

# とらじいさんの夏

Tojinkyo

SSKA

夏

No.238・2022 7.22

おもな記事

第17回総会報告…………… 1

**特集** 慢性腎臓病患者さんにおいて不足しがちな  
9種類の水溶性ビタミンの特徴…………… 5

**特別インタビュー** 透析50年 篠原栄一さんに聞く…………… 13

## 創立50周年記念式典

全腎協  
創立50周年記念式典



東腎協  
第17回総会・会長あいさつ



 **特定非営利活動法人 東京腎臓病協議会**  
**(NPO 東腎協)**

# 50周年を節目に新たな腎臓病患者の対策を

NPO法人東京腎臓病協議会会長 戸倉 振一



## 活動をふり振り返りながら

コロナ禍はまだ先が見えない状況にありますが、このようななか東腎協の活動にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。

第17回東腎協総会は、新型コロナウイルスの感染の発生状況が落ち着きをみせていることもあり、3年ぶりに東京都障害者福祉会館にて対面形式で開催することができました。また、現地参加に不安のある方のため、リモートで参加できるように対応を行いました。不慣れななかでしたが、滞りなく議事進行することができ、全議案とも可決承認されました。本年度は東腎協が発足して50年の節目を迎えますので、東腎協50周年記念事業を中心に、事業計画にそって、活動を進めてまいります。

1971年6月、全腎協が「いつでもだれでもどこでも」末期腎不全となつたら、安心して人工透析が受けられるように、4点の当面する緊急目標（①透析医療費の全額国庫負担、②透析患者を身体障害者に、③長期

療養者の治療の保障、④全国各地に腎センターの設定）を掲げ結成され、その後の必死の活動により、人工腎臓整備費の予算が計上され、身体障害者福祉法の改定の検討が始まりました。

1972年6月には、身体障害者福祉法改正案が成立し、腎機能障害が身体障害者福祉法の対象となり、人工腎臓に更生・育成医療が適応され、これが透析普及の契機となりました。東腎協もその年の、1972年11月に結成され、透析医療の普及を目指し活動をはじめました。

その後、各地では、「腎臓病の予防から腎移植、患者の社会復帰まで」の腎疾患対策の先進的な取り組みが始まり、1979年の全腎協第9回総会（広島市）において、「腎疾患対策確立のために 私たちの考え方」が提起され、各地域で、その取り組みが進められていきました。さらに、2006年の設立35周年・法人設立10周年記念大会（大阪市）においては、「新・腎疾患対策確立のために一人ひとりが、いのちを輝かせるた

めに」を掲げ、その対策を進めていきました。

## これからの腎疾患対策のあり方

このような取り組みに対して、厚生労働省では2008年3月に腎疾患対策検討会において、「今後の腎疾患対策のあり方について」を取りまとめ、さらに2018年7月に「新たな腎疾患対策検討会報告書」を取りまとめました。全体目標は「CKD重症化予防の徹底とともに、CKD患者のQOLの維持向上を図る」

等とし、地域におけるCKD診療体制の充実や2028年までに、年間新規透析導入患者数を35,000人以下（2016年比で約10%減少）とする等のKPI（重要な業績評価の指標）、さらに、個別対策を進捗管理するための評価指標等を設定しています。

また、近年は、人口の超高齢化にともなう患者層の超高齢化にともなう、高齢の腎不全患者の療法選択と意思決定支援をめぐる諸問題が深

刻さを増しており、AMED（国立研究開発法人日本医療研究開発機構）の研究開発課題として「高齢腎不全患者に対する腎代替療法の開始/見合わせの意思決定プロセスと最適な緩和医療・ケアの構築」「高齢腎不全患者（人生の最終段階を含む）に対する共同意思決定による最適な腎代替療法選択、非導入の意思決定プロセスの構築」が進められています。

このような情勢を踏まえ、この50周年の節目に、「腎臓病の予防から腎移植、患者の社会復帰まで」に加え、看取りまでを含めた対策を進めていきたいと思えます。今後とも皆様のご支援ご協力よろしくお願い申し上げます。

## 目次 238号(夏号)

会長あいさつ	表2
第17回総会報告	1
慢性腎臓病患者さんにおいて不足しがちな9種類の水溶性ビタミンの特徴	5
活動のまじ	9
透析50年インタビュー	13
QOL委員会	17
暑中広告	19
事務局より	23

特定非営利  
活動法人

# 東京腎臓病協議会

第17回総会



司会 須賀副会長

NPO法人東京腎臓病協議会  
第17回総会は、6月5日(日)  
13時より 東京都障害者福祉会  
館にて対面とWEBにて行なわ  
れました。対面は3年ぶりです。  
会場(対面)には21名WEB参  
加は9名で総勢30名の参加とな  
りました。正会員数は出席18名  
(WEBを含む)、議決権行使  
書数は25となり、過半数を超し  
ており総会は成立しました。司  
会の須賀春美副会長の進行で始  
まりました。

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

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

戸倉振一会長挨拶…

会場の皆様、ZOOMでの参  
加の皆様、本日はNPO法人東  
京腎臓病協議会の17回総会にお  
集まり頂きましてありがとうございます。  
新型コロナウイルス  
感染症の拡大によりまして、対  
面での総会ができない状況がこ  
の2年間続いていました。この  
4月に感染が落ち着き、3密の  
回避、マスクの着用、換気、手  
指衛生等基本的な感染対策を行  
えば、対面での開催も可能と判  
断致しました。本日は、対面と  
ZOOMの併用での総会とさせ  
て頂きました。

また、今年度は正会員会議や

理事会、諸行事など対面での活  
動を再開していきたいと思いま  
す。

本年はNPO法人東京腎臓病  
協議会の前身であります東京都  
腎臓病患者連絡協議会が197  
2年に設立されて50周年とい  
う大きな節目の年になります。10  
月には対面での記念式典、記念  
誌の発行、10年ごとに行ってい  
ます会員実態調査を行う予定で  
いますので、ご協力のほど宜し  
くお願いいたします。

東腎協が設立されてからピー  
ク時には7000人を超える会  
員を擁していましたが、200  
2年以降は長期透析による合併  
症や高齢化により患者会を担う  
世話人のなり手がなくなり、  
この間、会員拡大キャンペーン  
を行ないましたが、そのかい無  
く会員減少が続いているのが現  
状です。この様な中ですが、透  
析医療には患者の高齢化による  
新たな課題に直面しています。

又、現在東京都透析医会災害  
対策委員会が中心となって進め  
ている災害時に透析医療を確保



戸倉会長

するための対策を、東京都内の患者にどの様に周知していくのか等課題が沢山あります。その課題解決のために都や国に要望することや、関係団体と協力していくためには、全腎協、都道府県腎協は何としても存続させていかなければなりません。

東腎協理事会におきましては、2018再構築委員会を立ち上げ、組織存続の為の課題を整理し、社会的課題や患者が抱える問題の解決を目指し、少しずつですが課題解決のための対策を進めているところです。

透析患者の平均余命は一般人口に比べて50%という状況です。また、人生の最終段階の医療やケアが患者の希望に沿ったものにしていくと、いく事等、生涯にわたって生活の質を高めていくには、医療者と患者で共同して取り組んでいく必要があります。今後ともよりよい透析医療が受けられる様な取り組みを、関係団体と協力して進めていきたいと思っておりますので、引き続きご支援・ご協力の程、宜しくお願

いします。

本日は宜しく願ひします。

### 馬上和久全腎協理事挨拶

皆さんこんにちは、本日は東腎協第17回定時総会に對面並びにZOOMでの総会ということで大変ご苦勞様でございます。

関東ブロック（茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県、長野県）を担当しています。私は神奈川県に属しています馬上と申します。お招きを頂き一言挨拶を申し上げます。

常日頃、戸倉会長並びに板橋事務局長さんには関東の代表として一緒に頑張らせて頂いて、それぞれ全腎協の体質改善に尽力をしているところであります。



馬上担当理事

また、今月18日、19日に1年遅れで実施されます第9回総会、50周年の記念式典が開催されます。

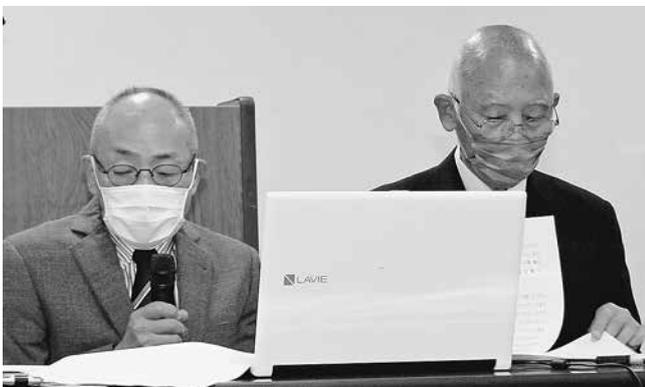
全腎協は現状16名の理事という事で4人の欠員を生じています。神奈川県から森朋美さんが理事に立候補しています。18日の総会での承認もしくは不承認という決断が下されることとなります。当選しました暁には関東から4人の理事という事で全体の5分の1を占める勢力となります。全ブロックの中で1番

大きな勢力になるかと思っています。今後は戸倉会長、板橋事務局長を中心として少しでも全腎協を良くしていきたいと思っています。

この17回定時総会をもって東腎協の新しい運動方針が示される訳ですが、この17回定時総会が成功裏にされんと一言のご挨拶とさせて頂きたいと思ひます。

次に、議長に古暮宏正会員 腎内科クリニック世田谷患者会）・野口忠男正会員（清湘会 記念病院腎友会）が選出され、議事録署名人を横溝久美子正会員（長久保ハナミズキ会）・岡田和友正会員（平山腎友会）の2名が選出されました。

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」



議長 向かって左が野口忠男理事、右が古暮宏副会長

## 第一号議案

2021年度事業報告

板橋俊司事務局長より報告（議案集1～6頁）

2021年度収支報告

酒井豊財務担当理事より報告（議案集11～12頁）

2021年度監査報告

山口登、梅原秀孝監事より報告（議案集14頁）

議長 以上が第一号議案の提案で全会一致で承認されました。

## 第二号議案

2022年度事業計画（案）

戸倉振一会長より提案（議案集7～10頁）

2022年度予算（案）

酒井豊予算委員長より提案（議案集13頁）

議長 以上が第一号議案の提案で、全会一致で承認されました。

## 第二号議案

2022年度役員選出

須賀春美役員選考委員長より新理事・退任理事の提案、全会一致で承認されました。

## 第四号議案

須賀総務委員長より、会員数も減り理事の成りでも少ないために理事定数について提案があり承認されました。

現 行	改 正 案
第1条から第12条 略 第3章 役員・その他 (種別及び定款) 第13条 この法人に、次の役員を置く。 (1)理事15人以上35人以内 (2)監事1人以上2人以内 2 理事のうち1人を会長、1人以上4人以内を副会長とする。 第14条から第59条 略	第1条から第12条 略 第3章 役員・その他 (種別及び定款) 第13条 この法人に、次の役員を置く。 (1)理事5人以上35人以内 (2)監事1人以上2人以内 2 理事のうち1人を会長、1人以上4人以内を副会長とする。 第14条から第59条 略

## 文書発言

勝和なごみ会 保倉 清太郎

東腎協役員様方のご尽力とご奉仕の数々に感謝申し上げます。コロナ禍にあり対面行事が出来ない最近、当会でも新規会員さんを誘う機会がありません。善こんで参加していただいている催しがここ3年間できず、役員ともども悩んでいます。災害用グッズ、夏には団扇、タオル、クリスマスにはクッキーと品物



板橋事務局長



酒井予算委員長

攻めで名前を忘れないようにしています。又、気づいた記事をまとめて配布していますが、目で追うことができない方もおります。日本透析医学会発表の透析患者のコロナ感染者数をグラフ化して注意を喚起しています（待合室では来週はどうなるかと聞いてくる方もいます。一応はり出されたグラフは見ているようです）。

1、新規会員さんがないかわりに、自然死の会員さんが出てきました。（会員の高齢化）  
2、役員の手不足もあり、各グループ（月・水・金、火・木・土）へのアピールができておりません。体力的に厳しさがありません。以上当会の現状です。

清湘会東砂病院腎友会

清湘会記念病院腎友会会長

野口 忠男

清湘会東砂病院が開院したのは昨年（令和3年1月）でした。清湘会東砂病院の腎友会発足にあたって、私が発起人の一人として参加したのが昨年10月末の

事でした。そして東砂病院で透析を始めたのが今年(令和4年)の1月5日からです。

その後、病院スタッフの方との打合せがあり、「透析患者の皆様へ会員募集のお知らせ 皆様が会員に入りましたよ」という印刷物と会員申込用紙を用意して、病院スタッフの方から透析患者さんに配布して頂きました。会費納入締め切りを3月5日としましたそれ以降でももちろんよかったです。

病院スタッフの方々の大変なご苦労とご協力を頂きまして、「27名」の入会がありました。誠に感謝いたすところです。私たち発起人としてはコロナ禍という時期もあり、不足のいたすところがあったとおもいます。

腎友会としては、今のところ役員を務めていただける方がいません。

本年度腎友会の事業としては、清湘会病院との共催で毎年行われる4月の料理実習と講習会はコロナ禍でもあり中止となりました。また、「青い鳥郵便ハガキ」

の東腎協への寄付は7名のご協力を得ました。

まだまだコロナ禍ということもあり、自粛が続きますが、周りには何か動き出しそうです。

最後に清湘会東砂病院腎友会は清湘会グループの6番目の腎友会となりました。どうぞよろしくお願いいたします。

以上、板橋事務局長代読でした。

#### 会場から発言

平山腎友会会長 岡田 和友

・予算要請の8番目、再生医療について、IPS研究財団に任意の募金を募る事にした。50周年式典に再生医療の講演を是非進めて下さい。

・7月3日に平山の第5回の定時総会をコロナが落ち着いてきましたので近くの蕎麦屋さんで開きます。

病院から補助金も出ますのでバス旅行の代わりに会員の方からの希望もありましたので「サクランポ」を6月中旬に配布します。との発言があった。

議長 以上を持ちまして第17回総

会のすべての議事を終了しました。これにて、議長を解任させていただきます。ご協力ありがとうございました。

閉会挨拶 古暮 宏 副会長



第17回総会を滞りなく終了することが出来ました。ご協力、有り難うございました。

ここ2年あまり新型コロナウイルス感染症が続き重症化リスクの非常に高い私達透析患者は感染予防の為、巣籠もり生活を強いられました。その為患者会では対面での行事を行うことがほとんど出来ませんでした。又この間、会員の減少、会員の高齢

化、役員後継者不足など患者会にとって厳しい状況が続きます。皆様におかれましては会の運営に大変ご腐心されたことと思います。

今年度に入りようやく新型コロナウイルス感染症も収束に向かいつつあるように思われます。対面による患者会活動も徐々に再開出来ることと思います。

一方社会保障費抑制の流れが進む等透析患者を取り巻く環境は厳しさを増すことが懸念されます。

東腎協は今年創立50周年の節目の年を迎えました。今年度のスローガン「守ろう透析医療、向上させよう透析患者のQOL」を実現すべく東腎協として今年度全力で取り組んでまいります。正会員皆様も難問山積の中ですが透析患者の命と暮らしを守るため、引き続きご尽力下さいますことを宜しくお願い申し上げます。

本日は有り難うございました。これにて閉会とさせていただきます。

# 慢性腎臓病患者さんにおいて

## 不足しがちな9種類の

## 水溶性ビタミンの特徴

医療法人社団 勸生会 メディカルプラザ市川駅

院長 佐中 孜

### はじめに

慢性腎臓病（CKD）患者さんはビタミンB<sub>1</sub>（チアミン）、ビタミンB<sub>2</sub>（リボフラビン）、ビタミンB<sub>3</sub>（ナイアシン）、ビタミンB<sub>5</sub>（パントテン酸）、ビタミンB<sub>6</sub>（ピリドキシン）、ピリドキサル、ピリドキサミン）、ビタミンB<sub>12</sub>（シアノコバラミン）、ビタミンC、葉酸、ビオチンの9種類の水溶性ビタミンが不足する可能性が非常に高く、腎代替療法として、透析療法を選択された患者さんでその傾向は強くなります。その結果、本誌5月号で述べさせて頂きましたが、透

析療法を順調に受けていても、さまざまな臨床症状の原因になる可能性があります。更には、補充を意識することも必要になるでしょう。

透析療法は受けていても健康長寿を考えると、水溶性ビタミンの補充は欠かせません。

そこで、ここでは、それぞれの水溶性ビタミンの効用の特徴を各論的に少し詳しく述べたいと思います。

### (1) ビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>はチアミンとも呼ばれます。その欠乏症は脚気の原因

透析療法は受けていても健康長寿!!



として知られており、膝関節部の腱反射の消失を引き起こすことで知られています。食事の内容が悪化したときに最初に現れる栄養欠乏症の一つともいえるでしょう。

ビタミンB<sub>1</sub>は体内貯蔵ができないビタミンなので、毎日摂取し補う必要があります。すなわち、1週間の間、ビタミンB<sub>1</sub>欠乏状態におくと、健康者でも疲労感、脱力、筋肉痛、嘔気、浮腫、安静時の頻脈の原因になる可能性があるほどです。その他、頭痛、注意力緩慢、短気、抑鬱、健忘症（物忘れ）な

ど、中枢神経にも影響は及ぶ可能性があります。

### (2) ビタミンB<sub>2</sub>

ビタミンB<sub>2</sub>は、リボフラビンとして知られ、動物の成長を促進する因子として知られ、発育ビタミンといわれてきました。ビタミンB<sub>2</sub>はリボフラビン-5-リン酸（フラビンモノヌクレオチド…FMN）あるいはフラビンアデニンジヌクレオチド（FAD）として蛋白質と結合し種々のフラビン酵素となり、身体諸臓器の細胞の奥のミトコンドリアと呼ばれる場所にあつて、ATP（アデノシン3リン酸）の合成というエネルギー代謝にかかわるので、日常生活のみならず、生体機能の維持には不可欠です。

ビタミンB<sub>2</sub>は黄色で緑色の蛍光を有し、光で分解されやすいので、ビタミンB<sub>2</sub>を製剤として保管する場合には暗所保存が必要になります。

### (3) ビタミンB<sub>3</sub>

ビタミンB<sub>3</sub>はナイアシンとも呼ばれ、その欠乏症はペラグラとして知られています。

ビタミンB<sub>3</sub>からつくられるNMN（ニコチンアミド・モノヌクレオチド）には抗老化効果があると言われ、最近特に注目されています。それというのも、NMNは、私たちが生きていく上で欠かせないNAD（ニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチド）という物質に変換されて、ビタミンB<sub>2</sub>のところで述べたように、ATP（アデノシン3リン酸）というエネルギーの産生に関わるだけでなく、長寿遺伝子の活性化、更には抗加齢作用に關与するのです。

ビタミンB<sub>3</sub>は上記のことも興味深いことですが、各種酵素の補酵素となり、關与する反応は実に約500種類にも及ぶといわれています。このために、この水溶性ビタミンは、広く身体の様々な部位に分布しているのです。従って、限定された部分の機能失調を引き起こすと言うより、胃腸症状、食思不振、体重減少、易疲労感、めまいなど、いわゆる不定愁訴の原因となる可能性があります。

#### (4) ビタミンB<sub>5</sub>

ビタミンB<sub>5</sub>はパントテン酸と呼ばれ、さまざまな食材に含まれて

いるので、摂取不十分となるのは、摂食制限など特殊な状況以外に考えられません。しかし、透析療法が除去につながることは言うまでもありません。糖質、脂質、たんぱく質の代謝とエネルギー産生に不可欠な酵素を補助する役割をしているだけでなく、善玉コレステロールであるHDLコレステロール、ホルモン、免疫抗体などの合成にも関係しているため、欠乏は不眠、倦怠感、疲労感、食欲不振などの不定愁訴の原因となる可能性があります。もし、そのような症状があれば、その原因として考慮すべき栄養素だと思えます。



#### (5) ビタミンB<sub>6</sub>

ビタミンB<sub>6</sub>はピリドキシン、ピリドキサル、ピリドキサミンの総称であり、アミノ酸代謝や糖代謝に關連する200種類以上の酵

素の活性中心にあると言われています。このため、その影響の一つとして、食事性のビタミンB<sub>6</sub>を制限するとトリプトファンからのNAD（ニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチド）合成が損なわれ、エネルギー産生が損なわれてしまいます。その一方で、適切な濃度が維持されると、トリプトファンからのNAD生成の維持に働き、エネルギー産生に關わるのです。

更に興味深いのは、尿毒症毒素の一つで動脈硬化の進展因子となるペントシジンなどの糖化最終産物（AGEs）の生成抑制作用をもつことです。それ故、透析患者さんではAGEsが蓄積することで知られていますが、それらの生成を抑えることによって、透析療法は受けていても動脈硬化の進行抑制、健康寿命の延伸という健康加齢に一役買うことが期待されます。

#### (6) ビタミンB<sub>12</sub>

ビタミンB<sub>12</sub>はシアノコバラミンとも呼ばれ、その欠乏は、葉酸欠乏と同じように、巨赤芽球性貧血や末梢神経障害を惹き起こします。

高ホモシステイン血症の原因にもなり、動脈硬化症、血栓症の悪化因子となります。

腎性貧血として対処される貧血の中には後で述べる葉酸欠乏症と並んで、このビタミンが欠乏しているかもしれない。注意しましょう。

#### (7) ビタミンC

ビタミンCはアスコルビン酸と呼ばれ、その最も重要な働きは抗酸化作用です。

ヒトは生きてゆくために酸素を必要とします。しかし、同時に活性酸素と呼ばれる酸素毒が生まれます。活性酸素は同時に消去する必要があります。そうでないと、細胞が壊れてしまうからです。それでは困ります。生体は活性酸素を同時に消去する機能も備えています。その役割を担うのがビタミンCです。

体内には、少なくともおよそ1、500mgのビタミンCの貯蔵を必要としています。ところが、我々はこの合成できません。それ故、食事による補充は欠かせないので、ビタミンCの補充がないと1日3%の割合で減少し、体内のビ

タミンCが300mg以下になると欠乏症が現れると考えられています。それは、体内でのその作用が実に多岐にわたるため、必要量も多くなるのです。ビタミンC欠乏症は毛細血管壁の脆弱化による皮下出血、消化管出血、尿路出血、筋肉内出血、関節内出血、脳出血、壊血病がよく知られています。それら以外にも、乾燥肌、創傷治癒の遅延、歯の象牙質や骨の形成不全、貧血（鉄欠乏性など）、下肢浮腫、神経障害、易感染性などがみられます。

## (8) 葉酸

葉酸は細胞再生などに欠かせないDNA合成に必須です。このため、葉酸欠乏は骨髄、消化管の粘膜細胞、皮膚、子宮、精巣などDNA合成が盛んな細胞組織での障害の原因になります。よく知られているのは、骨髄でのDNAの合成障害と、その結果、巨赤芽球性貧血がみられることです。白血球数の減少、血小板の減少を伴うこともあります。

葉酸欠乏は高ホモシステイン血症の原因になっているかもしれません。この病名に馴染みはないか

もしれませんが、心臓の冠動脈、脳動脈をはじめとする全身動脈の粥状硬化、全身血管の血栓、塞栓を起こしやすくなる可能性が高くなるのです。

## (9) ビオチン

ビオチンは、糖、タンパク質、脂肪の代謝に関わっています。すなわち、補充により必須アミノ酸の腸管吸収を促進し、肝臓や腎臓において糖新生を高めることが知られています。

ヒトではビオチン合成できないので、食事によって補う必要があります。ビオチンはレバー、卵黄、魚肉、肉などに多く含まれており、大部分は蛋白質と結合しているので、蛋白質を制限するCKD患者では不足がちになり、低アルブミン血症の一因になる可能性があります。実は要注意なのです。ビオチンの効果に関する筆者の研究でもビオチンの服用により、必須アミノ酸の血中増加が確認できており、低タンパク療法が必要なお患者さんにとっては、ビオチン補充は欠かせません。

## おわりに

透析患者さんの健康長寿に水溶性ビタミンがきわめて重要であるにもかかわらず、日々のややマンネリ化した日常のなかで忘却のあなたに流れ去らせようとしている自分への警鐘も兼ねて本稿をまとめました。

皆様の健康長寿の願いの実現に一役買うことを願ってここに「攔筆とさせて頂きます。『開かれたパンドラの箱 老化・寿命研究の最前線』（朝日新聞出版）。

## 用語の解説

ATP（アデノシン3リン酸）

地球生物の生体内に普遍的に見られる物質の1つで、10個の炭素、13個の水素、5個の窒素、4個の酸素でできたアデノシンと名付けられた構造物（勿論、肉眼で見ることではできません）に3つのリン酸が結合してできてあがっているのがATPです。このATPが分解してリン酸がはずれると、エネルギーが放出されます。このエネルギーを使って筋肉が収縮したり、細胞が作られたり、生命活動が営まれます。

ペラグラ

ナイアシンとも呼ばれるビタミンB<sub>3</sub>が欠乏して起きる病気です。全身病でして、頭部で起きると、頭痛、消化管に起きると嘔吐・胃部不快感・下痢・便秘、皮膚が日光に当たると左右対称の赤い色の炎症性斑点が出ます。手足、顔、首まわりなどが皮膚病変の好発部位です。斑点はヒビわれ、水疱、潰瘍へと進み、やがて色素沈着と萎縮を残すこととなります。舌がヒビわれることもあります。脳の機能障害も留意すべき症状です。

ナイアシンは個々の細胞が自らの機能を発揮するために不可欠のビタミンです。そのために、我々の身体は自ら合成して、他の力を借りなくてもよいように作られています。その素になるのがトリプトファンです。私は、トリプトファンが必須アミノ酸と言われるのはこのあたりにもあると思っていますし、Stopp慢性腎臓病を旗印にした保存期慢性腎不全の食事療法において過度の低タンパク食は避け、患者さんの状態にあった適切な質と量のたんぱく質にするよう日々、提唱しているのもこの点に根差しています。

## トリプトファン

私たちのからだは20種類のアミノ酸からできていますが、そのうち9種類は体内で作れ出すことはできないため、必須アミノ酸と呼ばれています。トリプトファンは必須アミノ酸の一つですが、慢性腎臓病ではとくに悪者扱いされがちです。それは腸管で悪玉菌によって作られるインドールが体内に入るとインドキシル硫酸に早変わりして、腎機能を低下させるからです。しかし、インドールに代えられる前に体内に入ると、既述のナイアシンだけでなく、夜、睡眠を促すメラトニンの材料になるし、既述のATP産生に欠かせないNAD（ニコチン アデニン デイヌクレオチド）という物質の材料になるのです。私達が生きてゆくためには超不可欠アミノ酸というわけです。

## 糖化最終産物（AGEs）

AGEsは、たんぱく質のアミノ基に糖が結合した化学反応物質です。糖の種類の違いにより種々のAGEsがあります。それで、AGEsと複数を表すsがAGEにつきます。

恐らく、皆さんよくご存じなのはHbA1Cでしょう。HbA1Cはヘモグロビンというたんぱく質に糖が結合してできたもので、過去1〜2ヶ月の平均の糖尿病指標として汎用されています。それ以外にも、CML (carboxymethyl lysine)、ペントシジン、クロスリンなどが知られています。HbA1C以外に健康保険による測定が可能になっているのはペントシジン

み測定することが認められています。老化によってAGEs修飾たんぱく質が作られ、血管合併症、動脈硬化、末梢神経症、腎障害、骨粗鬆症、アルツハイマー病、網膜症などの病因とも関連していることも知られています。

## 巨赤芽球性貧血

巨赤芽球性貧血とは、ビタミンB<sub>12</sub>や葉酸が欠乏することで発症する貧血です。貧血症以外にも、味覚障害や食欲低下、体重減少、白髪などの症状が現れることがあります。血液中に占める赤血球の割合(%)を表すヘマトクリット値を赤血球数で割った数値である平均赤血球容積「MCV」が10

0 fL/細胞を超えるとという特徴があります。

## 壊血病

生体の基本構造はコラーゲン線維やヒドロキシプロリンを主体とする結合組織によって支えられています。これらの結合組織の形成に欠かせないのが、ビタミンCであり、その不足は種々な部位の結合組織の形成不全を引き起こし、なかでも血管壁の形成不全は、出血傾向の原因になります。このため、ビタミンC欠乏は、皮膚の点状出血、皮下出血、歯ぐき、筋肉、粘膜、骨膜出血が起こし易くなります。

## 易感染性

通常では感染することなく生体に症状が出ない微生物によっても、容易に感染を起こし、臓器機能障害・症状が出やすい状態になります。免疫の機能の低下が原因です。

## 粥状硬化

アテローム（粥状）硬化ともいい、大動脈や脳動脈、心臓に血液を供給する冠動脈など、太い動脈

に起こります。動脈の内膜に悪玉コレステロール（LDL-C）コレステロール）などの脂肪がドロドロの粥状になってたまり（プラークという）、プラークによって血管壁が厚く硬くなるため、血管の内腔が次第に狭くなります。

## 糖新生

糖新生とは、グルカゴンの分泌をシグナルとして、ピルビン酸、乳酸、糖原性アミノ酸、プロピオン酸、グリセロールなどの糖質以外の物質から、グルコースを生産することで、生産臓器として、肝、腎が知られています。透析患者さんでは腎での糖新生能は障害されています。このため、末期糖尿病性腎症の患者さんでは低血糖発作の原因になったりしますので、要注意です。



# 活動の まど

とうじんきょう

東難連設立第20回総  
会報告 5月29日(日)  
会場 東京都難病ピア相  
談室+リモート



東難連第20回総会



総会 Zoom 参加者

第1部 総会 10時30分～12時

〈議事〉

第1号議案

令和3年度事業報告

第2号議案

令和3年度収支決算報告

第3号議案

令和3年度監査報告

第4号議案

令和4年度事業計画(案)

第5号議案

令和4年度収支予算(案)

第6号議案

令和4年度役員選任(案)

理事14名、監事2名選出。

第2部 記念講演会

第3部 (ビデオメッセージ)

13時～14時

テーマ

「難病患者・家族の未来のために」  
「難病対策の課題とこれからの展望」

講師

東京大学歯科学研究所公益政策  
研究分野教授 武藤 香織先生

第202回理事会

1. 理事長及び副理事長の選任

理事長 原田久夫

副理事長 清水 竜

副理事長 大塚貴司

副理事長 松岡 昇

副理事長 高橋美紀子

副理事長 園恵

副理事長 清宮

副理事長 園恵

会計担当 園恵

事務局長 高橋美紀子

東京都心臓病の子どもを守る  
会

2. 令和5年度東京都予算に關  
する要望事項

前回の要望書の回答を確認の  
上、各加盟団体からの要望を検  
討 6月末まで。

(東腎協の前回は「心身障害者  
医療費助成制度、心身障害者福  
祉手当制度は新規適用は65歳未  
満が対象となっていますが、透  
析新規導入患者の平均年齢が69

・9歳となっている現実から新  
規70歳未満の障害者も対象にし  
てください」

東腎協は独自に予算要望を出  
しているので今年度は東難連に  
は要望書を提出しない。

3. 東難連創立50周年記念誌の  
発行(2022年秋)

各加盟団体の代表者に原稿を  
お願いします

次回理事会 7月10日午後1  
時30分より

(一社) 日本難病・  
疾病団体協議会(J  
PA) 総会、  
難病の日イベント、  
国会請願行動報告

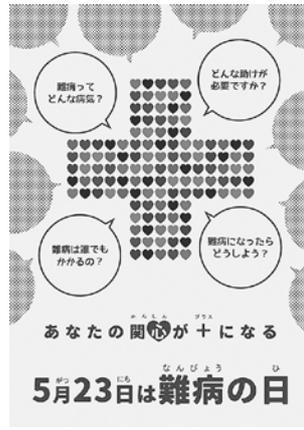
5月15日(日)午前、損保会  
館大会議室にて難病の日イベン  
トが行われました。JPAは2  
014年5月23日に「難病の患  
者に対する医療等に関する法  
律」(難病法)が成立したこと  
を記念して、5月23日を「難病  
の日」として登録しました。患

者や家族の思いを多くの人に知ってもらう機会とすることを目的に、毎年難病の日を記念するイベントを開催しています。今年度は、難病の日ポスターコンクール表彰式、パーキンソン病と向き合いながら活動を続けるシンガーソングライターの樋口了一さんの記念コンサート等が行われました。会場参加は16名、リモートでの参加が約130人でした。

同日午後は、同会場にてJPA第18回総会が会場出席者23名、リモートでの参加61名で開催されました。議事については、2021年度活動報告・決算報告・監査報告、2022年度活動方針案・予算案、定款変更案（役員の増員について）、新役員候補者（前年度役員選出ができなかった、静岡難病連と全腎協の戸倉）について審議がなされ、全議案賛成多数にて可決承認されました。

5月16日（月）には皆様にご協力いただきました「難病・長期慢性疾病・小児慢性特定疾病

対策の総合的な推進を求める請願書」の国会請願行動が衆議院第一議員会館第7会議室にて会場参加23名、リモートでの視聴約10名で行われ、請願趣旨の説明、5名の国会議員に激励のご挨拶いただき、多くの議員秘書の方々に参加していただきました。署名数は全体で341、398筆で、署名は会場で参加し



JPA 総会

た団体は、集会后紹介議員の部屋を訪問し手渡しし、残りは後日郵送しました。今回の東腎協は5、500筆でした。ご協力に感謝いたします。

同日午後は同会議室にて、要望事項に対する文科省および厚労省との懇談が行われました。

## 第95回 関東ブロック会議

5月21日（土）

2022年5月21日（土）13時～15時ZOOMによるリモート会議方式で開催されました。全腎協理事として戸倉会長、板橋事務局長が東腎協から古暮副会長、三好事務局次長、金子相談役が参加しました。

戸倉理事の開会挨拶に続き第32回、第33回全腎協理事会の報告が馬上理事からおこなわれました。

## 第32回理事会報告

2022年3月13日（日）  
10時～15時

ZOOMによるリモート会議  
**協議事項**  
第1号議案 2022年度事業企画及び予算について

第2号議案 定款施行細則、規定等の改正及び新設について

①定款施行細則の改正

②ブロック担当理事の役割と権限を定める規定の改正

③ブロック助成金交付要領の新設

④委員会規程の改正

⑤特区チャレンジ事業運用基準の新設

以上について説明され質疑応答、協議が行われました。その後各ブロック、委員会等から報告が行われました。

## 第33回通常理事会報告

4月24日（日）10時～15時

ZOOMによるリモート会議  
**協議事項**  
第1号議案 定款、規定の改正及び新設について

①定款の改正

②資産運用規程の新設

③事務処理基準要綱の改正

## 第2号議案

2022年度定時社員総会、50周年記念式典の開催方法について

以上について質疑応答、協議が行われました。その後各ブロック、委員会等から報告がおこなわれた。

## 2021年度

### 関東ブロック報告

#### ①2021年度会計報告

収入2020年度繰り越し金278,868円

2021年度ブロック助成金70万円 合計978,868円

支出 ブロック会議参加費 3

40,330円、榊原さん葬儀

生花代16,500円

振り込み手数料 210円

合計 356,830円

次期繰り越し金 734,328円

①2022年度からブロック金銭出納を東腎協が行う。

②長野県腎協が昨年全腎協に出した日本透析医会の透析中止に関する提言に対する回答

は意味不明で見解になっていないので再度きちんとした回答を求めるとする。

③各県腎協は年度始めに活動計画書、予算書並びに活動報告書、決算書をブロック理事に提出すること。

## 全国腎臓病協議会

### 2022年度第9回

#### 定時社員総会

6月18日(土)



全腎協第9回定時社員総会

一般社団法人全国腎臓病協議

会2022年度第9回定時社員総会がアワーズイン阪急会場参加15県ZOOM参加30県欠席2県にて13時～18時で開催されました。

馬場会長の開会挨拶、議事へと進みました。

## I. 議決事項

第1号議案2021年度事業報告(案)

第2号議案2021年度会計報告(案)・監査報告について

第3号議案役員の補充選出について

第4号議案定款、定款施行細則の改正について

## II. 報告事項

1. 2022年度事業計画及び同予算案について

2. ブロック活動報告

3. 各委員会報告

4. 関係団体報告

5. 事務局報告

とそれぞれ承認されました。

池田副会長の弊会挨拶で無事終了いたしました。

## 定款変更箇所

第1条の中 補足↓補則

第2条から第13条↓略

第6章 ブロック会議↓ブロック

第14条 会長又は専務理事↓会

長

第15条 ブロック会議を開催す

ることができる。

↓ブロックを設置するものとする。

ブロック会議の結果は議事録として、理事会に報告する。

↓各ブロックは、事業実施計画及び収支予算承認並びに事業報告及び収支決算承認のためブロック会議を開催し、結果は議事録として、理事会に報告する。

第17条 本会の目的事業、組織の円滑な遂行を図るため次の規定を設ける。31項目あります。

↓本会の目的事業、組織運営の円滑な遂行を図るため規定を設けることができる。

## 全腎協 創立50周年記念式典

6月19日(日)

一般社団法人全国腎臓病協議会創立50周年式典がアワーズイン阪急で開催されました。

馬場会長の開会のあいさつに続き、来賓として日本透析医学会秋澤忠男会長、日本透析医学会武本佳昭理事長、日本腎臓学会柏原直樹理事長、日本移植学会江川裕人理事長から祝辞をいただきました。

そして、透析歴50年、40年の長期透析者表が行われ、東腎協の会員であります、糸賀久夫さん、篠原栄一さんが表彰されました。

次に長年全腎協に貢献していただいた日本透析医会、日本医学学会、顧問弁護士の高野範城先生、透析施設MSW研究会逢澤詳子氏に感謝状が贈られ、患者を代表して「感謝の言葉」を、東腎協副会長の須賀春美さんが発表されました。

### 感謝の言葉

これからも自分らしく

須賀春美



1971年(昭和46年)、「いつでも、どこでも、誰もが必要な時に人工透析が受けられる」ことを目的に全国の仲間が集結し全腎協が活動を開始してから50周年を迎えることが出来ました。

この日を迎えることができたのは先人の命を懸けた活動はもとより、半世紀以上にわたり研究・開発に取り組んでこられた医療関係者の方々、医療機器メーカーの方々、製薬会社の方々のおかげで、力の積み重ねと、議会、行政、国民の皆様のご理解とご支援があったからこそと深く感謝致します。そして今日では誰もが必要な時に人工透析を受けることができ、その水準は世界一と言われております。

この日を皆様と迎えることが出来たことを全国の患者を代表しまして感謝申し上げます。ありがとうございます。

さて私事となりますが、腎臓病が発見されたのは1974年(昭和49年)小学校で行われた学校検尿でした。もしこの学校検尿が実施されていなければ、発見が遅れ私はいまこの場にいなかったかも知れません。その三年後の1977年(昭和52年)に透析導入となり、最初の半年は腹膜透析を、その後血液透析へ変わりました。この時入院していた小児科で初めての血液透析患者であったため先生もご存知なかったようで「毎月高額な治療費がかかります。」と両親に説明したそうです。しかしその後身体障害者福祉法の対象となつていくことがわかり、医療費の心配なく血液透析に変わることが出来ました。幸運なことに「金の切れ目が命の切れ目」の時代は終わっていたのです。

血液透析導入後一年半ぶりに退院する事もでき、夜間透析で中学校への通学も再開できました。透析はコイル型で、透析の先生からは「今の透析ではあまり長生きで

きないかもしれない。でも透析の医療技術は日進月歩で進んでいるから自己管理をがんばりなさい。そうすれば長生きできるから。」と励まされました。先生がおっしゃった通り、ダイアライザーはどんどん良くなり、どんなにがんばってもどうすることもできなかった貧血は、エポジンのおかげで劇的によくなりました。

この目を見張るばかりの透析医療の発達のおかげで体調もよく、学校を卒業し一般企業へ就職することができました。そして透析を始めて36年目の2013年(平成25年)に献腎移植を受けることができました。この時も移植医療の発達のおかげで会社へ二ヶ月半で復帰することができました。

このように腹膜透析半年、血液透析36年、献腎移植9年と今まで本当に沢山の方に大変お世話になりました。しかしこれは私だけの事ではなく全国のみなさんも感じていることと思います。

私たちは普段接する方はもちろんのこと、多くの方々に支えて頂いていることへの感謝を胸にこれからも自分らしく生きて行きたいと思えます。

## 透析50年を語る

### 人生何事もチャレンジングです

篠原 栄一さん (68)

全腎協が創立された1972年に18歳で透析開始、それから半世紀50年の透析生活。全腎協・東腎協の歴史とともに生きてきた壮絶な50年の透析生活を篠原栄一さん(新中野フエニックス会)にお伺いしました。



#### 篠原さんの生い立ちは？

1953年12月31日。東京都杉並区で二人兄弟の長男として生まれました。

5歳の時急性腎炎を患って、近所の小児科で診てもらったんですが、子供だから尿たんぱくは出ていたんでしょうが入院もせずそのままにして過ごしてしまっただ。小学校の検尿もなかった時代で風邪ひくたびに血尿が出ていたような気がします。

#### いよいよ透析導入に

そのまま高校生になるまで一度も入院しなかったんですが、高一の時の検尿で再検査が必要と言われ、診断の結果はもう腎臓の半分以上機能していないということで、安静にして日常を過ごすように言われました。しかし、高3の時に血圧も高く頭も痛くて腎

不全と診断されました。受験どころではなく、心臓に水が溜まって腹膜透析をしました。が、若かったから、入院していても好きなだけ水を飲むことを我慢できずなかなか水が抜けませんでした。

ある時は担当の先生が胸から心臓に注射器を入れ直接水を抜いたこともありました。今から思うと先生も大変だったと思います。腹膜透析も一か月くらいやりましたが、水が抜けなくて一時は命も危ないと言われました。

シャントを作ったのが1972年3月で高校3年の三期の時でした。この年は冬季オリンピック(札幌)、浅間山荘事件、沖繩返還などいろいろあった時でした。

1972年4月17日、都立大久保病院に腎センターができて、私は4月19日から透析を受けるようになりました。その時同じ病室に寺田修治さん(初代東腎協会長)がおら

れ、透析室の壁には「我々は数少ない透析器の恩恵を受けている、元気になって社会に貢献しよう」みたいな文章が模造紙に書いて貼られていたのを思い出します。

寺田さんからは「篠原さんはまだ若いから必ず元気になれるから、その時は必ず社会復帰をしてください」と言われました。

透析はキール型という板みたいな装置で1回8時間くらいかかりました。当時私は、埼玉県の東松山市に住んでいて、東上線で池袋まで1時間くらい、それから山手線で新宿まで。腎性貧血がひどくて新宿駅から病院まではタクシー。電車で立っているのもつらかったですね。透析も一日がかりでした。当時は透析室でタバコ吸っていらっしやる方もいました。(笑)、そういう時代だったんですね。

## 仕事はどうして見つかったか？

最初は中学時代の担任の先生の紹介で、東松山市で透析回路を造っている会社にバイトして入りました。しかし、単純作業でやりがいもないので、21歳の時清瀬にある東京都の臨床検査技師の養成学校に入りました。ところが全寮制で6人部屋、消灯時間も関係なく寝られないんですよ。2年くらいして結局身体も壊して挫折してしまいました。そして、あまり興味はなかったんですが、珠算三級を持っていたので、自分で学校を探して簿記3級の講座を受けることになり、同じころ体調を考えて病院近くのアパートを借りて生活するようになりました。

簿記の先生から簿記1級に合格すると税理士試験の受験、資格が得られると聞き、大学

2年程度の資格ですから税理士を目指して勉強しました。

私は病気のため高校もギリギリ卒業したくらいなので、大学にも行っていません。簿記1級をとれば大学卒業した人と同じスタートラインに立てると思いき、劣等意識もあって頑張ろうと思えました。

## この間生活費や学費はどうされたのですか？

安アパートでしたが生活は厳しかったですね。障害者年金も少なかったし、母親からは家族のことはいいから自分のことだけは自立してくれと言われていました。でも、若かったし友達もいたので悲惨さは無く楽しかったです。

透析医療費は、導入時(20・4)から透析が更生医療と認定された10月までは、母親が社保険に加入していて、付加給付という制度で9割ぐらいいは1か月後に還付されてい

ました。従って、病院が一回ベッドまで現金を集金にきていましたが、私は病院に



記念式典表彰

医療費を待ってもらい、お金が入ってから払うというようなこともありました。大卒の初任給が5、6万の時代に、月20万くらいの透析医療費は大変な金額でした。

## その時代に比べて今の透析はどうですか？

雲泥の差ですね。今でも思

い出したくないのは、私の第1回の透析の日に、向かいのベッドの人が高カリウム血症で救急車で運ばれ、先生がベッドの上に乗って人工呼吸をしてその人が亡くなったことですね。凄いショックでした。看護師さんから、野菜や果物を摂りすぎると高カリウム血症で亡くなることもあるので気を付けてくださいね、と厳しく言われたのを思い出します。

私は透析には恵まれていたと思います。第一は母親のお蔭で医療費が付加給付で助けられたこと。そして最初から内シヤントで、東京女子医大の太田先生という当時内シヤントの権威の先生に作っていただいたことも運が良かったと思います。また1972年に更生医療が始まり透析医療費の心配がなくなったことも運が良かったと思っています。当時、先頭に立って活動してくれた全国の仲間の人た

ちに感謝の気持ちでいっぱいです。

その後、全国各地に透析クリニックができるようになり、夜間透析も始まり仕事もできるようになりました。それ以前でしたら、まさに「金の切れ目が命の切れ目」を体験することになっていたかもしれません。

## 就職、そして十数年 かかって税理士合格

簿記1級の勉強のため代々木の学校に通っていた時、たまたま職員の募集があり、受付事務の仕事を始めました。受付をやっていると授業が無料で聴けて助かりました。バイトでお金も入るし授業も聞けました。

肝機能も改善し、友達もできてまさに人生のターニングポイントでした。

透析を始めて10年くらい経ったころ、簿記1級の試験に

3回目ですと受かりました。

翌年、税理士の試験の会計科目の2科目が取れて、これでやっと就職ができると思いましたが、職安でもなかなか仕事は見つかりませんでした。

会計事務所の募集はあるのですが、実務経験がないと採用してくれません。それに透析をやっているということでも10社くらい回ったけどダメでした。そして、たまたま専門学校に友達がいるので紹介し、計事務所を辞めるので紹介しましょうか、ということになって新大久保にある会計事務所に就職が決まりました。簿記1級を持っていたのが大きかったですね。

それからまた税理士を目指すわけですが、税法科目が難しく苦労しました。会社にも協力して頂いて、有給などを集中して1か月使うなどして、結局5科目合格まで十二、三年年かかりました。年齢も45歳になっていました。

## 東腎協との出会いは？

18、9の頃、都立大久保病院に糸賀久夫さん（元東腎協会長、透析50年）が来られ、



糸賀さんと篠原さん

国会請願などにも一緒に行ったことがあります。糸賀さんは社会保険事務所に勤めていらしたので、独身寮に泊まりに行き患者会のことなどいろいろ勉強しました。糸賀さんの影響は大きかったです。その後、当時の事務局長に

頼まれて東腎協の監事を引き受けることになりました。小関盛通さんが事務局長で軽部和之さんが会計担当でした。何度となく事務局に行つて軽部さんに会計のことなど教えたのを思い出します。軽部さんはまじめな人で初めての会計の仕事にも一生懸命取り組んでいただきました。

## 50年の透析生活で 趣味などは？

税理士の資格を取るために仕事と勉強の毎日で、これといった趣味を持つ時間ありませんでしたが、透析2、3年くらいまでは、10代からクラシックギターをやっていたので、家でギターを良く弾いていました。透析30年以降は手がアミロイドの症状で動かなくなってしまうギターが弾けなくなってしまうました。しかし、昔から音楽が好きでボサノバからクラシックまで

よくネットサーフィンをしながら、曲を聴いています。例えば、Y O A S O B I というグループの曲などもよく聞いています。

結婚などは縁がなく、私が16歳のとき、父親が享年42歳で亡くなり、母親の苦勞を知っていましたから、自分がこういう身体で大黒柱になることに不安を持っていたので、全く家庭を持つことなど考えませんでした。決して不幸とは思いませんでしたし、他の人とは人生観が違っていたんだと思います。

私は、当初は臨床検査技師を目指しましたが、挫折して最終的には税理士という職業につきました。ですから、自分ではあまり興味がないようなことでも、やってみると意外と自分に向いたりすることもあるので、何事にもチャレンジすることが大切と思っております。

臨床検査技師を目指したこ



記念式典での表彰(東腎協の仲間と)

とも、今では透析の血液検査データを自分で読めるし、決して無駄ではなかったと思っています。

## 退職して、 今はどんな生活を？

退職して5年経ちますが、毎日楽しく怠惰？な生活をしています。人生で今が一番幸せかな。32年間の仕事をやり終えて一安心というところですか。今は、とりあえず一人で

好きな食事もできるし、好きな時間に起きて自由に時間を使える。施設にも入らないで一番いい日々だと思います。これからの目標は、大学の受験勉強はしたけど受験もしなかったし、長文英語の読解などにチャレンジしたいなと思つています。英字新聞をすらすらと読めたりできたらいいなと思います。

一人で生活していると、話し相手もないし寂しいと思われているでしょうが、現在は週3回透析に行く日は、朝夜とヘルパーさんにきてもらつてたわいもない話をしたりして会話を楽しんでいきます。案外一人暮らしも良いもんだと思つています。

\* \* \* \* \*

長時間にわたつて有難うございました。これからも、50年の長期透析の経験を、是非われわれに伝えて頂きたいと思ひます。

## QOL向上委員会より

QOLとは「生活の質」「生命の質」をさします。

前号までは、今までに行つたところを紹介しました。今回は、状態が落ち着き、行ける様になつた事を考え、今後計画をしているコースを紹介したいと思つます。

### 国営昭和記念公園

最初に計画している場所は立川市・昭島市にまたがる国営昭和記念公園へ。

入園料450円掛かるところ



国営昭和記念公園  
ウォーキング・ランニングコース MAP

を障害者手帳で無料になります。

3つの散歩コースがあり、

- ・水のコースは2・5 km
- ・広場のコースは3・9 km
- ・森のコースは5・6 km

となつていきます。1年を通して花が咲いているようです。また、どのコースを選ぶかは決まっています。JR立川北駅に行く予定です。JR立川北駅に集合して行つてきます。皆様の開催は9月11日(日) 予定で準備を始めました。

### 「吉祥寺を歩こう」コース

吉祥寺のダイヤ街(ハモニカ横丁)と井の頭公園を散策する。

井の頭恩賜公園は武蔵野市にあり、1917年5月1日、日本最初の郊外公園として開園し、2017年に100年を迎えた。井の頭公園には、自然文化園に動物園と水生動物園があり、三鷹の森ジブリ美術館、小鳥の森などがある。

### 「平山城址公園を歩こう」コース

平山季重神社へ↓尾根道を六国台へ↓展望台へ(ここからは富士山は見えない)↓東園の猿渡の池へ↓東京薬科大入口を経て西園展望台へ(東京薬科大は火曜、金曜日のみ一般人入校可能)↓コ罗纳の為)↓八王子市堀之内環境保全地区を経て田んぼの学校へ↓旧多摩テック跡地の外周道路を経て平山城址公園駅に戻る(または、田んぼの学校を引き返し、もう一つの富士山さちじょうじ眺望スポットメモリアルガーデン多摩に向かう)↓多摩テック跡地

平山城址公園は多摩丘陵の北部八王子市と日野市にまたがる

都立公園。付近には東京薬科大学、京王研修センター(京王資料館)がある。

### 「都立長沼公園を歩こう」コース

高低差100mに及ぶ丘陵地の雑木林。尾根道はやや健脚向きです。

### 「日本橋七福神と人形町を巡る」コース

日本橋↓小網神社↓大観音寺↓人形町からくり櫓↓茶ノ木神社↓水天宮↓松島神社↓清正公寺↓笠間稲荷神社↓末廣神社↓甘酒横丁↓梶森神社↓宝田恵比寿神社↓十思公園



## 「渡し船に乗りませんか」 コース

総武線市川駅↓矢切の渡し↓  
柴又帝釈天（1時間位散策）へ行く。

矢切の渡しは江戸時代初期、地元民専用に耕作や対岸の農地への移動手段として使われるとともに日用品購入、神社参拝などの目的のため、徳川幕府が設けた利根川水系河川15か所の渡し場のひとつであり、「金町・松戸の渡し」と呼ばれていた。

## 「神田川特別見学ツアー」 コース

チョットお金が掛かります。  
神田川環状7号線地下調整池特別見学ツアー 1時間半位  
大人 ¥9,480  
小人 ¥8,980  
出発日に指定があります。

調整池は中野区・杉並区にある集中豪雨による洪水被害から都心部を守るため整備された。妙正寺川・善福寺川・神田川の3河川の溢れた水を流入するこ



とが出来る。内径12・5m 延長4・5km 25mプール1800杯分の水を溜め込むことが出来る。

## 「東京まちさんぽ」コース

12・3kmの道のりで新宿3丁目から新宿御苑・中野ブロードウェイを通り花園神社へ、最後は都庁へのコース。  
中野ブロードウェイは中野駅北口から続く商店街。

## 「歴史と緑とふれあいの街」 コース

南コースの3・5km樹齢600年のおおげやきを。北コース

は5・3kmで久が原駅から雪が谷大塚文化センター経由する行程となっています。

## 「北区を歩く」コース

JR王子駅↓（王子駅より280m）お札と切手の博物館↓（350m）音無親水公園↓（190m）醸造試験所跡地公園↓（500m）飛鳥山公園（渋沢資料館、紙の博物館あり但し有料）↓（650m）滝野川公園（地震の科学館あり）↓（300m）旧古河庭園

飛鳥山公園は北区No.1人気スポットで「さくら」が有名。園内の渋沢栄一旧邸が資料館となっている。  
\*お札と切手の博物館は無料です。

## 「桜トラム沿線」(都電荒川線に乗って)コース

大塚駅↓事務所の場所↓（550m）大塚台公園↓向原駅より都電に乗って雑司が谷駅↓夏目漱石の墓↓（600m、急坂あり）雑司が谷 旧宣教師館（S

Lのある公園）↓（750m）鬼子母神↓鬼子母神駅↓都電に乗って面影橋駅↓（210m）東京染ものかたり博物館↓（750m）早稲田大学構の大隅講堂  
\*都電に乗らずに歩いてもいいかも。乗車料金は都営交通無料乗車券をお持ち頂ければ無料です。

等々のコースを委員会のメンバーが地域に偏りのないように考えています。正式に11月スタートで案内できるかと思えますので準備を進めています。

その他、QOL委員会として歩こう会以外にも釣り（ハゼ）、歌声サロン（下見に行ってきた）なども考えています。

皆様からも、行きたいコース、お勧めコース、やって欲しい事、こんなのはどうですかという事等の意見を是非お聞かせ下さい。

※コロナウイルス感染症第7波により、9月11日の歩こう会は中止となりました。

# 暑中御見舞申し上げます

NPO 東腎協賛助会員

<p>NPO 法人東京腎臓病協議会</p> <p>会長 戸倉 振一 副会長 古暮 宏 同 酒井 豊 同 須賀 春美 事務局長 板橋 俊司 事務局次長 三好 かつお 理事 大友 晴雄 同 岡田 和友 同 金井 信憲 同 小林 正和 同 関口 新一 同 長澤 浩 同 成田 哲也 同 根津 恵子 同 野口 忠男 同 松本 茂利 同 丸山 春良 同 横溝久美子 同 山口 登 同 梅原 秀孝 同 金子 智 相談役</p>			
<p>医療法人財団 百葉の会</p> <p>銀座医院 上野透析クリニック 院長 中島 敦夫</p> <p>〒110-0005 東京都台東区上野 2-12-20 ロータスビル3階 ☎03-5817-8770</p>	<p>社会福祉法人 樹会「透析者人居できます」</p> <p>特別養護老人ホーム 大井苑 理事長 富家 隆樹</p> <p>〒356-0054 埼玉県ふじみ野市大井武蔵野1277-1 ☎049-(262) 8686 FAX049-(256) 5300</p>	<p>社会福祉法人 樹会「透析者人居できます」</p> <p>特別養護老人ホーム 四街道苑 理事長 富家 隆樹</p> <p>〒284-0008 千葉県四街道市鹿放ヶ丘593-3 ☎043-(304) 8161 FAX043-(304) 8163</p>	<p>医療法人財団 大坪会</p> <p>三軒茶屋病院 院長 大坪 由里子</p> <p>〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋1-21-5 ☎03-(3410) 7321</p>
<p>社会医療法人社団 健生会</p> <p>羽村相互診療所 所長 小林 重雄</p> <p>〒205-0023 東京都羽村市神明台1-30-5 ☎042-554-5420 FAX042-555-3151</p>	<p>社会医療法人社団 健生会</p> <p>すながわ相互診療所 所長 小泉 博史</p> <p>〒190-0002 東京都立川市幸町5丁目9番2号 ☎042-(538) 1502</p>	<p>医療法人社団 君真光</p> <p>菊川橋クリニック 院長 古川 猛</p> <p>〒130-0024 東京都墨田区菊川2-11-1 ☎03-(5600) 2222 FAX03-(5600) 0805</p>	<p>医療法人財団 健康文化会</p> <p>小豆沢病院 院長 一瀬 隆広</p> <p>〒174-8502 東京都板橋区小豆沢一丁目六番八号 電話 ☎03-3333-1166 FAX ☎03-3333-6765</p>
<p>医療法人社団 自請会</p> <p>井口腎泌尿器科・内科 親水 理事長 井口 靖浩 院長 南里 正之</p> <p>〒132-0033 東京都江戸川区東小松川2-7-1 ☎03-(5661) 3872 FAX03-(3674) 7036</p>	<p>医療法人社団 光靖会</p> <p>井口腎泌尿器科 亀有 理事長 井口 靖浩 院長 戸田 直裕</p> <p>〒125-0061 東京都葛飾区亀有3-7-7サンセリテ裤子 3階3号室 ☎03-(3838) 8723 FAX03-(3838) 8723</p>	<p>医療法人社団 三友会</p> <p>あけぼの病院 理事長 南郷 俊明</p> <p>〒194-0021 東京都町田市中町1丁目23番3号 ☎042-(728) 1111 FAX042-(728) 8469</p>	<p>医療法人社団 松和会</p> <p>大泉学園クリニック 院長 草場 岳</p> <p>〒178-0063 東京都練馬区東大泉 5-40-24 サンダリオンビル3F ☎03-(5947) 5681</p>

# 暑中御見舞申し上げます

NPO東腎協賛助会員

<p>医療法人社団 松和会 新線池袋クリニックス 院長 石澤 健一 〒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)1250 FAX03(5911)1250</p>	<p>医療法人社団 松和会 十条腎クリニックス 院長 秋元 寛正 〒114-0034 東京都北区上十条2丁目13番1号 ガーデニア4階 ☎03(3908)2411 FAX03(3908)2430</p>	<p>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 FAX03-5304-5655</p>	<p>医療法人社団 松和会 望星赤羽クリニックス 院長 川守田 洋介 〒115-0045 東京都北区赤羽 2丁目11番3号 ☎03-3902-0255 FAX03-3902-0255</p>	<p>医療法人社団 松和会 練馬高野台クリニックス 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</p>
<p>医療法人社団 松和会 望星新宿南口クリニックス 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 FAX03(3376)0191</p>	<p>医療法人社団 櫻会 田無南口クリニックス 院長 西尾 康英 〒188-0012 東京都西東京市南町5丁目1番地15号 ☎042(464)5711 FAX042(461)4838</p>	<p>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)1131 FAX03(3999)7027</p>	<p>腎クリニックス高野台 院長 栗山 謙 〒177-0033 東京都練馬区高野台 1丁目3番7号NFプラザII3階 ☎03(5910)3121 FAX03(5910)3123</p>	<p>新小岩クリニックス 西尾 信一郎 〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩5-20-22 ☎03(3694)5621 FAX03(3694)5628</p>
<p>新小岩クリニックス船堀 院長 武田 之彦 〒134-0091 東京都江戸川区船堀4-4-24 ☎03(3688)9901 FAX03(3688)9973</p>	<p>医療法人社団 腎と水 新中野透析クリニックス 院長 津田 信次 スタッフ一同 〒164-0012 東京都中野区本町 3丁目23番3号新中野AMビル1階 ☎03(3370)8111 FAX03(3370)8129</p>	<p>医療法人社団 順洋会 武蔵野総合クリニックス練馬 院長 土田 雅章 〒176-0001 東京都練馬区練馬1丁目26番1号 ☎03(3993)7015 FAX03(3993)7015</p>	<p>医療法人社団 駿昭会 飯田橋西口クリニックス 院長 原澤 信介 〒102-0071 東京都千代田区富士見町2丁目13番16号上田ビル ☎03(3265)0203 FAX03(3265)0203</p>	<p>医療法人社団 菅沼会 腎内科クリニックス世田谷 理事長・院長 菅沼 信也 〒157-0062 東京都世田谷区南島山4丁目21番14号 ☎03(5969)4976 FAX03(5969)4970</p>
<p>医療法人社団 清光会 葉山湘南国際村シニアライフセンター 理事長 横山 志郎 〒240-0107 神奈川県横須賀市湘南国際村1-5-3 ☎046(855)5250 FAX046(855)5250</p>	<p>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丁目17番24号 ☎03(3636)2301 FAX03(3636)2309</p>	<p>医療法人社団 晴仁会 立川北口駅前クリニックス 理事長 檜垣 昌夫 院長 石原 理裕 〒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(523)2299 FAX042(523)2400</p>	<p>医療法人社団 晴仁会 幸町腎クリニックス 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(536)3099 FAX042(536)3269</p>	<p>医療法人社団 長尽会 長久保病院 理事長 桑原 勝孝 三和クリニックス 〒186-0011 東京都国立市谷保6907番地の1 ☎042(571)2211 FAX042(571)2288</p>

# 暑中御見舞申し上げます

NPO 東腎協賛助会員

<p><b>医療法人社団 心施会</b> 理事長 杉崎 健太郎 〒0042 (366) 89009 FAX 0042 (334) 26001</p>	<p><b>府中腎クリニック</b> 院長 篠村 裕之 〒183-0055 東京都府中市府中町1-8-1 第7三ツ木ビル6F・7F ☎042 (366) 89009 FAX 003 (5215) 15119</p>	<p><b>南大沢パオレ腎クリニック</b> 院長 岩本 八千代 〒192-0364 東京都八王子市南大沢2-2パオレ5F ☎042 (677) 4477</p>	<p><b>八王子東町クリニック</b> 院長 小俣 百世 〒192-0082 東京都八王子市東町7-6 ダヴィンチ八王子7F・8F ☎042 (646) 69996</p>	<p><b>平山城址腎クリニック</b> 院長 杉崎 健太郎 〒191-0043 東京都日野市平山5-38-1 平山城址公園駅前ビル ☎042 (599) 2311</p>
<p><b>練馬桜台クリニック</b> 理事長 永野 正史 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北4丁目11番9号 FAX 003 (59999) 07233 FAX 003 (59999) 08223</p>	<p><b>飯田橋春口クリニック</b> 院長 春口 洋昭 医療法人社団 春口クリニック 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3丁目9-3 SKフアラザ2F FAX 003 (5215) 15119</p>	<p><b>東武練馬クリニック</b> 院長 目良 純一郎 医療法人社団 松岳会 〒175-0083 東京都板橋区徳丸3-11-2 FAX 003 (5922) 35300 FAX 003 (5399) 68800</p>	<p><b>南青山内科クリニック</b> 院長 鈴木 孝子 〒107-0062 東京都港区南青山7-8-8 TEL・FAX 03 (6805) 1836 社会福祉法人 むつみ会</p>	<p><b>春陽苑にこにこクリニック</b> 理事長 青山 一雄 〒331-0068 埼玉県さいたま市西区飯田新田91-1 TEL・FAX 048 (621) 1125</p>
<p><b>あやせ駅前腎クリニック</b> 院長 榎本 美穂 医療法人社団 やよい会 〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-16-4 とうしんビル5・6階 FAX 003 (5697) 82881 FAX 003 (5697) 82882</p>	<p><b>立石腎クリニック</b> 院長 遠藤 聡 医療法人社団 やよい会 〒124-0012 東京都葛飾区立石8-1-2 賛生会ビル2階・3階 FAX 003 (5672) 21551 FAX 003 (5672) 21555</p>	<p><b>北千住東口腎クリニック</b> 院長 大森 容子 医療法人社団 やよい会 〒120-0026 東京都足立区千住旭町 ☎03-5284-5101</p>	<p><b>西新井病院 血液浄化透析室</b> 理事長 金 光宇 医療法人社団 成和会 〒123-0845 東京都足立区西新井本町1-12-12 ☎03-56647-1700</p>	<p><b>東京曳舟病院</b> 院長 山本 保博 医療法人伯鳳会 〒131-0032 東京都墨田区東向島2丁目27-1 ☎03-5655-1120 FAX 003-5655-1121</p>
<p><b>笹塚・代田橋透析クリニック</b> 院長 布川 朝雄 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-64-8 Daiwa笹塚ビル2階 ☎03 (5304) 11331 FAX 003 (5304) 11331</p>	<p><b>亀戸畠山クリニック</b> 院長 畠山 卓弥 〒136-0071 東京都江東区亀戸2-42-5 ☎・FAX 003 (6885) 3341</p>	<p><b>東京綾瀬腎クリニック</b> 院長 長田 しをり 社会医療法人社団 順江会 〒124-0001 東京都葛飾区小菅4-8-2 ☎03 (5680) 6888 (代) FAX 003 (5680) 6898</p>	<p><b>株式会社 東京在宅サービス</b> 代表取締役 中野宏次郎 〒160-0022 東京都新宿区新宿1丁目5番4号YKBマイクガーデン201 ☎03 (3354) 0341 FAX 003 (3354) 0373</p>	<p><b>明理会東京大病院</b> 院長 明楽 重夫 IMSグループ 医療法人財団 明理会 〒173-0001 東京都板橋区本町 ☎03 (5943) 2411 FAX 003 (5943) 2412</p>

# 暑中御見舞申し上げます

NPO東腎協賛助会員

<p><b>医療法人社団 時正会</b> 理事長 横川 秀男</p>	<p><b>エバラクリニックス</b> 院長 道端 哲郎</p>	<p><b>旗の台小池クリニックス</b> 院長 古田 英美子</p>	<p><b>自由が丘いずみクリニックス</b> 院長 新藤 優紀</p>	<p><b>池袋西口駅前クリニックス</b> 院長 山本 幸治</p>
<p><b>ジープラン株式会社</b> 代表取締役 長谷川貴一</p>	<p><b>ベータ食品株式会社</b></p>	<p><b>特定非営利活動法人(NPO) 通院移送センター タンポポ</b> 理事長 小野崎 勝</p>	<p><b>株式会社 教宣文化社</b> 代表取締役 成瀬 大輔</p>	<p><b>グリーンループ合同会社</b> ad square</p>
<p><b>扶桑薬品工業株式会社</b> 東京第一支店 執行役員支店長 松井 幸信</p>	<p><b>エルピス株式会社</b> 常務取締役 堀江 好美</p>	<p><b>あかつき印刷株式会社</b> 代表取締役社長 大久保 豊</p>	<p><b>東京障害年金相談センター</b> 所長 杉野 賢一</p>	<p><b>勇心酒造株式会社</b> 代表取締役 徳山 孝</p>

**丸大食品株式会社**  
中央営業所(特販)  
〒135-0051 東京都江東区枝川 2-23-2  
☎03-3647-3270

**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つしやいます。

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行かない状況です。これからも医療機関、各企業、患者団体と結束して活動することが大変重要と考えます。

私どもの「命と暮らし」を守る活動に賛同いただければ是非、賛助会員として団体の活動を支えていただきたく心よりお願い致します。

記  
賛助会員会費…個人年額5,000円、団体年額 10,000円/1口以上  
※年1回名刺広告を機関誌「とっぴんきよ」(夏号)に掲載させていただきます。

「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。

「青い鳥ハガキ寄付御礼」

《患者会》

日野腎友会、深川橋クリニック腎友会、西クリニックひまわり  
の会、清湘会記念病院腎友会、  
清湘会東砂病院腎友会、立花ク  
リニック友の会、高松医院患者  
会、腎内科クリニック世田谷患  
者友の会、永山腎友会、親水ク

リニック友の会、豊田クリニッ  
ク腎友会、大田病院腎友会、勝  
和なごみ会

《個人会員》

阿久津秀雄、佐藤陽子、伊藤勝之、  
石山久美子、南波成子、小平敬明、  
宮内達二、榊永照也(敬称略)

「年賀ハガキご寄付御礼」

高松医院

「切手類ご寄付御礼」

勝和なごみ会

たくさんのご寄付ありがとうございました。

編集後記

○第17回PNO東腎協総会も無  
事終了した。3年ぶりに田町の  
東京都障害者福祉会館とZOOM  
Mでハイブリッド方式で開催し  
た。小規模であったが、対面式  
での会合は参加者の熱気も伝わ  
ってきた。

とはいえ、新型コロナ感染症  
は第7波の兆候(7月17日現在)  
でこの先予断を許さない。7月  
に予定されていた23区ブロック、  
多摩ブロックの正会員会議も結  
局延期・中止をせざるを得ませ  
んでした。しかし、2022年  
度の活動計画は、全腎協、関東

ブロック、東腎協も今までとは  
違う行動計画を立てていくこと  
になると思います。10月2日

(日)には井の頭公園で3年ぶ  
りに「第40回臓器移植普及推進  
キャンペーン」開催されます。  
グリーンリボンパレードも予定  
しています。

○GW明けに、私は頸椎の狭窄  
で突然手足が痺れ歩行困難にな  
った。武蔵野赤十字病院で24日  
に手術、何とか3週間で7月14  
日に退院し歩くこともできるよ  
うになりました。実はこの間、  
事務局次長の三好さんも容態を  
悪くし6月18日から急遽入院。  
私は病室でもZOOMが使えた  
ので、残された唯一の松山事務

今後の活動予定

- 8月6日(土)  
東腎協三役会
- 8月27日(土)～8月28日(日)  
全腎協青年研修会
- 8月28日(土)  
第96回関東ブロック会議
- 9月3日(土)  
東腎協三役会
- 9月4日(日)  
23区ブロック個人会員会議(予定)
- 9月10日(土)～9月11日(日)  
全腎協第34回通常理事会
- 9月11日(日)  
第9回東京歩こう会(昭和記念公園  
—予定)—※中止となりました
- 9月25日(日)  
第179回理事会
- 10月2日(日)  
第40回臓器移植普及推進キャンペー  
ン(恩賜井の頭公園・予定)
- 10月8日(土)  
東腎協三役会
- 10月23日(日)  
第180回理事会
- 10月28日(日)  
東腎協創立50周年記念大会  
(主婦会館・四谷)
- 11月12日(土)  
東腎協三役会
- 11月20日(日)  
QOL向上委員会(出前うたごえ)
- 11月26日(土)～11月27日(日)  
全腎協全国代表者シンポジウム
- 11月27日(日)  
第181回理事会
- 12月3日(土)  
東腎協三役会

局員と日々連絡を取り、何とか最低限の業務はこなせることができました。一方、東腎協事務局体制は危機的状況で会員、役員の皆様のご協力をお願いする次第です。また、三好さんにはゆつくり養生していただいて将来的に必ず復帰されることを願っています。

○6月18日(土)、19日(日)と全員協定時総会、創立50周年記念式典が対面+ZOOMで開催された。総会では馬場会長が辞意を表明され、臨時理事会で池田会長をはじめとする新執行部が選任された。昨年、戸倉会長と私が理事に選出されて1期二年の役員体制ができてから、実に3回目の執行部体制(業務執行役員)のである。諸事情があるにせよ、全腎協は異常な事態であることを杞憂する。

○今年も「2023年度東京都予算要請」時期がやってきた。東京の医療福祉制度は他府県と比較して一定の水準を維持していると言える。しかし、景気の低迷、税収の落ち込み、コロナでの支出、で福祉の切り捨てはすぐ目の前に迫っています。東

腎協の存在、全腎協の存在がまさに試される時がやってきたのではないでしょう。か。

○東腎協創立50周年事業は、「会員実態調査」50年誌「あゆみ」とも順調に進んでいます。10月30日の記念大会に配布できるよう努力しています。また、記念大会では東京慈恵会医科大学の横尾隆先生をお招きし、「腎再生医療の現状と展望」について講演していただきます。われわれ透析患者にとって今一番の関心事です。多くの仲間を誘ってご参加をお願いします。(板橋)

### 〈事務局雑感〉

患者会活動について思うこと

東腎協が結成50周年を迎え、今号で透析50年を迎えた篠原さんのインタビュー記事が掲載される。篠原さんとは40年程のお付き合いをさせていただき、先日久々にWebでお話をさせていただいた。篠原さんが元気でいてくれることが私の日々の療養の目標であり希望でもある。おそらく会報を読んだ会員さんも篠原さんの透析生活50年の記事に驚きとともに希望が持てたと思う。

患者会役員さんや会員さんで「私は何も出来なくて・・・」と話される人がいる。そのようなことは無いと思う。元気に患者会への参加または社会生活を送る姿をみせてくれるだけで、不安を持った患者さんには何よりの励みになる。

東腎協は、病院患者会に支えられ、そこで日々活動する役員さんに支えられている。患者さんの高齢化や患者会に無関心な人が増える中、役員さんの中には患者会活動で気持ちが悪くなる時もあると思う。「体がガタガタだよ!」とお叱りの声も聞こえてきそう。かくいう私も体がガタガタだが、患者会活動に少しでも役立てるよう気持ちだけは前向きに持ちたいと思っている。(金子)

○前号よりTシャツの似合う体づくりのため筋トレに勤しんでいる毎日。筋トレも良いが、足腰もある程度は鍛えたい。「そうだ!高尾山に登ろう!」思いついたが吉日。明日は高尾山に登ろう。5月26日(木)天候は曇り気温は26度のなか、高尾山へ一人歩こう会を実施。高尾山

は何種類か登山コースがあり、王道コースの1号路【全長3・8キロの表参道コース】上りは約100分のコースを選択。最初は景色を楽しむ余裕があったが、マスクを着用しながらの坂道は予想以上に厳しく、10数分歩いた頃には、息もゼーゼーと余裕はすでになかった。その日の高尾山は、課外授業の一環なのかたくさんの高校生達が3、4人のグループを作り登山をしていた。山頂で少々休み、帰りは二人乗りのリフト(片道大人490円)を利用して下山した。上りは110分、下りは12分。リフトは快適だった。高尾山は「三福だんご」も有名だ。数カ所で売られていて販売場所によって味が違う。高尾山口駅近のしょうゆ味。山の上の薬王院に行くまでにある、ごまだんご、くるみ味噌だんご、十穀力だんご種類も豊富で食べ歩きの意味でも楽しみの一つだ。その他にも蕎麦、天狗焼、高尾山チーズタルトも有名でグルメも豊富で魅力的だ

(松山)

第40回

# 臓器移植普及 推進キャンペーン

※新型コロナウイルス感染症状況により中止させていただくこともございます。

## 井の頭恩賜公園

会場

井の頭恩賜公園  
野外ステージ斜め向かい

午前の部 10:00 開始

午後の部 13:00 開始

15:00 終了予定  
(配布終了次第解散予定)

### キャンペーンの内容

ドナーカード入りティッシュ5,000個・  
全腎協名入り風船1,000個配布・アンケート

### 井の頭恩賜公園



お問合せ: NPO東京腎臓病協議会 事務局

☎ 03-3944-4048 FAX 03-5940-9556



2022/10月2日(日)

井の頭恩賜公園野外ステージ斜め向かい

臓器移植について  
広く呼び掛けましょう!

●参加者は(個人会員)の方は直接電話で東腎協事務局へお申込みください。

※準備等のため9月26日(月)までをお願い致します。

参加されるNPO東腎協会員には、交通費として¥1,000を支給致します。同封の参加者カードを当日受付にご提出ください。



NPO東京腎臓病協議会主催 / 東京都共催

# 東腎協創立

# 50周年記念大会

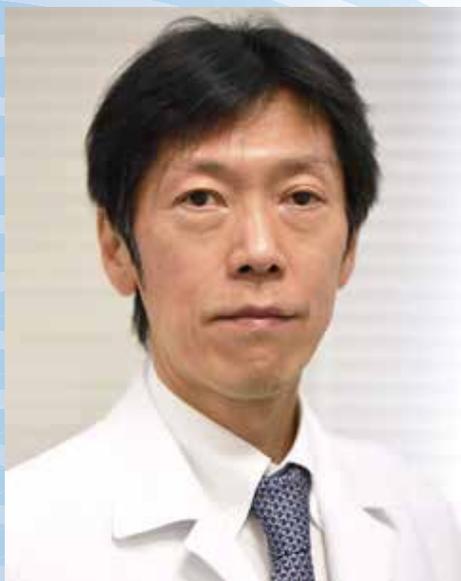
●発行所／障害者団体定期刊行物協会

東京都世田谷区祖師谷3-1-17

頒価三百円 ●2022年7月22日発行

SSKA増刊通巻10833号

(毎月6回1の日6の日発行) 1971年8月7日第三種郵便物認可



東京慈恵会医科大学副学長  
腎臓・高血圧内科主任教授 **横尾 隆** 先生

NPO法人東京腎臓病協議会

## 第10回 大会のご案内

日時 2022年10月30日(日) 13:00~16:00

会場 主婦会館プラザエフ 7階カトレア

記念講演

### 「腎臓再生医療の現状と展望」

東京慈恵会医科大学副学長  
腎臓・高血圧内科主任教授 **横尾 隆** 先生

参加費  
無料

#### 主なプログラム

- 13:00 開会  
来賓のご挨拶(東京都議会、関係諸団体、他)  
長期透析者表彰(透析30年)  
休憩
- 14:00 記念講演
- 15:30 閉会



**交通** JR「四ツ谷駅」麴町口徒歩1分  
東京メトロ丸の内線「四ツ谷駅」1番出口 徒歩3分  
東京メトロ南北線「四ツ谷駅」3番出口 徒歩3分

※新型コロナウイルス感染症状況により中止させていただくこともございます。

お問合せ NPO 法人東京腎臓病協議会

☎03-3944-4048 Fax03-5940-9556 E-mail:info@toujin.jp

主催 NPO法人東京腎臓病協議会

**申込方法** 電話またはファックスでお申し込みください。

**申し込み・問い合わせ** NPO 東腎協事務局 ☎03-3944-4048 FAX 03-5940-9556

----- ✂ キリトリ線 ✂ -----

お名前

住所

ご連絡先

透析施設名