

SSKO 東腎協

86年7月25日 No. 62

東京都腎臓病患者連絡協議会（東腎協）
事務局・〒161 東京都

電話・

昭和五十一年二月二十五日第三種郵便物認可
SSKO通巻第一三二五号（毎週月・水・金曜日発行）
昭和六十一年六月十六日発行



え・大森輝秋

- ◎全腎協第16回総会開く
- ◎透析患者の運動療法
- ◎児童扶養手当の打ち切りについて

結成15周年を記念した

全腎協第16回総会を東京で開く

結成十五周年を記念した全腎協第十六回総会が五月十八日、日本教育会館で開催されました。東京で開催されたのは五年ぶり、全国から六百八十人の会員・家族が参加、東腎協から二百八人が参加しました。

この記念総会を成功させるために、沢山の人が準備や協力を



してきました。実行委員会を三回、会場打合せ、資料袋詰め、最終打合せ、当日の要員は四十人余になりました。

総会に先だち十七日（土）午後六時から丸の内ホテルで記念祝賀会（感謝のつどい）が開かれ、東腎協役員も数多く参加、また要員としても手伝いました。

総会は十八日（日）午前九時半から開催されました。

議長に糸賀久夫（東腎協常幹）、野沢紀雄（埼玉）さんが選出されました。入院中の前田会長に代って石川副会長（東腎協会長）

があいさつ、議事に入ると小林事務局長（東腎協常幹）が十五年間の運動にふれた報告を行いました。

決算報告の後、会計監査報告が柳光夫（東腎協副会長）、前田健（愛知）さんから行われました。

“人間らしい生き方”
をと訴えた総会宣言

「私たちは、もっともっと人間らしく生きたいとねがっています。私たちは生きています。恋をし、結婚し、家庭生活をお



くることの喜びを味わいたい。子供も産みたいし、孫の顔もみたい。友と語り、旅をし、うたうことの喜びを味わいたい。失恋する悲しみもまた味わいたい。もっと働きたいし、もっと学びたい。平和のために役立ちたいし、社会の発展に役立ちたい」
総会宣言は、私たち患者も健康者と同じような生き方ができるように強く願ひ、医療、福祉が富貧の差別なく保障され、豊



今まで三年間全腎協会長として活躍して来られた前田こう一

全腎協会長に泉山知威さん

さんに代って東腎協から泉山知威さんが会長に就任しました。泉山さんは、東腎協設立から東腎協の中心的な役員として活動してきました。東腎協では、新会長を援助して、今後、より一層全腎協と連携を密にして活動を盛り上げて奮闘します。



総会宣言を読みあげる林田さん

かな人間として生きていける社会であるようにと結んでいます。この総会宣言は、東腎協の常任幹事である林田洋子さんによつ

て読みあげられました。

全腎協の新役員では、東腎協からは次の人が選出されました。

会長・泉山知威、副会長・石

川勇吉、事務局長・小林孟史、

運営委員・栗原敏隆、同・島田

勝、同・山田誠、幹事・一ノ清

明、会計監査・草間和男

総会に東京都から百万円、特

別区協議会二十三万円、東京都

市長会十三万円の寄付をいただき

ました。お礼申し上げます。

62年度の都予算に対し要請

東腎協から14人が参加

東腎協は、七月十日(木)都の六十二年度予算に関する要請行動を都庁の会議室で行いました。(東腎協十四人参加)

要請したのは、衛生局、教育庁、福祉局、労働経済局、総務局、養育院の各局。

腎疾患総合対策の確立、島しの人工透析、児童扶養手当の支給の打ち切り問題などについて要請しました。

島しょでも人工透析が受けられるようにという問題では、全腎協関東ブロック代表として千葉県腎協の小関会長も参加して要請しました。小関さんは、関東ブロック会議の調査結果を踏まえて、患者の実態を示し、早急に解決するよう訴えました。



のうほう腎(多発性)が公費負担の対象に

東難連などの努力が実り、のうほう腎(多発性)が、昭和六十一年十月から公費負担の対象になりました。

該当する方は、事務局までご連絡下さい。

児童扶養手当の

打ち切りについて

事務局次長 草間 和男

△児童扶養手当とは▽

児童扶養手当制度は父と生計を同じくしていない生別母子世帯の児童について、児童扶養手当（以下「手当」という）を支給することにより児童福祉の増進を図ることを目的とするものであり、父が死亡した母子世帯を対象とする国民年金の母子福祉年金の補完的制度として、昭和36年に制定された児童扶養手当法（昭和36年法律第23号、以下「法」という）に基づき、昭和37年1月から全額国庫負担により手当の支給が開始された。

その後、父が政令（※）で定める程度の障害の状態にある児童を監護している母又は母に代わって児童を養育している者に

支給されるようになった。

※第一章 児童扶養手当

児童扶養手当法 別表第二

十、傷病がおおらないで、身体の機能又は精神に、労働することを不能ならしめ、かつ、長期にわたる高度の安静と常時の監視又は介護を必要とする程度の障害を有するものであつて厚生大臣が定めるもの

△総務庁の改善意見▽

総務庁が昭和60年7月に出した「児童扶養手当の業務運営に關する地方監察結果に基づく改善意見」では

本制度については臨時行政調査会の最終答申において、補助金等の整理合理化方策の一環として、「不正受給を防止するため、認定申請の支給事由の確認及び受給者の受給資格継続の有無につき適正化措置を強化するとともに、これら事務の監査指導を強化する」としている。

また、総務庁の改善意見の中

では、慢性腎不全等の父の内部疾患障害による労働不能等の認定状況については、一部都道府県において、障害の家族の経済的負担を考慮する等から法に規定した障害の程度を拡大し運用しているため、勤務先、所得額からみて就労状態にあることが判明しており、身体の機能に、労働不能でかつ常時の介護を要する程度の障害があるとは認められない者に対して手当を支給している事例がみられるとして、慢性腎不全等の内部疾患による労働不能等の認定については、父の障害の程度が労働不能で、かつ、常時の介護を要することとされている法の趣旨を都道府県に徹底し、運用を是正させるように提言している。

△最近の情勢▽

以上のような総務庁の改善意見をもとに、各県で「打ち切りが続いたが、東腎協にも今年に入って、会員から3件の連絡が

あり、東京にも「児童扶養手当の打ち切り」が波及してきた。そこで、東腎協では、東京都に対して次頁のような申し入れを行った。

そして、5月25日の常任幹事会において、7月10日の都庁要請「福祉局」のなかに一項目「人工透析患者を父にもつ家庭への児童扶養手当の支給を打ち切らないで下さい」を加えた。

いまのところ東腎協に連絡のあったものは、3件であるが今後いもづる式に波及すらおそれがあるので、都に対して再度、要請を行うとともに、運動を強めていきたい。

△実例▽

Aさんの場合

（5月8日）4月に納入される予定の児童扶養手当が入らない。役所に聞いているがわからないとの返事。収入は手当の規準内であるがどういふ訳なのか。（5月20日）5月6日に児童

昭和61年4月10日

東京都福祉局
局長 関 岡 武 次 殿

東京都腎臓病患者連絡協議会
会長 石川 勇 吉

要 望 書

私たちは、主に東京在住の人工透析患者 3,600 人で組織している会で、会員の命とくらしを守る運動をすすめています。日頃は障害者の福祉行政にご尽力いただき感謝いたします。

さて、最近、人工透析患者を父にもつ家庭への児童扶養手当の支給打ち切りが行われているとの報告が、当会の会員より寄せられました。

この手当は、これらの家庭に対し、長年支給されており、家計の一部として定着しているものです。

また、これらの受給家庭では、透析治療を受けながらも将来の日本を背負うべき子を必死の想いで養育しています。

今回の抜き打ち的打ち切りは、それらの家庭に多大な影響を与えるものです。

つきましては、このような腎機能障害を他の障害と差別し、切り捨てる児童扶養手当の見直しは、即刻やめて下さい。

以 上

扶養手当支給停止通知書が届いた。何の連絡もなしにいきなり打ち切られた。12月に診断書を再提出したが、どうして切られたのかわからない。手当をあてにして生活しているので困ってしまう。前もって状況等の連絡もなしに、いきなり切ってしまうのでは納得がいかない。

△今後の運動▽

以上の実例のように抜き打ち的に手当を切っています。

先の都・福祉局に対しての要望書の解答は得られていないが、7月10日の都庁要請で再度実情を報告して、児童扶養手切の打ち切りをやめるよう運動をすすめていきます。

要望書の文末にあるように、腎機能障害者を他の障害者と差別し、打ち切りを行っています。そこが、「手当の打ち切り」の大きな問題点だと思います。

東腎協第14回総会記念講演

透析患者の運動療法

小田原内科循環器クリニック院長 張光哲

血液透析療法の進歩と普通化にともない、慢性血液透析患者(HD患者)は増加の一途をたどっており、延命とともに快適な社会生活を送ることがHD患



者にとって重要な課題となつていきます。HD患者の心臓機能や運動する能力(運動耐容能)が健康者よりも低下していることが社会復帰の障害となっており、また、水分貯留による慢性的な心臓負担に加えて、動脈硬化や虚血性心疾患の危険因子(高血圧症、高脂血症、糖代謝異常、運動不足、ストレスなどは虚血性心疾患の危険因子といわれ、これらの因子が多いほど狭心症や心筋硬塞などの虚血性心疾患に患り易いといわれている)の多いことが心臓血管系の合併症による死亡率の高い要因であるうとも考えられています。近年、HD患者に適切な運動療法を施

行することにより運動する能力(運動耐容能)や貧血、動脈硬化症や虚血性心疾患の危険因子などが改善されるとの報告がされて以来、HD患者の運動療法についての関心が高まっています。

我々の施設ではHD患者に運動療法を施行して四年を経過しており、これらの経験をもとに運動療法の効果と実際について要約して述べたいと思います。

運動療法の効果と適応

HD患者に対する運動療法の効果と目的は、①循環系機能と骨格筋の状態を改善して運動す

る能力(運動耐容能)の増大を図り、より健康者に近い社会生活を送るとともに、日常生活での心臓への負担を軽減する②動脈硬化や虚血性心疾患の危険因子を取り除き、心血管系の合併症を予防すること③血液透析中の血圧低下を防ぎ快適な透析を可能とすることなどであります。

HD患者に対する運動療法は血液透析が十分にコントロールされていることを前提としており、不十分な透析療法やシャントトラブル、治療が不完全な重症高血圧症や心不全などの認められる患者は、運動療法の適応とはなりません。整形外科的疾患による歩行困難も当然運動療

法の適応となりませんが、長期にわたる安静な生活による循環機能や骨格筋の荒廃が原因と考えられる歩行困難はHD患者に多く認められ、このような患者は運動療法の適応であり、最も運動を要する患者といえるでしょう。

運動療法の実際

我々の施設では運動療法の参加者全員に、自走するベルト上を限界まで歩行又は走行させ、その間の心電図や血圧を測定する、トレッドミル運動負荷試験を行い、心臓の状態や運動耐容能を検査します。この検査を基に運動処方を作成され、処方に従って医師やトレーナーの監視下で歩行やジョギングなどの運動プログラムが施行されます。運動療法は本来このような正確な運動処方に基づき、監視下で行われるべきですが、このような運動療法を行う施設もスタッ

フも不足しているのが現状です。したがって、運動療法の詳細は他稿に譲り、以下は運動処方の方の概念を簡単に説明しながらHD患者が運動を行う際に注意すべきことを二、三上げてみたいと思います。

HD患者にかぎらず安全に運動効果を得るには、運動の質、量ともに適切なものが重要です。過激な運動は害となるばかりでなく危険なだけで、何ら運動効果の得られないことさえあります。運動というと汗を流して身体を酷使することではありません。



ん。一方、運動せずに安静に過ぎる生活は心機能低下や骨格筋の荒廃による運動耐容能の低下を招くこととなります。運動処方とは安全に能率良く運動効果が得られるよう運動の質や量を規定したものです。

運動処方は①運動の型、②運動の頻度、③運動の持続時間、④運動の強度より構成され、これに心機能や運動耐容能を考慮して作られます。心機能や運動耐容能を増加させる運動(特に有酸素運動を増加させるという意味でエアロビックス運動と呼ぶこともあります)とは、①運動の型としては、大腿部などの大筋群の等張性運動、すなわち歩行やジョギング、サイクリング等が最適とされています。重量上げなどの様な運動は等尺性の運動要素が強く勧められません。特にサイクリングは関節への負担も少なくHD患者に適した運動形態と考えられます。②



運動の頻度は週三回が一般に勧められています。週一回でも運動効果は得られるようです。しかし、それ以上期間において運動を行ってもほとんど効果が無いといわれています。月一回程のゴルフではストレス解消の意味はあっても、運動効果はほとんど無いといってよいでしょう。運動耐容能の低下した患者は短時間の運動を頻回に行うことが勧められます。

例えば二十mの歩行が可能な患者に五mの歩行を午前三回、午後三回と頻回に行うこともあ



ります。③運動の持続時間は一定の運動強度を十分から十五分以上続けることが一般に勧められています。④運動強度を増減します。⑤運動負荷試験を行わずに運動強度を正確に決めることはできません。一般には会話が可能な程度のジョギングや歩行がもっとも適しているといわれています。運動耐容能の低下している患者では運動強度を弱くして長く続けることが勧められます。100m全力疾走を二度三度とくり返して疲労困してしまふよりも、ゆ

っくり長時間ジョギングをしたほうが、一層の運動効果が得られることを銘記して下さい。さらに運動耐容能が低下して歩行も十分でない患者は、さらに弱い運動を、例えばマイペース歩行を短時間、頻回に行うようにします。運動中に筋肉痛や疲労を感じたら運動は直ちに中止すべきです。また、運動後一時間以上疲労が残る場合は、運動が強過ぎると考えられます。物足りないと感じるほど軽い運動であっても、根気よく繰り返すことで驚くほどの運動効果が得られるものです。

以上、HD患者の運動療法について簡単に述べました。HD患者の運動療法は透析療法が十分に行われていることを前提としております。くれぐれも運動を始める際には、主治医の意見を聞くことを銘記して下さい。

質問コーナー

Q 十二年間透析をしていますが、足腰も痛かったりしてます。運動することによる悪い例・失敗談がありましたら教えてください。

A まず失敗談はありません。どうしてかという点、まずこの人がどの程度運動すると危険だということ運動負荷試験で調べてあるわけです。それが一点と、もう一つは我々の場合、医師が必ず参加しています。医師が運動着に着がえてその場に参加しています。

運動療法が一番大切なことは、今日は血圧がこの位だから良いとかというのではなくて、その人のコンディションなのです。その人が「今日調子が悪い」と言った場合はやるべきではないのです。ですから問題は起こら

ないのです。それから運動強度は厳格に指定してありますのでやり過ぎることはありません。一番良いのは、こういう施設があれば良いのですが、なかなかないということが問題なのです。早くこういう運動療法というものが一般化していくことが必要です。

腎臓病患者の運動療法は、非常に歴史が浅いということですので、それで、まだ問題も残っているのではないかと、未知の分野も非常に多いということでも我々も試行錯誤の面もありますので、先ほども言いましたように運動を手放しで良いということではなく慎重にやるということです。運動強度を上げないということ、そうすれば危険は起きません。事実、腎臓病患者以上にこわい狭心症とか心筋梗塞を持ってい

る心臓病の患者にも運動させていますが、そういうことはありません。

ですから運動至上主義、運動のプログラム至上主義、いわゆる運動のプログラムはこういう風になっているから、本にはこういう風に書いてあるから、この運動の通りにやらなければいけないというような運動の仕方は一番いけないことです。一番大切なのは、その人のコンディションで調子の悪い時は絶対にやるべきではないということです。

強度の問題ですが、ちょっと簡単なことを言いますと普通の人がだいたい自分のペースで歩いていると、その時はその人のだいたい二〇〜二五歩位の運動の強度で自然に歩いていきます。

運動療法というとなにか水泳したりということではなくて歩くことでいいのです。それを継続するというのですから四五

歩位の強度というのは非常に軽い運動です。ですから早歩きで歩く程度です。早歩きで歩きながら横の人と話ができる程度の運動で走るよりも歩きの方が安全です。一人で早歩きで歩いて十五分歩くと汗びっしょりになります。二十分一人で持続して歩くというのは非常に長い時間です。

普段、こういうのがなくて運動したいと思っただけで歩くこ

と、しかも早歩きで歩くことを心がけることが大切です。走ることに、あるいはジョギングすること、テニスをするだけで運動ではありません。

百メートルダッシュを一分するとすなわち二十秒ダッシュを三本やると休みながらやっても二分か三分で終わってしまいます。疲労感はそのすごいものですが、それは運動効果にはならないのです。どうしてかというのと持続が短かすぎるのです。非常に運動した気になりますが、疲労と危険性が残るだけです。

運動というのは、弱い運動を長くやるということ、疲れている時はやらないうこと、そういうことを心がけてやれば、運動の弊害はないと思います。ただ運動だけが良いということではなくて、危険性をともなうことです。慎重にやらなければいけないと思います。

日本患者・家族団体協議会(日患協・JPC)結成総会開く

日患協結成総会が、六月十五日に日本青年館で開催され、東腎協からも八人が参加しました。日患協の結成は、患者運動の統一とともに八新しい時代への幕あけともいえます。

二十四団体、百四人の参加者の中から全国パーキンソン病友の会など四団体が実態報告を行いました。そして、規約、宣言が採択されました。

新年度の役員の選出では、京都難病連の前田こう一氏(前全腎協会長)が選ばれました。前田氏は、数カ月前には意識混濁などかなり危険な状態にありましたが、大分回復して病院から外出許可をもらい車いすで参加しました。

会場は、新しい患者組織の誕生で興奮と熱気に包まれました。

総会



たえこのひとりごとへ14

木村 妙子

五月はわが家にとつては厄月である。一九七〇年に子供時代のネフローゼ症候群が知らない間に慢性腎炎に進行していて、血圧二百にもなつて、急いで入院した時も五月だった。

その頃は父も健在だったが、丁度というか生憎というか、持病が悪化して、私とともに同じ病院へ入院し、手術をしたが、三ヶ月後に他界した。私は父の言葉どおり、寿命をもらったためか約三年間の内科の治療を経て、結局尿毒症になつてはしまつたが、十四年前にしては運よく透析に入ることができて、今も生きてゐる。

今年の五月は風邪をこじらせて、十四年間で二度目の入院をしてしまつた。高熱が下がらず

本当に不安だった。更に母も心配のせいか、軽い胃潰瘍だと後でわかつたが、深夜に具合が悪くなり、緊急入院して、兄夫婦に心配と厄介をかけてしまつた。幸い今は体調も回復し日常のペースに戻ることができたが、十六年前の五月を思い出すとぞつとしてしまう。

透析を行っている人は誰でも病氣になつた時のことをふりかえるとうるさかと思ふ。個人の経験は個人だけにしか本当のところではわからない。透析は週二、三回血液透析を一生受けなければ生きていけないという普通の生活からは隔絶した状態に移行するといふ点で共通のものがあるが、細かい事情は各々の患者で大分ちがひがある。

透析を行つてゐる人は誰でも病氣になつた時のことをふりかえるとうるさかと思ふ。個人の経験は個人だけにしか本当のところではわからない。透析は週二、三回血液透析を一生受けなければ生きていけないという普通の生活からは隔絶した状態に移行するといふ点で共通のものがあるが、細かい事情は各々の患者で大分ちがひがある。

☆)(★
暖かい治療

各々の患者が各々の思い出をと言つても甘い思い出ではなく苦しい思い出を抱いて生きてゐる。自分でも忘れてしまつた人がいるかもしれないし、敢えてべらべらと苦勞話のように話す人もいないが、皆、心のどこかに残つてゐる筈だ。

このことは透析患者だけに言えることでなく、病人全体に関わることだが、病者の過去を思いやるということは医療従事者にとつて欠くことのできないものではないだろうか。

きっと看護学では学歴とか職業によつて患者に接する態度を考慮せよとか教えてゐるのかもしれないが、もっと全人的な意味で患者を見るというか一歩大きな視野から見つめるということが大事なような気がする。いわゆるミーハーの好奇心からは

別な意味の抱擁力のある生活全体への広い見方が必要だと思う。最近では去年の東腎協の講演会で取り上げた心身医学も注目され、単に即物的治療により機械的に患者に接するということではなく、暖かい治療というもののへの研究も進んでいるようであるから、少しずつは変わつてくると期待している。

その点からいって、穏やかな人というのは医療従事者に向いてゐる。学理的にこう接するのが正しいとかいう理論的裏付けがなくても穏やかに接せられたということでも、患者は満足するからである。

もっとも口だけ猫なで声でいじわるで無能というのでは話にならないが。

☆)(★
死への不安感

患者は体調さえよければ些細なことは気にならない。私も昔

通であれば五月は花の季節で、来るべき夏への喜びもあり、柔しみの月なのである。牡丹とつじ、藤が終れば菖蒲がその紫で鮮やかに水辺を染め、そして名も知らない草々の花や春に実る草の穂の渋い美しさに道を歩く度に生きている幸せを実感している。

しかし、ひとたび、高熱が出たりすると原因がわからなかったためもあるが、一回死をくぐり抜けて透折に入った筈で普通の人より度胸はついている筈なのに一晩も二晩も暗闇に目を開いてこし方ゆく末を思ってしまったのだ。この死に近づいたと思う時の不安感是谁でも感じることなのだろうが、ひょっとして私だけ過敏なのだろうかと思が身をふりかえする時もある。

でも話に聞くところの特攻隊の若者も飛行機に乗る前に覚醒剤のようなものを注射されていたらしい。死への恐怖がこんなに

あるのに自分で決死の行動を取るとは軍国教育の結果かと思っていたが、やはり生物の本能としての健全な自己防衛心まではこわせなかったのだ。

このように死と向い合うまでは理屈で非人道的なことをしたなと考えていたが、今は残酷なことを平気で国民(特攻隊員も一国民でしょう)に強いるものだという気持で、怒りを感じている。中曾根さんは軍隊がないから今の青少年はかわいそうだからおっしゃったとのことだが、軍



え・福元美保子

隊はとりもなおさず、人を殺し、自分も死ぬことを恐れない人間になるよう教育することなのではないだろうか。

学問的に軍隊の構造を説明するものはたくさんあると思うが単純に言えば、殺人集団だといえる。格好がいいし、美的に憧れる気持もあるが、そのようなものが現代はないからといって残念がる若者は頭がおかしいとしかいえない。

七月六日の選挙の結果はどう出るかわからないが、この平和

国・日本の総理に二度と軍国主義の鎧を必死に衣で隠すような人物がなっていないことを祈るばかりである。

☆)(★
共存して生きる

死への不安から、軍国主義へと話が飛躍して女の頭の構造はわからないという人もいらっしゃるかもしれないが、学問も医学も、政治も、教育も、結局人間の幸せというか、生物的人類が居心地よくこの地球上で生きていけるように研究するのが本来の目的だといえる。

居心地よくとは止む度のない進歩ということではなく、植物も動物も人間がバランスをとって、共存しそれによって人間も生きていける状態なのだが、SDIや、原発や恐ろしいことばかり頭に浮かぶ。

六月二十九日
(東腎協常任幹事)



なかまのたより

ちよつと

ひとこと

—会費納入のメモから—

年会費を納めさせて頂きます。本年も宜しくおねがい致します。

ここ数年、働くコトと体を維持するコトに追われ、その上今年は交通事故にあい、正に『何で!』という思いで過ごしています。それでも、しっかり生きるということは解っていても苦しいものです。

豪残余金は、皆様のお菓子代の一部にどうぞ。

(個人会員 小林保幸)

平素大変お世話様になっております。板友会も会員は増加していますが、週一回他病院とのかけ持ちの方が多く、六十一年四月現在で四十名程の東腎協加入者となりましたのでよろしくお願ひします。

又、平素催しに対しても私共

の方は、年輩の方、女性の方が多いので思うように参加出来ない事、合わせておわびいたします。

(板友会会長 室川義信)

本年分の会費お送りします。

昨日クレアチニン六・一となつてしまいました。間もなく透析に入ると思ひます。これからの生活の諸注意を会報で教えて下さい。

(個人会員 石野久栄)

現在透析十二年です。リンが



高く骨の痛みに不自由しております。足と背痛です。休職中です。何か良い治療法はないでしょうか。来週、日大の方で検査します(三度目)。

(個人会員 吉村栄一)

新規入会です。昨年十二月より東京厚生年金病院で透析を開始しました。現在、週三回外来透析です。よろしくお願ひします。

(個人会員 菅原律子)

いつも会報を興味深く読ませていただいています。残念なのですが、いろいろな事情があり、昭和六十年で退会させていただきましたことになりました。

これまでほとんど御協力でできず、申し訳なく思っております。ごく少額ですがお送りさせていただきます。会のためにお使ひ下さい。今後とも、お役に立てることがありましたら、どうぞ

お申しつけて下さい。

五月十三日

(都立大久保病院医療相談室

伊藤淑子)

石野久栄様へ

クレアチニンが六・一ということですが、難しい時期だと思えます。私は、その頃に海へ行ったり、あちこちと出かけて無理をしまい、すぐに透析に入ってしまった。

いずれにしてもデータの上昇が早くなりますので、医師ともよく相談をして、十分な注意をはらい、患者生活をしようにおすすめます。

透析に入ってから、最初は食欲不振とか脱力感とか色々苦勞すると思います。私の経験では、最初は食事がのどを通らず困っていましたが、三カ月ぐらいいして急に良くなり、半年ぐらいいしたらだいたい日常生活が

出来るようになりました。

透析は個人差があり、調子の良い人も悪い人もいますが、最近健康者とあまり変わらない人も多くなっています。

諸注意というのですが、まず食事をしっかりと取ること

(食べなくてもデータが悪くなる)、水分は透析に慣れるまでは必要以上に取らない。そして出来るだけ歩くことが大切です。そのほかは、主治医の先生と相談して自分に合った生活をすることが良いと思います。頑張ってください。

東腎協事務局 草間和男

「鳥しょ」出身の透析患者はご連絡を

東腎協では、鳥しょ出身の透析患者の実態を調査しています。本人、又は知り合いの人がいたら事務局へ連絡して下さい。

ただ今、サークル員を募集中です!

須賀 春美

東腎協事務局のみなさん、こんにちは。機関誌五十九号では「会員さん訪問」に載せていただき、ありがとうございます。何だかんだと言いつつ、結局若者のサークル「Broad Beans(『そら豆』)を創ってしまいました。

ハガキは一枚(サークル募集で)しか来ませんでした、口コミで広げて十名となりました。四月二日、五月二十七日と雑誌会を開き、次回七月二十七日には八月二十四日に行く所を決める予定です。

ところで、先日お願いした募集広告の原稿を同封しましたので、よろしくお願いします。

十代、二十代のみなさん、いっしょに遊びましょう!

よろずサークルBroad Beans(『そら豆』)では、ただ今メンバーを募集しております。

十代、二十代のみなさん、いっしょにエンジョイしませんか!

現在、メンバーは男性五名、女性五名の計十名(十七、二十八歳、移植者二名を含む)です。とにかくみんなで集まって遊んでしゃべる、これしか考えておりませんのでお気軽にご入会下さい。きっと今までとは違った遊びや同世代の同病者同志でしか出来ないおしゃべりが出来ると思います。

次回は八月二十四日に集まる予定です。なお、誠に勝手ながら入会者は、次の条件を満たす方に限らせていただきます。

- 一、生年月日が、昭和三十一年一月一日〜昭和四十五年十二月三十一日までの方
- 二、東京都内(もしくは近郊)

142

にお住いの方

三、透析者又は移植者

入会希望の方は、ハギキに郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記の上、ご連絡下さい。

〈連絡先〉

須賀春美

高尾山に登る

東腎協会計

竹田文夫

六月二日、朝から良く晴れている。普段運動しない私は、天気と縁に誘われて一寸足を伸ばして高尾山に登ることにした。体調も良好であり、とにかく歩いて登ることを決意した。

透析を始めてから初めての冒険である。登れないかもしれない。一人で大丈夫だろうか。心配ばかり先に立ち、気持ちと体

が一致しない。考えてもどうにもならない、何事も体験だ、歩け、歩け。

午前九時、高尾山登山口に着いた。目の前には私を迎えているように石の地蔵さんが並んでいる。よし登ろうといよいよ決心した。ロープウェイもある、リフトもあるが、私には関係なかった。頂上まで六百メートル程ありますが、坂道続きで平地はない。自分の体力に対する挑戦である。

一、二、三、一步、二歩、三歩、二百メートル程登った頃から心臓の動きが激しくなり始めた。ここで一寸休み、また五十メートル登っては休むようになった。平日なので人の通りは全くないので、登山道に大の字になって寝ころんで休んだ。半分も登らないのに前を見ながら歩くことが出来ず、下ばかり見て歩いていた。私の足の先には小さなアリが私に道案内でもす



るように早足で歩いている。私はアリの速さにもついていけない。緑の左右の林からは野鳥の声が「ガンバレ、ガンバレ」といっているように聞えた。

自然は、皆、私に応援してくれている。一步また一步と歩いた。途中でお年寄り夫婦に追い越された。また、体の不自由な方も通り過ぎた。皆さん、私に声をかけてくれて嬉しい思いでした。

とにかく登りきろう。そればかりである。もくもくと歩いていた。四百メートル程登って、今来た道をふり返って見ると大分登ったと思えた。急な斜面を

見たからである。また一步二歩と歩いた。心臓は相変らずどきどきする。私は心臓の病気があるので絶対無理が出来ない。登り始めて二時間も過ぎた頃、平地の道に出た。ふと見ると登りきったのである。頂上であった。「やった」と一人言を言った。

小さな山であるが、今の私の体力では冒険家だ有名だった植村直巳さんの気持ちと同じであった。下界はひときわ美しく見えた。世の中がきれいに見えた。私はやり通した。家で心配ばかりするよりは何事も体験である。帰りの下り道は一気に三十分であった。翌日足が痛くて大変であった。医師からは下りも休みながらマイペースで体を動かすように言われた。一寸無理でした。次回は、もう少し高い山に登りたいと思っています。天気も良い日は、山に行きましよう。歩きましよう。

定時制高校

調布病院腎友会

三谷 興基

私は、定時制の工業高校で教師をしています。透析は十一一年目に入りました。透析日の勤務は、つらいときもありませんが、職場の理解ある方々のおかげで勤めを続けています。透析患者の中では、恵まれた職場に居るほうだと感謝しています。

夜学ともいわれる定時制高校は午後五時過ぎから給食、四十五分授業が四時間あって、終了は九時になります。

以前は、家庭が経済的に困難であったり、地方から就職のため上京して入学した者が大部分でした。昭和四十年代後半、全日制高校への進学率が高くなつてからは、学力的に全日制高校へ入学できなかった者が増えってきました。そんな中で、二十代、三十代の社会人が毎年わずかに

すが、入学してきます。今年是国家試験の受験資格取得のため、五十四歳の方が四年生に編入学してまいりました。

また中学時代、どちらかといえばツツパリであったような生徒がツツパリは中学までで卒業したといつて、立候補してクラス委員になつたりしています。

上級学校を目指して受験勉強にしのぎを削るような競争がないだけ、学校生活全般にゆとり



があるせいか、中学時代、学校に適應できなかった生徒が喜んで登校するようになった、という保護者の声もうかがいます。エリートを育てる学校とはまた違った良い一面があるのが、定時制高校と思われまふ。

昼間の仕事を終えて疲れた身体で登校し、午後九時まで授業を受け、さらにクラブ活動までしている生徒を見ると、若いから続くのでしょうか、私のほうが励まされる思いがします。

（調布病院腎友会会報誌「そよかせ」第2号）

我が仕事理容

腎研友の会

福元美保子

理容の道に入って、かれこれ五年にはなるだろうか。

国家試験にも合格して、一応一人前ということになっているが、マスターしなければいけない技術もまだあるし、本物のプロ

口とは言い難い。

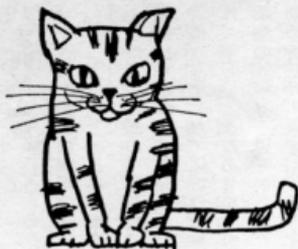
耳が聴こえないので、トラブルがないかと心配して下さる方もいるが、ないこともないのだけれど、そこは、聴こえない分、鋭い？カンと、長年の慣れで、客の頭髮を見れば大体解るし、店の人が説明してくれたりするので、大丈夫なのである。

理容の仕事は、暮れが正念場である。

正月前に、髪をきれいにさっぱりしたいと考えるのは、昔も今も同じで、十二月も押し迫ると、店はまさしく修羅場と化すと、定休日返上で、休業時間も延長して、仲々きつい。

朝の八時半には店に出て、終るのが夜の十時、という日が続くし、昼食を食べるヒマもなく、仕事が終わってから、やっとメシにありつくという有様である。

今いる店は、人手がなくて、どうかすると、店長と私の二人だけということもあったので、



今まで以上に大変だったのが、風邪もひかず、無遅刻無欠勤で無事につとめに出られたので、ありがたい。

(ちなみに、透折の日は、三時半〜四時までに出勤ということになっている)

しかし、おかげで、今年の正月は、どっと疲れが出て、ほとんど寝正月であった。

下積み時代には、いびられたり、仕事が覚えられなくて、おちこんだり、色々あったけど、今では「居ないと困る」「店に必要な人」と言ってもらえるま

で成長した。今、振り返ってみても、周囲の人達からずいぶん支えられていることを痛感する。

心をこめて 仕事をして
心をこめて 生きたい

それが、支えてくれる人達への、感謝の現れであると信じている。

私と透折(S)

白井 次郎

三ヶ日を過ぎると、また病棟は賑やかになった。デイルームはいつもの顔ぶれが集まる。ベッドでの食事は味気ないので集まってくる。話もはずんで、NACL三ヶ月の食事もどうやら喉に通る。とに角、一日三ヶ月の塩には参った。見た目はうまそうなクリームシチューも一口やってみると塩気が全くないのであ

る。

北陸地方でまずいことを「シヨモナイ」(塩模様がいない)が変化した言葉)というが、その通りだと思った。江戸ツ子が、

「シヨモナーナア」というが、塩がないじゃないからきた言葉かも知れん。しかし、これは私のこじつけで、仕方ないなあー

どうしようもないから転化したのが本当だろう。とに角、塩気がなかった。そのくせ女房が市販の海苔巻を持ってきて一口ほ

ぼぼったら、その塩からのには驚いた。
午後二時近くになるといやな透折が待っていた。長い長い時間天井を見つめているだけだった。看護婦さん達はよくしてくれた。患者の種々な注文を笑顔で応じてくれて、これが大きな救いであった。

暮に「さあお正月がきますから頭を洗ってサッパリしましょう」といって頭を洗ってくれた。

恐らく東京のどこを捜してもこんな美人のいる理髪店はないだろう。

いま一月、この分じゃ少し暖かくなったら退院かなと思っていたら、十一日に「そろそろ退院を考えましょうネ」といわれ

大変だと思った。寒も明けない今一番寒い時だ。一階の売店へ行くと外の風は真冬であって刺すような風が吹き込んできた。

十四日退院となった。家へ帰れるのは嬉しいに相違ない。しかし治癒しての退院ならいいが、無罪放免じゃなくて仮釈放みたいなものだ。そして死ぬまでいやな透折が待っているのだ。

三歳の孫は、「おじいちゃん」と飛びついてきた。そして自分の家の暖かさが体を包んだ。

―病院の会話―
透折の時間が、二時間位にならんかなあ

「少々飲みにくくても薬を飲めば一発で透折をしなくてもい

いような葉が出来ないかな」
「水は喉だけ通ればいいのだから喉を過ぎたらチヨイと外へ出してしまいう訳にいかんものかな」

それより小さな機械を体のどこかへ付けばそれで透析が出来るようになってほしいナ」

数日前、向島で内科医をやっている従兄が、「次郎さん、そのうちいい機械が出来るから大丈夫だよ」と少々アルコールの入った声で電話をかけてきたが、私は「それまでとてもこっちの方がもちませんネ」と返事した。私は七十二歳になった。

(おわり)

「歩け歩けの会」に参加して

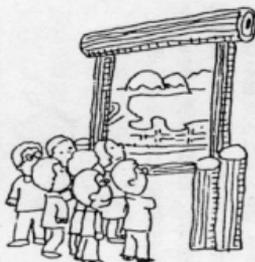
代々木病院腎友会

中川 シナ

私は二年ほど前から、地元の「歩け歩けの会」に参加してい

ます。その頃は五十名ほどの人数でお年寄が多く私もその仲間ですが、足の方は自分ながら自信があったので勧められるまま続けるようになりました。

第一曜日を利用しての催し



なので体はあいているし、何回も続けているうちに、小学生から中年とお年寄まで今では百名以上の人数で近所の方と肩を並べて歩くようになりました。
神社や仏閣、公園など見物ができ、また四季おりおりのきれいな花や草木を観察できて心からなごやかになります。だいたい十五、六キロの道のりなので午前中に終り、一時ごろには家へ帰れるようになっています。ちょっと疲れはしますが気分よく、元気になり健康のためには良い運動だと思います。
私は七年ほど前から透析をや

バードウォッチの日々 事務局から

今、東腎協事務所の庭(隣のビルの所有)で野鳥が果をつくっています。

台所の窓をあけると色々なしぐさがみられます。大きな音をたてると逃げてしまいうような

っておりますが、少しも気になりません。この文を読まれた方はなにとぞ、地元の「歩け歩けの会」に参加して健康になってください。

(月・水・金昼透析)

(代々木病院腎友会機関誌「トマクリット」82号より)

報恩感謝

腎研友の会

垣内 康弘

「透析をするので、明日病院を替ります」といわれたのが一昨年の暮も押し詰まった時だった。
胸の苦しみに耐えきれず、救急車で担ぎ込まれた病院の医師の言葉である。

「透析」血液を機械で浄化する、生涯続けなければいけない。金と暇がなければ駄目、等々。断片的に耳にしていたものが、明日から我が身に現実のものとなった時の驚きは、筆舌につく

せない。

未だ未だやりたい事があった。と走馬灯の如く、巡っては消えた。又、将来の事を考えると、悶々たる一夜を明かすのも度々であった。

あれから丸一年、私がこんなに元気でいるのが信じられない。

医師達の適切な処置、数多くの看護婦さん達の手厚い看護、其他友人、知人の温かな数々の激励に守られ、支えられての生活に唯、感謝々々の毎日である。

これから先何年生きられるか知る由もないが、兆にこの生き方はやめ、兆に~~兆~~の一日一日を送る事が、お世話になった皆様方への御恩返しだと肝に銘じている。然し時として弱心が生じるのも又、事実である。

病気になるって、歳や身の財より心の財第一なりとの御金言を身説できた事でもあり、透析時間を天恵として読書に充当、未

知の分野を幾分なりとも知り得たく思っている。

(腎研友の会「やまびこ」4号より)

鹿兒島より 文通の友を求む

鹿兒島市 稲森 明



拝啓 こんにちは、東腎協のみなさん。私は鹿腎協の会員で稲森明と申します。突然、なぜこんな手紙が届いたのか理解しにくいと思いますが、実は透析に入ってからまだわずか一年数カ月足らずの私ですが、この腎臓病と糖尿病二つの合併症からきたもので、おまけに目まで失明、全盲になって早くも二年になります。

ここ六カ月前より気持ちに余裕が出来て友の手助けで手紙も

なんとか乱文、乱筆でありますが出来るようになりました。鹿腎協の事務局長が私の知り合い

だったので文通などやりたいと相談した所、鹿腎協で住所など

わかるのと事で教えてもらい、さっそく東腎協へと手紙を書いて

いる訳ですが、お願いなんです

がご迷惑でなかったら東腎協の会報に掲載していただけない

でしょうか。よろしくお願い申し上げます。

音が聴こえるのでそれを聴くことにす。
④ 性格 といっても会ってみないと本当はわからないと思いますが、私が自分のことを言うのも恥ずかしいけれど、これだけは自信を持って言いますが、それは名前通り素直で明るい人間だと思えます。たまにちょっと落ち込む位です。

⑤ 住所

〒892 鹿兒島市

稲森 明

あなたも一度お便りを

会員の皆さんの原稿、お便り、情報、カット、写真、ひとり言などなんでも気楽に書いて事務局へお送り下さい。締め切りは特にありません。

〒161 新宿区

東腎協

三多摩地域で会員交流会

テーマ別に白熱した懇談会

三多摩地域の会員を対象にした会員交流会が七月十三日(日)国立市の多摩障害者スポーツセンターで開催され、五十二人が参加しました。(会員四十三人、常任幹事九人)

交流会は、竹田会計の司会で始められ、まず石川会長が「医学の進歩で透析患者も長生き出来るようになった」とあいさつしました。

今回の交流会では、テーマ別に懇談会を行うという新しい形式で進められました。

テーマは、①会活動について(飯塚座長)②医療及び食事について(小川座長)③東腎協について(竹田座長)④生きがいについて(小泉座長)⑤福祉について(柳座長)⑥長期透析、合併症について(高橋座長)⑦

婦人の問題について(牧山座長)の七項目で、自分の関心のあるテーマにそれぞれ参加しました。五、八人が一組でしたので充分な話し合いが出来、評判は良かったようです。

グループ別の話し合いが終わって座長から報告が行われました。どこのグループも熱心な話し合いが行われて報告も優れた内容でした。

その後、石川会長からまとめの報告、森事務局長から今後の日程についての報告があり、最後に高橋副会長のあいさつで交流会の幕を閉じました。

石川会長は、はるばる千葉の市川からの参加でしたが、「今回の交流会は充実していた。無理をして参加したが大変よかったです」と話していました。

ほん

『ほくのベツトは白いヨット』

米山博著・山文社(〒151渋谷区初台1の11の7)九八〇円

「腎臓病障害のため、二十年間も血液透析治療をうけている患者が、童話を書いた。しかも、失明で、点字も習得した。健康者にも、みられない、強い心の持主である」と表紙カバーに書いてあります。著者の米山博好さんは昭和四十一年十二月に新潟大学付属病院で透析を開始しました。

更生医療制度が確立する前に透析を導入したため高額な医療費の負担で自殺も覚悟したということです。

しかし、米山さんは透析と失明にもめげず、自分で何ができ

るかを真剣に考え、点字を習得して童話を書き始めました。でき上ったのがこの本です。

「点字で童話を書くまで」と九つの童話が収録されています。

「熊うちのごん六」という童話では、若い鉄砲うちのごん六が主人公で、ごん六はまだ一度もえものをうったことがなく、鉄砲を天井うらにかくしてさわるうともしません。熊やウサギをうって金にかえるというのが嫌いな非常に心のあたたかい人間像を描いています。

「ハンバーグの好きな王様」は、とてもくいしんぼうの王様まで大のハンバーグ好き。ある日、「近ごろ、ハンバーグがまじくなつたので戦争をしたくなつた」と王さまがいいだします。そして、国中のコックがお城に集まりますが……。

童話は、人間的なやさしさを生きていく上で何が一番大切かを問いかけてくれます。(か)

事務局から

61年度の任務分担決まる

① 常任幹事会で

① 会員交流会(責・柳)

多摩地区交流会(7・13)多

摩の常任幹事全員。

23区交流会(11・9)担当者

は未定。

② 都庁要請(7・10)石川勇

吉、一ノ清、高橋、柳、森、草

間、井上、小泉、泉山ほか数名

③ 都議会請願(9月議会に請

願を行う。署名目標数五万人、

募金は行わない。請願人代表・

一ノ清副会長

④ 4年腎協幹事会(一ノ清、高

橋、柳、草間、同運営委員会)

石川勇吉、泉山

⑤ 関東B会議(一ノ清、高橋、

柳

⑥ 機関誌編集委員(加藤、木

村、草間、柴田

⑦ 未組織の病院への働きかけ

⑧ 森、竹田 幸担当者は若干増

員を予定しています。

⑧ 福祉制度の調査(石川みさ、

井上、小泉、林田、事務局

⑨ 腎臓病無料検診(旧医療相

談会)(8・24)常任幹事で参

加できる人全員。

今年の腎キャンベーン

は、10月5日に行います

毎年恒例となった腎バンクの

街頭キャンペーンは、10月5日

(日)に行います。

詳細については、まだ決定し

ておりませんが、沢山の人が参

加下さるようお願いいたします。

都議会請願署名運動を

9月議会に向けて実施

都議会請願は、昭和49年に実

施して以来、12年ぶりに行いま

す。長い間、行われなかった都

議会請願を、今年度実施する理

由としては

① 毎年行っている要請行動で

は行きづまり、請願行動が必要

になった。

② 議員の人たちにもっと理解

を

してもらおう。団体としてのアビ

ール

③ 国の対策に対して遅れてい

る。

などがあげられる。

今後の予定としては、署名用

紙を6月下旬に各患者会に送り

7月中に回収することになって

います。暑い中、大変なこと

と思いますが、ご協力をおねがい

します。

新入会員紹介

よろしく

へいまでスペースの都合で

ご紹介できず申し訳ありません

でした。

平川フサ子、浜田雄三、吉平

恭子、大類利郎、瓜本進、小林

昌和、加藤世紀、三谷植子、小

張栄子、狩川和子、相良直秀、

宇山勇、鶴沢房子、長野源信、

日暮菊江、長沼馨、長坂希望、

川越タツ子、氏家佳子、山崎ふ

み子、見目征紀、石田勝子、水

沢小夜子、斎藤誠四郎、富沢徳

之、堀越八郎、清野剛、尾形三

恵子、林扶佐子、松浦秀一、松

尾純江、佐藤一郎、安倍治夫、

山本信之、菅野雄一郎、菊池正

子、城田隆治、白河宏恵、竹下

洋子、吉池勝、八木肇男、榎本

美津枝、菅原律子、小西郊美、

三橋章臣、本橋節子、後藤加代

子、細野貞之、佐藤安行

未納入の患者会、個人会員の

方は至急納入下さるようお願い

します。なお、郵便振替利用の

場合は、通信欄に必ず内容を明

記して下さい。年三、六〇〇円

(全腎協会費一、二〇〇円含む)

◆編集後記◆

「塵も積もれば山となる」と

いうことわざがあるが、私の編

集した機関誌が50号目になった。

とにかく1号ずつ号数を重ねる

ごとにしんどくなっていく。

最近、投稿が少ないのでなん

でも気軽に書いて事務所へ送っ

て下さい。(加藤)

昭和五十一年二月二十五日第三種郵便物認可
SSKO通巻第一三二五号(毎週月・水・金曜日発行)
昭和六十一年六月十六日発行

発行所 体障害者団体定期刊行物協会
東京都世田谷区砧6-26-21 頒価百円