

東京都腎臓病患者連絡協議会（東腎協）
事務局・☎171 [REDACTED]
郵便振替口座 00150-0-128390
☎ [REDACTED] FAX [REDACTED]

昭和四十六年八月七日第三種郵便物認可
SSKA 通刊二六〇八号（毎月六回）の日六の「発行」
一九九六年四月十六日発行



有楽町マリオン（写真・榎永照也）

●おまな記事●

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ◎災害対策アンケート集計報告……………4 | ◎私の体験の自己管理術……………12 |
| ◎医療・生活情報あれこれ……………6 | ◎東腎協第24回総会開催……………14 |
| ◎私のふるさと⑩・奥野い久代……………9 | ◎5分間クッキング⑩・押山寿美子……………19 |
| ◎会員さん訪問〈59〉斎藤英之さん……………10 | ◎個人会員交流会お知らせ……………21 |

リレー・エッセイ

透析と体重増加

吉祥寺クリニック 小田原 庸吉

私達は、日頃、透析と透析の間の体重増加に気を配っている。

ある人は、中一日で一キロ未満しか増えず、ある人は三キロ以上増える。一般的にいえば体重増の少ない方が透析は楽であり、医療側も歓迎する傾向にある。

年齢の高低、性別、導入原因などの差もあって一概にいえないが、個人それぞれの体調に応じた

増え方があって良いのではないが。

透析、という事実は不可避だが、幸いダイアライザーの改良を始め、一連の透析医療の向上のお陰で、いつの頃からか、以前程、食べ物にうるさいことは言われなくなったし、少し増えすぎても、小言は少なくなった。

透析医療は、比較的歴史は浅く、透析歴三十年の人は、未だ居ないか、居ても数人にすぎないのである。即ち三十年の経験しかない、ということである。

従って、透析に携わる先生方も、未だ絶対といえる対処医療を確立していない訳で、発展途上だと

思われる。私達患者の状態、反応を診て、その対処の良否を模索しているに違いない。

透析の目指す方向は、社会復帰にあるという。スムーズな透析は隔日のことだから、誰でもそう願う。だから増やしたくない、という気持もある。がしかし、その前に、社会の一員として、健常者に

伍して行動せねばならない。そうであれば、許容限度一杯に食べ、且つ飲むことで、腎臓以外の五臓六腑に栄養を配分し、血管も十分、長期穿刺に耐えられるよう強くしなければならぬ。中一日、一キロ以下の増加で全身の栄養を賄える訳があるまい。

かの有名な、透析の恩人、女子医大の太田先生の最近の著書にもわが意を得た記述がある。曰く、体重増加について、中一日、体重の3%、中二日、体重の5%まで

限度一杯に増加する人の方が状態はむしろ良い……云々。(透析生活の秘訣、一九九四年、改訂第二版、南江堂) もちろん、透析導入の過程も人それぞれで、糖尿病の人、高齢の人、諸々の合併症の方々も居り、一概にはいえないことは再度お断わりする。

ただ、患者も賢くならなければいけない。患者は被験者にほかならず、自分に対する処方が正しいのか、的が外れていないか、医者に自分の状況を意志表示することが必要で、何も言わなければ、先生は現状で良いと判断せざるを得ない。

透析患者の長命記録は、今後次々と塗り替えられるだろう。これらの方々の言によれば、共通してよく食べることで、行動的であることが印象的だ。

医療側も、体重増加の少なすぎる人とは、注意する転換があつていいとさえ私は思っている。もし旧態依然とした「増加は少ない程良い」の信仰にこり固まった結果だとすると、不幸なことだ。

あまり神経質にならず、何でもおいしく陽気に食べることが、長生きのコツらしい。



第26回総会のご案内

全腎協結成25周年



開催日時 1996年(平成8年)5月19日(日)
午前9時開場 9時30分開会 午後4時閉会

開催場所 笹川記念会館 国際会議場他
〒108 東京都港区三田三丁目12番12号
TEL 03(3454)5062 / FAX 03(3454)5544

■全体会(9:30~12:00)

■公開^{てい}鼎談(13:00~14:30)

「日本の腎不全医療四半世紀と今後の課題」

出演者 ・平沢由平 信楽園病院院長
(日本透析医会会長)
・藤見 惺 福岡赤十字病院副院長
・大島伸一 社会保険中京病院副院長

■記念講演(14:40~16:00)

「人工腎臓の歴史と21世紀への展望」

講 師 能勢之彦 ベイラー医科大学教授

■メーカー展示(9:30~16:00)

災害対策アンケート集計報告

《570》よりひときに 備えれば憂い無し

昨年の阪神・淡路大震災には驚かされました。透析患者は災害時

が、まずは期待した回収状況と言えよう。

2、回答結果と主な回答内容

問一、「阪神大震災」から一年がすぎようとしています、あなたの腎友会では、災害対策について何か具体的な行動を起しましたか？

のとおりでしたら、生き延びることができているのか。東腎協では貴重な体験を参考に息長く取り組んでいます。この調査報告は病院が災害対策に取り組んでいる現状を、患者会を介して調査したものです。透析中に災害が起きたときはもちろんのこと、私たちが生き延びるためには病院の体制に大きく左右されます。患者も勉強し個人レベルでできることを身につけましょう。集計結果から何かをつかみとってください。

起こした 三九件(五一・三%)
起こしていない 三七件(四八・七%)

主な行動内容、及び件数(起こした三九件の内容。複数回答)

1、防災、避難訓練の実施 六件

2、同上訓練の実施を申し入れた 九件

3、防災の学習会を開催した 一〇件

(病院側の説明会を含む)

4、同上学習会の開催を申し入れた 二件

5、災害対策マニュアルの作成、

整備を申し入れた(一部作成済) 八件

6、「透析患者証」の作成方申入れた(一部作成済) 五件

7、近隣透析施設の配置図の配布 三件

8、その他、
離脱緊急備品の配備、医療機械の固定、ソシヤルワーカーの巡回等の回答があった。

事重大さの理解に疑問は無いところだが、各腎友会に於いてどう対処したら良いか戸惑いが感じられる。また、日常の訓練はやっていても、それ以上に何をしたら良いか、どこまで医療側に要請出来るのか、一医療機関だけでは限界のある現状に、苛立ちと、諦めのニュアンスが読みとれる。

一方、未だ緊急な問題との認識が、医療側、患者側双方に薄いのではと懸念される回答も多く、無回答の多さもまたそれを裏付けて

いると言えよう。

問二、あなたの通院している透析施設では、何か具体的な対策がとられましたか？

回答記入有り 四九件
(六四・五%)
回答記入無し 二七件
(三五・五%)

具体的な対策の内容、並びに件数(回答有り四九件の内容。複数回答)

1、防災、避難訓練の実施 一四件

2、透析患者証の作成(含、作成予定) 一二件

3、学習会、説明会の開催 八件

4、災害対策マニュアルの作成、配布 八件

5、近隣透析施設配置図、名簿の配布 五件

6、離脱緊急備品の配備 四件

7、医療スタッフの連絡網の配布 三件

8、避難場所の指定 三件

9、透析機械を耐震固定化 三件

10、その他
用具、薬品在庫の確認、個人に災害袋の用意を指示、薬一週間分の保持、患者自身で他の透析施設を調べよとの指示、建物の強度調

査等の回答があった。

本来、日常行われるべき緊急避難訓練が行われていない施設が意外に多く、「阪神大震災」を機に、実施したものと推測される。透析患者証の作成、マニュアルの作成、なども同様であろう。

近隣透析施設配置図、名簿の配布、医療スタッフ連絡網の配布などは、阪神大震災の教訓に照らし有効な対策ではないか、注目の必要がある。

回答無し三五・五％は、気になる多さで、特に対応策が無いことを示していると、解さざるを得ない。

問三、あなたの病院には、患者用の「災害対策マニュアル」はありますか？

1、ある四二件（五五・三％）

2、ない二九件（三八・二％）

3、わからない五件（六・五％）

付問1、「ある」と答えた方は

次の質問にお答えください。

その「災害対策マニュアル」は、阪神大震災前からありましたか？

①阪神大震災前からありました。

二六件（六一・九％）

②阪神大震災後につくられました。一五件（三五・七％）

③不明 一件（二・四％）

付問2、「ない」と答えた方は、次の質問にお答えください。

「災害対策マニュアル」は、必要だと思いますか？

①思う 二九件、②思わない 〇、③わからない 〇

「阪神大震災」以前からあった二六件は、全体の三四％にすぎない。「阪神大震災」を機に、五五・三％まで増えたが、それでも半分近い数が未作成という実情を、注視する必要がある。未だ無いと答えた全員が、その必要性を強く訴えているのであるから。

問四、あなたの病院では、緊急時に他の施設でも透析が受けられるよう、最低限のデータを記入した「透析患者証」を患者に配布していますか？

1、している四三件（五六・六％）

2、していない三〇件（三九・五％）

3、わからない三件（三・九％）

付問、「していない」と答えた方は次の質問にお答えください。

「患者証」は、必要だと思いますか？

①思う 二九件（九六・七％）

②思わない 一件（三・三％）

③わからない 〇件

「透析患者証」の携帯は、序々に普及してきた感じだが、内容、記載レベルに統一性はなく、なんらかの基準と、横断的な汎用性の具備が今後の課題と言えよう。

問五、あなたの病院では、日ごろ火災や地震に対する訓練をやっていますか？

1、やっている 三二件（四〇・八％）

2、やっていない 四三件（五二・六％）

3、わからない 二件（二・六％）

付問、「やっている」と答えた方は次の質問にお答えください。

その「訓練」は、阪神大震災前からやっていたか？

①阪神大震災の前からやっていた。二四件（七七・四％）

②阪神大震災後に実施されました。六件（一九・四％）

③不明 一件（三・二％）

阪神大震災以前から訓練していた病院は、全体の三二％にすぎず、以後実施を含めても、四一％に止まっている。これは意外な数字で黙視出来ない実感として、記憶する必要がある。

をお聞かせください。

主な意見（複数意見あり、件数は整合しない）

- 1、近隣地域の他施設との連携が必要 一二件
- 2、災害時の連絡、行動について指示が無く不安 六件
- 3、各地域自治体との災害時対策協議を持つべき 三件
- 4、水、電気の確保につき行政との話し合いを 三件
- 5、日常の訓練、未実施で不安。実施してほしい 三件
- 6、機械、器具の固定化を徹底してほしい 二件
- 7、透析患者証の内容充実を 二件

その他、施設地図の配布、避難訓練ビデオの作成、連絡網の確立など。

意見なし 二一件（二七・六％）

圧倒的に、近隣地域施設相互の利用を可能とする非常時対策の要望が多かった。ライフラインに関し行政への働きかけと、医療側への取組み姿勢の遅れにつき、全腎協、東腎協の強い指導性発揮を期待している。

医療・生活情報あれこれ

透析室での災害対策

「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

阪神大震災発生から一年と半年が過ぎようとしています。

あの教訓を忘れずに、災害対策への取組みが全腎協、東腎協等各方面で行われています。また最近では患者会と病院で協力し災害対策について取組みを行っています。

今回は、二施設の患者会で行われた災害対策の取組みを紹介いたします。まず、身近な病院患者会での災害対策について話し合ってみてはいかがでしょうか。

金子

いざ！という時のために

松和患者会西新宿支部

糸賀 久夫

私たちの患者会では病院とのコミュニケーションを大切に、毎年、話し合いを持って、患者の意見や要望を出し合っております。

昨年の阪神大震災では、透析患

者がきわめて不安定な基盤の上におかれていることを改めて、痛感させられました。その教訓を忘れなため、昨年四月の患者会総会で、「松和会における災害対策について」兩宮時夫技士長、「阪神大震災の現地報告」遠藤和美全腎協事務局員の講演をお願いしました。質疑の中で「自宅近くで透析できる地域のネットワークを検討してほしい」「災害時用の個人データカードを作してほしい」など、具体的な要望が出されました。

（その後、カードについては配布済み）阪神大震災級の地震が新都市・高層ビル街の新宿に起きたら、どうなるかと考えるだけで、空恐ろしくなります。

患者も参加して

避難訓練を実施！

六月二十一日避難訓練が行われました。その概要を報告します。

一階透析室より出火したとの設

定で、火災報知器が鳴りました。

①臨床工学士が、出火の原因を調べていると院内アナウンスと同時に初期消火を試みる。

②透析室では、リーダーの看護婦が緊急避難に備えて非常持出し物品の用意をする。

③看護婦は、患者に血液回路を持ってもらい、血液流量を100ml/minへ下げる。

④看護助手は非常階段などの避難経路に障害物が無いようにする。

初期消火するも鎮火せず

⑤院内アナウンスで「火災が発生しました。患者さんは、慌てずに職員の手指示にしたがって非常階段より避難してください」と放送。

⑥同時に一九番に通報（今回は一階事務所に内線）

⑦看護婦は医師に回路切断法による避難の許可を得て、各ベッドの血液ポンプを止め、回路を切断。

⑧患者三〜四人に一人の看護婦が付添い、非常口まで誘導する。

⑨看護助手は非常階段で患者を誘導する。

⑩臨床工学士は院内に残っている人がいないかを確認する。

⑪避難所（一階駐車場）にてリーダーの看護婦が点呼をし、全員避難を確認して、院長に報告する。

以上のような流れで訓練を行いました。※訓練に参加した久保支部長の感想「パンフレットを教回見手はずなのに、回路からの脱出見手順を忘れてしまい、やはり体験しないと身につかないことを痛感しました」

今年（平成八年）三月十日、松和会本部事務局と東京ブロックの患者会との懇親会でも災害対策をテーマに話し合いをしました。まだまだ、反省する点が多くありますが、今後も病院のご協力を得て「避難訓練」の取組みを充実させていきたいと思っております。



透析室での避難訓練

あけぼの友の会
東野 榮夫

あけぼの病院の患者会、あけぼの友の会には、現在、一八八名近くの会員が在籍しています。あけぼの病院には、災害時に活用する独自のマニュアルが決まっています。透析患者一人一人に配られています。しかし、これだけたくさん

患者がいますと、何か災害があったとき、病院、患者の機敏な行動や判断が取れないのではないかと普段、思っていました。

これまでは町田市に起地震車が配置されたのを機会に、消防署に頼み、起地震車を病院に配置してもらい、月水金、火木土の二グループに別れ、患者、職員に体験してもらう程度でした。

あけぼの友の会では、毎年恒例の行事の一環として、懇談会、学習会が開催されますが、この催しは大好評で、病院の地下職員食堂が満員になり、うれしい悲鳴をあげるほど盛況です。

今回、日本の各地で災害が発生し、特に阪神・淡路大震災では被害も甚大で、透析患者には今まで経験のないことばかりでした。さっそく、あけぼの友の会の役員会では、阿部会長の発案で、テーマを「地震・火災等の災害発生を想定して」に決め、懇談会、目玉の災害の避難訓練が挙げられ、決定しました。

避難訓練が決まり、看護部、臨床工学部の福島看護部長、吉本婦長、松澤技士長に相談すると快諾

してくださり、できるだけ協力して頂けることになりました。私の心の中は一気に晴れましたが、実施方法については、一転二転いたしました。

最終的には、病院から八名出席していただき、福島看護部長が患者役、あけぼの病院では介護役が二人と決まっていますので、吉本婦長、松澤技士長が介護役になり、ビデオ撮影は金成主任に決まりました。

当日職員食堂に透析機械が持ちこまれ、六二名の大勢が見守る中で、二回にわけて避難訓練が実施され、それは熱心にスタッフの一挙一動が、患者に吸いこまれていくようでした。また質問コーナーでは、これまで、たくさんあり、ついに時間の関係で打ち切ったしだいです。

このように避難訓練実施までスムーズに進んだのは、すばいれい役員の方々の行動力はもちろん、何よりも普段から病院スタッフとの連携プレーがうまくいっている

証拠だと思えます。特に南郷院長先生があけぼの友の会の活動にご協力的でいつも先頭にたって参加されておられるお陰だと、固く信じています。最後になりましたが、会員各自が、いつも友の会の行事に進んで参加してくれるお陰で、これが何よりの原動力になっています。



のたまの 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

私たちの腎友会

保谷厚生病院腎友会

宮地 敦



私たちの透析室は地下の一室にあります。人工腎臓十二台設置の小規模施設ですが便利なことはいつでも入院できることです。患者約五〇名、うち通院が四九名おります。八〇歳以上三名、女性が三分の一で、近距離通院者が多数を占めています。

平成四年に竹田会長の要請を受けて患者会が発足しました。数名の連絡係の協力で、情報伝達、書類配布、署名募金、葬儀参列など諸行事の運営にあたっています。治療後のあいさつは日課ですが、

調不調、D.W、心胸比、検査の数値などが話題になっていきます。二月四日の新春懇談会には二〇名の出席があり盛会でした。次回は深大寺そばを食べ、植物園見学を予定しました。

これから透析になる人も高いQOLを

個人会員家族

武藤真佐美

先日は早速に資料を送っていただきありがとうございます。日本移植者協議会からもらうことができました。大変に助かりました。

「会報」などから透析患者さんたちのさまざまな活動を知り、また、今ある医療が長い歴史の中で、当事者の方々が大変な苦労をなされる中で培われたものであることを痛感しました。

電話でお聞きしたように貴会が同じ障害を持つ方々の自助機能を持つとともに、権利や立場を守るために、あるいは障害者ゆえに被る不利益を

解消してゆくための大切な機関であることを不十分ながら認識することができました。

好きでなかったわけでない病気とはいえ、なつてしまった以上、今の私たちの、それから、これから当事者となつてしまふかも知れない人たちのQOLを少しでも高いものにしてほしいのです。

夫とも話をしましたが、現在には幸せにも健常者と大差ない社会生活を送っていますがやはり透析医療の社会的な位置付けや、福祉面での動きをきちんと認識する必要がありますと感じています。用件が最後になつてしまいました。貴会に入会させていただきたいです。

く、よろしく願います。腎不全から、透析を受けるにいたり「これは宝くじに当たつてしまったようなもの」とあつさり言つてしまふ夫もさることながら、会員の皆様の力強いお話に本当に何と言つてよいかわからない気持ちになります。お元気でお過ごしくださいませ。

編集註、会員のご本人は三

月、虎の門病院でH.L.Aの検査を受け、移植登録手続きをなさつたとのこと。

東腎協と しつかり連絡を

聖橋クリニック

中原 好夫

私が今年、会長という大任につくよう要請が鈴木前会長からあつたとき、三点について自分でやれると決意したら受けようと思いました。その第一は聖橋の組織率を可能な限り一〇〇％に持つていくこと、第二は、上部の東腎協としっかりと連絡体制が取れること、第三には、任期は三年やること(自分の決意として)そして、その間に会長候補、書記長、東腎協担当の人材を育成すること、この三点を考え、やってみる!との決意で引受けをいたしました。

聖橋腎友会が何が行事、イベントを実施するときは、必ず、東腎協と連絡をとり、会員の方に認識と役割を知ってもらうことが必要だと思つています。

私のふるさと

東京都・浅草

立川相互腎クリニック希望会 奥野い久代



奥野い久代さん

春は土手いっぱいのは
桜で友達と良く遊びに
いきました。松屋の並
びはほとんどがはきも
のやさんで下駄やスリ
ッパばかり売っていま

私のふるさととは皆さんがとても
良く知っている東京の浅草です。
私は四歳位まで浅草で育ち戦争が
激しくなった頃千葉へ疎開したの
を覚えています。戦後、また下町
に戻り今度は市川、小岩、世田谷
と移り、十二歳の頃、上野のおほ
の家で生活をはじめました。その
頃母はもういませんでした。

いっしょに行っていた頃はまだ赤
線があり、とてもきれいなお姉さ
ん達が手をふっているのを覚えて
います。今みたいにさみしい浅草
ではなく、すしや横町も映画館通
りもとても華やかでした。
新世界という大きなビルも出来
ていて一日中花やしきや映画通
り、それに女剣劇はおぼが好きで
月に三、四回見に行つたもので
す。隅田川の花火にし
ても今のように土手が
きれいになっていませ
んからどこからでも見
られました。



中央区銀座

表紙の言葉

した。今でも変わっていないのは雷門
の、あの大きなちようちんと仲見
世くらいかもしれません。
ひょうたん池もなくなつてしま
い赤線も消えてしまつてからは裏
通りもすっかりさびれてしまいま
した。それでも私は毎年、三社ま
つりの頃になるとなぜか気持ちがど
ても浮いてきます。
浅草のお祭りは芸者さんの勢ぞ
ろいした山車(だし)も見られま
したし、下町のお神輿が全部集ま
つてもみあいする様はともかっ
こが良かったのを覚えています。
透析のため国立の方へ引っこし

て来てしまいました。お正月の
お参りはやはり毎年浅草までいっ
てしまいます。昔のなつかしさは
今あまり、ありませんが私は下町
が一番好きですし、子どもの頃の
印象がとても強くふるさとといっ
たらやはり、浅草しかないと思
いました。

私のこの体の中には下町のお祭
りや縁日がいまも心の中にはつき
りとしまわられています。皆様も
しよろしかったら、ほうずき市や
羽子板市、それにお酉様には行っ
て見て下さい。まだ昔の東京が見
られると思います。

榎永 照也

有楽町マリオン(千代田区)

日本劇場をはじめとする七つの
映画館と多目的ホール、そして二
つのデパートをもち、街路まで内
蔵している一大複合建築物で、昭
和五十九年にオープンした。ビル
の外壁には無数の棧が取りつけて
あり、この棧を建築用語でマリオン
とよぶことから、この名がつけ
られた。待ち合わせ場所としても
有名で、十一、二十一時の毎正時一
分前から子ども人形が約四分間演
奏し、道ゆく人の足を止めている。

会員さん訪問はいつもならお近くまでうかがってお話を聞くのだが、今回は、都合で東醫協の事務局まで足を運んでいただいた。自衛隊の方とお聞きしていたので、勝手にイメージを描いてお持ちしていたらジーンズ姿の好青年齋藤英之さんがおみえになった。

「意識がもどつて気がついたら、病院のベットの上、全身が麻痺して足のはりつけ根には、カテーテルがついていた。透析をするのだと聞かされ、今までに、耳にしたこともない透析という言葉、透析とは何のことかまったく知らなかったの話を聞いてびっくり、奈落の底につき落とされたようなショックでした」とおっしゃる

会員さん訪問

第59回

齋藤 英之さん

自衛隊勤務の齋藤英之さんに、東醫協事務局で目にかかった。館林にある関東学園を卒業されたということでした。卒業時期、就職募集にみえた自衛官の話を聞いて、就職先は自衛隊と決めたということだ。昭和五十九年高校卒業と同時に入隊した。

二年契約の任期隊員になる

「朝霞の教育隊に入隊しました。二年契約みたいな任期なのです。任期隊員の時には、山梨県の忍野村にもいたことがあるのです。その時は大砲隊に配属されていたんですよ」と話をする齋藤英之さんに、ヘルメットに沢山の草木をつけて、足元から頭のとっぺんまで絵の具を塗りたくった様な迷彩服スタイルの姿をふと、思い浮かべてしまった。

昇任試験に合格

二年の任期を終え、昇任試験に

合格すると、一応ずっと自衛隊に就職することができるのだそうだ。齋藤英之さんはこの試験に合格した。

「今は練馬の駐屯地に転動しました。輸送隊に配属されています。」
「駐屯地の中で生活しています。部屋は、みんな個室です。任期隊員の時は二人で一部屋でした。部屋の中にはベットと机、それに、ロッカーがあるだけです。テレビは自分自分で買います。
起床は七時です。消灯が十一時です。ラッパが鳴るんですよ。起床時、消灯時、三度の食事時、その時で時間を知らせるのがラッパなのです。それも、それぞれ違つたメロディーのラッパが鳴るんですよ」と話された時、戦前生まれの私は、ラッパという言葉のひびきに何か懐かしい気がした。

倒れて意識をなくす

「今は練馬の駐屯地に転動しました。輸送隊に配属されています。」
「駐屯地の中で生活しています。部屋は、みんな個室です。任期隊員の時は二人で一部屋でした。部屋の中にはベットと机、それに、ロッカーがあるだけです。テレビは自分自分で買います。
起床は七時です。消灯が十一時です。ラッパが鳴るんですよ。起床時、消灯時、三度の食事時、その時で時間を知らせるのがラッパなのです。それも、それぞれ違つたメロディーのラッパが鳴るんですよ」と話された時、戦前生まれの私は、ラッパという言葉のひびきに何か懐かしい気がした。
子供の頃、軍隊では起床時のラッパが「早くおきなさいと、新兵さんは、しかられる」と聞こえるそうなんだときいた記憶が走馬灯のように、よみがえつてきたからだ。現在の自衛隊のラッパはどんな風に聞こえるのか、聞いてみたが、平成の自衛隊に所属する齋藤さんは頭を横にかたむけただけだった。

「就業時間は八時半より五時まではです。私服ではありません。作業衣とよばれている服を着ます。その年の寒くて、雪がちらつく頃なんとなく風邪みたいな、だるい症状が続いていたんです。
三週間位続いていたでしょうが、今思うと熱が出て、週末はよく寝ていました。
そんなある日、体にしびれがきました。どうも具合がわるいので始めて医務室へ行つて見ました。当初、貧血らしいと診断されまして寝ているようにいわれました。心臓のまわりが痛むのでも自分では心臓が悪いんじゃないかなと思つていました。
そのうち、ますます具合が悪くなり今度は馬鹿に痛くひどくなつてきたなと思う間に意識をなくして倒れてしまったのです。
救急車で三宿にある自衛隊の病院にはこぼれたんです。
気がついたら病院のベットの上でしょう、そしてすぐ透析になったんです。本当にショックでした。
透析なんて、聞いたことなかつたものですから、毎日二時間の透析

風邪みたいなんだるい症状から 気がついたらベッドで透析を

をやりました。毎回つらい思いをしました。

透析導入日は入院したその日になりましたから平成七年二月二十一日です。

透析患者になって隊での勤務は大変でしょう、輸送隊というのはどんな仕事しているのですか。「体が楽な方がいいと言われて昼透析にしました。勤務は一日置きです。作業は輸送隊でも事務の

方へ廻してもらいましたので大変です。訓練所といまして一般でいう自動車教習所みたいな処の事務です。隊員はみんな運転免許を取らされるのです。

前は立ち仕事でしたが今は椅子に腰掛けての勤務ですから以前と比べてとっても楽なのです。」こう話される斎藤英之さんは移植を希望している。

越谷にお住まいのお母様と近く



斎藤英之さん（東腎協事務所で）

お二人で女子医大にご相談かたがたお話を伺いに行くそう。隊の中でのお生活では食事のコントロールがむずかしいでしょう。

「中一日でも中二日でも、平均二キログラムのふえですすむよう押さえています。時々、隊の栄養士の方に相談して自分自身で気をつけるように心がけています」
優等生のお返事が返ってきた。

ご趣味はと何うと

「透析前はかけ足（ロードレース）をするのが趣味でしたが今はそれは無理なので、休日には、スキーに行ったり旅行をしたりと趣味も変りました。映画のアクションもの、洋画が多いですが見るのも好きです」とおっしゃる斎藤英之さんは、昭和四十年生まれの三十三歳になる三等陸曹の隊員さんだ。ご兄弟は、弟さんと妹さんがおられるとのことだがなんと弟さんも自衛隊勤務で静岡の駐屯地にお

られるそう。弟さんはすでに結婚されているとのことだ。斎藤英之さんは輸送隊に配属されているがお客様の職業はタクシীর運転手さんだそう。

駐屯地の近くにある中村クリニックで週三回、四時間透析を受けている。お話を伺い大変だと思つた。良い処に就職したなあと思つた。一般会社では一日置きの勤務などさせてはくれないし、自分からは言えない、気をつかい小さくなって、少々早目に退社するのが精一杯だ。中には隠して、ぎりぎりまで仕事して病院にとんで来る人もいる。楽な部所に配置換えはしてくれらるだろうが出世コースからははずされるのが常だろう。

自衛隊勤務の斎藤英之さんには、幹部候補生の試験を受け合格すれば階級が上がるという道が残されている。

スラリとした二枚目の斎藤英之さんはさすが自衛隊勤務の三等陸曹だ。細いが筋金入りの青年とお見受けした。大変だろうがこれからもがんばってほしいと思つた。

（文・井上編集委員）

（写真・谷地編集委員）

私の体験的自己管理術

健康管理・二氏の秘訣

透析なんて怖くない

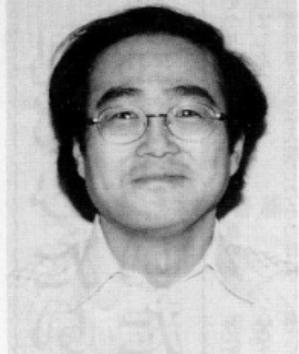
松和患者会西新宿支部 久保 正業

私は平成四年五月十二日に透析に入りました。ただし、その時は

自覚症状もなく仕事をしながら最初から通いで透析をはじめました。したがって、透析歴が短くても比較的に元気なのですが、透析するしかないとき分かったときは何とか、出来ないものかと思いまし

た。しかし、透析とは何かを勉強する内に元気に生活する為に透析するのだという気になり、まず現状をそのまま受け止めていこうと思いました。とは言うものさすがに最初は慎重に生活をして活動も仕事ぐらゐる旅行などでできないと思いました。

久保 正業さん



ところが幸い私の病院（単に会社に近くて夜間透析をおこなっているという理由で選んだのですが）では患者会活動が盛んでその年には一泊旅行を行い、ついには昨年全腎協総会に出席し別の病院で透

析を行うこともできました。このように元気に生活できるのはやはり一番は気の持ち方です。患者会や東腎協・全腎協の先輩方の活動を見ていて透析生活に自信が出来るということが大きいのです。透析だからといって消極的になる必要がないことを学びました。

透析を始めたばかりの人のなかには、透析だからといって外出を控えている方も、多いと聞いています。

しかし、慣れるまでは仕方がないのですが、透析を受けるのはほとんど普通の生活をおくるためだと考えるべきだと思います。折角透析を受けさせて貰っているのだから元気に何でもチャレンジしようとは私は思っています。それが体を動かすことに通じ結果的に健康を保つことになると思います。

そして、活動を続けていくと患者の先輩の話も聞く機会も増え精

神的な面を含め健康管理に大変役に立ちます。様々なひとの経験を自分に当てはめて参考にさせていただいています。例えば、当たり前前の事なのですがしっかりと薬を飲むとか、体重の管理を行うとか、運動を良く行うなど様々なことを教わります。

いままでは、気の持ち方や患者仲間との交わりのことを記してきましたが、それに加え私が透析開始当時から気をつけて来たことは、個人データを常に把握し「食事」「体重」に注意する事です。

ただし、食事に関しては私のデータからたんぱく質（リン）と塩分を気にしますけれど、何でも食べられる為に透析して、何でも食べて、極端にバランスを欠く食事をしてないように心掛けています。現在の気にしているデータはリンで私が時々制限を越える唯一のデータです。これに関しては昔は気にしなくてもよかったのですが、やはりすこし残っていた腎臓の機能が低下したり体質も変化してきたのでしよう。

この解決のために、いろいろな先輩方から教わった食事直後に炭酸カルシウムを飲むことでこの頃

は良くなっています。また問題のあると先輩方から伺っているアルミゲルを処方された時は、成るべく早く止められようように努力しました。

体重管理も重要で最近一寸増えることが多くなり多く引きすぎると透析後苦しくなることが有ります。ただ二―三時間後には良くなるのですが、心臓に負担をかけないように体重はやはり、よく管理したほうが長期的にはよいと思います。

現在私が必要なのは、適当な休

私の健康管理



稲葉 年男さん

腎研友の会 稲葉 年男

息です。仕事と透析の毎日で休みがないとまだ少し出ている尿量に影響します。ぐっすり休むとやはり腎臓も少しは働いてくれます。また、実はこの尿量が体重の目安にもなりません。いやにでるなど思ったら体重が増加していたということが良くあります。

やはり、透析といっても個人差が大きいのので自分で自分の状態を良く把握してきちっと自己管理し、精神的には希望を持って積極的に生活する事が大切だと思います。

私の健康管理は、まず当然のことながら塩分の徹底した制限です。透析になる以前は、食事療法で、かなりの薄味に慣れていましたので、透析中に出るお弁当のしょっぱさには、ビックリしました。

透析をしている人

は、こんなものでいいのかなあと思いました。

他の人達は、こんなしょっぱい物を、しょっぱく感じないということとは、塩分制限が本当にゆるくなっているという証拠だと思いい、これはいけないとクレームをつけました。最近では、大分薄味になってきました。

塩分の次は運動です。運動しないといけないと、何度も先生に注意され、毎日できる運動はないかと模索していたところ、歩くことが一番良いということに気づきました。右足の太ももが弱かったので、頑張って歩こうと決心して、万歩計で、一日一万二千歩(一日六km)は歩くことにしました。

最初のうちは、辛く、息がハアハアとなり、苦しかったのですが、それでも毎日続けていくと、慣れて平気になりました。貧血の数字も良くなり、スタミナも付いてきました。足の悪いのも、だんだん直ってきました。今は、毎日歩くということが楽しくなってきました。家から駅まで、いつもバスで通っていましたが、一キロほどなので、雨の日でも、風の強い日も、一日も休まず歩いていきます。

透析開始は平成六年の十二月でしたが、一時休んでいたゴルフも再開しました。再開してすぐは、カートのあるゴルフ場でしたが、今では、普通のゴルフ場です。

再開して始めてゴルフをした時、あまりにもボールが飛ばない事につながりました。女性や、年若い人より飛ばず、筋肉が落ちていたのだと思いい、ダンベルを買いい、毎日頑張りました。帰宅するのが夜十時くらいになりましたが、週二回位のペースで練習するうち、だんだん飛ぶようになってきました。今では、普通の体の人と殆んど変わらない二百三十ヤードぐらい飛ばしています。

ゴルフは、一日十km以上歩きます。一週間に一度はゴルフ場に行っています。最近では、大きな風邪にもかかっていません。

あと一つ、私の健康法で忘れてはならないことがあります。それは、うがい薬を家、会社、病院に置いておき、外から来た時には、必ず、うがいをしているということです。

以上が私の自己管理の健康法で、毎日を楽しく過ごさせて頂いております。

さらさら東腎協を大きく

第24回総会を戸山サンライズで

東腎協第二十四回総会を迎えた四月七日、会場戸山サンライズの廻りには今年もほほ満開の桜の木々が華やかでした。総会には会員、家族、医療関係者を含めて二百八十五人の参加者を集めて熱心に討議されました。午前十時半森田常任幹事の司会で始まり、議長団に鈴木啓市(聖橋クリニック)、下島正資(大塚台クリニック)両氏を選びました。記念講演は日赤の整形外科副部長・奥津一郎先生の「透析の整形外科的合併症―手根管症候群と肩痛の内視鏡的治療」で、切開しないでできる手術法ということが大変な感況でした。

昨年度に逝去された吉田常任幹事をはじめ仲間に対しての黙祷をささげて会議は始まりました。竹



田会長の「花見のシーズンを犠牲にして出席をしていただきありがたい。薬に延命できるようにすることが大切なので、東腎協の活動を見守り、何かありましたら、連絡してください」とのあいさつがありました。別記の来賓の方々のご懇切なあいさつがあり、祝電・メッセージを紹介して、議事に入りました。

平成七年度活動報告は森事務局長、決算報告は井上会計、監査報告は稲毛、田中両氏によって、公正妥当と認めたとの発言で締めくくられました。森事務局長は「四

月から透析医療費が切り下げられ私たちに影響が出るのではないかと心配であるが、全腎協が要求していた五時間以上は認められたので長時間透析は長生きできると言うこともあり、期待できる。また来年は東腎協の二十五周年なので一つの区切りの先を皆様と一緒に考えていきたい」と述べました。三議案は一括で承認されました。

昼の休憩は三味線を得意とする伊藤幹事のみことな演奏の協力で、NHKのと自慢で民謡の部一位という経歴をお持ちのプロの歌手・川崎マサ子さんが、共演者と出演してくれました。すばらしい喉で、会場を沸かせ、ほかの集会の参加者もこちらまできて、聞き惚れていました。

午後は平成八年度の活動方針を堀副会長が提案し、「東腎協の活動は多岐に亘っているので、具体的な要請活動と委員会が行うものと、もう一つ皆様の患者会が属し

ている五つのブロック別の行動があり、細かいことについては執行部である常任幹事が活動していくということである」と冒頭説明しました。予算案は井上会計、総会宣言は原常任幹事がそれぞれ提案しました。新役員は佐々木常任幹事が行い、次の通りのメンバーで新年度の活動をなっていくことが活動方針案以下、拍手で承認されました。閉会のあいさつは柳副会長が行い「一人一人の力が私たちの運動を支えていることを確認したい」と述べて終了しました。

〈主な役員の紹介〉

- 会長 竹田 文夫
- (因分寺南口クリニック親光会)
- 副会長 一ノ清明
- (東高円寺フェニックス会)
- 副会長 糸賀 久夫
- (松和患者会西新宿支部)
- 副会長 高橋勇二郎
- (個人会員)
- 副会長 堀 和正
- (上野しのばず会)
- 副会長 柳 光夫
- (サポテン会)

事務局長 森 義昭

(人工腎臓虎の門・高津会)

事務局長次長 木村 妙子

(上野のいばず会)

計 井上 軍枝

(吉祥寺クリニク腎友会)

常任幹事

浅岡 正義 (保谷腎友会)

阿部 和顕 (あけぼの友の会)

小川 嗣雄 (くにたち桜会)

小田原庸吉 (吉祥寺クリニク腎友会)

金子 智 (松和患者会目白支部)

軽部 和之

(立川相互腎クリニク希望会)

川島 桂輔 (三鷹北口病院腎友会)

北郷 信行 (嬉泉病院ニレ友の会)

北爪 (湯島腎友会)

久保 正義

(松和患者会西新宿支部)

工藤 孝一 (月島サマリア腎友会)

黒田 展夫 (大和病院透析友の会)

小泉 佐内 (杏林腎友会)

佐々木利喜栄 (森山病院友の会)

篠原 孝昭 (板橋駅前板友会)

清水 功一 (調布東山クリニク腎友会)

下島 正資 (大塚台腎友会)

鈴木 啓市 (高中腎友会)

鈴木 啓市 (聖橋クリニク腎友会)

鷹野喜久之輔 (府中けやき会)

納島 慶吉 (新小岩クリニク友の会)

野口 能嗣 (大田病院腎患者会)

橋本 光吉 (嬉泉病院ニレ友の会)

原 三代吉 (腎研友の会)

森田 廣明 (森山病院友の会)

谷地 武廣 (大山腎友会)

山田 秀行 (今尾医院腎友会)

相談役

泉山 知威 (すずらん腎友会)

会計監査

田中 省二

稲葉 年男 (松和患者会西新宿支部)

(腎研友の会)

新役員一同東腎協のために活動

方針にそって精励する決意です。

激励ありがとう

ございました。(敬称略)

(來賓)

大場 暢子 (社会民主党市民会議)

都議団・ユニテイクらぶ、政務調

査会副会長)

原田 洋 (社団法人日本腎臓移

植ネットワーク事務局長)

中原 啓雄 (社団法人日本腎臓移

植ネットワーク事務局次長)

安齋 和栄 (日本透析医学会事務

局)

(祝電・メッセージ)

東京都衛生局長 原山 陽一

東京都福祉局長 奥 典之

東京都労働経済局長 坂庭 敏弘

都議会新進党幹事長 田端 清

都議会公明幹事長 橋本 辰二郎

社団法人日本腎臓移植ネットワー

ク会長 小紫 芳夫

社団法人日本透析医学会会長

平澤 由平

財団法人腎研究会

立川相互腎クリニク所長

小泉 博史

医療法人社団昭和育英会

長原三和クリニク

医療法人社団大慈会・国立駅前

クリニク院長 吉田 政彦

扶桑薬品工業(株) 東京

第一支店長 三柳 順一

全同腎臓病患者連絡協議会会長

油井 清治

東京難病団体連絡協議会会長

河村 真澄

●全腎協加盟団体(岩手、栃

城、秋田、山形、福島、茨城、橋

本、群馬、埼玉、千葉、新潟、富

山、長野、岐阜、静岡、愛知、滋

賀、京都、大阪、奈良、鳥取、島

根、岡山、広島、山口、徳島、香

川、愛媛、高知、福岡、佐賀、長

崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、

沖縄、川崎クリニク

(寄付)

財団法人腎研究会 五万円

社団法人日本腎臓移植

ネットワーク 二万円

医療法人大慈会・慈秀病院、

国立駅前クリニク 三万円

山本勝子(村上医院ひまわり会)

三万円

募金箱 六千円

医療法人社団心志会

府中腎クリニク 生花一式



アトラクションは川崎マサ子さんと仲間の方

1995年度決算報告書

自1995.3.1～至1996.2.29

単位：円

科目	95年度予算額	構成比	95年度決算額	執行率	備考
収入の部					
会費	23,940,000	86.0%	25,122,400	104.9%	期首5,712人 期末6,103人
寄付金	170,000	0.6%	1,526,697	898.1%	藤野様50、真井様30、増田様20
雑収入	540,000	1.9%	1,125,443	208.4%	広告代他
小計	24,650,000	88.5%	27,774,540	112.7%	
前期繰越	3,193,389	11.5%	3,193,389	100.0%	
合計	27,843,389	100.0%	30,967,929	111.2%	
支出の部					
会議費	1,870,000	6.7%	1,763,702	94.3%	会場費、議案書、弁当代、講師謝礼、看板代他
役員会費			808,518		幹事会、常任幹事会交通費、会費
全学協関係費			380,170		総会、幹事会、関東B青年、関東B東京他
その他会議費	490,000		418,364		各委員会
交際費	180,000		156,650		各委員会の
印刷費	490,000	1.8%	390,013	79.6%	707の交流会費、会員・青年交流会費
会報費	2,850,000	10.2%	2,683,469	94.2%	
その他印刷費			1,926,707		機関誌印刷費、編集会議、研修会、取材費用紙、印刷材料費、封筒、名刺、年賀状
役員活動費	800,000	4.0%	756,762	89.3%	交通費、日当、食事代
事務所管理費	1,121,000	12.8%	1,001,230	100.2%	
事務用品費	3,560,000		3,565,351		
備品費	1,440,000		1,440,000		事務所賃貸料、各種案内状、電話料金他
事務用品費	1,400,000		1,424,109		機関誌送達費、各種案内状、電話料金他
新聞図書費	120,000		536,468		印刷機リース代、ワープロ、テレビコ、手提げ金庫
人件費	80,000		109,594		事務用消耗品
給料	6,415,160	23.0%	54,840	100.1%	都政新報、社会保険の手引き他
退職積立金	4,455,000		4,455,000		事務局長・事務局次長給料、特別手当
アルバイト料	297,000		297,000		事務局長・事務局次長2人分
通勤交通費	1,428,000		1,416,840		事務局長・事務局次長通勤交通費
諸会費	235,160	36.9%	253,460	104.0%	
全青協会費	10,260,000		10,670,000		
東青連会費	10,000		10,000		
身定給	11,750		11,750		
雑費	165,479	0.6%	122,505	74.0%	
小計	26,753,389	96.1%	26,640,330	99.6%	
予備費	440,000	1.6%		0.0%	
特別会計返戻金	650,000	2.3%	650,000	100.0%	94年度購入分
合計	27,843,389	100.0%	27,290,370	98.0%	
次期繰越			3,677,609		

脚注 1) 次期繰越が3,677,609円と、幹事会側の決算予測の3,476,268円より201,341円多く出ま

1996年度予算案

自1996.3.1～至1997.2.28

単位：円

科目	1995年度予算		1996年度予算案		備考
	金額	構成比	金額	構成比	
収入の部					
会費	23,940,000	86.0%	25,494,000	85.3%	6,070人×4,200円
寄付金	170,000	0.6%	170,000	0.6%	
雑収入	540,000	1.9%	540,000	1.8%	
小計	24,650,000	88.5%	26,204,000	87.7%	
前明繰越	3,193,389	11.5%	3,677,609	12.3%	
合計	27,843,389	100.0%	29,881,609	100.0%	
支出の部					
総会費	1,870,000	6.7%	2,160,000	7.2%	会場費、議案書、弁当代、講師謝礼、看板代他
役員会費	800,000		450,000		幹事会、常任幹事会交通費、会場費
役員関係費	400,000		690,000		総会20万、関東B青年20万、関東B東京12万他
その他会費	490,000		170,000		各委員会費
交流会費	180,000				多摩10万、他7万の5万、会員10万、学習12万、青年10万
印刷費	2,850,000	10.2%	2,820,000	9.4%	機関誌印刷費、編集会議、取付費用紙代、印刷材料費、封筒、名刺、年賀状
その他印刷費	800,000		800,000		交通費、日当、食事代
役員活動費	1,121,000	4.0%	1,400,000	4.7%	事務所賃貸料
事務局管理費	3,560,000	12.8%	3,760,000	12.6%	機関誌発送費、各種案内状、電話料金他
通信費	1,440,000		1,600,000		印刷機リナー料、パソコン
備品費	520,000		520,000		事務用消耗品
事務用品費	120,000		120,000		都政新報、社会保険の手引き他
新聞図書費	80,000		80,000		
人件費	6,415,160	23.0%	7,310,800	24.5%	
給料	4,455,000		5,880,000		(207,000+105,000+80,000)×15ヶ月
退職積立金	297,000		392,000		事務局長、事務局次長、事務局員
退職年金	1,428,000		688,800		延べ140日分、日当4,200+交通費
通勤交通費	235,160		350,000		通勤交通費3人分
諸会費	10,260,000	36.9%	10,947,750	36.6%	
東横線運賃	10,000		10,926,000		6,070人×1,800円
東横線運賃	11,750		11,750		
雑費	165,479	0.6%	163,059	0.5%	
小計	26,753,389	96.1%	29,221,609	97.8%	
不備費	440,000	1.6%	660,000	2.2%	
特別会計返戻金	650,000	2.3%			
合計	27,843,389	100.0%	29,881,609	100.0%	

注 1)決算の結果、次期繰越が予算より201,341円多く出ました。その他会費に20,000円、雑費に6,011円を加えました。
2)多く出た分は、予備費に140,000円、総会費に35,330円、その他会費に20,000円、雑費に6,011円を加えました。

1995年度特別会計決算報告書

自95. 3. 1～至96. 2. 29

単位：円

	科 目	金 額
収入の部	前期からの繰越し	10,952,459
	一般会計からの返戻金	650,000
	国会請願募金	4,063,283
	合 計	15,665,742
支出の部	都民の集い(実施費用)	114,785
	都民の集い報告集編集費	37,200
	都民の集い報告集印刷費(7,200部)	551,153
	都民の集い通信費	24,359
	腎キャンペーン費	309,719
	腎キャンペーン通信費	28,500
	国会請願募金上納金	1,291,000
	国会請願通信費	102,216
	国立病院病院存続署名通信費	26,000
	パソコン本体・パーツ	399,490
	CDドライブ	38,934
	プリンター	175,100
	入会のしおり印刷費(3,000部)	144,612
	合 計	3,243,068
	次期繰越	12,422,674

1996年度特別会計予算(案)

自96. 3. 1～至97. 2. 28

単位：円

	科 目	金 額
収入の部	前期からの繰越し	12,422,674
	合 計	12,422,674
支出の部	都民の集い(実施費用)	150,000
	都民の集い報告集編集費	80,000
	都民の集い報告集印刷費(2回分)	1,200,000
	都民の集い通信費	30,000
	腎キャンペーン費	320,000
	腎キャンペーン通信費	30,000
	パソコン	450,000
	合 計	2,260,000

脚注 1996年度全腎協、JPCの国会請願署名・募金運動が行われる場合は、それに必要な経費は特別会計から支出し、納入された募金については特別会計の収入とさせていただきます。

5分間クッキング

ゆで豚肉

上野病院しのばず会 押山 寿美子

⑤

★ゆで豚肉とゆでキャベツ

▼材料(一人前)

①キャベツ…二枚

②豚肩ロース…五〇グラム

③長ねぎ…五センチ

調味料…しょう油、ごま油少々

▼作り方

①豚肉は一口大、キャベツはざく切り、ねぎはみじん切りにする。

★プロッコリーとエビの辛子マヨネーズあえ



カット 山中知子

▼材料(二~四人前)
①プロッコリー…二分の一株
②むきエビ…五〇グラム
調味料…マヨネーズ、辛子、酒、塩、サラダ油各少々

▼作り方

①エビに塩、酒、サラダ油少々をかけて、混ぜておく。プロッコリーは小房に分けておく。

②プロッコリー、エビを順にゆでて、冷ます。

③マヨネーズに辛子を入れてよく混ぜてから、②を加えてあえる。

栄養士から一言

病態栄養研究所

八木由紀子

◇ゆで豚肉とゆでキャベツ

キャベツの葉の成分は水分がほとんどですが、蛋白質、脂質、糖質、繊維が多い野菜です。また、ビタミンとしてはCも多く、ゆでることによる損失を見込んでもかなりの量を期待できますので、有利です。調理の特徴として、葉が肉厚で、繊維は丈夫な割に柔らかく、食べて苦になりません。しかもアクの成分がほとんどなく、旨みと甘味が強く、このため生食し

てもよく、加熱すればあらゆる調味料とよくあいます。

豚肉はキャベツに不足がちなビタミンB₁、B₆が含まれておりますので、この材料の取合せは、栄養素を加味しながら、特徴を生かした料理と言えましょう。

◇プロッコリーのマヨネーズあえ
プロッコリーはカリフラワリーの原型で「芽はな野菜」「緑はな野菜」などと呼ばれております。これが改良されて、大きな花蕾を持つカリフラワーが生まれたわけです。プロッコリーの水分は八五パーセント前後と野菜のうちでは、比較的少ないですが、収穫直後では九〇パーセント前後のことが多いようです。カロチン、ビタミンB₁、B₂、Cなどを含みますが、調理による損失も多いので茹で過ぎないことと、その際、水が付着するため、重量が一・一倍になるので注意が必要です。リンも含まれていますが、その分カルシウムも鉄分もあるので利点もあります。持ち味自体はそれほど強くないのでこの料理のように、辛子和えは適材と思います。

私の雑記帳

腎友会25周年総会

二月十一日、私の所属する代々木病院腎友会の総会兼透析室開設二十五周年記念が千駄ヶ谷駅前津田塾ホール会議室において開催された。二十五年といえは四分の一世紀、随分長い時を刻んだものだと思うが、あつという間のできごとだったとも感じながら総会

に参加した。

午後一時から総会が行われ、活動報告、一九九六年度の活動方針が全員一致で確認された。活動方針の中には、「千駄ヶ谷駅にエスカレーターを設置を」という項目も盛り込まれていた。通院で千駄ヶ谷駅を利用する患者にとってエスカレーターの設置は、切実な要求である。また、国立競技場や神宮球場の駅として多くの人々が利用している。設置されれば沢山の人が利用できるのでぜひとも実現されればいいな、と思った。

開設記念コーナーに移ると、二十五年間の思い出のスライドやスタッフによる開設当時のキール型ダイアライザーを組立てたデモンストレーションも披露された。薄いセロファン膜を貼り、透析を実施するには相当の苦労があった、と担当の坂素行先生は感慨深く話

してくれた。初期の効率の悪い器械も次々と開発進歩して現在に至っているが、スタッフの涙ぐましい努力も見逃してはならないと改めて感じたのだった。

思い出を語るコーナーで面白かったのは「先生に、あなたの命は三年くらい」と言われたと何人かの透析二十年前後の患者の発言があった。それに対して先生は「そんなことは言ったことはない。励ましの意味で言ったことは残念だ」との応えに会場は爆笑してしまった。こんな冗談(本気?)が言えるのも時が経過した成果である。

これから、医療と透析機器が進歩して患者にとって快適な透析ライフが実現することを切に願う。一番いいのは透析をしないで済むようになれば、と思うのだが、それはちょっと無理だろう。

薬害エイズ問題は、訴訟が和解になり一応解決の道を歩み始めているが、患者にとって納得のいかない怒りを感じると思う。厚生省が製薬会社の利益のために危険があるとかわかっていながら資料をひた隠しにした。また、最近の報道では国内の血液でも問題点があるというのを知って余計腹が立つてしょうがない。それも患者、支援団体が声を大きく呼び、運動した結果なのである。黙っていたら、何もしてくれなかったに違いない。

健康を守るための国の最高機関がこんなことでは国民の健康は誰が責任を持つのかということになる。腎臓病患者は、透析医療が開始されてからいち早く患者組織(全腎協)を作つて粘り強い運動を続け今日の腎臓病の医療水準を確保しているといっているだろう。運動を続けるのは、シンドイものがあるが、個人にとっても大きな利益をもたらすものだと思う時があつてもいいのではないか(普段はそんなことは考えなくても)。

一九九六年 春

(「東腎協」編集委員)



キール型ダクアライザーのデモ風景

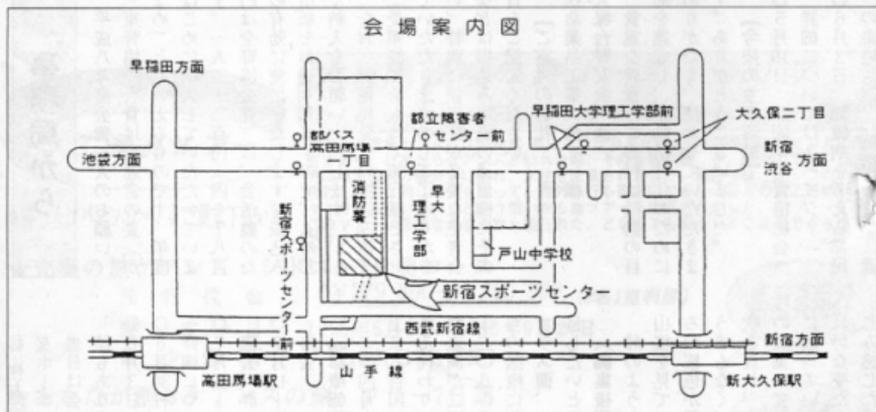
東腎協個人会員交流会

日時 平成8年 6月30日
午後1時～4時
会場 新宿 スポーツセンター

透析の方ももちろん、CAPDの方も、腎臓病の方も
東腎協会員として交流しましょう。
皆様の参加お待ちしております



昨年の個人会員交流会風景



新宿スポーツセンター

新宿区大久保3-5-1 ☎3232-0171

交通：高田馬場駅（JR線・地下鉄東西線・西武新宿線）下車徒歩10分

都バス 新宿スポーツセンター前下車徒歩2分

障害者センター前下車徒歩2分

透析患者は全員東腎協に、
まず施設患者会に入会を！

東腎協常任幹事会会長 森田 廣明

東腎協が結成され二四年たちました。長い年月をかけた活動は透析者の未来確保と命と暮らしを守り、後退なき福祉、医療制度など先輩役員のためまぬ運動による血と汗の結晶が、今日安定した透析の制度を築いたわけです。

全腎協・東腎協が国会請願、東京都への要請行動を行った積み重ねの成果が鉄道料金の割引、入院給食費の自己負担分に対する助成なのです。毎年五〇〇円アップの身障福祉手当も患者会活動なくしてできるものではないし、現役員も皆さんと同じように透析を受けながら、透析者の代弁者となり、手足となって頑張っております。入会しても、しなくても透析は受けられるし、福祉手当は支給されるなどと、間違った考えは捨てて、東腎協に入り認識を深めていただきたいのです。東腎協の活動によって福祉手当やほかの福祉制度が継続されておりますし、水不

足時には、直ちに都水道局に透析施設には優先的給水をお願いしてきております。

現在の透析医療が将来も続くという保証は？となることとお、一層の活動を強いられて来るわけで、体が弱い、手足が痛いから参加できないとかでなく、行政との綱引きの綱につかまったださい。活動には物心両面必要で、一人一人の叡知と力の結集が大切です。

日本の透析は世界一と言われるゆえんは全腎協・東腎協という大きな組織によって、ボタンのかけ違い、押しちがいがなく運動を進めてきた成果です。施設向上、医療経済も含め病院、患者互いに理解ある話し合いをもたれ、患者会、グループ制など作って下さい。ご相談をいただければ、東腎協役員がお伺い致します。

患者会があっても入会しておられない方、ぜひ入会して大衆活動の輪のなかに！自分を守るためです。透析知識を習得し友を愛し、信ずる気持ちと心がけ、楽しい透析生活を送りたいものです。

透析者にまつわる難問に取り組んでいる東腎協（施設患者会）にぜひ入会して下さい。

事務局から

平成八年度会費納入のお願い

東腎協の会費は会運営の要（かなめ）ともいえるものです。年度はじめに納入していただいています。一人四二百円（内一千八百円は全腎協会費）は、会活動のため有効に使用いたします。振込み用紙をお送りしますので、よろしく納入をお願いいたします。

なお、郵便局発行の振込み控え（受領証）をもって領収証とさせていただきますのでご了承ください。特別に領収証が必要な患者会などは振込み用紙の通信欄にその旨をご記入ください。

【ご寄付のお礼】

扶桑薬品工業（株）様
大塚台腎友会 様

貴重な善意のご寄付は活動の目的を達成し、運動活性化のためにありがたく、使わせていただきました。ありがとうございました。

【今後の主な活動】

◎5月19日 25周年全腎協総会

詳細については3ページ

◎6月2日 腎臓病を考える都民の集い 場所：新宿住友ビル（通

称：住友三井ビル）地下一階、住友ホール 時間：午後一時予定
当日は会場内で腎臓病の医療相談もあります。

◎6月30日 JPC国会請願

◎7月6～7日 関東ブロック交流会

◎7月13～14日 全腎協相談員研修会

【診療報酬点数改定について】
この四月から、透析の五時間以上は八百円加算（二一八〇点）される代わりに、四時間以上五時間未満が二百円少なく（二一〇〇→二〇八〇点）されたので、私たちの医療にどのような影響があるかプラス面、マイナス面を含めて注目したいところです。

（編集後記）

昨のような高いところから、遠山桜を見ていて、緑のなかにおぼろの桜色が霞んできれいだと思ふまもなく、ヒューと冷たい風が吹き回り、あざやかな黄色と深紅の紅葉に変わり、ヒラヒラと一斉に散っていった。目が覚めて、きれいな夢だが、人生は短いと思ひを感じた。

（木村）

JTB For Your TravelLife

ご安心透析ツアー

皆様方のご愛顧によりご安心透析ツアーも26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。

ちょっと遅めの夏休み

ホノルル6日間

やっぱり大人気のリゾート地ハワイ。何度行っても楽しめます。透析施設は日本人を数多く受け入れ
ているアロハ透析センターだから安心です。飛行機はJALを利用します。

ハワイでちょっと遅めの夏休みを過ごしませんか。

- 9月3日(金)～9月8日(日)
- お一人様 180,000円(2名1室利用)
- デラックスホテル利用 ○ 添乗員同行
- 朝食4回、昼食1回付

<詳細はパンフレットをご覧ください>

前回はハワイツアーを8月実施と
ご案内致して参りましたが、
都合により9月に変更致しました。
9月のヨーロッパツアーは5月発表予定です。
どうぞお問い合わせ下さい。

● 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: 菅井克行 担当: 長谷川・田村・仲佐

人工透析ツアー

詳しくはパンフレットをご請求下さい

★充実の旅ケアンズ・シドニー7日間コース

旅行代金 ￥279,800～￥310,600 (2名1室利用)

設定日 1996年6月7日～1996年9月27日

最少催行 人数10名(12名限定)

添乗員同行

★あなたが創るケアンズの旅 フリー7日間

旅行代金 ￥152,400～￥202,800 (2名1室利用)

出発日 1996年5月20日～9月30日

2名催行

お申込み・お問い合わせは

03-5354-7811

主催：(株)プレステージインターナショナル

151 東京都渋谷区初台1-46-3 シモトビビル8階

営業時間 月～金 9:00～17:30
運輸大臣登録一般旅行業第1113号 日本旅行業協会正会員

ノブは臨床皮膚医学に基づいて あなたのお肌を考えます

— ノブ ボディ&ヘアケア —

昭和四十六年八月七日第二種郵便物認可
SSKA通刊二六〇八号(毎月六回一の日の六)の発行
一九九六年四月十六日発行



かゆみの気になるデリケートでかさつきやすいお肌のために
皮膚科学の臨床データに基づいて研究開発いたしました。
皮膚刺激の原因になりにくい高品質な原料を選び、低刺激性を基本ポリシーとしています。
デリケートなお肌をやさしくいたわりながら清潔に、すこやかに保ちます。



ノブソープD
(特練石鹸)
標準価格
90g 1,000円(税別)



ノブリキッドソープD
300ml 1,800円(税別)



ノブオリゴマリン
(保湿剤含有ローション)
200ml 2,000円(税別)
1,000ml 7,000円(税別)
(医薬部外品)



ノブ薬用ヘアモイスター
(薬用入浴剤)
3袋入り 700円(税別)
10袋入り 3,000円(税別)
(医薬部外品)

発行所
身体障害者団体定期刊行物協会
東京都世田谷区路6-1-26 | 21
郵便二〇〇円

NOV
FOR SENSITIVE SKIN

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

お申込みはフリーダイヤルどうぞ

(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します。