

# SSKA 東腎協

96年1月25日

No.111

東京都腎臓病患者連絡協議会（東腎協）

事務局・☎171

郵便振替口座 00150-0-128390

☎ FAX



浅草・浅草寺（写真・柗永照也）

## ●おまな記事●

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| ○リレー・エッセイ・小川嗣雄……………2 | ○会員さん訪問〈58〉大崎有子さん………16 |
| ○年頭あいさつ……………3        | ○医療・生活情報あれこれ……………18    |
| ○地域活動の現状紹介……………4     | ○私のふるさと◎・渡辺精二……………20   |
| ○私の体験的自我管理術……………10   | ○五分間クッキング◎……………21      |

## リレー・エッセイ

# 透析に終わりはない

くにたち桜会 小川 嗣雄

先日、友人からまだ寝たきりで入院している家族が、三ヶ月過ぎたので、転院してほしいと言われた。困っているという話を聞きました。ここ数年前から、このようなことをよく耳にするようになりました。また、介護の人がいなくなり、家族の負担も多くなっているように思う。

一般社会でも高齢化が進むな



か、医療の実態はそれに反して、数々の制度の改悪や保険点数の切下げが行われています。透析医療も近年、毎年のように医療費の切下げがあり、その影響が少しずつ治療にも表れはじめています。今後包括化が、もっと進められると、ますます厳しい状況になると思われます。

今でも、五時間以上の透析が長期生存率に有効だと  
言われながら、現状は四時間透析が主流です。私たちが、透析医療に求めているのは生命を長らえることはもちろん、それ以上に、社会復帰をして、より良い社会生活を送りたいという願いです。

高齢化は透析患者

も例外ではありません。将来の展望のない不安な日々ではたまりません。現在の体調を維持することももちろん、高齢になっても安心できる施設と環境を作らなければいけないと思っています。

そのために、今、私たちがしなければいけないことは、強く行政に訴えるとともに、自分たちの力で何か作り出せることがないだろうか？ 東京都だけで一万余名、全国で、十数万名の患者さんがおられるといえます。その仲間が将来に向けて一緒に、運動し、また行動することによって、老後も安心して透析できる施設が作れるのではないのでしょうか。

そのような場所の必要性を強く感じています。そのような施設ができる社会の実現までは自己管理をしつかり行い、現在の透析医療の状況を理解しながら、前向き

に、積極的に生活していきたいと思っています。透析に終わりはありません。これから、導入される方々のためにも現在、受けている医療内容を低下させないように頑張ります。

私も今年で透析二十年目を迎えました。今では、二十年、三十年は当たり前、まだまだ伸びるでしょう。でも、ここまで私が頑張ってきたのは、良い透析仲間に出会ったからと自分では思っています。共通の悩み、苦しみ、楽しみ、いろいろ、分けあつてきました。互いに相談したり、旅行など、たくさん思い出を作ってきました。どれだけ、透析生活が楽しく送れたでしょうか。感謝しています。一人でもいい、なんでも相談できる仲間を作りましょう。

多くの出会いをしてください。そして、良い思い出を残してください。その仲間作りの出発点として、各患者会に参加してください。そして、東腎協に加入して一緒に行動しませんか。

# 年頭にあたつて

新年明けましておめでとうございます。  
います。

昨年一月から阪神大震災には



じまり激動の年でありました。私たち患者にとつても臓器移植法案がまたまた、国会で継続審議になり、また高齢化社会に伴い透析患者も高齢化してきており介護について介護保険制度が導入されようとしております。一方身近にあります保健所の統廃合など不安材料ばかり進んでおります。

昨年のテレビ報道などで阪神大

# 年頭に思うこと

東腎協事務局長 森 義昭

明けましておめでとうございます。  
す。

新しい年を迎え、会員の皆さんには仕事や趣味、また病気の自己



管理にと新たな気持ちで望んでおられることと存じます。

さて、今年は今腎協が一九七一年(昭和四十六年)六月に結成されてから二十五周年にあたります。また東腎協も来年二十五周年ということで、今年から来年にかけて、私たちの運動は一つの節目を迎えます。

東腎協も今年度会員数が六千人を超えました。組織が大きくなる

震災による障害者の実情を見ましたが、「生きていて良かった」との喜びの声をひしひしと訴えておるので、本当に胸が痛みました。私たちが他人事ではなく、明日は我身であり、透析をしていて生き延びておることに感謝したいものです。

現在、東腎協は会員六千人を超え、今年は七千人を目標にできたらと思っております。また、いままで、不便を感じ、優遇されていなかった島の問題も現在は規模は小さいが神戸島に透析施設が開設

につれ、「東腎協」と「病院腎友会」、「会員」との結び付きが希薄になりがちです。

会結成当時の「会活動」に参加することは自分自身の命を守るということ、という時代は遠退きました。が、透析をめぐる医療費問題や、要介護透析患者対策、合併症対策、災害対策など、結成当時とは違う面で深刻な問題が現れていきます。

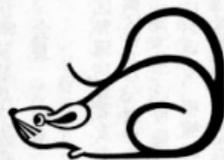
節目の年にあたり、これまでの活動の歴史に学び、更なる発展をめざして、会活動の意味を会員の皆さんとともに、かみしめたいと

されました。災害対策については東京都の方でも一生懸命に取り組んでおり、東腎協も災害対策と地域福祉など、積極的に取り組んでいきます。

今後安心して透析ができるよう皆様のご協力を得ながら、進めていき、何時までも生き延びられるよう、頑張りたいと思います。今年の干支はネズミ年で、何かと気せわしい年になるかと思いますが、会員の皆様にはくれぐれもお体に気をつけてこの一年を頑張ってください。

思います。

今年もよろしくお祈りします



同幹事一任

# 地域活動の現状紹介

## あなたの区、あなたの市ではどうですか

板橋区

板橋区腎臓病患者友の会

会長 鈴木 勇

板橋区腎臓病患者友の会（略称、板橋区腎友会）は平成七年三月二十六日（日）に板橋区立産元ホールにおいて、板橋区厚生部長、同福祉課長、東腎協森事務局長、江戸川区さつき会、板橋区にも生きる福祉連絡会難病部会の皆さん、その他多くのご来席、ご祝辞を頂戴し、用意された会場が狭く感じられるほどの盛會裏に発会することができました。

これには東腎協副会長長承賀さんを中心として、堀、柳、下島、黒田、篠原、高野、加藤、田中の発起人諸兄の並々ならぬ努力があり、特筆に値するものであります。

福祉八法が（改正）施行され、これからは地方の時代と言われていますがパブルが崩壊した今、各自治体では、予算がないことを理由として、医療の改善、福祉の切捨てが行われようとしています。全腎協、東腎協が提唱している地域腎友会の必要性が痛感されています。

荒川区

荒川腎友会

愛和クリニックさくら会

森谷 敏子

荒川区には、病院、クリニックを合わせて四カ所の人口透析施設がありますが、荒川区居住患者の最も多いのが愛和クリニックです。

患者の中には、長期透析の合併症で悩む人や、介護無しでは通院できない人、また、クリニックがビルの三階にあるため、透析中に災害にでも遭遇した場合の対処等について病院患者会で話題になっていました。

福祉八法改正で、東腎協より、区単位の患者会作りの問題提起もされていきましたので、平成四年こ

ろから役員有志で荒川区の障害福祉課を訪ね、地域で安心して生活ができることを願って、私たち透析患者の実態を訴えました。

そのうち、区内に身障者団体の連合会があることを知り、私たちが役員不足で大変だけれども「荒川腎友会」を作り、この会を軸にほかのクリニックや病院に地域腎友会の輪を広げていくことにしました。

平成五年四月「荒川腎友会」を結成し、現在は九十九名の会員が組織されています。荒川区からの補助金や、社会福祉協議会からの助成金もあり、勉強会や、日帰り旅行、忘年会そして各種の行事を行っていきます。

勉強会には区役所の福祉課長やほかの職員も参加し、行政による腎臓病への理解が広がり、障害者福祉タクシーの内容充実なども実

現しました。荒川区内には、身体障害者更生会、聴覚障害者協会、視力障害者福祉協会、傷痍軍人會手をつなぐ親の會、のぞみの會、身障児父母の會、そして、私たち「荒川腎友会」の八団体があります。「荒川区心身障害児者福祉連合会」を構成し、障害者大運動会やバザーなどにも手をとりながら活動しています。

また、長い間、陳情・要請行動をしてきた念願の障害者福祉センターも平成七年十月着工しました。

私たちの活動の場がまた広がります。少ない役員でいろいろ問題もありますが、あせらず、じっくりと腎臓病について区民に理解を求める運動を広めていきたいと思います。

現在、東京都では、荒川、江戸川、江東区にわたる板橋区腎友会の誕生でした。

平成六年九月十八日、中野サンプラザで行われた東腎協幹事会の終了後に、糸賀久夫氏の呼びかけにより準備会がスタートすることになりました。板橋区では、十年ほど前に、腎友会結成が試みられました。種々の事情から中断された経緯があったものの発言があり、慎重を期すためにもできるだけ多くの会を持つことを確認しました。以後月一回の準備会を重ね、結成趣意書、スローガン、規約、名簿の収集、作成など精力的に行い、三月二十六日の結成総会を終えることができました。嬉しい一瞬でした。

次に結成総会スローガンと規約の一部(目的)を掲げて見ました。

#### 結成総会スローガン

1、区民との交流を深め透析患者が安心して暮らせる板橋区にしよう。

1、難病の仲間と一緒に医療、福祉の充実を目指す。

1、災害対策に透析患者の声を反映させよう。

1、要介護透析患者にきめ細かな

福祉施策を。  
1、区内のすべての腎疾患患者を結集しよう。

#### 規約(目的)

当会は、会員相互の経験交流を通して、腎臓病に関する知識を深めるとともに、会員の福利厚生ならびに経済的諸条件の向上、社会啓発ならびに腎臓病患者の自立と社会復帰を推進し、区民の保健、福祉の充実を目指すことを目的とする。

発会後は毎月一回は役員会を開くこととし、実行してきました。

六月には板福連のふれあい祭りに献腎キャンペーンの実施、七月には災害対策についてのアンケートを実施して、八月にアンケート集計結果を踏まえ、板橋区長宛に「災害時における透析患者の生活と医療の確保に関する要望書」を提出しました。十月には、板橋区議会において不破光一議員により区長との要望書に關しての質疑が行われ、区長から「患者会の皆さんと情報交換を行い、十分な対策を立てていく」との回答を得ることができました。また他団体との関係については、板福連難病部会の代表幹事として糸賀副会長を推

薦し、会としても板福連(板橋区)ともに生きる福祉連絡会)に加入して、その活動を強化連帯していきます。現在の会員数は百三十五名です。

#### 江戸川区

江戸川腎友会

会長 森田 廣明

平成四年五月三十一日江戸川区グリーンパレスにおいて参加者の総意を受け、「江戸川腎友会」が発足しました。今日まで東腎協の指導を受けながら、活動に



区民に対して腎バンクキャンペーンおこなう

取り組んでおり、発足年度には議会、区の福祉課、保健所、健康部にあいさつと協力をお願いをしました。

また、区予算による「腎疾患患者についての講演会」(福祉課長の江戸川区福祉対策のお話)を実施し、区民祭り会場での腎バンクキャンペーン、親睦旅行なども行いました。

一、六年度については引き続き、区民祭りにおいて腎移植推進キャンペーンを行い、十二名、三十一名と年を追うごとに登録人数も増えました。腎疾患患者経験交流会、福祉課への要請、議員との懇談会そして、旅行も行いました。六年度は特に区議会本会議で、人工透析患者に対する質問があったりしました。

平成七年度は、十月十日江戸川区民祭りが開催され、五十三万人の人数といわれる中で、「さつき会」恒例となった「腎バンク登録」キャンペーンを行いました。「石の上にも三年」のたとえで四回目の実施行動は手順良く説得する会員の熱意に区民祭り参加者の共感を呼び、「五十名」の登録者がありました。予想以上の成果に思わ

ず手を取り合い「ご苦労さん」と声をかけ、互いに労をねぎらいました。

その後、保健所所長、区健康部長さんにお礼のあいさつがたがた逐一報告し、議員さんからは積み重ねの成果であると激励の言葉をいただきました。なお一層地域患者会としての活動を活性化させるように努め、透析患者への理解と腎対策を訴えるべく、意を強くしました。今キャンペーンに際して全腎協、東腎協のご指導とご支援に心から感謝し、一端の報告といえます。

なお、さつき会七年度活動の柱とした区議会、区長への防災に関する請願陳情五項目提出について、七つの政党派の議員紹介をとりつけました。審議依頼後、第一回の審査委員会が十月三日に負託審査され、さつき会から四人が傍聴しました。

区議制と行政制とが一時二十分分にわたって活発な質疑応答をしました。当事者としては顔を見合わせる場面もありましたが、第一回目ということで、議員も透析について勉強し、行政制にも区在住透析患者男女別数、施設受入れ数

など実態資料を次回までに提出するように求めました。

この請願について超党派の理解を得ることができ、十二月の本会議に上がる明るい見とようとなりました。委員長からも積極的に取り組むとの言葉を受け、議会の結果、以降の取組み活動を強力に進め、身障団体連絡協議会にも訴えて、実現への努力をしていかねばと思いを新たにしました。

この他七年度の柱として災害時透析患者に対する区の姿勢について議員との懇談会、透析施設の誘致問題、福祉手当の増額、バス助成金増額などに取り組みました。

## 江東区

### 江東腎臓病を考える会

会長 佐幸 正己

更なる飛躍を期して

江東腎臓病を考える会（江腎会）は、一九九〇年に結成され、今年七年度を迎えようとしています。結成以来会運営など全くの素人が「腎臓病と透析者の医療、福祉、療養生活の充実・向上を図る」という会の目的をもって地域



江腎会で鬼怒川へ一泊旅行

患者会運動を助めてきました。

当初、江東区内には透析施設が一方所しかありませんでした。「住んでいる近くに透析室を」というような場所で話し、訴えてきました。透析者が徐々に増えていることと併せて、現在、病院の施設を含み四方所の透析室が開設されています。今後、区の南部・深川地区にも開設が待たれるところで

す。「会」の活動で、月一回第三日曜日の交流会では、透析二十五年の人から数カ月の人までの経験交流が会員それぞれの励みとなっているところと同時、年に一回の総会・講演会、料理講習会、学習会など行っています。

また、昨年初めて鬼怒川への一泊旅行を行いました。当初、二十名の予定が三十名という大旅行となり、急遽バスを借りて、楽しい一日を過ごしました。

「会」は、江東区内在住者を中心として、会員個人個人の集まりです。そのため、一つの行事をするときには、役員をはじめ会員の協力と、頑張りが必要で、それぞれ、ここまで続けられた原因と

思っています。今、高齢化に伴う長期透析者の合併症問題、あるいは高齢者の介護問題が出されています。ある会員からの投書で、「障害者である老人が、老人を介護する現実、この先どうしたらよいのか……」全国的な問題でありながら、私たち一人一人が訴え、区単位でも早急に取り組みが必要であることを痛感させられました。

これからの運営についても区内の専門医との交流、行政への働きかけと協力体制など考えられるところですが、あまり欲張らず、過去七年続けてきた月一回の交流会とニュースの発行など「継続は力なり」を合言葉に、これからも長く続けていきたいと思います。

# 私の雑記帳

## 前号のクイズの答え

前号のクイズの答えは、サイコロ。解答を図解する予定だったが、紙面の都合で「雑記帳」が一頁になってしまい掲載できなくなりました。私は、回答を知っていたので簡単かなと思っていたが、案外難しかったようだ。正解の人へは、テレホンカードをお送りした。

## 京都へ旅行する

今年も新しい年が明けて、「一年間元気で過ごせますように」と初詣で折った。

年賀状を読んでいくと、古くからの闘病仲間から「みんな透析に移ってしまい、元気なのは貴方くらいだ。透析にはならないように」と添え書きがあった。二十数年来、慢性腎炎で闘病してきた仲間である全腎協の小林事務局長も昨年から透析生活に入ってしまったので、元気でどこも思くないのは私くらいだろうと自負している。

正月の二日、四日にかけて田舎の年老いた母親を連れて京都に出かけた。まず最初に訪れた所は、宇治の平等院。今から九百四十年前の平安時代、藤原氏の全盛期だった藤原頼通が建てた。十円玉を出して鳳凰堂を見比べてみた。左

右対称の建物は池の中ですつと建ち見事だ。中心には阿弥陀如来像の顔だけがちよつと臨まれる。風風堂の中に入って説明を聞いた。当時最高の仏師定朝が作った阿弥陀如来像は、威厳があった。

二日目は市内観光バスに乗って有名寺院へ。三十三間堂、銀閣寺、平安神宮、金閣寺、清水寺へ。銀閣寺は長い風月の間に錆びた魅力をかもしだし、金閣寺は近年金箔を塗り変えたりしてきらびやかに美しく輝いていた。三日目はタクシーを乗り継いで行き当たりばつたりの市内観光をした。取り合えず二年前に行つた広隆寺の弥勒菩薩像を見ることにした。我が国の国宝の第一号で、正しくは弥勒菩薩半跏思惟像という。白風時代の最高傑作で作者はわかっていない。ちよつと下向きで思索するよゆうな像で、顔の表情に何ともい

ぬ優しさがある。じつといつまでも見つめていても決してあきることのない仏像だった。

足が少し悪い母親は、階段を登り降りする時には手すりを使わないと歩けない。健康な私にとつて階段が幾つあつても気にならないのだが、障害のある人にとつては実に厄介なものということがよくわかった。乗り物でよかつたと思つたのは地下鉄で、改札口からホームまでエレベーターが設置されていた。これからの都市計画は、できるだけ段差のない街づくりをして誰もが気兼ねなく移動できるようにしてもらいたいな、と思つた。

## 今年も元気で頑張ろう

昨年は、阪神大地震、オウム真理教にまつわる数々の事件などがあり、余りいい一年ではなかったと思う。今年はずいぶん年になってもらいたい。が、患者にとつては、介護保険や消費税引き上げなど、関心を持たねばならぬものも沢山ある。心を引き締めて今年も頑張っていこう。

一九九六年 冬

(「東腎協」編集委員)



京都・平安神宮で

# 腎提供登録者の拡大めざして 盛大に行われたキャンペーン

東京都、東京都医師会、日本腎臓移植ネットワーク等との共催で開催されるようになってから十回目の腎臓及び角膜移植推進キャンペーンが腎臓移植推進月間中の昨年十月十五日、上野公園と小金井公園の二カ所で開催されました。

当日は、絶好のキャンペーン日の中、東京都の職員をはじめ、東京都医師会の先生方や、ライオンズクラブの方などが多数参加して、園内を散策する人々に死後の腎臓の提供登録を訴えました。

今回のキャンペーンは、これまでのような有名タレントの出演と

いう派手さはありませんでしたが、東京都との連携も一段と強まり、当日の会場合わせて腎提供登録者は、両会場合わせて百人以上、また登録申込書を持ち帰った方も大勢いらつしやいました。

例年東腎協が担当している専門医による「無料医療相談」の受診者は三十人で、上野会場は中村クリニク(板橋区)から横山先生、小金井会場は、杏林大学病院の蓬田先生にご協力をいただきました。

また、毎回大好評の「無料血圧測定」は今回も六百八十五人の方が測定に回られました。血圧測定では、上野会場が中村クリニク、上野病院(台東区)、森山病院(江戸川区)の三施設から六人の看護婦さんのご協力を得、また、小金井会場は吉祥寺クリニク(武蔵野市)から二人の看護婦さんにご協力をいただきました。

皆さんもご承知のように、国会における臓器移植法の審議が、再

三にわたる継続審議になるなど、腎臓移植をめぐる状況はこのところ厳しい状況が続いています。

現状では法律が整備されたからと言っても移植数が飛躍的に増えることは期待できません。こうしたキャンペーン等を通して腎提供

## キャンペーンに

## 参加して

医師 横山 博美

上野公園の鳩が、元気に大空をとても爽快な気分で、二人の若い美人のナースとともに参加させていただきました。

やっぱり私は普通のオジサンでいることを最も楽しく、嬉しく思

登録数を増やしていくことが必要です。

東腎協では、会員皆様のご協力を得ながら今後も腎提供登録者の拡大に力を入れていきたいと考えています。

っしてしまうのです。まずはテントの蔭に隠れるようにして、大腿動脈を診察、テントの蔭であやしげな行動。二人とも、すこぶる、真面目な相談をしていたのですが……

午後一時半から医療相談がスタート。約二時間半の間に様々な相談がありました。アル中、高血圧、脳卒中で入院し、退院後、薬を飲まずに酒を飲んでいいる人、「漢方薬を処方され飲んでいいるのだが、なんの薬かわからない。本当にインフォームド・コンセントがないんですよ」と八十歳を過ぎたご老人に言われたときは、医者代表して私がしかられているような気分になりました。

また初めから病気をナメテ、病院にいかない人、病気が心配で怖く病院に行ったのに結果が怖

# 東腎協 活動のほど



医療相談をする横山先生(左)

くて聞きに行かない人もいる。やはり、「医者が普通のオジサンになれば、病院に親近感が増し、気楽に相談しに行ける場所になるのになあ」と、ため息が出てしまいました。

東腎協の会員の方も相談にこられ、副甲狀腺の手術のことや、骨関節痛の相談も受けました。何はともあれ、大盛況のうちに無事、終えることができました。皆さんのご苦勞、ご尽力に支えられ、本当に楽しく、任務を果たすことができ、感謝しております。私で良かったら、またお呼びください。ルンペンが来ようが、イラン人が来ようが、酒クサイ人が来ようが、差別せず、キチンと対応する心がけだけは持つております。

最後に、今後の全腎協、東腎協のますますのご活躍、ご発展を心より祈念してやみません。また私ども大山腎友会の役員である谷地さんをはじめ、会員各位が貴会の運営の縁の下の力持ちをしていることを誉として「普通のオジサン」がいることを忘れないでください。

## ブロック活動

東部ブロック患者交流会

### 手首、肩の痛みに福音

十月二十二日に江戸川区民センターで「透析の合併症、特に手根管と肩関節痛の整形外科的治療法について」と題して、日赤医療センターの整形外科副部長 奥津一郎先生に講演していただきました。参加者を断らなければならぬほどの盛況で、七十名以上の会員皆、重要な内容に熱心に聞き入りました。



中央ブロック患者交流会

### 入浴後の宴会、カラオケ

箱根・芦之湯日帰りバスを十一月二十六日に実施しました。三十名の参加者で、もう少し各患者会からの参加があると楽しかったようです。成川美術館では現代日本画を観賞し、宴会では美声を競い、車中では豪華賞品？付きのゲームを楽しみました。帰途は渋滞に巻き込まれましたが、無事新宿



奥津一郎先生がスライド(上)を使用して講演(東部ブロック)

に到着しました。

関東ブロック会議開催

### 来年度から 神奈川県復帰

毎年十二月は東京で開催される関東ブロック(茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、山梨、長野、神奈川(オブザーバー)、川崎)クリニック、東京)の会議が中野サンプラザで、二三日と二日にわたって開かれました。第一日は全腎協小関副会長の講演で、介護保険について質疑応答しました。内容を知るにつれその危険性がわかってきて、勉強になった意義ある会議でした。

第二日は透析施設MSW所属のあけほの病院ソーシャルワーカー 遠藤三保子さんの「生き甲斐のある生活を求めて」という問題提起を受け、グループで話し合いをして、三人の座長(小田原、久保、森田常任幹事)がまとめた報告を行い、二日続きの講演は少し問題であるとの意見もありましたが、全体として好評でした。

# 私の体験的自己管理術

## 透析25年以上の四氏の秘訣

一九九六年（平成八年）は全腎協が結成されてから、二十五周年を迎えます。まさに透析医療の二十五年といってもいいでしょう。東腎協は長期生存者の比率が高いので、二十五年以上透析の会員数は多いのですが、代表して四人の方に自己管理の秘訣を書いていただきました。会員の皆様がこれからの長い透析人生を生きる上で、人まねでなく、基本は忠実に守り、自分の生活にあった自己管理術を体得する一助になることでしょ。

### 検査データを理解する

東高円寺クリニック

一ノ清明



東腎協副会長・一ノ清明さん

私は昭和四十五年九月三日、尿毒症の末期の状態で、他の病院より中野区にある佼成病院へ送りこられました。直ちに透析を導入し一命を取り止めました。当時機械（透析）で助かったことや、「これからは機械と共に生きていくのかな」などとしみじみと感じた記憶があります。

さて導入した頃は透析センターも少なく、機械やダイヤライザの効率は悪く、食事制限はきびしいもので一日の摂取量が蛋白三〇グラム、塩分三グラム、週三回の透析で体重の増加は〇・八〜一キログラム位であったと思います。透析時間は八時間でした。

しかし、自分の腎臓が駄目で、

透析でなければ、延命できないのだから、制限を守るしかないと思ひ、食べる前に、ノートに一日の摂取量を記入し、徹底した管理をしました。このような状態で三〜四年が過ぎ、サテライトができ、機械も増えてきて、透析機器類の効率も良くなり、週三回の透析で食事制限も楽になり、健常者と殆ど、変わらない食事ができるようになりました。

そして、これまで私が食事管理として考えてきたことは①透析（機械）で生きていること、すなわち、検査データをよく理解すること。②蛋白質、カリウムを充分摂ること。③塩分に気をつけること（摂り過ぎると水が欲しくなる。外食はなるべく避ける）。④その他カリウム、リン、カルシウムなどにも注意する。⑤体重増加は決められた範囲内で、薬に除水できること。と言うと完璧のようですが、飲みたい食べたいは人の常ですから、ときには羽目を外す

こともあります。しかし、透析患者の目標値をチョット超えたデータは直ぐに下げないように心がけています。

現在は手根管の手術をしたことと、アミロイドの沈着があるくらいです。また、一般的な成人病検査なども行って管理しています。

### 規則正しい生活を心がける

東京厚生年金病院腎友会

佐藤 清次

昭和四十五年五月十三日透析を開始して、はや、二十五年の歳月が過ぎてしまいました。

当時は顧みずと苦しかったこと、悲しかったこと、寂しかったこと、楽しかったこと、寂しい出されも少なかつたような気がします。

現在では誰でも透析を受けることができますが、私をはじめたころは、透析機械も少なく、社会的地位や年齢制限があり、誰でもが透析を受けることができなかったのです。運よく透析に入っても、治療費や、透析即（死）という暗いイメージが常に付きまといまし



毎日勤務している佐藤清次さん

た。現在では、昭和四十七年に公費負担が適用になり、人工腎の進歩により安心して透析が受けられるようになったのは何よりと思っています。

長期の透析になりますと多少個人差はあると思います。視力の低下、関節痛、骨の問題、血圧低下など、諸々の症状が出てくると思いますが、その時は、先生やスタッフの方々の適切な処置や指示を仰ぐべきだと思います。その意味においても常に、自分の検査データの把握は大切だと思います。他人まかせにせず、常に気を配る必要があると思います。

そして、日常生活においては、規則正しい生活を心がけるべきだと思います。働いていても、いなくても、生活のリズムが大切だと思います。

現在、私は自宅近くのコンビニで、午前四時半～十二時まで、働いております。透析の日(月、水、金)は午前十一時で上がり、午後二時から厚生年金病院で透析を受けています。月と土と働くので、休日は充分な休養を取るよう、気を配っております。

今日あるのも、先生はじめ、看護婦さんはもちろんのこと、現在も続いてる当時から透析仲間の励ましがあつたからと、固く信じております。今日一日が無事だったことに感謝をし、生きることの尊さを知り、明日を信じ、楽しく生きたいと思っています。

## 塩分とカリウムに 気をつける

虎の門・高津会

高崎 豊彦

私が虎の門病院分院に、転院したのは昭和四十三年七月一日でした。中旬には腹膜透析を行い、八月の初めに、血液透析を併用することになりましたので、透析歴二十七年になりました。現在も週二回準夜透析でなんとかがんばっております。

私が入院した時点で、透析を行っていたのは数名で、みな二十歳前半の若い人たちでした。こんなことを書いていいのか、迷ったのですが、当時始めた人は若かったこともあって、決して優等生とはいえない者はかりでした。先生やナースたちの目を盗んでは、食べることが熱中していました。透析の前日などには、近くのソバ屋か

ら、こっそり出前を取ったり、病室では電気ポットを利用して、冷麦などを作ってみたりと、今では考えられないこともしました。(もう時効ですね?)先生方、スタッフも見ても見ぬふりをしていたのではないかと思います。それというのも、その頃は後どのくらい生きられるのか保障がなかった時代でしたから。



虎の門の大澤会長(右端)や仲間と。左端が高崎豊彦さん

ある程度無茶をした人は、現在も透析で頑張っています。一年あまりで退院して外来透析に移ることにになりました。その後しばらくしてから、食事日誌をつけるシステムが導入されました。担当のナースから、食事指導を受けるようになってから、やっと自己管理を自覚するようになりました。

私が最初にしたことは、計量器類を使って、何度も計り、感覚で覚えるようにしたこと。私たちが透析を始めて五、六年くらいまではコイル型、キール型を使用していました。水分除去があまり良くなくて、二キログラムしか引くことができず、それ以上体重増加になると、引き残すことになるので、体重のコントロールには悩まされました。水分の摂取、すなわち塩分の取り過ぎおよび、カリウムなどには、特に気をつけていたつもりです。節制を続けることは難しく、いつも喉が乾いていて、つらかった日々でした。週二回透析なので、次の透析が待ち遠しいこともたびたびありました。

そして、昭和五十八年頃から、デイスポコイル型、ホロリアファイバー型が導入されるようになる

と、データも良くなり、水分管理も大分楽になりました。虎の門病院では、早くから、水処理に着目したことも忘れてはならないと思います。また最近では、症状にあわせて、さまざまなダイアライザーが導入されることになり、社会復帰がますます容易になるように期待したいと思います。

しかし、現在の透析では取り除けない物質があるので、骨の問題、関節の痛みなどが少しでも早く解決できることを願っておりま

す。私が二十七年透析を続けてこれたのはスタッフに恵まれたことと感謝しております。

## 自分に合った運動を

### 無理なく

松和患者会西新宿支部

三浦 礼子

私が人工透析という言葉を耳にしたのは一九七〇年十月でした。

透析をしなければ生きられないと言われ、不安が一瞬私の先生は「一回目が無事に終われば大丈夫ですよ」と力強く話してくれ、十

一月二十七日に一回目の透析が始



窓辺でくつろぐ三浦礼子さん

まりました。それから、八時間、週二回の透析は、頭痛・嘔吐・痛み・血圧低下と、辛い日々が続きました。三カ月たった頃から少しずつ頭痛や痒みが改善され自分の気持ちもふつきれて、これからはおまけの人生と思ひ、精一杯生きようと心に誓いました。

長くて三年と言われた時代、同じ、三年なら、笑って暮らそうと思ひ、自分でできる食事療法を勉強しました。二十五年前の透析は効率も悪く、守らなければ自分が苦しいだけでした。他の人よりカリウムが高い私は根菜類は必ず茹でこぼし、生野菜は水にさらし、果物は我慢して少ししか食べませんでした。今でも、カリウムと闘っています。食事をすると、水

分・カリウム・カロリイなど気にかけて食べています。また、週一回ですが泳いでいます。水泳を始めて八年、腰・肩・股関節など痛みが少なくなり、風邪もあまり引かなくなりました。

透析患者は体を動かすことが長く生きられる秘訣です。歩くことから始め、自分に合った運動を無理なく楽しみながら、一日でも長く続けてください。都立大久保病院で導入し、五十一年から西新宿診療所でお世話になって、おまけの人生の方が、多く歳を重ねました。二〇〇〇年まであと五年、決して迎えることがないと、思っていた私に、院長先生は、「透析には明日がある」と言って励ましてくれます。

# ななまの 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、ひとり言やカット、写真などなんでも気楽にがいて事務局へ送って下さい

## 東部ブロック会員

### 交流会に参加して

愛和クリニックさくら会

森谷 敏子

去る十月二十二日、東腎協  
・東部ブロック委員会のお骨折  
りで、江戸川区民センターで  
交流会が開催されました。今

回は特に透析の合併症「手根管痛と肩関節痛」について日赤医療センターの整形外科副部長・奥津一郎先生の講演と  
の案内で、ぜひ参加したいと思っていました。

私たちのクリニック内でも  
長期透析の患者さんが手根管  
症で手術した話を聞き、近い  
将来、自分自身（現在透析七  
年目）にアミロイドが蓄積し  
て手根管症候群にでもなっ  
た場合の対応に必要だったから  
です。

会場は定数五十人の部屋に  
七十人以上参加し、いかに会  
員が手根管について関心を持  
っているかが判りました。  
先生のお話は、スライドを  
使用しながらの親切、丁寧な

説明でした。手根管痛  
も、透析開始後、早い  
症例では十年を過ぎた  
頃より、手のシビレ感  
を訴えたり、平均十五  
年で手根管症候群が発  
症する（人によって違  
う）。

また発症直後は親  
指、人差指、中指など  
に耐えがたいシビレ感  
や、痛みがあり、夜間  
に目を覚ますとのこと  
です。

また、透析中にも常  
時、シビレを感じるよ  
うになり、痛みもで  
て来るが、そのうち、時  
を経るにしたがって痛  
みもシビレも軽くなっ  
たりする。この状態は  
知覚神経障害が増悪し  
たため、知覚が鈍って、一  
見症状が軽減したり、ある  
いはなくなつたかのように  
感じるのである。しかし、  
この状態を放置すると運  
動神経の障害が徐々に進  
行して親指のつけ根の膨  
らみが減少するということ  
でして、みな、初めて聞

く症状でした。  
手根管症候群についての予  
防はできず、痛みがでたり、  
シビレたりした場合には、日  
赤医療センターの奥津先生を  
訪ねれば、いつでも診察して  
くださるとのこと、とても心  
強いお言葉をいただき、うれ



二列目右から二人目が森谷さん

しく思いました。編集部註、  
水・木外来診察日）肩関節に  
ついてはアミロイドが靭帯お  
よび滑液包の間質に沈着する  
とのことでした。

奥津先生の日赤医療センタ  
ーでは手根管や肩関節痛は鏡  
視下手術（内視鏡を使用）を  
するので残らず、術後の  
固定も不要で、患者は手術後  
すぐに手を使用できるという  
患者にとっては素晴らしいお  
話でした。

これからは、透析患者の高  
齢化と長期透析による合併  
症、要介護の問題など、私  
たち患者が克服しなければなら  
ない課題が山積しております  
ので一日でも元気で地域社会  
に貢献できるように頑張りた  
いと思います。

## 北部ブロックの 親睦旅行に参加

板橋駅前板友会

篠原 孝昭

平成七年十月一日、北部ブ  
ロック親睦旅行が計画され去  
年の山梨旅行に続き今年も参

加しました。今回の第一の目玉は何と云っても磯部温泉での入浴が予定にはいっていることで、これまで色々な温泉地を廻ってきましたが、磯部温泉は初めてだったので行く前から楽しみにしていました。

日帰り旅行は朝が早いので時間に間に合うよう起きられるかどうか心配でしたので、前夜、九州の親にモーニングコールを入れてくれるようお願いしておきました。いよいよ、群馬サファリパークをめざし池袋を出発しました。予定より早く目的地に到着したので、ゆっくり園内を見学できました。園内の動物達は生存競争がないためか、生き生きとした感じがなくて残念でした。記念にラクダを引いたアラビヤ人(谷地常任幹事が扮装をいれて写真をとりました)。

次は磯部温泉へと向い、途中、群馬特産のコンニャクイモ畑があちこちに見られました。ガイドさんの車中案内によれば、昼食には色々なコン

ニャク料理がお膳に並べられるということで、予算が予算だけに冗談半分かなとは思いつつ、少し期待してしまいました。着いたホテルはりっぱな設備で大浴場に露天風呂も備えていました。サウナもおもいっ

きり汗をかいて湯上りの冷たいビールを一杯と考えていましたが、時間が早いいため火がはいっていないとのことでした。本当に一杯だけになってしまいました。

体が温まったので外の空気を吸いに近くの川まで散歩に出て、きれいな水の流れに手を浸し、水に対する日頃の欲求不満をいくらか和らげることができました。

本日、最後のコースが妙義山の見学でしたが、今回こんな近くで見た妙義山は初めて、山水面に出てくる

ような景色で感動しました。山道にきれいに咲いたコスモスが最後に私たちを見送ってくれて楽しい旅行になりました。



群馬サファリパークで

## 森山病院防災訓練 火災・停電を想定

森山病院友の会

森田 廣明

私が透析を受けている森山病院では阪神大震災後、早速、火災・停電時に対する災害対策「マニュアル」が配られ、内容説明と「ペアン」「ハサミ」の使い方の練習がありました。そして、今回九月中旬に防災実技訓練が二日間に亘り実施されました。

訓練にさきがけ、近隣地域の透析施設表が加えられた新しい「マニュアル」と患者個人の情報カードが配られ、訓練中慌てて転んで怪我をしないように注意を受けました。透析除水終了後、火災を想定して、三十八人の患者が同時に避難訓練を受けました。

第一段階でスタッフが消火班、返血班、救護班に別れ、出火の放送を合図に患者五名に対しスタッフ一名で「緊急返血」を開始しました。途中停電も想定し機械および室内

の電気スイッチが切られるなか、今回は非常電源は使用せず、透析機内の電池運転への切り替えをしました。返血をしながら看護婦さんが「大丈夫です、落ち着いてください」と声をかけていました。

訓練のため残血は出さず、針は抜かず四分半で終了し、第二段階で再度放送を合図に「緊急脱出」として患者自身が「ペアン」で回路を止め、スタッフが確認したあと「ハサミ」で切断しました。思ったように回路が切れなくて、苦勞した患者もいたようですが、足の悪い人のためにタンカも用意されており、全員五分で避難できました。救護班の針抜き、血圧測定など手際も良く、反省することもあつたようですが、及第点の感じでした。

その後、二日間に亘り、当院の「ソーシャルワーカー」が阪神大震災に際して、五回ほどボランティア活動をしていた被災者の相談状況報告を受け、懇談勉強会を開きました。「備えあれば憂い無し」

のたどえを踏まえ、貴重な教  
えを受け、日ごろより森山先  
生の患者会へのご理解とボラ  
ンティア活動に対する思いや  
りには感謝いたしますと共に  
いっそう病院スタッフとの信  
頼関係を密にしていかねばと  
痛感しました。

## 私たちの一泊旅行

### 伊豆で楽しむ

織本病院腎友会

外山 泰弘

私たち織本病院患者会は毎

年日帰り旅行を行ってきた  
が、会員の希望もあり、今年  
は一泊旅行を企画して、十二  
月二・三日と東伊豆、伊東に  
足を運んだ。障害者用施設の  
保養センター「潮風館」は格  
安に加えて、送迎バスも利用  
できて、豪華メニューであ

る。朝九時、新座市役所前よ  
り出発、三十人乗りの大型バ  
スに患者、スタッフ併せて総  
数二十人でゆったりとした車  
中だった。

心軽やかににぎにぎしく、  
幹事の計いで、飲み物、菓子

などいただきながら、軽妙な  
タッチでゲーム、カラオケと  
楽しんで、目的地へと向かっ  
た。伊豆洋らんパークで昼食  
をとり、ゆつくり散策して、  
首に花のレイをかけて記念撮  
影もした。なかの景観は一見  
値するパークだった。

途中の名所風景を同乗のス  
タッフ湧井さんが本職はだし  
の名ガイドで皆を堪能させて  
くれた。旅館に着いて、きら  
びやかな座椅子に座り、部屋  
からの眺望は下手なホテルよ  
り素晴らしい。設備もよ  
く、温泉も心地よく、満足の  
 itinerary であった。待望の宴会  
ではおいしい料理とほど好い  
酒も入り、席は正に、カラオ  
ケの大合唱であった。アツと  
いう間に二時間が過ぎ、あき  
たらぬ一同を部屋に集めて、  
景品付きのゲーム大会で団樂  
した。

朝食もおいしく、後ろ髪ひ  
かれる思いで帰りのバスに乗  
り込んだ。帰途、城ヶ崎海岸  
に遊び、海洋風景を横見にし  
て歩き、やっと吊橋にたどり  
着いた。渡るたびに揺れるの

で奇声があかった。  
楽しかった旅も終わ  
りに近づき、土産物  
屋に走るものもい  
る。さいわい予定よ  
りも早く出発地へ帰  
り着いた。

運転手さん添乗員  
さんご苦労さんの声  
を掛けてバスを降り  
た。全員、本当に楽  
しかったようで、そ  
のあかしが車中での  
感想の「また来年も  
お願いします」に集  
約されているよう  
だ。幹事さんたちや  
企画された方の疲れ  
も吹き飛んだかと思う。透析  
者同士、併せ関係者ともど  
も、力強い輪を体験した。  
今後とも、一日一日を大事  
にすることを痛感した。いつ  
の日にか夢とロマンを求めて  
歩きたいものだ。最後に、病  
院のご配慮に心より感謝した  
いものである。



防災訓練を真剣に受ける森山病院の患者



伊豆洋らんパークで（織本病院腎友会）

# 会員さん

## 訪問 第58回

大崎 有子さん

日曜日、立川駅前待ち合わせした喫茶店に遅れて入って行く。同じ立川相互腎クリニック（希望会）で透析している軽部さん（東腎協常任幹事）から聞いていた通り、一生懸命、頑張っている若い女性、大崎有子さんが笑いながら座っていました。

大崎さんは、生後七カ月の検診でウイルムス腫瘍と診断され、片腎を摘出しましたが、その後、残された片方の機能も低下し、卒業が迫った小学六年生の二月にシャントをつくり、三月に透析導入、憧れの卒業式には、残念ながら出席できませんでした。

透析のせいか中学一年生のとき

はおとなしくしていましたが、生来の気性が、二年生からは、健常者と一緒におてんばぶり」を發揮、友達も沢山いましたが、夕方になると一日置きに四時間の透析

を受けていました。

この頃、まだエリスロポエチンは無く、いつも貧血がすごく、月一回の輸血に頼っていましたが、マシンが体中に発生し、すこく悩まされました。

### エリスロポエチン使用開始

中学三年生のとき、エリスロポ

エチンがようやく、国内で試薬として使用され、結果も予想以上、大崎さんもその恩恵を大いに受け、貧血はすく解消されたのですから、それ以来、輸血はしていませんし、ジンマシンも発生していません。

高校は、小さい頃からバイオリンを習っていたので、国立音楽附属高校・普通科を受験、合格しま



12歳から透析の大崎さん。でもすごいガンバリ屋さん

# 12歳で透析開始、透析歴10年 一生懸命、生きる乙女の青春

したが、ハマトクリットが上がって安定したせいか、バスケット部に入り、大変凝り、選手として活躍しました。

## 腎臓移植を体験、失敗

中学二年生のとき、家族全員、適合検査の結果、母親から大事な腎臓をいただき、清瀬で移植手術し、尿は出ましたが、一カ月後、

残念ながら失敗し、はずしたつらい悔しい思い出が残っています。幸いにもお母さんは、それからも元気で暮らしています。

## 趣味はお菓子作り

大崎さんに趣味は何ですか！と聞いた所、明るく弾んだ声で、「料理が上手、それもお菓子作りが一番楽しい」と、嬉しそうに語

ってくれました。

特にケーキ作りは、皆に食べてもらうため張り合いがあり、暇があれば腕を上げ、今年もクリスマスには期待が持てそうです！

## 将来の希望・夢

小さい頃から音楽も習っていたのですが、今は本人の希望で進路も大きく変わり、府中市にある東京農工大学の三年の学生さんで、応用生物科学科、農芸化学専修に在籍しています。

学生生活と透析（月水金一夜四時間、若いから色々した事も沢山あって大変だと思えますが、小学校の時から透析を始めて、透析歴十年のキャリアの持ち主。

今は透析が最も安定した時期に入って、乙女の青春を迎えているのか、何も悩みが無いように明るくふるまっています。この時期、このまま大学院に進むか、就職するか、迷っているのだそうで

す。  
出来れば、将来はどこかの研究所に入り、研究員として微生物の研究をしたいと目を輝かせていました。

## 同世代に伝えたい心

また、同じ年代の若い人に伝えたい気持ちは、「一つの枠にとらわれなく気持ちを楽にして、やれる範囲内で楽しく有意義に、生きて行きたい、生きてほしい」と語り、彼女、二十三歳のしっかりした一生懸命、頑張る一人の女性像がはっきり浮かび上がった。

小柄な大崎さんだが、インタビュウの間、笑顔を崩さず、これから自分の目標に向かって、一歩一歩、頑張ってほしいと思います。

インタビュウを終わって、なるほど彼女は、今を頑張っていて有意義に生きている。彼女のような学生が、本人の為に後輩の為に、東京都の内臓疾患、腎疾患の別枠で採用されて世の中に貢献、恩返しが少ないと出来れば、素晴らしいと思います。

（文・東野、写真・井上）



# 医療・生活情報あれこれ

## 腎臓移植登録とHLA検査費用の助成

「ちよつとチエック」医療生活情報あれこれ」では、会員からの質問や情報をお待ちしています。

東腎協編集部

平成七年四月より新しい腎移植ネットワークがスタートしました。

このネットワークでの死体腎移植登録方法等についての問い合わせが東腎協事務局にもあり、今回は新しくなった腎移植ネットワークとそれに関する東京都のHLA検査費用の助成制度についてまとめました。

金子

### 新しい

#### 腎移植ネットワーク

従来は、国立佐倉病院のコンピュータを中心に、全国十カ所の地方腎移植センターと十二カ所の都道府県腎移植推進・情報センターをオンラインでむすび、腎提供時にレシビエント(受腎者)適合者の選定に対応していました。

しかし、平成四年一月に「脳死

臨調及び臓器移植調査会」が一定条件の中で脳死体からの臓器移植を認める見解を出したことで、現状での腎移植ネットワークに不十分点があること等から新しいネットワーク作りが要求されるようになってきました。

- 公平かつ適正な選択
- 提供された腎臓の情報公開
- 関係者の協力体制の整備
- 全国的ネットワークの整備
- レシビエントの

以上を基本的な考えとして新しく腎移植ネットワークが出来ました。新しいネットワークは、社団法人日本腎臓移植ネットワークを中心として、全国を五ブロック(東北北海道・関東甲信越・東海北陸・近畿・西日本)に区分し各ブロックにブロックセンターが設置されています。

「関東甲信越ブロックセンター」

は、茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・東京・神奈川・山梨・長野・新潟の都九県です。

日本腎臓移植ネットワークでは、ネットワーク全体の運営管理、各ブロックとの連絡調査、コーディネーターの養成等の業務を行ないます。また、ブロックセンターでは、レシビエントの登録や移植病院の決定、地域での運営管理等の業務を行ないます。

なお、従来の地方腎移植センターと都道府県腎移植推進・情報センターは廃止されますが、新しい腎移植ネットワークの中では、HLA検査センター等を担当していきます。

### 移植希望登録の手順について

新規登録の場合は、注意点をし居住ブロック内での登録となり

ます。東京に在住であれば関東甲信越ブロック内での登録となります。また、重複登録(複数の移植病院への登録)は出来ませんので注意してください。

最初に主治医の先生と相談し移植を受ける登録移植病院を決め受診します。

あらかじめ、移植病院に連絡を取り受診日と持参する必要な書類を確認します。そこでは登録意思の確認、腎移植希望登録申し込み用紙の記入等を行ないます。

その後、HLA検査センターで組織適合性検査を受け登録手続きは終わりです。

注意点は、登録料一万円、翌年から

更新料として年五千

HLA検査費用助成申請書類の提出先・問い合わせ先  
〒163-01 東京都新宿区西新宿二丁目八番一号 計画係  
東京都衛生局 医療福祉部 特殊疾病対策課 計画係  
TEL 03 (5320) 4471 (申請用紙が必要な場合も上記まで)

円が必要で、未納ですと登録手続きや更新手続きが行なわれませんから注意してください。

また、H L A組織適合性検査は保険適用されていませんので自己負担となります。ただし、東京都では助成制度があります。

すでに登録している既存登録者は、新しいシステムに継続されませんが、年一回の登録更新手続きが必要です。更新の案内が届いたら必ず手続きを行なってください。

登録更新手続きが行なわれていないと検索の対象にはなりません。二年間更新されない場合は抹消されます。また、更新料五千円が未納の場合も更新されませんから注意してください。

一度抹消された場合は、新規登録の扱いになります。

なお、住所の変更や透析病院を転院した場合、移植を希望しなくなった時には、速やかに登録移植病院に連絡を取り必要な手続きを行なってください。

## H L A組織適合性検査の

### 東京都助成制度について

東京都では、腎臓移植の推進と

慢性腎不全患者の社会復帰を支援するために、「東京都腎臓移植組織適合検査助成事業」制度があります。

助成金額は一万円、助成額を超えた費用については自己負担となります。

助成対象者は、都内在住者で人工透析を受けている慢性腎不全の患者が、死体移植を希望し日本腎臓移植ネットワークに登録する場合対象になります。

手続は、「腎臓移植組織適合性検査費助成申請書」に患者本人が必要事項を記入し、「腎移植希望登録依頼書」に主治医の先生から必要事項を記入してもらい住民票を添付のうえ東京都に申請します。

検査費用の助成が承認された場合は「腎臓移植組織適合性検査費助成承認票」(以下「助成承認票」)が交付されます。

助成の承認を受けH L A組織適合性検査を受ける場合は、「腎移植希望登録依頼書」と「助成承認票」をH L A検査センターに提出します。

虎ノ門病院、東京医科大学八王子医療センター、東京女子医科大学病院のH L A検査センターで組

織適合性検査を受けた場合は、病院窓口で助成されますので、検査費用から助成金額(一万円)を差し引いた金額を支払います。

その他「関東甲信越ブロック」のH L A検査センターで組織適合性検査を受けた場合は、病院窓口で検査費用を支払い、「助成承認票」の「検査終了確認」欄に必要事項を記入捺印してもらいます。

後日、「請求書被検査者記入用」に必要事項を記入し、「支払口座振替依頼書」と「助成承認票」を添付し東京都に申請します。

登録移植病院については、東腎協までお問い合わせください。

新しい腎臓移植ネットワークシステムでは、登録費用や更新費用を新たに患者が負担しなければな

りません。また、H L A検査でも一部患者の負担があります。東腎協では患者の負担が少なくなるよう今後運動を進めて行きます。

### 組織的合成検査費助成実施「H L A検査センター」

H L A検査センター名	所在地	電話番号
国家公務員共済 虎ノ門病院	東京都港区虎ノ門2-2-2	03(3588)1111
東京医大八王子医療センター	東京都八王子市館町1163	0426(65)5611
東京女子医科大学病院	東京都新宿区河田町8-1	03(3353)8111
自治医科大学	栃木県河内郡河内町 大字薬師寺3311-1	0285(44)2111
筑波大学	茨城県つくば市天王台1-1-1	0298(53)3210
群馬県赤十字血液センター	群馬県前橋市天川大島町2-31-13	0272(24)2118
総合太田病院	群馬県太田市八幡町29-5	0276(22)6631
埼玉医科大学付属病院	埼玉県入間郡毛呂山町 大字毛呂本郷38	0492(95)6866
防衛医科大学	埼玉県所沢市並木3-2	0429(95)1211
国立佐倉病院	千葉県佐倉市江原台2-36-2	0434(86)1151
北里大学	神奈川県相模原市北里1-15-1	0427(78)9309
東海大学	神奈川県伊勢原市望星台	0463(93)1121
長野赤十字病院	長野県長野市若里1521-1	0262(26)4131
新潟市民病院	新潟県新潟市紫立山2-6-1	025(241)5151

# 私のふるさと

⑬

千葉県・多古町

東海病院ひまわり会 渡辺 精二

私の故郷は、千葉県のほぼ中央  
のや、北側に位置している「多古  
町」という所です。成田国際空港  
の東側といった方がわかりやすい  
と思います。東京からだと湾岸  
道路を走り東関道に入り成田空港  
インターから空港を約半周した先  
が故郷です。



自宅前で

利根川を源流とした栗山川をほ  
さんだ田園風景は雄大なながめ  
で、気候は温暖で、米の一大生産  
地です。千葉のコシカリという  
銘柄で有名です。多古町という変  
わった名前ですが、その由来は、  
太古の昔この地方は非常に「湖」  
や「沼」が多くあり、その当時は  
「湖の多い町」すなわち「多湖町」  
といわれていたのが、いつのまに  
か「多古町」となったそうです。  
その時の名残りで貝塚なるもの  
が多く見られ、当時貝を食べて、  
捨てた貝殻を掘ると何層にも連  
なっていた貝殻が出て来ます。  
その様な小高い山と田園と畑に  
囲まれた田舎町で生まれ、小、中  
高等学校と過ごしました。小学校  
時代は、片道2kmの山道を徒歩通  
学しており、春先になると小高い  
木の間に小鳥の巣を見つけて行き

帰りにそれをのぞきこんだり、夏  
近くになると帰り道、一面に連ら  
なって実っている野いちごを昼に  
食べた弁当箱の空箱に一杯つみ取  
り食べた事など昨日の事のように  
思い出されます。

現在は私の通った小学校や中学  
校は生徒数の変動で統廃合され無  
くなってしまいました。このよう  
に時代の移り変わりとともに生活様  
式も大変変わって来ましたが、変  
わらない自然があります。それは  
春先四月/五月に田植えが一斉に  
始まり、今でも何も無かった田園  
があつという間に見渡す限り青々  
とした稲田に変わり、紺碧の空と  
見事なコントラストを描きます。  
九月から十月頃になりますと今ま  
で青々として天に向かっていた稲  
穂が下を向き田んぼ一面を黄金色  
へと染め変えます。この景色は今  
も昔も変わりません。この景色を  
見るたびに故郷に帰って来たとい  
う実感がわきます。冬空にはどこ  
までも続く澄みきった満天の星も  
見る事が出来ました。

開港と同時に上空を離発着する航  
空機が通り、夜間空港ターミナル  
や駐機場の照明が夜空を照らし絶  
えず西空が明るく見え落ちつか  
ないように感ぜられます。が、これ  
も一つの時代の変化と思っております。

町起こしの一つとして今から約  
十年程前より準備をして来た事が  
現在大きなイベントとなっている  
ものもあります。それは町の下方  
を流れる栗山川の両岸に約二千本  
のあじさいの木を植え、それが現  
在人間の背たけ程に成りつつあり  
約1kmの遊歩道となっております。  
六月下旬には一斉に咲きほこ  
り赤紫色のあじさいが満開になり  
「あじさい祭り」が始まります。  
この期間中は広場に多くの色とり  
どりの出店が建ち並び河川には屋  
形船を浮べ、堤防の所にステージ  
を作りカラオケ大会等を行い有名  
な祭りとなっております。  
私も年に二/三回故郷に帰りま  
すが未だに「あじさい祭り」の時  
に帰った事はありません。一度そ  
の時期に合わせて行って見たいと  
思っております。

# 5分間クッキング

14

## 焼きそば他二種 湯島賢友会 北爪 勇

### ★焼きそば

#### ▼材料(二人前)

- ①中華麺(ゆで麺)：一個
- ②豚こま：五〇グラム、③イカ：四分の一枚、④キャベツ：一枚、⑤にんじん：中くらいのもの三センチ、⑥ピーマン：一個、⑦油：小サジ一杯、⑧減塩ソース、こしょう：少々

#### ▼作り方

- ①野菜は短冊ぎりにして、ゆでこぼす。②イカは薄くそぎぎりにする。③フライパンを熱して、油をひいて肉を炒める。④③に①、②と麺を入れて、炒め、減塩ソースとこしょうで味付けする。

★きゅうりの割漬け鶏のささ身添え



#### ▼材料

- ①鶏ささ身：一枚、②きゅうり：一本、③調味液↓しょう油：小サジ一杯・酢：大サジ一杯・ごま油：小サジ一杯・らー油：少々

#### ▼作り方

- ①ささ身にはほんの少々塩をなじませ、酒もふつておく。煮たつた湯のなかで、サツとゆがき、さめたら、さいておく。②きゅうりは塩で板刷りして、塩は洗い流す。濡り粉木で叩いて、割れ目をつける。三センチ位に切つて、調味液に漬ける。③調味液によくなじませたきゅうりの上にとりのささ身をももつける。

#### ★大根のきんぴら

#### ▼材料(一人前)

- ①大根：中の太さのもの五センチ、②油あげ：一枚、③調味料↓油：さとう・みりん・酒・出し汁・しょう油各適宜。

#### ▼作り方

- ①大根は千切りにして、ゆでこぼ

カット・山中知子



- す。②油あげも千切りにして、あぶらぬきしておく。③鍋に油を熱して、①、②を炒め、調味料を加えてさらに水けがなくなるまで、炒めて、出来上がり。

### ◆栄養士から一言

病態栄養研究所

八木由紀子

#### ◇焼きそば

焼きそばといえど一般的なものですが、イカを使用することで風味のあるものになります。イカをそぐことにより、歯ごたえもよく、料理上手と言えましょう。また、新鮮なイカを使えば香りもよくなります。

にんじんやピーマンには脂溶性

ビタミンであるAが含まれていますので、油といっしょに摂取すると吸収がよくなります。炒めものには適した利用法だと思います。◇きゅうりのわり漬け鶏のささ身 添え

材料が簡単に手に入るものの組み合わせですが、手許にあるものを上手に使っております。酢の替わりレモン汁か、かぼすの汁に砂糖を少々入れ、水をほんの少し加えるとよいでしょう。ビタミンCの補給になります。

#### ◇大根のきんぴら

大根はくせのないあっさりしたのですが、油を加えることでエネルギーも上昇し、油あげの蛋白質との兼ね合いもよく、短時間料理の本領発揮ということになります。また、血中カリウム値にゆとりのある方は大根の葉を利用すると栄養価の高いものになります。たとえば、葉を五〇グラム追加しますと、ビタミンA効力七〇〇IU、ビタミンB<sub>1</sub>〇・〇四ミリグラム、ビタミンB<sub>2</sub>〇・〇六ミリグラム、ビタミンC三五ミリグラムの摂取となり、ビタミンの補給にはよいものとなるでしょう。

# NOV

お肌の「乾燥」と「かゆみ」で  
お困りの方にお薦めします。



## ノブオリゴマリン

保湿効果の高い海水のミネラル成分を配合した全身用ローションです。さっぱりとした使用感でお肌にうるおいを与えます。

### ノブオリゴマリン(1,000ml)

7,000円(税抜)(医薬部外品)  
入替用ボトル付(無料)

お徳用サイズ

Characteristic of mineral.  
This lotion gives moisture to your skin.

全身用保湿ローション

業務用

### ノブオリゴマリン(200ml)

2,000円(税抜)(医薬部外品)

臨床試験施設

九州大学、関西医科大学  
日本大学、北里大学

他の保湿効果の高い商品も是非ご使用下さい。

### ノブソープ

(標準石鹸)

標準重量90g 1,000円(税抜)

皮脂力のコントロールされた低刺激性石鹸です。

### ノブリキッドソープ

300ml 1,800円(税抜)

合成界面活性剤を一切使用していないクリーミーな泡立ちの液体石鹸です。

### ノブ薬用バスモイスチュア

(薬用入浴剤)

8袋入り 700円(税抜)

15袋入り 8,000円(税抜)

弱酸性タイプで保湿効果の高い低刺激量の入浴剤です。

お申込みは下記のフリーダイヤルでどうぞ(東腎協とお申し出下さい)

0120-35-1134

◇受付時間 午前9:00～午後5:00(土・日・祝日を除く)

◇お買い上げ金額 6,000円以上は送料無料

◇代金引換にて商品をお届け致します。

株式会社 ノブ

〒107 東京都港区赤坂7-3-37 プラースカナダ3F

☎(03)3403-1334 FAX(03)3403-3994

50%の組織に

会員拡大委員長 小泉 左内

明けては御目出度うござい  
 ます。昨年はいろいろと忙しい年  
 でした。今年はいよいよ年である  
 と思います。医療費改定が目前  
 に迫ってきています。一万四千人  
 以上いる東京の透析患者が一丸と  
 なって難局を乗り越えていかな

と、危機を脱出することは難しい  
 ことです。

よく会員から、どうして会に入  
 らない人がいるのかと聞かれるが  
 東腎協は自分の意志で入会するも  
 のだと思えます。ただ、入会もし  
 ないで運動の成果だけ利用するの  
 は、無責任といわれても仕方ない  
 かもしれません。会員になってい  
 ない人も考えて見てください。東  
 腎協は未だ、組織率が五〇%以下

です。今年度平成七年の目標は患  
 者数の五〇%は入会してもらうこ  
 とです。そうでないと難局は乗り  
 切れません。

今年度中には患者数も全国で十  
 五万人を超すと思われます。保険  
 で支払われるお金は九千億円ぐら  
 いになります。当然厚生省は有科  
 化を打ち出して来る可能性もあり  
 ます。全腎協では宮崎総会の後、  
 厚生省を訪問し、五時間透析の保  
 険点数設定やいろ  
 いろ、要請を行  
 いました。

役員だけでなく  
 患者一人一人が自  
 覚を持って運動に  
 参加してほしいの  
 です。患者が東腎  
 協に加入すること  
 がすなわち、運動  
 の一環になります  
 す。会員が多くな  
 るほど全腎協、東  
 腎協の力が増すの  
 です。

具体的には何をすれば良いのか？

グループの作り方

病院の中に東腎協の仲間が居れば連絡を取り合っ、話を進め  
 る。平素会話をしている周りの仲間に、会の必要性を話して、少  
 しずつ仲間を増やしていく。

1 リーダーの役目

- a 郵便物の受けとり窓口にな  
 る
  - b 機関誌の配布
  - c ポスターの掲示
  - d グループの名前
  - e 病院の了解をとる
  - f スタッフに協力を求める
- グループ長はなるべく東腎協等  
 の会活動に出席して情報をキャ  
 ッチして会員に提供する

2 会費の納入

- A 個人が直接東腎協に  
 東腎協年会費 2400円  
 全腎協 〃 1800円  
 合計4200円
- B グループ長が徴収した会費  
 を直接、東腎協へ  
 (個人の名簿の提出不要・会  
 で管理)
- C 自分の会の活動費も徴収

2、患者会の作り方 (グループの作り方とはほぼ同じ)

- 1 賛同者を出来るだけ集める  
 各曜日午前、午後動ける人確保
- 2 入会の案内と入会の申込書作成 (東腎協にサンプルあり)
- 3 病院長の了解とスタッフの協力
- 4 第一回の会合を開く・病院長の出席を依頼
  - I 会の規約 (東腎協にサンプルあり)
  - II 会費 4,200円・東腎・全腎協に上納  
 患者会運営のための会費決定  
 (会名簿は患者会にて管理する)
  - III 役員の選出  
 会長1名、会計1名、各曜日の幹事数名  
 東腎協担当の幹事1名 (会長兼任でも可)

未加入の患者がい  
 ましたら、入会を  
 勧めてください。  
 十一月二十六日

表紙の言葉

樹永 照也

のバス旅行の際、透析二十七年度の  
 男の人から聞いた話では、昭和四  
 十三年に導入した時、当時一カ月  
 の医療費を六十万円支払ったそう  
 です。その頃、私の給料は一万円  
 でした。いかに、透析医療にお金  
 がかかったか、もし有科化にでも  
 なったらいへんなことです。そ  
 んなことは、どうしても防がなく  
 てはなりません。新年早々厳しい  
 ことをもうしませんが、一年の計は  
 元旦にありと言いますが、会員  
 および、役員全員で頑張っていき  
 たいと思います。

銀座線浅草駅で下車、徒歩数分  
 で雷門に着きます。門をくぐると  
 本堂にまっすぐ伸びる仲店通りが  
 あります。ここを楽しみながら方  
 増門をすぎると日本最古の観音信  
 仰の寺・浅草寺にぶつかります。  
 この写真は境内の鳩ポッポ歌碑の  
 近くで撮ったものです。浅草は下  
 町情緒を残す、庶民的な町とし  
 て、これから新年にかけて、より  
 多くの人々で賑わうでしょう。

## ききみみニュース

☆在宅介護支援事業のご案内

社会保険庁では政府管掌健康保険・船員保険に加入している被保険者及び被扶養者の方が、在宅で介護を必要とする場合に、その健康状態に応じた日常生活を支援し、自立の促進を計るために、在宅介護機器のレンタル料の七割に相当する額(ただし、一カ月当りの限度額は三五、〇〇〇円)の助成をしています。

対象…①在宅で医師によるもしくは医師の指示を受けている医療スタッフなどの指導・助言を受けている方など。②日常生活上、助成対象機器の利用が必要と認められる方。

- 機器の種類…①特殊ベッド②車椅子③移動用リフト④歩行補助機⑤床ずれ防止エア発生調節器⑥痴呆性老人徘徊感知機器
- ⑦必要な機器を組み合わせて借りることもできます。

お問合せは

(財)東京社会保険協会…千一六〇  
新宿区歌舞伎町二二二—二二二  
☎三三〇九一〇〇—二二二

昭和四十六年八月七日第三種郵便物認可  
S&J A 増刊号二五七〇号(毎月六回一のり目発行)  
一九九六年一月十七日発行

## 事務局から

ご寄付(平成七年十月から八年一月まで)

横山 博美先生

上野 恵子様

扶桑薬品工業(株)様

皆様の貴重なご寄付は会活動のため有意義に使わせていただきました。ありがとうございます。

今後の日程

一月二十七日～二十八日

青年部スキー・ツアー

二月十一日

第一九四回常任幹事会

二月二十五日 第三六回幹事会

三月十日 第一九五回常任幹事会

四月七日 東腎協第二四回総会

## 〈編集後記〉

年が暮れても、明けても編集に取り組んでいるのに少しは進歩したのかどうか、自信を持ってないのが、辛いところです。また、この一年よろしくお願ひいたします。

晴れた日が続き、関東地方は地中海沿岸以上の冬の日照率と聞いたことがあります。雨が降らなければ緑は育ちません。春の慈雨が待ち遠しいこの頃です。(木村)

**JTB** For Your TravelLife

## ご安心透析ツアー

新年明けましておめでとうございます。  
皆様方のご愛顧によりご安心透析ツアーも25回目を迎えることができました。  
今後とも皆様方からの貴重なご意見・ご要望を取り入れ、よりよいツアーを企画いたします。

### ゴールデンウィークに行く シンガポール5日間

赤道そはの緑豊かなガーデンシティのシンガポール。自由港ならではのショッピングもお楽しみいただけます。透析施設は東レグループが運営するS&J DIALYSIS CENTREです。マライオンが待つシンガポールへ!

- 4月26日(金)～4月30日(火)
- お一人様 150,000円(2名1室利用)
- デラックスホテル利用
- 朝食3回、昼食1回付
- 添乗員同行
- 募集人員20名様

### 96年上半期は

- 8月 ハワイ(ホノルル)6日間
- 9月 ロマンチック街道とバリ9日間を計画しております。

● お申し込み・お問合せは ●

### 主催：JTB東京三田支店

(株)日本旅行業協会会員 運輸大臣登録一般旅行業第64号  
〒108 東京都港区芝5-9-10 芝多賀ビル5F  
営業時間/午前9時30分～午後5時30分(月～金)

TEL: 03-5443-1313 FAX: 03-3453-9116

一般旅行業務取扱主任者: 浅見祐治 担当: 長谷川・田村・仲佐

発行所

身体障害者団体(定期刊行物)協会  
東京都世田谷区船橋6-1-26-1-21

領価二百円