長 古川 猛 菊川橋クリニック 医療法人社団	〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘1-26-1 04-2491-2211 理事長 高木 由利 織本病院 医療法人財団	〒154-0024 東京都世田谷区 三軒茶屋1-21-5 03-3410-7321 院長 大坪 由里子 三軒茶屋病院 医療法人社団 大坪会	〒284-0008 千葉県四街道市鹿放ヶ丘593-3 FAX 043-304-8163 043-304-8161 理事長 富家 隆樹 特別養護老人ホーム 四街道苑 社会福祉法人 樹会
〒125-0061 東京都葛飾区亀有3-7-7サンセリテ鞠子 FAX 03-3838-8772 03-3838-8723 理事長 井口 靖浩 院長 安東 克之 井口腎泌尿器科 医療法人社団 光靖会	〒168-0081 東京都杉並区宮前5丁目18番16号 FAX 03-3333-6765 03-3333-6766 理事長 寺田 光男 寺田病院 医療法人社団 君真光	〒190-0002 東京都立川市幸町5-9-2 042-538-1502 所長 小泉 博史 すながわ相互診療所 社会医療法人社団 健生会	〒205-0023 東京都羽村市神明台1-30-5 FAX 042-555-3151 042-555-4201 所長 小林 重雄 羽村相互診療所 社会医療法人社団 健生会
			〒174-8502 東京都板橋区小豆沢1-6-8 03-3966-8411 院長 篠田 格 小豆沢病院 医療法人財団 健康文化会

暑中御見舞申し上げます

N P O 東腎協賛助会員

医療法人社団 光靖会 北村記念クリニック 院長 安東 克之 〒124-0024 東京都葛飾区新小岩1-49-10 メディカルタウン新小岩 ☎03-6223-1155 FAX03-6223-1159	医療法人社団 自靖会 自靖会親水クリニック 院長 北村 唯一 〒132-0033 東京都江戸川区東小松川2-7-1 ☎03-5666-1138 FAX03-5666-1137	医療法人社団 松和会 新線池袋クリニック 院長 目良純一郎 〒171-0021 東京都豊島区西池袋1-10-10 東武アネックスビル4階 ☎03-5911-1125 FAX03-5911-1250	医療法人社団 清光会 理事長 横山 志郎 〒249-0001 神奈川県逗子市久木4丁目25番8号 ☎046-873-1714 FAX046-873-1711
医療法人社団 三友会 あけぼの病院 理事長 南郷 俊明 〒194-0021 東京都町田市市中町1-23-3 ☎042-728-1111 FAX042-728-8469	医療法人社団 順洋会 武蔵野総合クリニック練馬 院長 下村 洋 透析センター長 富川 伸二 〒176-0001 東京都練馬区練馬1丁目26番1号 ☎03-3993-7015	医療法人社団 松和会 練馬高野台クリニック 院長 鈴木 重伸 〒177-0033 東京都練馬区高野台1-8-15 ☎03-5372-6151 FAX03-5372-6151	特定医療法人 清湘会 清湘会 記念病院 理事長 佐々木 成 〒136-0071 東京都江東区亀戸2-17-24 ☎03-3636-2233 FAX03-3636-2233
医療法人社団 秀佑会 東海病院 院長 江本 秀斗 〒176-0023 東京都練馬区中村北2丁目10番11号 ☎03-3999-1133 FAX03-3999-7027	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 〒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	医療法人社団 松和会 大泉学園クリニック 院長 草場 岳 〒178-0063 東京都練馬区東大泉5-40-24 サンダリオンビル3F ☎03-5947-5681 FAX03-5947-5681	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 〒157-0062 東京都世田谷区南烏山4丁目21番14号 ☎03-5596-9144 FAX03-5596-9144
医療法人社団 駿昭会 小池内科 院長 小池 昭夫 〒102-0071 東京都千代田区富士見2丁目13番16号上田ビル ☎03-3265-0203	医療法人社団 松和会 望星西新宿診療所 院長 中尾 俊之 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3丁目12番12号 ☎03-5304-5655	医療法人社団 松和会 望星赤羽クリニック 院長 喜田 浩 〒115-0045 東京都北区赤羽2丁目11番3号 ☎03-3902-0255	医療法人社団 成和会 西新井病院 血液浄化透析室 理事長 金 光宇 〒123-0845 東京都足立区西新井本町1-12-12 ☎03-5647-1700
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 〒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	医療法人社団 松和会 十条腎クリニック 院長 秋元 寛正 〒114-0034 東京都北区十条2丁目13番1号 ガーデニア4階 ☎03-3908-2411	医療法人社団 松和会 望星田無クリニック 院長 福井 光峰 〒188-0011 東京都西東京市田無町2丁目21番地12号 ☎042-464-5711 FAX042-464-5711	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 院長 石原 理裕 〒190-0012 東京都立川市曙町1丁目31番2号遠藤創造ビル3階 ☎042-5223-2409 FAX042-5223-2409

暑中御見舞申し上げます

NPO 東腎協賛助会員

医療法人社団 心施会 理事長 杉崎健太郎 〒183-0055 東京都府中市府中町1-8-1 第7三ツ木ビル6F ☎042-366-8909	医療法人社団 心施会 府中腎クリニック 〒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(代)	医療法人社団 心施会 南大沢パオレ腎クリニック 〒192-0364 東京都八王子市南大沢2-2パオレ5F ☎042-677-4477	医療法人社団 心施会 八王子東町クリニック 〒191-0082 東京都八王子市東町7-6ダヴィンチ八王子7・8F ☎042-646-6996	医療法人社団 心施会 平山城址腎クリニック 〒191-0043 東京都日野市平山5-38-1 ☎042-599-2311
医療法人社団 晴仁会 幸町腎クリニック 院長 渡辺賀寿雄 〒190-0004 東京都立川市柏町4丁目1番1号 ☎042-533-3099 FAX 042-533-3269	医療法人社団 春口クリニック 飯田橋春口クリニック 院長 春口 洋昭 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3丁目9-3 SKプラザ2F ☎03-5211-5115 FAX 03-5211-5119	医療法人財団 百葉の会 銀座医院 上野透析クリニック 院長 中島 敦夫 〒110-0005 東京都台東区上野2-12-20 ロータスビル3階 ☎03-5817-8770	医療法人社団 北桜会 東武練馬クリニック 〒175-0083 東京都板橋区徳丸3-11-2 ☎03-5392-3112 FAX 03-5399-6880	社会福祉法人 むつみ会 春陽苑にここクリニック 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 ☎・FAX 048-621-1125
医療法人社団やよい会 あやせ駅前腎クリニック 院長 榎本 美穂 〒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	医療法人社団やよい会 北千住東口腎クリニック 院長 大森 容子 〒120-0026 東京都足立区千住旭町11-2 学園通りビル1階 ☎03-5284-5101	医療法人社団 やよい会 立石腎クリニック 院長 遠藤 聡 〒124-0012 東京都葛飾区立石8-11-2 賛生会ビル2階・3階 ☎03-5672-2151 FAX 03-5672-2155	医療法人社団 長尽会 長久保病院 三和クリニック 理事長 桑原 勝孝 〒186-0011 東京都国立市谷保6907番地の1 ☎042-5571-2288 FAX 042-5571-2288	医療法人白鳳会 東京曳舟病院 〒131-0032 東京都墨田区東向島2丁目27-1 ☎03-5655-1120
IHFヒューマンリソース株式会社 代表取締役 渡邊 充 〒106-0045 東京都港区麻布十番2-8-8 エル麻布ビル5F ☎03-6435-3309 FAX 03-5765-6251	イーホープペプセル 代表 三好 哲夫 〒659-0042 兵庫県芦屋市緑町1-4-702 ☎0797-261-8591	エルピス株式会社 常務取締役 堀江 好美 〒532-0011 大阪府淀川区西中島4-6-29 ☎06-6100-5010 FAX 06-6100-5020	株式会社 教宣文化社 代表取締役 中村 伸一 〒359-0012 埼玉県所沢市坂之下794 ☎04-2944-4323 FAX 04-2944-0118	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 FAX 03-3864-1123

暑中御見舞申し上げます

NPO東腎協賛助会員

株式会社 日昌医療器 〒557-0057 大阪府茨木市豊川 ☎072-640-2321 〒102-0082 東京都千代田区一番町13番地16 ☎03-5210-5531 FAX03-5210-5532	株式会社 森下仁丹株式会社 〒101-0043 東京都千代田区神田富山町10-2 アセンド神田ビル6階 ☎03-62206-8138	株式会社 あかつき印刷株式会社 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4の25の2 APビル ☎03-3497-0053 FAX03-3497-0043 ヘルスクエア事業本部	株式会社 勇心酒造株式会社 〒761-2307 香川県綾歌郡綾川町小野2088-1 ☎087-876-4446 FAX087-876-4188
株式会社 ワイズ・ヒューマンパートナーズ 〒102-0082 東京都千代田区一番町13番地16 一番町法眼坂ビル5階 ☎03-5210-5531 FAX03-5210-5532	株式会社 ベータ食品株式会社 〒531-0076 大阪市北区大淀中1-16-10 高石ビル5階 ☎080-111-3211 FAX011-200-9891	特定非営利活動法人(NPO) 通院移送センター タンポポ 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北4丁目12番13号ノイメゾン桜台1階 ☎03-6751-7372 FAX03-6751-7374	株式会社 東京在宅サービス 〒160-0022 東京都新宿区新宿1丁目5番4号YKBマイカガーデン新宿 ☎03-3354-0341 FAX03-3354-0373
株式会社 JTB虎ノ門第五事業部 〒100-6051 東京都千代田区霞が関3-2-5 霞が関ビルディング23階 ☎03-6737-9346 FAX03-6737-9346	株式会社 グリーンループ合同会社 〒107-0052 東京都港区赤坂2丁目12番地13号 ぬのうらビル5F ☎03-62277-6580 FAX03-3505-8508	株式会社 扶桑薬品工業株式会社 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町2丁目4番5号 ☎03-52203-7710 FAX03-52203-7708	株式会社 丸大食品株式会社 〒135-0051 東京都江東区枝川2-23-2 ☎03-3647-3270

NPO東腎協 第13回総会・第8回大会 会場スナップ



「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」

【患者会】

昭島腎クリニックひまわり会
大田病院腎友会
小笠原クリニック友の会
勝和なごみ会
松和患者会新宿南口支部
松和患者会西新宿支部
新江東橋クリニック腎友会

親水クリニック友の会
新中野フェニックス会
すながわ相互診療所患者会いずみ
清湘会記念病院腎友会
竹口病院腎友会
東葛クリニック小岩グループ
豊田クリニック患者会
永山腎友会
練馬桜台クリニックさくら会
日野クリニック腎友会
府中けやき会
優人クリニック患者会
代々木病院透析室内腎友会
あけぼのクリニック内いちよう会
腎内科クリニック世田谷患者友の会

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いらっしゃる。

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」夏号に掲載させていただきます。



今後の活動予定

7月14日～15日（土・日）
全腎協事務局長会議
7月21～22日（土・日）
第83回関東ブロック会議（前橋）
7月22日（日）
東部ブロック会員交流会
7月29日（日）
東腎協138回理事会
8月
2019年度東京都予算要請
8月25～26日（土・日）
全腎協青年会議
9月
都議会ヒアリング
9月22～23日（土・日）
全腎協理事会
9月23日（日）
東腎協139回理事会
10月7日（日）
第38回臓器移植普及キャンペーン（上野）
10月14日（日）
臓器移植推進グリーンリボンパレード（銀座）
10月28日（日）
東腎協140回理事会
10月～3月
第48回国会請願署名

会

八王子東町クリニック桑の実会
平山城址腎クリニック腎友会

望星田無クリニック友の会

【個人会員・他】

秦野敏治様・額賀とし子様・堀川春海様・石川美智子様・鈴木次男様・岸本敦様・木村初恵様・榊永照也様・鈴木弘様
ご寄付ありがとうございました

編集後記

○6月なのに観測史上初の関東地方の梅雨明け、北海道、九州、関西地方の豪雨、毎日のようにニュースをにぎわしています。被災者

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
	公立大学法人横浜国立大学付属病院	TEL045-787-2800

の中に透析患者は居ないだろうか？ 心配は尽きない。

総会も無事終了し、転換期の患者会活動の方向性を見出すことが最重要課題となっている。5年10年先を見据えたビジョンづくりである。創立50周年に向けて、何としても、全腎協、東腎協の旗は降ろさない活動に決意を新たにします。（板橋）

〈事務局雑感〉

■今年は梅雨が早く明け、暑い日が続いて居ますが、お身体大丈夫でしょうか？事務局をお手伝いして数ヶ月が経ちました。なかなか、パソコンに慣れなくて悪戦苦闘をしています。分からない事だらけで困惑しています。

皆様にご迷惑をおかけしていることも多いかとは思っています。早く

慣れるように頑張っていきたいです。で、よろしく願います。

（三好）

■今年の梅雨は統計以来、もっとも早い梅雨明けを迎えたらしく、関東甲信地方では6月中旬に梅雨が明けたそうです。気温の変化が大きいようですので何かと体調の変化が起きやすいと思います。身体の調子がいつもと違うなと思いついたらしっかりと身体をやすめて下さい。熱中症にも気をつけ暑い夏を乗り切りましょう。

（松山）

■あるブロックの正会員会議で出た話題。『とうじんきょう』はみんな読んでないね』『せっかく配っているのに目の前で屑籠に入れられるのには腹が立つ』『発刊数を減らしてもいいんじゃないか』等々。■しかし『とうじんきょう』には東腎協の活動が凝縮されていることを忘れてはならない。「リレーエッセイ」「なかまのたより」「活動のまど」そしてその時々々の魅力ある記事。今こそ「とうじんきょう」の記事を話題にする気風を作りたい。■ある個人会員の退会申し出の声が残る。「20年近くお世話になりました。毎回来

しみにしていた雑誌がこれで来なくなるかと思うとすごく寂しいです。でももう会費を納めることができますん。（白坂）

表紙のことば

第35回

高幡不動参道七夕まつり

7月7日（土）

（高幡不動尊）

厄除・交通安全祈願の本山

真言宗智山派別格本山、高幡山明王院金剛寺は古来関東三大不動の一つに挙げられ高幡不動尊として親しまれている。その草創は古文書によれば大宝年間（701）以前とも或いは奈良時代行基菩薩の開基とも伝えられるが、今を去る1100年前、平安時代初期に慈覚大師円仁が、清和天皇の勅願によって当地を東関鎮護の霊場と定めて山中に不動堂を建立し、不動明王をご安置したのに始まる。

東京都日野市高幡733

☎ 042-591-0032

（代）

京王線・多摩都市モノレール
高幡不動駅下車徒歩5分