



88年10月25日

No. 74

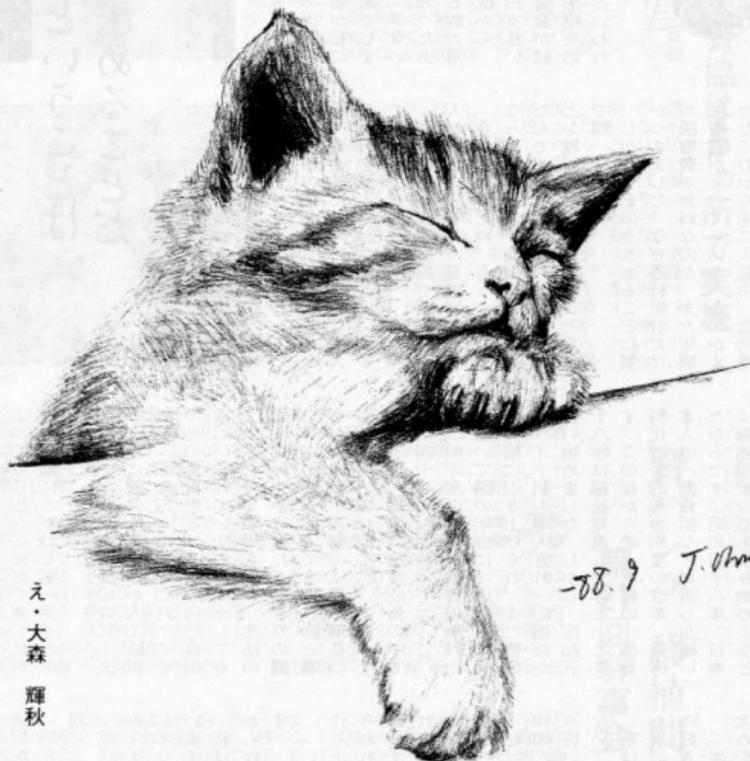
東京都腎臓病患者連絡協議会（東腎協）

事務局・〒161 東京都 [redacted]

郵便振替口座 [redacted]

電話・ [redacted]

昭和四十一年八月七日第三種郵便物認可
SSKA通巻一五三二号（毎月六回一の日六の日発行）
昭和六十三年十月十一日発行



え・大森
輝秋

●おもな記事●

- リレー・エッセイ…………… 2
- 腎バンクキャンペーン開く…………… 3
- 特集・食事について考える…………… 4
- 会員さん訪問(31)佐々木恵子さん…………… 10
- たえこのひとりごと(23)…………… 12
- 患者会役員交流会を開催…………… 14
- なかまのたより…………… 16
- 透析医療をめぐる学習会…………… 19

リレー・エッセイ

生きるということは
幸福を求めることだ

副会長 柳 光夫

私は今、全腎協「十年のあゆみ」の巻末に記載されている結成当時の新聞報道のコピーを読んでいます。その記事の中にある主婦の話として「毎月十万円以上の出費を家族にしてまで生きる価値が私にあるだろうか、いっそ死んでしまった方がみんなのためではないか」。また、一人息子を失ったある父親は「息子だけでなく数カ月

前、私立大病院の主治医から、入院費を含め毎月五十万円支払い続けることができるか、資金が続けられないなら人工腎臓治療を始めるわけにはいかない、といわれ

た。昭和四十五年十一月九日の朝日新聞の記事である。

私が人工透析を始めたのは昭和五十四年三月です。もちろん先の新聞記事のようなことはありません。資金的になんの不安もなく人工透析を導入できたことはいうまでもありません。

私は、都立豊島病院で透析を導入したさい、その看護婦さんに「今で良かったね、もうすこし前なら金の切れ目が命の切れ目だったんですよ」と言われても何のことか理解できず、自分のことだけで精一杯でした。

しかし、そのうちあることに気がつきました。なぜ透析患者だけが医療費が無料なのか、また年間医療費がどのくらいかかるのかまったくわからずに入院中、低所得の中で親子四人が生活でき、更に何のわだかまりもなく元の会社に復帰できたのはなぜなのか、この

疑問も東腎協の存在を知ることによって取り払うことができ、私が患者運動にかかわる第一歩でもありました。

冒頭で記載した新聞のコピー文のように健保本人だけが人工透析無料（昭和四十二年十二月）でその他の透析患者は多額の自己負担をしいられていました。そして多くの人たちが職場を失い、生活の場を失い、そうしたぎりぎりの間いの中で勝ち取ってきた「命と暮らしを守る」運動の成果が現在の姿だと言いたいと思います。

日本は、経済の高度成長の中で昭和四十八年、福祉元年と呼ばれ、この前年度の老人医療費の無料化に続いて年度の年金についても給付が大幅に引き上げられ、また物価スライド制も導入され一応福祉が整い始めました。しかし、昭和五十八年は福祉見直し元年といえます。この年から老人医療の一部有料化、公的年金制度の改革、健保本人の一割負担など見直しが続いたからです。昭和四十八年、日本は福祉国家の道を歩み始めようとして十年で挫折を迎えました。今、日本の福祉は年金給付の抑制や医療費の自己負担など自助自

立の道を歩んでいます。もちろん、透析医療も例外ではありません。現在も私が透析を導入した時と同じように透析医療は無料です。一見何の変化もなかったようにもみえます。しかし、その中身は少しずつ福祉後退の方向へと進んでいます。

私は、よく透析をしている仲間から次のようなことを耳にします。

「いくら先輩たちが命をかけて作り上げてきた制度であっても、今われわれの透析医療は無料である。すべて整った中で透析が行われている。先人者運動は今の自分とは関係ない」とうそぶくことです。

私は、本当にそういう人たちが仲間と連帯感を持たず孤立して生き抜いていけるのだろうか分からない。

私は、アメリカのある人が言った次の言葉を最後に述べたい。私の好きな言葉の一つです。

「生きるということは、幸福を求めることだ。幸福を求めるといふことは、人間が互いに力を合わせ、助けあって不幸と闘うことだ。」



腎バンク登録を訴える

東腎協は5カ所で実施

十月九日(日)、腎バンク登録者拡大全国いっせい街頭キャンペーンが行われました。

「こ」通行中の皆様、市民の皆様、ただいま私達は、皆さまに腎バンクへの登録をお願いするために街頭キャンペーンを行っています。

いま、人工透析に頼らなくては生きていくことができない腎臓病の患者は全国で八万人を超えています。人工透析の技術は近年ではたいへん進歩して、多くの患者が生きていくことができるようになったばかりか、社会復帰もできるようになりました。しかし、人工

透析の治療は、一生進みづづけていかなければならないうえ、様々な制約と障害をともないます。

こうした制約の多い生活から解放される道は、いまのところ腎臓移植しかありません。そのため、人工透析患者の半数近くが移植をしたいと望んでいます。ところが、移植のための腎臓を提供して下さる方が少なく、腎臓移植はあまりすすんでいないのが実情です。

「こ」通行中の皆様、市民の皆様、腎バンクへの登録は、全国どこにお住まいの方でもできます。」



上・新宿駅、下・上野駅で

カセットテープから全腎協が作成した街頭宣伝文が流れる中でピラとティシューペーパーを配布、腎バンクの登録を訴えました。

腎バンク、移植問題を討議

第21回幹事会、52人が参加

第二十一回幹事会は九月十八日(日)、午前十時から水道橋の全国労音会館で開催、三十患者会から五十二人が出席しました。

幹事会は高橋副会長の司会で始められ、まず石川会長が「厚生省は八月二十二日までに腎不全克服へ総合対策を発表した。私たちの腎疾患総合対策の確立の運動が着実に進んでいる」とあいさつしました。

議長に一ノ清副会長を選出し、昭和六十三年上期活動報告を森事務局長、会計報告を中田会計が行いました。この中で、東腎協では今年度から多様化する活動に対応するために委員会制を導入し、活発な活動を行ってきたことが報告されました。

討議事項に入り、①腎バンク拡大全国いっせい街頭キャンペーン

東腎協は、新宿、中野、上野、渋谷、八王子の五カ所の駅頭で会員、家族、病院の職員など百八十九人が参加しました。

②腎臓及び角膜移植キャンペーン
③移植の諸問題④会員交流会⑤腎臓を考える都民の集い⑥国会請願署名募金運動の各項目について活発な意見が出されました。

腎バンク拡大全国いっせい街頭キャンペーンは今年度からプロック別に新宿、中野、上野、渋谷、八王子の五カ所で行われることになりました。

移植の諸問題では東腎協幹事会として初めて移植についての話し合いが持たれ、それぞれの考え方が述べられました。これからの活動については推移をみながら慎重に進めていくことになりました。

署名運動については、私たちのだじな活動で、これまで通り取り組まなければならないということ、拍手で承認されました。

食事について 考える



特集

透析技術の進歩に伴い、私たち透析患者の体調は以前よりずっと良くなっています。ダイアライザーの改良により、透析中の老廃物の除去が良くなりました。しかし、長期透析者が増える一方で合併症に悩まされる患者も数多くみられます。編集委員会では今回、食事に入ポイントを当てて特集を組んでみました。

透析患者の食事療法

東京慈恵会医科大学病院 川口 良人

第二内科講師

透析法も多様化し、その効率は著しく向上しております。しかし合併症を予防し長期透析を成功させ、より良い状態を保つためには適切な食事摂取が最も基本的な事項であります。

以下、各項について血液透析(HD)、CAPDに分けて述べます。

水分

体重の増減、血圧、残腎機能、むくみ、心胸比などにより摂取可能な水分量が決定されます。通常の食事の中に約一・二〇〇mlの水分が含まれますので、もし尿量が殆ど〇ならば直接水分として飲める量は二〇〇ml/日以内にとどめるべきでしょう。もし、尿量がXml/日あるならば、その量を直接水

分として加えることが出来ます。

血圧が高い、または浮腫が在る場合には通常の食事に工夫を凝らし、より水分の少ない調理法を行う必要があります。そして、直接水分の摂取は殆ど〇としなければなりません。HDの場合、次の透析までの体重の増加を透析終了時の体重の三%以内に抑えることが出来れば水分管理は成功といえます。CAPDの場合でも基本的にHDと同様ですが浮腫がなく、血圧が一五〇/九〇以内にコントロールされるように水分摂取量を調整します。

食塩

HD、CAPDともに除水される水分の中に含まれる食塩量から

摂取出来る食塩量を換算します。いま、仮に一回のHDで二ℓの除水が行われたとします。その中には約一三〇mgEq x 2、すなわち一五g塩(Na一七mgEq=11gの食塩)が含まれていますから、次の透析までにこの量をとることが出来ます。もし次の透析までに二日間あれば一日の食塩摂取量は七・五g以内としなければ過剰摂取となります。水分と同様に血圧、浮腫、体重の増加により調整します。もし尿が出ていれば、その中に排泄されるNa量から食塩量を換算しHDにより除去される量に加えることができます。CAPDでも同様に除水量と排液中のNa量から摂取出来る食塩量を算出します。従ってこの患者における食塩摂取量は毎日少しづつ調整する必要がありますが血圧が高くなると、浮腫がなく心臓が大きくなければ五〜七g/日と考えて大きな誤りはないといえます。

蛋白

HDでは一・二g/kg体重前後、CAPDでは一・五g/kg体重の蛋白摂取が必要です。内容はアミノ酸含有の種類が多いもの

程良いのですが、蛋白を多くとることは同時にリンの摂取につながります。この点からリンの含有量が少なくしたいもの合成食品が開発されており、有効に利用するとよいと思います。検査値からは貧血の程度、血清蛋白濃度、アルブミン濃度、トランスフェリン濃度を参考に適正な蛋白摂取が行われているか否かを判定します。

カリウム

HDでは透析前のカリウムが五・五mEq/ℓ以内で感染、出血、手術創などがないならば一日一五〇mg—一〇〇〇mgの摂取が可能です。もし透析前のカリウム値が五・五mEq/ℓ以上のことがあれば透析前値が四・五以内で落ち着くまで徹底したカリウム制限が必要です。

CAPDでは、除去がよいために最低でも二〇〇mg以上のカリウムを毎日摂取しないと低カリウムに陥ります。

リン

リンは、蛋白質の中に入っています。従って蛋白摂取量が増えるるとリンの過剰摂取となります。日

本人の平均的食事でリンは八〇〇—一四〇〇mg程度摂取されていますが、その内四〇〇—八〇〇mgのものが吸収されます。それ故にリンのとりすぎを防止するために蛋白の適正な摂取量を守ることが重要です。腸管の中で食事から入ってくるリンと結合し吸収させないためにリン結合剤としてアルミゲル、炭酸カルシウムが用いられています。前者は骨障害、脳障害、貧血の原因となるために今ではその使用を避けるようになって

います。かつて長期にわたって服用していても服用を中止し逆浸透装置を用いて水道水を純化した透析液により透析を続ければ体内に蓄積したアルミニウムは徐々に減少します。またCAPDによっても有効に体内に蓄積したアルミニウムは除去することができま

現在、リン結合剤としてアムミゲルが用いられる場合は、透析導入期の限られた短期間に必要最小量にとどめるべきであるとされています。炭酸カルシウムを食事といっしょに服用することにより有効にリンの吸収を阻止しますが、便秘があるときにはこの作用も半減します。従ってリンの結合

剤として炭酸カルシウムを用いる場合、食事と同時に服用すること、便秘をしないことが要点です。血清リンのコントロールの目安は透析前値五・五mg/dℓ以下とすべきですが、低ければよいというわけではなく高齢者、胃切除を受けた患者、食事の良く取れない人に時々みられますが、透析前値が二・五mg/dℓを下回るとは避けるべきです。

カルシウム

活性型ビタミンDに使用により腎不全に伴う低カルシウム血症は克服されました。しかし、いくら有効な薬剤が開発されてもカルシウムの摂取量が少なければ有効に血清カルシウムを上げることが出来ません。日本人の平均的カルシウムの摂取量は欧米の人に比較して少なく約四〇〇mg/日程度とされています。乳製品の中にカルシウムの含有量は多く積極的にとったほうがよいのです。同時にリンの摂取量も増えますので無制限によいとはいえません。前に述べたごとくリンの結合剤として炭酸カルシウムを用いることは、この不足するカルシウ

ムを薬剤として補うことが出来るので一石二鳥といえます。しかし、時に血清カルシウムが上昇しすぎ高カルシウム血症となることがあり、活性型ビタミンDの使用量には十分に配慮し、透析前のカルシウム値を一mg/dℓ以下に維持することが必要です。

カロリーの目安

糖尿病性腎不全では血糖値、肥満度を助長した調整が必要ですが、標準的体格では三〇—三五kcal/kg体重のカロリー摂取が筋肉量の維持、活動力に維持に必要です。

糖質四〇%前後、脂質五〇%前後(不飽和脂肪酸二〇%飽和脂肪酸一〇%)蛋白一〇%前後の構成がよいとされていますが、実際には相当油こく、甘いものとなり長期に継続することは困難な場合も稀ではあります。マクソン、粉あめ、シルキー80、低リン、ミルクなどの合成食品を上手に利用するなどして出来るだけ十分なカロリー摂取ができる日を多くするように努力すべきです。

CAPDの場合、腹腔に入る透析液の中のブドウ糖はかなりのカ

ロリー源となるのでむしろ蛋白摂取量について不足のないように留意すべきです。

ビタミン

脂溶性ビタミンは、活性型のビタミンDを除いて補充する必要はありませんが、摂取食品数が少ない場合にH₂D、C₂A₂P₂Dともに数日に一度少量のB₁、B₂、B₆、ニコチン酸を補充します。B₁₂は分子量が大きく透析により欠乏すること

リンとカルシウム

嬉泉会嬉泉病院栄養科長

栄養士

植松 節子
長谷川 結香

透析患者においてのリンの体外除去は、アルミゲル、炭酸カルシウムによる便中排泄と透析療法に依ります。したがって摂取する食品中のリンが可能な限り少ない方法を考慮したいのです。しかし、蛋白源の食品には必ずリンが多く含有し、透析食の蛋白指示量が一六〇gにおいて、六〇〇一八〇〇mg、七〇〇g以上においては九〇〇一〇〇〇mg相当のリンが当然摂取されることとなります。し

はなく特殊な例以外に補充する必要はありません。

以上、透析患者の食事療法についてその基本的指針を述べましたが、この症例についてその病態、嗜好により食事内容は決められるべきであり医師、栄養士、ナース、患者が十分に討議したうえで創造していく重要な治療法であると考えます。

かも週三回透析の実施において一日蛋白摂取量は体重当たり一・三〜一・五gが望ましいと理論的に求められています。

また同時に適性エネルギー摂取も重要ですが、実際にはどうでしょうか。ヘマトクリットを上げたいという理由から肉を一〇〇〜二〇〇gも摂取して、一日の蛋白摂取量が九〇〇g以上の透析患者も見受けられます。ちなみに日本人の健康成人の蛋白質所要量は、一日

七五〜一八〇gです。透析患者が九〇g以上の蛋白質を摂取すればリンは一〇〇〇mg以上、当然他の電解質(Na、K)も多く摂取されることとなります。ただ単に食べれば良いという断片的な考え方で全体状態を向上させようとするのであつては良い栄養管理がなされているとは思われません。

そこで最も適切な医師の指示のもとにきめ細かな食事指導がなされ、透析患者の自主的な実行があつて初めて充実した食事療法が効果を発揮するものと思えます。

リンとカルシウム

①腎不全で腎機能の低下が生じることによって腎臓からリンは排泄されず血液中にたまってきます。

②カルシウムとリンは大変密接な関係にあり、血液中のカルシウムとリンの比は一定に保たれています。そこで血液中のリン濃度が上昇するとカルシウム濃度が低く押さえられてしまうために副甲状腺ホルモンの分泌が増え、骨からカルシウムを溶かし出し血液中のカルシウム濃度を上昇させリンとのバランスを保つ働きをするため

に骨が脆くなり骨折が起こりやすくなります。

③リンとのバランスを保とうと溶出したカルシウムは行き場がなく皮膚の下や関節に沈着を起こして、腫れや痛みの原因となります。これを異所性カルシウム沈着といいます。

また血液中のリン濃度が上がると合成した活性ビタミンD製剤を服用しても効果が悪くなるといわれています。この薬の効果を高めるためにも血液中のリンを少なく保つ必要があります。

④透析患者にとって、血液中のリンが六mg/dl以上となった場合を高リン血症といいます。

家庭食による高リン血症の食事のとり方

以上のような症状をなくすための食事のとり方について五つのポイントを述べてみます。

①栄養素が適正にとれた食事

貧血改善のためにレバーを多く食べたり、好きな食品だからと偏ったたり方をしないでいろいろな栄養素を含む食品を毎日一定量とるようにします。そのためには何をどれだけ食べたらいいか、その

目安量は以下のようになります。
(標準体重当り五〇〜五五kg対象)

穀類—御飯、パン、麵 (六〇〇g)

その他穀類—小麦粉(二〇〇g)

いも類—ジャガイモ、さつまいも、里芋 (八〇〇g)

砂糖類—砂糖、はちみつ、ジャム (三〇〇g)

油脂類—サラダ油、マーガリン、マヨネーズ (四〇〇g)

大豆・大豆製品—豆腐(1/2)

丁)、油揚げ、厚揚げ(二〇〇g)

魚介類—魚の切り身一切れ (八〇〇g)

肉類—脂つき切り身一枚 (八〇g)

卵類—卵中一個 (五〇g)

牛乳・乳製品—牛乳(1/2本、ヨーグルト (五〇cc)

緑黄色野菜—ほうれん草、小松菜、人参、チンゲン菜 (一〇〇g)

淡色野菜—キャベツ、白菜、胡瓜 (二〇〇g)

果物・缶詰—ミカン缶(二〇粒)、モモ缶、パイナップル(五〇g)

海藻—わかめ、ひじき、もずく (五〜一〇g)

②練り製品、加工食を避け手作り料理

加工食品のほとんどには、リン酸カリウム、リン酸ナトリウムが食品添加物として使用されています。(以下、食品一〇〇g中リン含有量 食品成分表より)

ハム — 二六〇mg

ベーコン — 一八〇mg

ウインナー — 一七〇mg

ちくわ — 一〇〇mg

かまぼこ — 六〇mg

さつま揚げ — 七〇mg

③リンが低くカルシウムの高い食品を選ぶ。(以下、食品一〇〇g中にリン含有量、食品成分表より)

魚介類

あじ — 一九〇mg

あこうだい — 一六〇mg

いわし — 二〇〇mg

いわし(水煮) — 三六〇mg

うなぎ(白焼) — 二八〇mg

かつき — 二〇〇mg

かつお — 二七〇mg

ぶり — 一三〇mg

たら — 一七〇mg

さば — 一六〇mg

さけ — 二一〇mg

たらこ — 三九〇mg

さんま — 一六〇mg

牛脂つき — 一六四mg

牛肝臓 — 三三〇mg

手羽若どり — 九五mg

とり挽き肉 — 九〇mg

とり肝臓 — 三〇〇mg

豚脂つき — 一四七mg

豚肝臓 — 三四〇mg

豚挽き肉 — 七〇mg

④現在、出廻っている低リン食品の現状

●表1参照

調理法を参照してみてください。

●表2参照

製品の現状

以上のような低リン食品が開発、市販されるようになりましたが、まだまだ一般的とはいえず、日常生活においてはやはり食事療法が基本原則であり、個々の食品構成に基づくバランスよい食事を心がけることが最も重要であります。

⑤規則正しい食生活を

食欲があり、もう少し食べたいと思う時は、魚肉類を増やすのではなく、米飯や芋類に切り換えて満足しましょう。計画的な献立で

表2 現在出廻っている低リン食製品の現状

シルキー80				低リンミルク							
一回使用量	エネルギー	たんぱく	Ca	P	K	一回使用量	エネルギー	たんぱく	Ca	P	K
100g	80	1.0	90	11	34	20g	91.8	3.0	120	16	80
(調理法) くだもち 杏仁豆腐風 冷奴風 サラダ				(調理法) クリームシチュー ミルクピラフ コーンスープ 杏仁豆腐							
(特徴) 胡麻を主成分としているため脂質の組成上P/S比が3.5と高く動脈硬化予防に効果的である。食物繊維0.6g含有。				(特徴) リン含有量が1/2以下となっており、乳蛋白、鉄、Ca強化食品である。鉄は牛乳と比較して12倍と強化されている。							

表1 リンに対してカルシウム含有量の高い食品

食品100g	Ca(mg)	P(mg)	一日使用量	調理法
胡麻	1,200	560	5~10g	和え物、フライの衣
スキムミルク	1,300	1,100	10g	カレー、シチュー、コーヒー、ホットケーキ
チンゲン菜	130	33	100~150g	和え物、炒め物
小松菜	210	65		和え物、炒め物、煮物、薬味
あさつき	120	47		和え物、煮浸し、天ぷら
春菊	119	49	50~60g	挽き物、天ぷら、フライ、煮物
生揚げ	240	150		

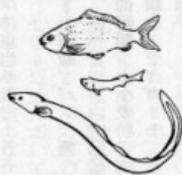
食事時間を正しく営みましょう。

また便秘は炭酸カルシウムの作用を半減することです。仕事の合間に体にあった運動を無理なく適度に取り入れ、休調を整えるよう便となるように体調を整えるように心がけましょう。

以上、透析患者の高P血症の対策方法について述べてみました。ご理解いただけたでしょうか。これまで色々と工夫してやってみましたが、まだリンの高い人はもう一度次のチェック項目でチェックしてみてください。

（チェック項目）

- 1、練り製品、加工食品が減り食事内容が変わってきましたか？
(はい、いいえ)
- 2、外食料理、既製品のそう菜は



減りましたか？(はい、いいえ)
3、しっかりとゆでて野菜は三〇〇g位とっていますか？
(はい、いいえ)

4、血液検査データ(カルシウム、リン)を記録し自己管理に努めていますか？(はい、いいえ)

5、かゆみ、痛みの症状はありますか？(はい、いいえ)

6、アルミゲル、炭酸カルシウムの投与量は減りましたか？
(はい、いいえ)

7、将来も継続出来ますか？
(はい、いいえ)

※いいえ項目については、医師、看護婦、栄養士に相談し、解決策をみいだして下さい。

ところで、過去導入時に数時間かけて勉強した透析食のポイント、例えば蛋白質とは何か、何故蛋白質が必要か、その食品とは、調理工夫とは、など忘れかけていませんか。自信のない方は、積極的に再指導を受けましょう。そして、透析歴二〇年の生活は当然かとなった現在、更に二一世紀に向かって合併症に遭遇しないよう上手に管理されることを願っております。

透析患者の夫を支える

原三代吉・ヨシ子さん

東腎協幹事の原三代吉さん(五十四歳)は透析歴九年。昭和五十四年(一九七九年)五月十四日、日大駿河台病院へ入院し、シヤントの造影手術、同年十一月十日から透析を始めた。

原さんの妻・ヨシ子さん(五十五歳)の話

「蛋白尿が出て、高血圧もあったのに自動車整備工場の経営に追われ、ろくに治療もできず、病状をすっかりこじらせてしまいました。入院した駿河台病院の栄養士



食事記録をみる原さん夫妻

「食事記録を見せていただいたが、実に細かく記入されており、腎臓病食品交換表を使い、カロリー、蛋白質、塩分がきちんと計算されていた。これに栄養士さんが丁寧に講評を加えている。患者、家族、栄養士が一体となって、腎不全に取り組んでいる真剣さに見えるものの胸を打つ。」

ヨシ子さん

「食事療法を始めて、すぐ減塩醬油に切り換え、野菜の水洗いはゆでこぼしを徹底しました。最初では計量カップを使いましたが、今では目分量で見当がつかます。食事は私と娘二人を含め、主人と同

じものをいただきます」

一日二四〇〇キロカロリーを確保し、リン四・五、カリウム四・八、五・〇の線を維持しているのは立派というほかない。リンが高いとはべんなどかの練り物や干物は食べない。外食ではどんぶり物はとらない方針を貫いている。

五年前まではヘマトが一八%前後を低迷していたが、タバコをやめたとたん食欲が増し、今では二八%前後を保っている。一日、蛋白質は七〇g、塩分は五、六gに押さえ、アルミゲルは三gを飲む。好きな野球に打ち込み、透析先の腎研クリニックの腎研友の会の副会長として、会務をこなす原さんは健康人そのものである。

原さんの話

「一に食事、二に運動、私の健康の秘訣はこれです。食事は妻に任せ、水分は自分の責任でコントロールします。アルコールも透析のない日、二〇ccはやりませう。夏場だと二日あきで二、五kg、一日あきで一、五〜一・八kgの増量ですみます。妻の献身的な働きに心から感謝しています」

(取材・小脇)

患者にとつての食事

常任幹事 泉山 知威

私の病病は、昭和四十七年(一九七二年)五月二十九日、十月十日には透析導入となりました。したがって最初は腎臓が何処にあるか、またどんな働きをしているのかも知りませんでした。しかし、スイカや鳥のササミが良いとか言われ、食事が大事だということがおぼろげに分かってきました。

十六年間にわたる私に食事管理を紹介することで、少しでも皆様の参考になれば幸いです。

食事管理との出会い

私は国立王子病院で透析導入となり、三年間通院し、以降サテライトで夜間透析を続けてきました。

本格的な食事管理は、透析導入後に退院してから始まりました。国立王子病院では食事指導が大変熱心で、昭和四十七年当時で毎週水曜日に食事指導会が行われていました。しかし、この頃の指導はあれはいけない、これはいけない

という制限的な指導が多かったように記憶しております。

食事管理の実践

最初三年間は週二回透析でしたので、管理の中心は塩分制限(一日三g)、低蛋白、高カロリーを心がける食事でした。低蛋白スバゲッターを使用した油のギラギラするスバゲッターやチャーハン等もよく食べました。

この頃はカリウム値も低く、毎日果物を二、三〇gくらい食べていました。しかし、昭和五十九年(一九八四年)頃に高めとなり、十一月には六・五mEq/lにまでなり、これ以降果物は原則として食べず、生野菜も極力減らしキヤベツもゆでて食べました。

私の食事管理の基本は、あくまでも塩分制限に依っていました。塩分さえ取り過ぎなければ、喉も渴かず水も欲しいとは思いませんし、透析前の体重増加も少なく、したがって透析も楽に経過しアク

シデントはほとんどありません。私の一日の飲水量は通常六〇〇ml前後で、宴会等のときはその前後の飲水量で調整しました。

昭和六十二年(一九八七年)三月に後天性多のう胞性萎縮腎で右腎摘出し、この年の後半には同じような食事で尿素窒素が一〇〇mg/dlを超えるようになり、蛋白質摂取量を減らしました。その結果、付随してリンの値も低くなり、アルミゲルを錠剤から粉末に変更したこともあり、数年前の一日三gから〇・六gまでに減らすことができました。今はカリウム値も安定し管理できる範囲のデータは安全圏になりました。

自分に合った食事管理を

十六年間の経験として、透析患者の状態は人それぞれ違い、また、その時その時でも変わる訳です。当たり前のことですが食事管理の基本をマスターし、その人その時に合った食事をするよう努力することです。

そして、塩分管理はどんな時でも共通して言える管理項目だと思います。

会員さん訪問(31)

多くの人の励ましが支え… 幸菜ちゃん誕生のこと

佐々木恵子さん

出産までのこと

健常者の女性なら、簡単につかめる幸せが、病いのために遠い夢のようなものに思っていたのに、周囲の理解と励まして、ついに自分の手でそれをつかむことができました。佐々木恵子さん（33歳）は、終始明るい笑顔で話ってくれた結婚、妊娠、誕生のドラマ――。

雪ははかなくとけていくので、「幸菜」としました。

——お誕生まで大変だったでしょうね。

佐々木 今年の二月二十六日です。女の子で、一、四五四Bの極小未熟児でした。

——その後の経過はいかがですか。

佐々木 哺育器に三週間いて、一カ月半後退院いたしました。六カ月半で七kgになりました。予定日は四月十五日でしたが、はじめから二月二十六日、帝王切開で取り出す予定でした。子供の生育は、こういう場合、四月の予定日から計算するんだそうですね。そうすると、五カ月で七kgになり、ちょうどいい大きさになります。

——お名前は。

佐々木 幸菜（ゆきな）とつけました。ちょうど誕生日の二月二十六日、雪が降っていました。その雪の下に咲く春の花、菜の花を思い「ゆきな」を思いつけました。

雪ははかなくとけていくので、「幸菜」としました。

——お誕生まで大変だったでしょうね。

佐々木 杏林大学付属病院のお世話になりましたが、同病院で産科、小児科、透折医の先生方でチームを作っていただけ、万全の態勢ができました。未熟児センターも完備していて、三十週で大体育つそうで、私の場合は、三十二週目に取り出しました。

——発病から結婚までのことをお話し願えませんか。

佐々木 十三歳の時、急性腎炎になり、それが徐々に慢性化していきました。短大を卒業してお勤めに出ましたが、腎炎が悪化して入退院をくり返し、昭和五十五年、二十五歳の時、透折に入りました。

武蔵野日赤病院、兩宮外科を経て、府中の慈秀病院へ移りました。昭和五十七年から六十一年まで、東腎協へ週2回アルバイトに出ました。主人とは最初の勤め先で知り

合いました。知り合って昭和六十年七月結婚するまで十年この間、腎炎が悪化して、透折導入までの経緯をすべて知った上で、主人は結婚に踏み切ってくれました。

妊娠を知った時……

——妊娠がわかった時、どうなさいましたか。

佐々木 昨年、主人が転勤にあって大阪にいたのですが、大阪で相談した病院では、例もなく、受け入れ態勢もないので、子供さんを産むのはやめた方がいい、といわれました。その時、慈秀病院へ通院していたころ、杏林大からみえていた先生が「そんなことでもあったら私のところでみてあげるよ」とおっしゃっていたことを思い出し、主人にも相談して、昨年十月、杏林大付属病院の診察を受けました。同病院は快く引き受けられました。

——よかったですね。

佐々木 そのまま東京の実家から慈秀病院へ透折に通い、昨年十一月、一時杏林大へ入院したりしましたが、今年の一月からおなかの状態があまりよくなかったのので、杏林大に誕生まで入院してい



ました。日曜日を除いて毎日、四
— 五時間透析をしました。血液を
いい状態に保つためです。誕生ま
での一カ月は、寝たきりで片手に
透析、片手に点滴と大変な毎日で
した。

—— お子さんをお持ちになつた
感想を。

佐々木 自分に希望があれば、
常に自己管理をきちんとし、体
をいい状態に保つてることが一
番肝腎なことでしょうね。そうで
ないと、たとえ希望をもつてい

もかなえられませんから。私は希
望もあつたし、周囲の条件にも恵
まれました。主人、両親、医師の
先生方の理解があり、受け入れて
くれる病院がありました。それで
も、ひとりの子供をもつたという
ことは、奇蹟としかいいようがあ
りません。この子をもつたことを

—— ご主人が本当にご立派です
ね。

佐々木 いいえ、うるさいこと
をいわないだけです。でも、

東京で子供を産む決心をした時、
大阪に残る主人は、私の思うとお
りやればいい、希望をもち、条件
を整え、東京で頑張りなさい、と
激励してくれました。

これからのこと

—— これからの育児はどうされ
ますか。

佐々木 いまは実家で、両親に
子供を預けて透析に行きますが、
これからは大変でしょうね。でも
子供第一に考えて、東京で育てて
いきたいと思えます。来年は主人
も東京へ帰ってくる予定ですし
…… それにしても安心して頼め
る保育所がほしいですね。

—— 移植を希望されますか。

佐々木 透析で不便を全く感じ
ていませんし、体の調子もよいの
で移植は望みません。私は透析を
苦にしていますし、体調が維持
できれば、移植をむりにすること
はないと思います。

—— 周囲の皆さんの理解と励ま
しは、涙ぐましいものがあります
ね。

佐々木 理解のある主人、両親、
医師の先生方に恵まれ、それに受
け入れてくれる病院がありまし

た。また、透析の仲間みんな(慈
秀病院若葉会など)の励ましが、
どれだけ心の支えになったかわか
りません。ひとりではこのブレッ
シャ―に耐えきれなかったでしょ
うね。

まるまるとふとつた幸菜ちゃん
を抱いて、佐々木さんの写真をと
らせていただいた。健康そのもの
にみえる佐々木さんと幸菜ちゃん
に、苦しみを耐えぬいたかげひと
つ見えなかった。病いを乗り越え
たひとりの強い母親像が鮮明に見
えた。あどけなく笑う幸菜ちゃん
の顔に幸せが一ぱいだった。透析
患者という言葉は、佐々木さんに
は必要ない言葉であると思い、同
時に私どもも患者意識と訣別しな
ければ……という決意が胸をしめ
つけた。

(文と写真・小脳)



青空と白い雲は 人間の心を軽やかに

九月は雨・雨・雨の連続でその上、今年の夏は夏ではなかった。夏が好きな人になんという気候だろう。昔だったら大不作で餓死者が出るような冷夏だったのではないだろうか。

作物を育てるには雨も欠くことのできないものだが、太陽がなければ何も実らないのだ。そして、こんなに灰色の空が続くと、何よりもあの青空と白い雲が人間の心を軽やかにさせる、さわやかなツートンカラーなのだということが、よくわかる。光がなければ青も白も赤も、そして黒さえも色という色は地球上から消えてしまうのだ。今は、人工の光がどこにでもあるから、闇ということを知らない

人も多いかも知れないが、子供の頃、夏休み中、浜辺近くに泊っていた、夜、浜に出て、びっきりしたことがある。

きつと、その夜は月も星もない闇夜だったのだろうが、とにかく、真暗で、懐中電燈がなければ、歩けたものではなかった。都会育ちの子供だったから夜の暗さを知らなかったのだ、あのようにもびっきりしたのだろうが、あの時感じた光のありがたさは忘れられない。

医師の存在は闇を

照らす光のようなもの

医療現場における医師の存在は闇を照らす光のようなものではないかと常々思っている。太陽のような光もあれば、蛍光灯もあるかもしれないし、白熱光も、そして、中には古いランプ

もあるかもしれないが。

とにかく、ナースもメデイカル・スタッフもアメリカなどではトランスプラント・コメディネーターという職種の人々もやはり、ドクターという存在によって照らされて、初めてその色彩を（役割を）輝やかすことができるのではないだろうか。

そして、一番、その光を浴びて、明るく輝やくか、暗黒へ旅立つか、を決定されるのは、患者という立場にいる人間だと思ふ。これは生死のことだけでなく、全人的な意味でのことだ。

もちろん、医師は患者の人生にまで責任を持つことはできないが、人生の岐路を分けることはできる。あまり過度の期待を抱きすぎていると指摘されるかもしれないが、仕方がない。

数ある職業の中で、お医者さんと「お」と「さん」をつけて呼ばれる仕事はあまりたくさんはない。お巡りさん、お手伝いさん、お米屋さん、と並べるとなんだ、別に大したことはないと思われるかもしれないが、や

はり、医師は尊敬される職業の一つなのだ。

去年、天皇を手術した医師の言葉に、普通の患者だと思おうとしたが、緊張したという意味の発言があつて、ハツとした。この人は執刀するに当り平常心で、臨もうとしたということをおっしゃっているのだと思ふが、つきつめれば、天皇すら医師の前にあつては一患者に過ぎないし、私たちもまた患者として差別なく診てもらえるということなのだと思ふ。感心したのだ。もし、そうなら医師の鑑みというべきではないだろうか。

このまま公的医療保障 制度の後退が進むと…

現実はそのとはいかないと思うが、日本はまだ貧富、貴賤によって、態度をかえる医師はあまり評価されない風潮が残っている。しかし、このまま、公的医療保障制度の後退が進むとすれば、心情的な区別ではなく、医療の質で、この保険の患者はこ

たえいほついでいふ

<23>

木村 妙子

これまでの治療、あの保険で自己負担すれば、あそこまでの治療というように、制度で区別されてしまう時代になるだろう。

医師がどんなに個人的に仁徳を発揮しようとしても、制度で差別がついてしまうのだから、どうしようもない。そのような時代は患者にとってはどんな時代なのだろう。

どんな時代を迎えるかは、今の世の人々の選択によって左右される。後の世にどのような社会を渡すのか、心して考え、行動すべきなのだろう。

毎日の単調な生活、透析と労働の繰り返し、その中の会活動も、そういう目で捉えると大きな流れの中の一つのアブクに過ぎないかもしれないが、集まれば流れを少しでも方向づけることができる気がする。

しかし、時代の流れを思いもかけない部分の人々が先取りして行動をしていることにも驚かされることもある。医療費の抑制のために国はいろいろな面から手段を講じているが、病院の

え・山中 知子



数を地域によって決める医療圏の設定もその一つだと思ふ。

病院が乗っ取られる…

医師まで派遣労働に

このことを先取りしたとしか思えない、でき事を大分、前のNHK特集で見た。九州、関西方面で、裏には某組関係が存在しているらしいとコメントがついていた。

それは、経営不振の病院へどんな融資(闇金融)というのだろうか)として、そのうちに事務長を送り込み印章を握り、最後には医師まで派遣して、結局その病院を乗っ取ってしまうというものであった。

そして、そのあと病院を経営するでもなく閉院しているの、これでは、もうからないのではないかと、その番組を見た

時には思った。けれど、医療圏で病院の数が制約されるとなると既存の病院というものは、非常に価値が出てくることになるわけだ。

患者などがボンヤリしている間に情報は流れ、見えない伏流が動き始めているのだ。そして恐いことに、その倒産した病院の院長が重い借金のために、その金融会社の手先となって次の病院へ派遣され働いているという事実だった。彼は住み込みで働いているのだが、別にひどいことをされたとは思っていない、経営不振の病院は改革した方がよいなどと、ボンボン、インタビュにに応じていた。

患者は一般的な有名な医師の他は、医師の経歴を知ってからかかるわけにいかないのだから何かよい方法はないだろうか。

いろいろな問題が多く、正に嘆きの流れの淵は深いけれど、決して流れに溺れることのないよう泳ぎ切ろう。

東賢協常任幹事 木村 妙子

九月三十日

患者会役員交流会を開催

5ブロックで活発な話し合い

北部ブロックで バス旅行を計画

区 北部



北部患者会役員交流会

々な課題について話し合いを行いました。

司会は柳東腎協副会長が行い、最初に「東腎協活動報告及び今後の活動について」、一ノ清副会長から説明がありました。

次に泉山常任幹事から「最近の医療制度の状況について」、柳副会長から「腎バンク拡大運動について」説明がありました。

そして、途中でコーヒー、ケーキで和やかに休憩し、次に竹田事務局次長が、この一年間の活動を撮影し作成したスライドをもとに、草間事務局次長とともにスライドを観賞しながら「東腎協の活動」を説明しました。スライドによる目で見る説明は判りやすく、非常に好評を博しました。

そして、自由懇談に入り①自己紹介②病院腎友会の活動説明③腎バンク街頭キャンペーンについて等が話し合われました。これらの話のなかで幾つかの腎友会から、旅行を計画するが自分の会だけで

は人数が集まらないとの発言がありました。

そこで、東腎協区北部ブロックとして計画することとなり、後日、九月二十五日（日）に「小川やな・大谷観音・大谷資料館親睦バス旅行」が決定しました。

このようにして、初夏の一時を和やかに過ごしました。今後は、もっと多くの病院腎友会に参加をいただき、もう少し楽しい会にするよう工夫したいと思えます。

（泉山 知威）

腎バンク登録 など話し合う

区 中央部

区中央部患者会役員交流会は七月十日（日）、戸山サンライズで行われ、八患者会から十四人が出席しました。

交流会は高橋副会長の司会で進められ、東腎協の活動、最近の医療制度について草間事務局次長、森事務局次長からそれぞれ報告がありました。

続いて腎バンクの拡大運動について話し合いが行われ、区中央部としては新宿で行うことになりまし

た。今後は患者会の最寄りの駅等において小規模で沢山の場所で行う、日常の腎バンク登録運動を進める、一般国民へのPRをマスキミを使って進めるなどの意見がありました。

そのあと、お茶とケーキを食べながら少し休憩がとられ、和やかな話し合いの中、東腎協の活動スライドが放映されました。スライドは好評で、今後、各会での総会などでも活用すれば、東腎協の活動が幅広く伝えられるのではとの意見がありました。

今回は、十二患者会のうち八患者会の参加があり、出席率が良かったが、各会から代表として一人の参加が多かった。次回からはもっと多くの役員が参加するような方向で進めていくことになっていきます。

（草間 和男）

スライドで

東腎協の活動を

多摩地区

東腎協多摩地区患者会役員交流会が、七月十日、園分寺勤労福祉会館で、十二患者会四十一人が参

加、午後一時から盛大に行われ
した。

竹田常任幹事の司会で始まり、
石川会長の挨拶、さらに、四・二
四腎臓病無料医療相談、全腎協第
十八回総会、東腎協交流会、東京
都予算に対する要請等の報告が各
常任幹事からあり、現在の医療制
度、腎移植推進キャンペーンの取
組み、会員の拡大・強化について
の討議が行われました。

各患者会の活動の状況、報告、
会費、旅行等についての情報交換
を行いました。どの患者会でも
活動する人が限定されているよう
で、どうしても多くの人を会活動
に参加させるかという意見も出さ
れ、討議が行われました。

そして、東腎協が初の試みで、
東腎協の活動をスライドに収録さ
れたので、参加者全員で観覧しま
した。なかなか好評でした。

討議終了後、さきやかではあり
ますが、食べ物と飲み物で乾杯を
し、パーティ形式の懇談会が開か
れ、和気あいあいのうちに、参加
者が自由に発言し、なごやかな
ひとときを過ごし、午後四時三十
分、役員交流会を終わりました。

(鈴木 澄雄)

今年度に交流会を もう一度開催

区 南 部

渋谷、世田谷、目黒、品川、大
田の五区に所在する十四の病院単
位患者会から成る区南部患者会役
員交流会は去る七月二十四日、七
患者会から十八人(含常任幹事三
人)が参加して渋谷区代々木区民
館で開かれました。

会は、開会の挨拶の後①多摩湖
での会員交流会や来年度の東京都
活動予定の案内③私たちの運動の
柱である「腎疾患総合対策」につ
いての話④腎バンク登録者拡大全
国いっせい街頭キャンペーンや東
京都などとの共催による腎臓及び
角膜移植推進キャンペーンにつ
いての討議④東腎協活動のスライド
観賞と続き、最後に自由懇談とい
うことで、参加者から自己紹介を
兼ねて活発な意見発表があり、予
定時間を三十分も延長し閉会とな
りました。

南部患者会役員交流会は今年度
二回目ですが、昨年の出席が五患
者会・十五人(含常任幹事三人)

でしたので、今年は患者会数・参
加者数とも昨年を上回りました。

また、南部は、東腎協で唯一非透
析の会員をも組織した代々木病院
腎友会があり、その方たちからも
活発な意見が出されました。

今後の課題としては、ブロック
内患者会の活性化という患者会役
員交流会の趣旨からも、会に参加
出来ない患者会に対して、プロッ
クとして何をなすべきなのか、皆
で考えることが必要だと思いま
す。南部では、今年度中に交流中
心の集りをもう一度開くことを決
めています。(森 義昭)

透析医療について 活発な話し合い

区 東 部

区東部患者会役員交流会は七月
二十四日、飯田橋のセントラルブ
ラザで開催されました。十四患者
会のうち七患者会の出席、人数は
二十三人でした。

自己紹介から始まり、議事は無
事に進行し、スライド上映の時に
は竹田常任幹事のテープ入りの名
調子の説明で、皆、東腎協の活動
を再認識したようでした。

今までは活字ばかりでの報告が
多かったので、視覚に訴える方法
は役員の方々にむかひやすかつ
たようです。ただ、このスライ
ドを病院患者会の会員の方が、な
に見てもう場を設定するのが、な
かなか大変で、今後の課題にな
ると思われました。

三時のティー・タイムをはさん
での会話はとても親愛感を深め、
その後の発言に好影響を与えたよ
うです。これからも交流会の名前
に見合った内容を多くしていっ
た方が、患者会役員皆様の生の意見
を聞けるかもしれません。

懇談の中では、緊急時の透析医
療体制の不備についてのご指摘や
病院間の医療レベルの格差につ
いて、何かよい企画で東腎協誌上
を使って一般会員に基本的水準を知
らせることはできないだろうかとい
う意見などもだされました。時
間が足りないうらいでしたが、次
回の会合を開くことを決定し、
また、十月九日の腎バンク登録者
拡大全国いっせいキャンペーンを
ブロック主催で行い、力を結集す
ることを確認しました。

(木村 妙子)

なかまの たより

会員の皆さんから原稿を募集しています。うれしかった事や悲しかった事、苦しかった事などの随病記、ひとり言やカッパ、写真などなんでも気楽に書いて事務局へ送って下さい

東京ドームの見学

飯田橋青友会

飯田橋クリニックは後楽園のすぐ近くにあり、私は東京ドームの白い屋根を横目にしながら通院しています。是非一度、東京の新名所に行つて見たいものだと思ひながら、いつも行先は迷宮です。帰りの電車では野球の帰りの人とよく一緒にあります。

青友会の中でも東京ドーム見学の希望が多くあり、何とかしたいと考えていたところ、幹事のNさんの町会を通じて、後楽園の関係の方から「地元の身障者の会のため」と七月十二、十三日の内野招待券を寄贈いただくことができました。

筆者個人としては巨人戦希望だったので、これはとても無理で、この日はロッテ対日本ハム戦でした。でも、今回は試合もできることながら、東京ドームに興味があったので、私たちは大喜び、両日合わせて四十人の参加になりました。

試合の解説は専門家がいたしましたので、ここでは、その日のドームでの感想を少し集めてみました。

○緑の人芝芝をはじめ全体の配色は素晴らしい、造形としても大変美しい。一見の価値あり。但し、野球は青空の下で白球が飛ぶ方がいい。

(普通人)

○ドームの屋根は気圧の差で丸くなっているの、入口を入る時スカートがマリリン・モンローよろしくふわぁーとなるのかならうとか、話を聞いていたので入口でちょっと緊張しました。が、回転ドアに入る時小さくボンと聞こえただけで私のスカートは無事通過。後ろの方、残念でした。場所によっては特製入口があったのでしょうか？

(手抜きの見学をした女の子)
○冷房が強いのでビニールのレインコートが活躍していた。(屋内でも雨具必携)

○ビールやコーラ、お弁当の売り子もものすごい人数、それも悲愴な声で「〇〇いかがですかア」「××いかがで

すかア」と叫ぶので、気の毒で買わずにいられなくなってしまった。(気の弱い私)

○アイスクリームを買ったら、ビッグエッグを型どった四角い大きな最中。食べにく。ビッグエッグが長方形だったら、食べやすいアイスができたかも知れない。(服人)

○人芝はきれいだが、選手の手足を痛めなければよいが……

(老婆心から)
○隣の熟年のご婦人、ピットもファウルもわからない全くの野球音痴。優しい旦那様がブレイのいちいちをこりずに説明していた。こちらはドームの中で甘いムードでした。

(ちよつぱり羨ましかったひとり者)
○余り必要に迫られた訳ではないけれどトイレに行つてみた。大変清潔で爽やかな気分になった。(物見高い患者)

○ドームの中は広いといえど、狭い、狭いといえど、どちらなのかと考えた。東京の地価を思いだしたら「広い」という結論がすぐに出た。

(問借人)
○その日、試合の方はラッキーセブンまで対り、疲れも感じて帰路につく。球場の人通りのない通路をゆつたり歩いたのはよい気分でした。

(都合っ子)
今回は東京ドームを楽しみ、病気という字をしばらく忘れることができました。

富士五合目と忍野
八海日帰りの旅

森山病院友の会
森田 廣明

友の会主催による日帰りの旅も昨年に続き二回目。今年は八月二十八日、総勢二十九人。富士五合目と忍野八海、河口湖ロイヤルホテルで入湯、昼食。

森山 大友而主任を始めスタッフの方々の参加、協力を頂き、森山先生の御好意による金一封のご協賛、そして富士ということで酸素ボンベまで積み込んで下さりまして心強い万全の体制で病院を七時四十分出発。
天候も晴れ間が出、良い旅

日和。車中カラオケ等で楽しく過ごしながらも道路事情が悪く病院着が午後十時と遅くなりましたが、誰一人として体調を悪くした者もなく、有意義な一日を過ごしました。

筑波山へバス旅行

聖橋クリニク腎友会

倉田 正江

お茶の水近くにある聖橋クリニクの患者も百人以上にあり、第二分院が錦糸町に八

月オープンすることになりました。

今年腎友会も新しい役員が決まり、年間目標として春は講演会、初夏に日帰り旅行、秋は料理教室と計画をたてて出発しました。私は会計を担当しています。

六月九日、初めて日帰りバス旅行を実行しました。不安がっている人もいましたが、病院の方で車椅子と酸素を用意してくれました。晴天にも

恵まれ、三十二人に乗せたバスは、一路筑波を目指して出発しました。

みんな元気で昼食が済むと筑波山に登ることになり、ほとんど全員が登りました。長い階段は苦しかったけれど、途中で休んだりしてとうとうみんな頑張って登りました。途中はケールカーで頂上までいきました。頂上に登ってみると一望に広がる関東平野、目にしみるような青葉、うっそうと繁る木々に本当に心が洗われる思いでした。車椅子も酸素も使う人が出ず、楽しい思い出を作ることができました。

生きる楽しみを

一生懸命捜す

竹口病院腎友会

荒川 喜代

私は竹口病院腎友会の者で、当年七十二歳です。人間は八十歳です。腎臓が弱いといわれて五十年。三人の子を育てあげました。夫は昭和十八年(一九四三年)二月十

五日に戦死です。

死にものぐるいで働き続け、やっと一人前に生きられるかと思つたのに透析しなければとお医者さまに言われた時は本当に前途が見えなくなり、死んでもいい思いでした。

透析三年近くなりましたがこのころは生きる楽しみを一生懸命捜して唄に三味線、民謡の道で楽しんでおります。

東腎協で感じたことがありますので一言申し上げます。機関誌No72の記事で東海病院の桃木幸男様の記事で、幸せは自分で作るとあるが私の考えも同様です。この苦しみは、家族でもわからない。桃木幸男様、良い記事ありがとうございます。

ニミリの命

七匹の金魚の事

北多摩病院腎友会

伊東 陽一

お早うだぞ！元気でいるかな！毎朝金魚にあいさつするのが日課である。七匹の金魚が我先にと寄ってきてはしゃぐのである。エサの要求で

あろう。

七月二十日(水)。七匹の金魚が六十センチの水槽のなかで右往左往運動会の真最中である。金魚の座頭だ。いやや凄まじい光景である。しばらく眺めている。二匹の金魚が一匹の金魚を追い掛け回し、あとの金魚は座み落とした卵をどんどん食べている。無我夢中になって受精しているのである。家の中でこのような光景に出合えることは、実に感激であり、素晴らしいことである。ますます金魚に愛着が増し、親しくなるであらう。

金魚を飼い始めてから七月三年目に入る。雄の方は赤と白で色合いも実に鮮やかで、体長も二十五・二十六センチと大きくりっぱな姿に成長し、すこぶる活発である。雌の方はだいたい色で黒と白のぶちで、ちょうど目の上に黒くぶちがあるので腫毛ちゃんと呼んでいる。なかなかスマートで体長も十七・十八センチと器量よして、特に目のあたりが可愛らしく愛嬌物



天竜ライン下りを楽しむ

東腎協役員と全腎協事務局の親睦旅行

数年前から秋に実施して

いる東腎協役員と全腎協事務局の親睦旅行が、今年も九月十日(土)十一日(日)にかけて長野県の天竜峡に出掛けました。

日頃活動に追われてのんびりする暇がない役員もバスの中でクイズやカラオケで楽しみました。天竜川を豪快に下る天竜ライン下りは、途中で雨に降られましたが、まあまあ楽しめました。夜の宴会では、皆得意の喉を披露(うまいもんで)してくれました。(か)

だ。両方とも和金を手で掛け
楽しみながら育て上げ、自慢
なのは実に立派なすばらしい
尾ビレを水槽の中でなびかせ
楽しませてくれるのである。

さて、産卵した卵を私も夢
中になって網で取り、洗面器
に移すのである。暗所に置き、
毎朝洗面器の底に一ミリ程の
球状の卵を見つめ孵化するこ
とを願いながら楽しみに眺め
ているのである。

七月二十八日(木)。早朝
の感懐だ。待ちに待った稚魚
の誕生である。二ミリの体
長で目が二つ、ぱつんと黒く、
線が一本洗面器の底や淵にへ
ばりついてスースと動くの
である。四十四位いるかな。
しばらく胸をどろかせ最高
の喜びにひたりながら眺めて
いる。二ミリの生命がこんな
に神秘的で感動的な出会いが
あるのだろうか。

金魚との絆は深まるばかり
である。鑑賞魚として創り始
め、水槽の水は常に清潔にし
回り、水槽の水を常に清潔に
もつとりに環境を良くし、金
魚をできるだけ美しくりっぱ



に育てあげることを楽しみに
産卵から稚魚の誕生へと、特
に二ミリの生命の素晴らしい
さ、貴重な体験はささやかな
興味一つでこれだけの感動と
喜びが得られるのである。

これからも金魚との付き合
いは長くなるであろう。いつ
までも美しく元気な姿で長生
きするよう願うのである。

稚魚も八月二十八日(日)
で一月月になる。稚魚の飼育
は非常に難しく、特に水とエ
サには気をつかい、それでも
発育の遅いから脱落してい
く。よくエサを食べるのは成
長も早い。残り十三匹になり
一センチ位、いくらか魚らし
くなり元気に泳いでいる。何
匹生き残るのか、また色はい
つころつくのか、私も一生懸
命大切に育て、三十四センチ
に成長したら喜びもひとしお
であろう。

「臓器移植の促進」署名に取り組み

今後も脳死、臓器移植について討議

最近の脳死、臓器移植の問
題に関しては、新潟・信楽園
病院での脳死状態からの腎臓
移植の公表や仲介団体の紹介
によるフィリピンでの生体腎
移植にみられるように、私た
ち腎臓病患者も安閑としてい
られない状況になっていま
す。

このような状況の中、東腎
協ではこの夏、死体腎移植の
促進を願い、全腎協の「臓器
移植の促進に関する請願」に
取り組みました。

全腎協の事務局ニュース
No.98は、「この運動の緊急な
取組みは、①仲介者に高額な
費用を支払って、フィリピン
で臓器移植が行われた事例が
相次いで報道され社会問題化
しており、なんらかの対策が
せまられている②脳死段階か
らの腎臓(すい臓)担当医ら
が告発され、先ごろ行われた
新潟・信楽園病院における移
植手術にたいしても公開質問

状が出され、場合によっては
告発される可能性がある③そ
うした事情もありこの数年、
死体腎による移植症例数が極
端に減少している④日医・生
命倫理懇の脳死容認報告以
降、心臓・肝臓移植の動きが
活発となり、国会内でも臓器
移植に関する立法化の動きが
ある、などの状況を検討して、
臓器移植推進の運動を強力に
進めることにしたものであ
る。」と伝えていきます。

これを受けて、東腎協では
脳死、臓器移植については今
まで討議されたことがなく、
緊急に三役会議、常任幹事会
を開催し、討議を重ねた結果、
最近の状況から判断して請願
を緊急課題として取り組み
ことが決まりました。また、今
後も東腎協は脳死、臓器移植
について話し合いを続けてい
くことになりました。

会請願が行われ、全腎協のは
かに肝臓移植を求めた患者家
族の会、全国腎炎・ネフロー
ゼ児を守る会も参加しまし
た。

全腎協としては十五人、東
腎協からは石川会長をはじめ
五人が参加しました。参議院
の会議室で開かれた集會には
超党派で作られた「生命倫理
研究議員連盟」から中山太郎
会長をはじめ自民党、社会党、
公明党、民社党、共産党の議
員九人が出席、それぞれあい
さつをおこないました。

全腎協の署名は油井会長か
ら手渡されました。署名は短
い期間ながらも全腎協二五
二、二八七人、そのうち東腎
協一七、九九二人(九月二十
七日現在)と数多く集まりま
した。

患者会におかれましては、
短期間でこの署名運動への協
力、ご苦労さまでした。

全腎協・小林事務局長を講師に

透析医療をめぐる学習会

学習交流会が開かれた水道橋・労音会館は、後楽園とは反対側の学生街を少し歩いた大通りからちよつと入った所にある。九月十八日は日曜日のせいもあり、どの商店もどの会社もシャッターを下ろし、街は静けさに満ちていたが、五階の学習会場は五十五人もの参加者でいっぱいであった。

朝十時からの幹事会に引き続き午後二時から昼食後の満腹感にひたる倦眠を吹き飛ばすような内容の講演だった。



講演する全腎協・小林事務局長

講師は全腎協の事務局長・小林孟史氏。テーマは当初、東腎協の宣伝文句としては「いつまで続く透析医療費の無料化」「透析医療の現状と今後の見通し」というものであったが、氏はこの言葉に込められた患者会に入らない無関心層の警告の意味を認められた上で、更にもう一步踏み込んだ意識の権利としての医療を説くために「透析医療をめぐる今日の課題」——医療を受ける権利」の視点から——という標題を提示した。

いろいろな点で示唆を受けることが多かったが、一番ショックを受けたのは公的医療保障の解体という指摘だった。氏は腎不全対策としては今回の厚生省・腎不全対策推進会議の報告書に全腎協が運動して要求していたほとんどのことが入っていて、個人的には完結したといえる。しかし、この解体の道程の中で腎不全だけが例外に全腎協の存在意義がある。とい

うことを強く訴えた。

また、八万人の透析患者が四千億円の医療費を使っていることで厚生省は危機感を持っている。だが、患者側としては四千億円かかるから抜本的対策が必要なのではなく、八万を十万人に達する

東京都が政府に対して意見書採択

内部障害者への運賃割引制度を

東腎協が東京都に請願していた「内部障害者への身体障害者旅客運賃等割引制度の適用を要求する政府への意見書」は七月十三日採択されました。

その内容は、次の通りです。

内部障害者への身体障害者旅客運賃等割引制度の適用に関する意見書

国際障害者年を契機として、障害者を持つ人たちの「完全参加と平等」の実現にむけて、障害者福祉施策は、逐次充実、拡大されてきたところである。

現在、障害者の社会参加を促進する観点から、障害者に対する旅客運賃等の割引制度が実施されて

日も近いが、そのようにも多数の患者を苦痛から解放するために抜本的対策「腎疾患総合対策」の早期確立が必要なのだと説いた。意義深い学習会であった。

(木村)

いるが、身体障害者のうち内部障害者については、いまなお、その対象とされていない。

よって、東京都議会は、政府に対し、次の事項を早期に実現するよう関係企業・団体を指導することを強く要請する。

一 旅客鉄道株式会社各社が実施する身体障害者旅客運賃割引制度を、内部障害者にも適用すること。

二 航空各社が実施する身体障害者航空旅客運賃割引制度を、内部障害者にも適用すること。

三 日本道路公団等が実施する身体障害者有料道路通行料金割引制度を、内部障害者にも適用すること。

事務局から

来年度都予算に対し

腎総合対策推進を要請

東京都の昭和六十四年度予算に
関する要請行動が六月二十八日、
都庁第一庁舎会議室で行われまし
た。東腎協からは石川会長をはじめ
十一人が出席、腎総合対策の推
進などを要請しました。

東京都からは、関係四局一庁一
院の十八課から二十五人の課長、
係長らが出席し、要望書に対する
都の対応をのべました。

全腎協主催、事務局担 当者会議が開催される

七月十六日(土)・十七日(日)
にかけて中野サンプラザで全腎協
主催、事務局担当者会議が開催さ
れ、各県から事務局員など七十二
人が参加しました。東腎協からは
森事務局長、草間事務局次長、森山
事務局員の三人が参加しました。

この会議では、各県の事務局の
悪戦苦闘の様子などが報告されま
した。

今回の会議は、交流を中心に行
われ、楽しい活発な話し合いの場
となりました。

患者会、未組織病院を 訪問(三月)

3/12

東京健生病院の学習会出
席 (森)

3/27

拝島三井クリニック腎友
会第六回総会出席

4/10

あけぼの友の会総会で講
演 (一ノ清)

7/3

調布病院 透析を考える
会 出席(七川勇、竹田)

7/25

東腎協未加入患者会の町
谷原病跡、山根氏宅訪問
(竹田、東野)

7/27

望星田無友の会会長・小
山氏宅訪問 (竹田)

7/31

調布病院役員会出席
(柳、小泉)

8/23

中島病院堀川氏訪問(森)

8/31

立川クリニック訪問
(竹田)

9/13

東腎協未加入患者会の美
好腎クリニック、薫風園
訪問 (竹田)

9/17・19

東腎協未加入患者会
の村上医院訪問(竹田)

新入会員紹介

よろしく

小屋知恵子、坂田恵美子、関理
恵、八巻正幸、高荒和彦、仲璋子
西村収平、向笠幸子、後藤昇、原
田和子、石井清、力丸京子、竹佳
苗、高枘節子、斉藤栄、斉藤武、
関芳子、川上信子、内林武志

会員拡大・交流委員会の委 員に石川みささんを追加

常任幹事の石川みささんは、手
術後の体調も戻り、東腎協の活動
に参加できるようになり、七月の
常任幹事会で会員拡大・交流委員
会の委員に追加されました。

事務局員の森山さん退職

昭和五十一年(一九七六年)か
ら十二年間、東腎協の事務局に勤
務された森山アヤ子さんは、九月
で退職されました。こつこつと献
身的に事務をこなしていただきま
した。九月二十九日、事務局のあ
る目白で歡送会を開き、今後の活
躍を期待しました。

全腎協・日患協の署名運動

全腎協の第十八次国会請願署名

運動が十月下旬・十二月下旬にか
けて行われます。また、日患協の
署名運動も同時に行われます。
医療・福祉は厳しい状況です。
会員の皆様のご協力をお願いい
たします。

会員交流会を11月6日に 労音会館で開催します

十一月六日(日)、午前十一時

午後三時まで労音会館で会員交
流会が開催されます。交流会は、
今までも好評だったテーマ別の懇
談会を食事しながら行います。
参加費は、一、〇〇〇円(食事・
お茶を用意します)。

テーマは、①みちかな医療・年

金について②社会復帰③青年・婦
人の諸問題④長期透析です。

参加希望の方は、至急事務局へ
連絡を下さい。

(編集後記)

今号は、イヤという程自分の限
界を知らされました。

ともあれ、秋は、〇〇〇の季節。
どこかの美術館でも出かけてゆっ
くり美術鑑賞してみたいと思う
のですが。(加藤)