

SSKA

東腎協

1999年1月25日

No.126



中央区・日本橋（写真・樹永照也）

特集／地域腎友会の活動

■年頭あいさつ／糸賀久夫…2 ■特集・地域腎友会の活動／糸賀久夫・下島正資・高野太郎…3～6 ■東腎協活動の窓…7～9 ■青年部の活動／小野協子・全腎協からの情報…10 ■リレー・エッセイ／池田たか子…11 ■医学入門講座③／丸茂文昭…12～13 ■会員さん訪問〈68〉／市東淑子さん…14～15 ■わたしたちの患者会団／大和病院透析友の会…16 ■共に生きる④／加藤茂…17 ■なかまのたより…18～19 ■かんたんクッキング〈5〉／吉祥寺あさひ病院・村上幸江…20 ■事務局から・表紙のことは…21

おもな記事

東京都腎臓病患者連絡協議会（東腎協）

事務局・〒

郵便振替口座 00150-0-128390 ☎03-3944-4048 FAX03-5940-9556

E-mail touzin@msj.biglobe.ne.jp

厳しい時代だからこそ 会員が力を合わせよう



東腎協会長 糸賀 久夫

負担、大病院外来五割負担をはじめ、医療の質を低下させる恐れのある定額性の拡大、参照価格制という新たな薬価制度の導入、高齢者の負担増になる高齢者医療保険制度の創設などです。患者への負担ばかりが重くなる改悪は、絶対に許すことは出来ません。

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。
日本経済は閉塞状態が続き、金融不安、大型企業倒産、消費低迷、雇用不安(戦後最悪の完全失業率四・四%)など厳しい不況の様相を見せ、未だ改善の道筋すら見出しきれておりません。

このような世情の中で、今、通常国会では、社会保障の根幹をなす、医療保険制度の抜本改正案の提出が予定されています。

その主なものは、健保本人三割

この改悪で、医療保険の自己負担が増える都、東京都の公費負担額も増え、都財政窮迫の現状から大幅増加に対応出来ず、心身障害者医療費助成に、一部自己負担導入が避けられない事態となるでしょう。

不況の影響は、東京都も深刻

東京都は、昨年一〇月一三日「破綻寸前の都財政」と題した緊急アピールを発表しました。景気低迷のため、当初予算に対して四、四〇〇億円の税収不足が見込まれる

と危機感を募らせております。

このように深刻な財政の中、私たちは、生命と暮らしを守るため、医療・福祉の充実を求めて、皆さんと一緒に運動を進めていきたいと思っております。

昨年は、私たちの請願署名や要請ハガキをはじめ、広範な都民の反対世論の盛り上がりにより、東京都は心身障害者医療費助成に対する一部自己負担導入を断念せざるを得ませんでした。今後もこの教訓を生かし、皆さんと共に知恵を出し合い、汗を流して、さらに団結を固めて運動を進めていきたいと思っております。

患者会活動には意義がある

透析患者も高齢化が進み(導入患者の平均年齢六二・二歳)、糖尿病性腎症からの導入も多くなり、障害者問題は、同時に老人問題でもあり、東腎協の課題も多岐に亘っております。

活動の重要性が増す一方で、患者会の役員をお願いしてもなかなか引き受けてもらえない、患者会に無関心な人が多いと耳にします。しかし、私たちは、前述したように不安定な環境の中に生きていくことに気付かされます。

会員が、それぞれの立場で出来ることを具体的に行動に移すことが大切だと思います。役員を引き受けて活動することは、負担に感じることもあると思いますが、しかし、それ以上に多くの貴重な体験が得られると思います。みんなのための活動が、実は、自分の自己実現の道であり、そこに、透析ライフの向上があるのではないのでしょうか。その意味でも患者会活動は、十分な意義があります。

患者会活動を労働組合と同じように考えて敬遠する人もおりますが、透析は「翼の両翼」といわれるように、病院と患者との信頼関係が大切で、透析と自己管理のバランスがとれて、快適な透析ライフが送れます。自己管理には、当然厳しい自己責任が伴います。苦しいときには、会員同志、体験を語り合いましょう。

患者会は、病院とのコミュニケーションを大切にして、透析医療の向上を目指す良きパートナーとしての役割もあると思います。

私たちは、現在のような厳しい時代だからこそ会員が力を合わせ、一九九〇年代最後の一年を乗り越えたいと思います。

地域腎友会の活動

～自分たちの住んでいる地域に
腎友会を作りましょう～

地域腎友会の活動の歩み

「区市町村での医療、福祉、災害対策の充実を！」これは、今年度の東腎協総会のスローガンの一つです。現在、地方の時代と言われて久しいですが、私たち透析患者の実態や要望は、どの程度区市町村の行政に届いているのでしょうか。

東腎協では、福祉タクシー券等福祉対策が各区市町村が主体になっていることから、昭和五七年頃から区市町村別の組織化にむけた論議を進めてきました。

具体的に地域患者会づくりに着手したのは、昭和五九年度、三鷹腎臓病友の会、東腎協渋谷区交流会、昭和六〇年度に入り板橋区腎臓病友の会等で活発に動くかに見えましたが、会の運営維持のための人材不足や、将来の財政的な問題などからいずれも会の発足には、いたらず立ち消えになってしまいました。

東腎協では、この反省から、昭和六二年度より、地域活動は不可決との認識で地域の組織化にむけて討議を続けながらも当面現実的な対応として病院間の交流、情報交換、各患者会の活性化を目的に都内を五ブロックに分け、活動することにしました。

ブロックの主な活動内容は、東腎協の運動の周知をはかり、会員とのコミュニケーションを深めるため学習会や交流会、日帰りバス旅行等です。この中で地域腎友会の問題も話

されますが、その必要性は、理解できるが、誰がやるのか、財源はどうなるのかなど、これまで病院腎友会を中心に活動してきていることから、ためらいや疑問もあります。

地域腎友会の意義

平成二年六月に「老人福祉法等の一部を改正する法律」（いわゆる福祉八法改正）が国会で成立しました。この法改正は、「高齢者障害者等の福祉のいっそうの増進を図るため、在宅福祉サービスと施設福祉サービスを地域の実情に応じて一元的かつ計画的に実施する体制づくりを進める必要があるとして行われました。その後、老人福祉計画、障害者福祉計画を区市町村単位で作成することや、難病対策の一部施策の具体化等、ますます区市町村の役割が重要になってきています。この意味でも地域腎友会づくりが急がれております。また、平成七年一月におきた阪神大震災が残した教訓も、透析患者がいかに身近な地域住民に理解を深めておくことが大切かを知らされました。

今、要介護透析患者の問題や地域の中での腎臓病の知識普及、透析問題などを理解していただく意義は、大きいものがあります。

現在四区で地域腎友会が活動

東腎協では、当面、ブロック活動の積み重

ねの中から、地域の問題も検討しようとの立場ですが、まだまだ地域腎友会のあり方に対して掘り下げた討論は、充分ではありません。今年も、今まで以上に重要な課題の一つとして取り組む必要を痛感しております。

このような中にもあっても、困難な条件を克服して、現在、四区で腎友会が結成されております。(江東腎臓病を考える会・平成二年結成、江戸川腎友会・平成四年結成、荒川腎友会・平成四年結成、板橋区腎臓病患者友の会・平成七年結成)

これらの先進的な腎友会では透析患者の要望が区政に反映できるよう努力が続けられており、大変力強い限りです。

東腎協の地域福祉委員会では、昨年九月二七日に第一回の地域腎友会の交流会を開催しました。準備期間が短かったこともあり、江戸川腎友会と板橋区腎友会の二腎友会のみ出席でしたが、一般参加として、東海病院ひまわり会から三人の方が出席され、熱心に意見を交流されました。その後東海病院ひまわり会を中心に、練馬区での腎友会結成の準備が進んでいます。

共に生きる地域住民として

地域腎友会づくりのノウハウは、先進的な腎友会を手本として、一歩でも前進するよう私たちが情報の提供、準備会の打ち合わせ場所の提供など、できる限り取り組みたいと思

います。透析患者も共に生きる地域住民として、自分たちが住んでいる地域との交流を深めていくことが、いま強く求められているの

板橋区腎友会

通院サポート「やぐらの会」スタート

当初からの課題を実現

板橋通院サポートセンター「やぐらの会」は、平成一〇年七月二六日に発足した新しい送迎ボランティア団体です。創立総会の当日、今、これから始めようとする直前、土砂降りの大雨になってしまい、これでは参加者が少ないのではとの心配をよそに、東京都議会議長を始め各党の区議や難病患者会の役員、患者家族など多くの方々六〇余名が出席し、大成功に終わりました。

その日からチラシの配布によるボランティアの方々や賛助会員の募集、ホームページの作成、月一回の役員会議、ボランティア会議と目の廻る夏が終わり、九月より業務を開始しました。ようやくここまでたどり着き、ちよつと安心したというのが本音です。約二年の準備期間が長いのか短いのか今となっては解りませんが、経過をご説明させて頂きます。さくらの会の発足母胎は板橋区腎友会です。

ではないでしょうか。

(東腎協会長・さくらの会会長 糸賀 久夫)

平成七年に設立しました板橋区腎友会は板橋区在住の患者の組織として生まれた地域腎友会です。設立当初から通院問題を掲げており、すでに区内移送サービスを行っている「板橋区ともに生きる福祉連絡会」(略称・板橋連)の有田代表に話を伺ったり、板橋区役所を訪問、福祉課長・衛生課長・防災課長に面談、介護の問題を話し合ってきました。

増加する通院困難な患者

その結果をふまえ平成八年八月に全会員向けアンケートを行ったところ、約二割の方々が何らかの介護を受けていることが判明致しました。しかも、そのほとんどが家族による介護でした。介護の八割は配偶者が行っており、高齢化時代を迎え、高齢者が高齢者の介護をするという重い現実を知らされました。区内には先の板橋連などいくつかの移送サービスがありますが、どこも週三回の継続的使用は難しく、透析患者の通院問題は解決出来

ないため、社会的入院を余儀なくされている人もいます。

本来は行政が行わなくてはならないサービスをとりあえず私たちの手で始めなければ、今後、高齢化等による合併症などでますます社会的入院が増えると判断致し、通院問題解決に通院支援プロジェクトチームをつくり準備会で話し合う事にしました。北九州市や平塚市で同じような通院サービスが行われている事を全腎協や新聞等で知り私たちも成功させねばとますますやる気を感じました。

平成九年度の板橋区腎友会総会では平塚のメディカル・ケースワーカーの倉田氏にお願いして、平塚市の通院送迎サービスの講演を行いました。今年に入り、最終的に現在なんらかの通院介護を受けている四五名の患者さんに緊急アンケートを採り、その中に通院サービスができるなら利用したいという人が二十五人もいました。とにかく早く会を発足させ、ボランティアが使命を感じ始めました。ボランティアをどう募集するか、そしてその運営方法、活動資金はまだまだ問題は山積みでした。一步一步全員で考え悩み解決する事により、ようやく設立総会の日時が決まり、読売新聞にも記事を載せて頂いたことにより数名のボランティア応募のなか、無事設立総会が終了しました。

九月二日より業務開始

九月二日より業務を開始して、順調に送迎サポートは進んでいますが、ボランティア総数に對し以外にもアンケート時より希望患者が少ない不思議な現象が起きており、そのため数人の待機中ボランティア発生、その方々

ボランティアに支えられた「わくらの会」の活動

患者に励まされながら

「さくらの会」が設立され、ボランティアの方々の協力が戴けるとの連絡を戴き天にも登る思いでした。(N・Mさんの家族・板橋区腎友会会報より)「素晴らしい会が出来ました事、心より喜んでおります」(Y・Mさんの家族・入会申込書に添えられたお手紙より)。

このような声が寄せられ、事務局でも大いに励みになっています。

「さくらの会」は、まだまだ資金がなく、ボランティアさんは完全無償です。それでも本心に心ある方々がボランティアに来てくださり、感謝に堪えません。

しかしさすがに数は少ないし、いつまで持つかマンネリ化も心配です。同じ地域の他の福祉移送サービス団体のように、ボランティ

にもさくらの会の内容を共有、知っていたたぐ為、ボランティア会議や講習会・旅行会なども今後は行っていきたいと考えています。(東腎協常任幹事・さくらの会事務局長 下島正賢)

安心して透析を受けられる

アの「有償化」も将来の視野に入れて考えなければなりません。

ところで、私どもの目的は、あくまで、高齢化・長期化した要介護透析患者が、安心して透析を受けられることにあると思います。

要介護患者の通院に、病院相互間の移送と同じように、保険で「移送」の点数をつけて、透析施設の送迎業務をやりやすくすると、在宅CAPDを訪問看護婦やボランティアが支えるとか、色々方法は考えられます。私どもの「通院支援」も、一つの有力な「手段」と考えています。

ところで、「さくらの会」は、透析通院を支援していくには、まだまだ非力です。ボランティアさんもまだ少ないです。また、本当に困っている人に通院を保証するには、ボラ



ンティアさんが好意で持ち込むマイカーだけでなく、専属の福祉車両も、運転する人も、いつかは欲しいところです。そうなれば、本当に困っている人に安定した供給ができるし、透析患者のみならず、地域の難病患者さんにサービスを広げていくことも出来ます。

いわゆる「社会的入院」は、自治体にとっても余分な医療費支出になるし、患者さんも望んでいない事です。そのことを訴えて、この財政難のなかでも、さくらの会が自治体の

応援を受けられるようになりたい、そう考えています。板橋区議会でも去る一月一日に、区議さんを通じて、そんな趣旨の質問をしていただいたところです。

「尽くす心」が基本

この先、会があるかぎり「ボランティアさん集め」「資金集め」の問題は付いて回るでしょう。それにはまず何より、私も自身の「ボランティア精神」が厳しく問われるに相違ありません。「会」を決して自己目的化することなく、「尽くす心」の基本・原点を忘れずに行きたいところです。

たとえば、必ずしも不要のものをすぐ買ったがったり、少額の飲食費にすぐ遣いたがったり……そんなことが横行するような体質の会になってしまうならば、お先は真暗です。会の財源が、もとをたせばそもそも何なのかを忘れてしまうようでは、やがてはボランティアさんにも愛想を尽かされ、集まる寄付も集まらなくなってしまふでしょう。

今後「さくらの会」が、地域の多くの方々への認知・共感を得ていくには、まだまだ時間がかかります。しかし、あせらず地道に、と思っております。

（さくらの会・副会長・事務局担当／東賢協会員 高野太郎）

「さくらの会」ご案内

「さくらの会」を利用するには

- ①「さくらの会」に連絡する
- ②利用申込書に記入する
- ③事務局員が家を訪問する
- ④決定後、サービス開始

「さくらの会」にボランティアとして参加するには

- ①「さくらの会」に連絡する
- ②登録申込書に記入する・車の任意保険のコピーを添える
- ③決定後、依頼開始

板橋通院サポートセンターさくらの会

住所：〒173-0014

板橋区大山町東町59-11 植井ビル202

TEL&FAX 03-3579-8004

E-mail shimojima@hello.email.ne.jp

東京都の財政ピンチ 医療・福祉を守るため都へ要請

会長の新年あいさつにあるとおり、東京都の財政は青島都知事が緊急アピールを出すほどに大変な状態です。私たち透析患者・障害者・難病者への施策もカッターを余儀なくされる可能性が多くなりました。それをできるだけ少なくするため、東腎協は糸賀会長を先頭に渉外部の田中、藤原、渡辺常任幹事が中心となって、情報を掴んで、予算の査定にあわせて各局を訪れ、要請しました。

東腎協はすでに報告してあるとおり（No.一二五—一四頁）、毎年六月には、東京都に対して、来年度予算について、東腎協の会員の

命と暮らしを守るため各局へ要請を行っています。また、都議会各政党に対しても、一〇月には予算ヒアリングの機会を与えてくれた政党（今年には共産党・民主党・公明党・面談順）には面談し、機会のない政党にも文書で対都要請と同じ内容をお願いしています。

それに加えて、今年は緊急アピールの内容が厳しく、四四〇〇億円の赤字が平成一一年度にも継続し、このまま、実収支の赤字が三三〇〇億円を超えると、いわゆる「財政再建団体」と指定され、国の管理下で財政運営を行わざるを得なくなります。

そのような状態になりますと、国の水準を上回る施策や都の単独事業も縮小や廃止に追い込まれ、医療費助成制度や、障害者福祉手当の現状維持は難しくなっています。

さらに、健康保険制度の改悪が本人三割負担などになりますと、東京都はマル障を支えきれなくなります。透析医療が今までのよう

に無料で、誰でも、いつでも、どこでも受けられるという原則が崩される恐れすら出てくるのです。一月一日は衛生局・医療福祉部・特殊疾病対策課を訪問して、古澤係長と面談しました。また、一月一三日には福祉局・障害福祉部・計画課で鈴木課長、山下係長と話し合いました。ともに、透析患者に関連する来年度予算を現状維持していただくようお願いしました。

また、この新年一月二日にはやはり復活折衝にあわせて、各局を訪問・要請しました。福祉を後退させないためには、国政には全腎協、東京都へは東腎協を通じて

臓器移植キャンペーンに 多くの役員が参加

多くの役員が参加して、盛りあがった、上野公園や、小金井公園でのキャンペーンとは違って去年からは、雨天でも心配のない屋内で、しかも一般勤労者を対象に、臓器移植のキャンペーンを東京都や、日本臓器移植ネットワーク、ライオンズクラブなどと、共催で今年も開催しました。

このように役員は活動しています。会員皆さんの理解と協力を求めます。一人でも多くの患者が東腎協へ結果することこそが、波を止める力になるのです。

一〇月一七日（土）立川ルミネ、六階、ウイルプラザにおいて、衛生局医療福祉部長・長岡氏のあいさつをもって、開始しました。東腎協からは五八人が参加し、駅前で北口三カ所、南口一カ所のチラシ配布や、前巨人軍投手の宮本和知氏や、養老孟司先生（北里大学教授）、キャスターの久和ひとみ



東腎協 活動のほど



さんなどの

ライブショーに聴衆として加わりました。臓器のぬいぐるみや、臓器移植のパネル展示や、東腎協が協

た。
一〇月三日(土)にはとみん広場で開催された、「ふるさと東京まつり」でもチラシ配布を行い、それにあわせて東腎協独自でも、小田急ハルク前や小田急デパート前でも青年部も含めて、四〇人がパネルを肩から吊るして通行人にアピールしながら、道路の端で休みを取りつつ、三〇〇〇枚の意思表示カードを配布しました。

力した自動血圧計、体脂肪測定器の盛況などで、臓器移植への啓発は十分、効果があったようです。また、意思表示カード・チラシ等を一万部配布することができました。

その他、荒川腎友会や板橋腎友会、江戸川腎友さつき会もそれぞれ、区民まつりなどで、意思表示カード配布に取り組みました。

日頃、聞けない透析医療費の情報

情報を講演で勉強

全腎協関東ブロック会議の二月開催は東腎協が毎年、東京で主催して開催していますが、今年も二月の第一土日の五日、六日に、中野サンプラザ六階研修室において開催しました。延べ人数は関東八県(茨城、栃木、群馬、埼玉、三〇人、東腎協から三二人、全腎協副会長の小関氏を加えて、五三人が参加しました。

第一日目は午後二時三〇分から、小田原常任幹事の司会で始まり、糸賀会長あいさつ、全腎協の小関副会長から全腎協が当面する活動の報告、そして一ノ清東腎協副会長の講演「関東ブロック担当理事の講師紹介から講演へ」と移りました。

講師は(医)衆済会 増子記念病院院長 山崎 親雄先生。先生は一九四三年生まれの、名古屋大

学医学部卒業の方で、日本透析医学会常務理事、日本透析医学会評議員、日本臓器移植ネットワーク東北北陸ブロックセンター事務局長をつとめられています。

「診療報酬と透析医療」と題して講演していただきました。日頃聞けない、診療報酬の点数の決まり方など、フランクにスライドを使って、とても、わかりやすく教えるように、解説していただき、質問の時間もあり、大変、有意義な時間を持つことができました。

講演後、議長に小川常任幹事を選出し、高橋東腎協副会長・全腎協広報部長が全腎協の活動報告を行い、引き続き、各県・東腎協も活動報告を行って、夜は、各県の

参加者と交流・親睦を深めました。

第二日目は朝は九時から討議に入り、「関東ブロックでの災害対策・広域透析支援システムの策定」を従来どおりすすめることが決定し、早速、一月三〇日(土)

大正セントラルホテルで関東ブロック災害対策推進会議を神奈川腎友会の主催で持つことになりました。その他、討議が進み、関東ブロックの担当理事推薦は一ノ清副会長が引き続き推薦されました。閉会あいさつは柳副会長が担当し、また元気で来年七月に長野で会えるように体調を維持しましょうと述べて無事に終了しました。

地域腎友会の交流会を初めて開催

かねてから、各区で組織している腎友会について、東腎協として情報を流してほしいとの幹事からの要望もあり、自主的な組織ではあっても、財政面は別として、東腎協として応援体制を取るようにしてきました。

その一環として、九月二七日(日)に既存の区腎友会や、設立希望者に声をかけて、第一回の交流会を一橋ゼミナール八階会議室



講演する山崎先生

東腎協今後の日程 (1/10現在)

《1月》

- 9～10日 (土、日) 全腎協理事会
- 12日 (木) 東京都各局訪問・要請
- 17日 (日) 第226回常任理事会
- 20日 (水) J P C 請願署名用紙発送
- 23日 (土) 東難連運営委員会
- 30日 (土) 関東ブロック災害対策委員会
- 31日 (日) 練馬区腎友会設立総会

《2月》

- 3日 (水) なんびょうフォーラム
- 6日 (土) 東京無年金者をなくす会
- 14日 (日) 第227回常任幹事会
- 20日 (土) 東難連運営委員会
- 21日 (日) 保谷腎友会新年会・勉強会
- 28日 (日) 阿佐谷すずき腎友会総会

《3月》

- 7日 (日) 第228回常任理事会
- 13～14日 (土、日) 全腎協総会
- 21日 (日) 第42回幹事会
- 25日 (木) 全腎協国会請願

《4月》

- 10～11日 (土、日) 全腎協理事会
- 11日 (日) 第229回常任幹事会

25日(日)第27回総会

一月二三日(日)、板橋区立産文ホールで「東腎協と全国患者会の組織構成について」と題し、一ノ清副会長が解説し、その後、下島常任幹事の司会で情報交流を行いました。年金に詳しい大島氏が相談を受けたり、単なる交流会だけで、四二人もの会員が集まったのも、透析医療費問題に対する関心の現われと、今後の交流会への検討課題となり、北爪副会長のあいさつで無事閉会しました。

(報告・柳副会長)

をオーナーの厚意で借りて、開催しました。急だったため、江戸川腎友さつき会と板橋区腎友会、そして練馬区在住の東海病院ひまわり会の会員が集まりました。(東腎協からは糸賀会長、柳、北爪、小泉副会長が参加しました。

この会を出発点として、練馬区では在住会員への呼び掛けを始め、一月三十一日に設立総会を開催するまでに漕ぎ着けました。自分たちを守るために自分たちが立ち上がったのです。東腎協はブロックを中心として地域活動に取り組んでいます。各ブロック内で区単位は自主的運動になりますが、東腎協

を支える活動として、志のある会員が進めていってほしいものです。

ブロック活動それぞれ

一月一日、はとバス横浜探訪「中華バイキングとアクアライオン」を行いました。個人会員三二名の参加を含め、四九名申込み者全員参加という過去最大の参加者で盛り上がりしました。

浜松町バスターミナルを午前九時出発。シーバス号乗船、山下公園散策、昼食・中華バイキングで

中南部交流会

東部懇談交流会

胃袋を満たし、ランドマークタワー・クイーンズスクエアと横浜を散策、アクアライン・海ほたるを最後に七時間のコースを無事終了しました。(報告者・藤ブロック長)

江戸川グリーンパレスで一月一日(日)に和やかな中にも意義ある会をもちました。川野裁判勝利の和解を高橋副会長が報告し、全腎協への質問に答え、森田ブロック長が東腎協のあれこれを解説して答え、国会請願署名募金のことなどお話ししました。参加者は一二患者会三六人でした。

多摩ブロック食事交流会

(報告・木村事務局次長)

一九九八年一月八日(日)京王プラザホテル八王子「アイリス」の間において懇談と質疑を主にした交流会が開催されました。

参加者は三三人と多摩ブロックとしては小規模でしたが、糸賀会長も出席し、会員は直接、役員から話を聞けて、全員発言するという盛り上がりを見せました。

食事はヒレステーキメインの洋食フルコースで好評でした。

(報告・小田原常任幹事)

北部ブロック情報交流会

一月二三日(日)、板橋区立

青年部の活動

青年部部长

小野 協子

東腎協青年部では、二〇歳から三〇歳代の腎臓病患者の方を中心に、各種勉強会、スポーツ、食事会等のレクリエーションを通し、会員相互の交流、親睦を深める活動を行っております。また、全腎協、東腎協の活動に積極的に参加し、各種問題事項に取り組んでおります。

本年度の主な活動

・八月二九、三〇日(土、日)

全腎協主催 青年交流会

開催地 兵庫県姫路市

参加者 三名

・九月二六、二七日(土、日)

全腎協関東ブロック主催

青年交流会

開催地 茨城県日立市

参加者 三名

・一〇月三日(日)

ふるさと東京まつり

腎移植キャンペーン

開催地 東京都庁前

新宿小田急ハルク前

参加者 四名

・一〇月三、四日(土、日)

東腎協青年部主催

青年部交流会開催

開催地 東京都台東区

上野弥生会館

参加者 三四名

・一月二三、二四日(土、日)

東腎協青年部主催 スキー旅行

旅行先 新潟県苗場スキー場

宿泊先 ロッジ アイ苗場

参加者 十八名

・二月二一日(日)

東腎協青年部主催 懇親会

会場 新宿駅前 滝沢(喫茶店)

参加者募集中

東腎協青年部では、各イベントに参加を希望する部員、スタッフを募集しています。申込み希望者は、東腎協事務局宛までご連絡下さい。改めて、青年部から連絡します。

全腎協からの情報

免許証、保険証による臓器提供意思表示システムの採用実現

東腎協は移植推進のため活動してきましたが、全腎協を通しての要望が実現し、厚生省はこのほど、自動車運転免許証、健康保険証を利用した臓器提供の意思表示方式について、その具体化を決めたと伝えられました。(一一月一九日付け全腎協文書)

一九九七年一〇月の臓器移植法施行以後、実は脳死移植は一件も行われていません。この原因は意思表示カードの普及が私たちの努力にもかかわらず、実っていないことを示しています。また、国民の中に善意により、死後に臓器を提供するという考え方が浸透していないことも示しています。その困難な状況の中で、このシステムの採用が実現することは、改善の余地があるとしても移植以外に生きるすべのない、多くの待機者にとって、あかりが灯ったといえる

のではないのでしょうか。

全腎協文書にもあるとおり、私たちはこれを機会に、意思表示カードの配布・普及に取組み、一人でも多くの人が、臓器移植のカードを持ち、承諾のマルをするように提供の思想が定着するため努力していきましょう。

全腎協にインターネット・ホームページ開設

ホームページを見るためのアドレス
URL <http://www.zk.or.jp>

全腎協への連絡、ホームページへのご意見等は次のアドレスをご利用ください。

E-mail
zk-02@mc.higlobe.ne.jp

相談専用のアドレスは次のとおりです。
E-mail
zk-04@md.higlobe.ne.jp

リレー・エッセイ

私は結婚二六年になりました。

振り返ってみると二年目で、待望の赤ちゃんができました。姑が助産婦だったので心強かったです。

のですが、尿検査でタンパク尿がすく、先生に子供は無理ですと言われました。今思うと透析より

でした。でも、今は一男一女です。皆元気で。

夫は海外出張が多く、三人の子育

てには夢中になり、自分の体は二

の次でした。気がついたら自分の体がガタガタでした。まず、足が

一夜でスキズキンと痛くなり通風でした。その内に顔がむくみ全体がむくみ近所の人に「どちらさん？まるでだるまが歩いているよう」と後で言われました。

近くの内科で大病院を紹介してくれ、忘れもしない平成二年六月一三日やつと病院へ行きました。一時四五分で窓口が閉まっていた

で、楽しく人生を過ごしたいといつも思っています。

子どもの頃から、健康が自慢で、スポーツは広く浅く何でもやりました。今でも時々少しづつやっています。学校の役員もやり、病気に負けたくなかったのです。

若い方や体に自信のある方は、もつと患者会に目を向けて一緒に運動して下さい。一度大塚の新社務局の方へ足を運んでみて下さい。

病気に負けず会の運動を楽しく

嬉泉病院ニレ友の会（東腎協常任幹事）池田 たか子

他人のフンドシで相撲をとる

な！と

自分の体につけて、みんなで会を楽しく、しっかり頑張ってください。私も常任幹事をやらせてもらい、初めて会活動の大変さをわかりました。だから皆さんも、もう少し患者会に目を向けて下さい。患者会あつてのみんななので。



たのですが、やつと来たのでどう

かお願いしますと、ししぶ見でもらつたら、即透析ですと言われました。

あれからも八年になります。長男はアメリカのユタ州で大学の二年生で、長女も来年三月に大学卒業、二女は高校二年生です。今は自分の体だけに気をつけ

元々は先輩たちが一生懸命、命を

透析患者のための

医学入門講座 ③



透析医療のこれから

東京医科歯科大学教授 丸茂 文昭

透析医療とは体内に溜る老廃物をいかに効率よく体に負担をかけずにとり除くかという医療ということになるでしょうか。透析医療のこれからを考えるのに、まず四つの部分に別けて述べます。

一、透析医療は高額医療である

合併症がなくても一人の透析患者に年間六百万円内外の医療費がかかり、医療費を圧迫しているのは事実です。これに対し日本では、既に「まるめ」という形で医療費を圧縮していますし、更に心疾患や腎性骨症、エリスロポエチンも「まるめ」られないかと考えています。

もしそうになると、医療機関の人員費の節減、検査や治療内容の簡素化といった動きの出る恐れがあります。即ち、透析医療の質の低下に直結します。世界で最も低い年間死亡率は、世界で最も質の高い透析医療レベルによって保たれていることを忘れてはいけません。米国のように二〇%をこす年間死亡率は、短時間透析など医療コストの削減の過剰迫及による患者



不在の営利医療制度の結果です。患者さん自身が医療の質を守るにはどうしたらよいか考えなければならぬ時代になってきました。

二、腎臓移植をどう推進していくか

臓器移植法が施行されてから実は一人の脳死移植も行われていません。小児の脳死移植自体を法が認めていないので、幼い小児への移植のやりようがありません。私達は、あれは臓器移植阻止法だといって怒っているのですが、患者の皆さんからもう少し強い運動が頂けたらとも思います。

三、透析医療はどこまで効率化されるのか

三〇年以上透析に関与していると、何と透析効率は向上したものと、隔世の感がありますが、最近の五―一〇年では革命的と言え

法施行以来、心臓死で十分できる腎移植も提供者が減って移植回数が少なくなっています。国際的には屍体腎移植は盲腸の手術のような一般医療のひとつと考えられています。日本でも早くそうなるよう運動していかなければならないと思います。

るほどの変化はありません。透析膜を介しての透析という基本的なメカニズムに変更がないため、いかに膜の効率をあげるかという改良しかなし得ないためです。ハイパフォーマンズメンブレンの特集（次世代人工腎臓研究会）を九五、九七年まで見ても、残念ながら変わりばえがしません。勿論少しずつは進歩しているのですが、これによって決定的な変化がないのです。

膜の穴（ポア）を大きくし、膜を薄くすると効率は上がりますが、逆に透析液の方からバイロジェンといった毒性のあるものが逆流したり、ビタミン、ホルモンといった大切なものの一部が流れていってしまったりと難しいものです。突破口として、ひとつはビタミンEを膜に組み込むという報告がありました。膜に尿毒症性物質をとりこんでしまう物質を組み込むとか、リンを吸着してしまう物質を組み込むといった方法が近いうちに出てくるでしょう。その辺が新しい方向かと思えます。

透析時間の短縮は、尿毒症性物質などの有害なものが細胞内から血液に出て透析されるのに一定の

時間がかかるので、あまり急ぐと米国の愚かしい過ちを繰り返しかねませんので注意が必要です。

新しいニュースとして穿刺の問題があります。誰だってあんなたい針を刺されて痛くないはずはありません。穿刺から開放する方法として、前胸部に埋め込んだ器具に透析ラインを丁度腹膜透析のコーナーのように接続して透析ができるという方法が「ASSAIOジャーナル」の最近号に報告されました。

生体適合性のよい材質が近來急速に進歩していますから、そう夢物語りではありません。実用化はすぐには云えませんが、期待しているのもよいと思います。

四、体内に老廃物を溜めないことも忘れないで……

透析方法や効率の改善、進歩は少しずつではありますが着実に進んでいます。しかし、あつと驚くような改革は、今期待しても無理でしょう。決して悲観的ではありませんが夢を追っていてもはじまれません。老廃物を体内に無意味

に溜めないことも、透析効率をよくするひとつの方法です。保存期腎不全の時期に比べて食事療法は緩るくなりました。しかし、老廃物、リン、酸が出てくる元は蛋白質です。蛋白質を 1.0g/kg 、即ち、体重 60kg の人で 60g グラム位にガマンすることは出来ない相談ではないと思います。リンの上昇を予防するためにも、食事に気を使って頂きたいと思えます。

特にCAPDでは、腹膜の透過

性が低下して透析効率が落ちる傾向がある一方、アルブミンが腹膜からぬけ過ぎ、低アルブミン血症（低栄養）状態になることがあるので、医療スタッフとの連絡を密にしている必要があると思います。透析医療は、医療関係企業を含む医療関係者の不断の努力で、ハイテンポではありませんが日々進歩をしています。透析を受けている皆さんも、自分自身で体を守ることを心がけてください。



会員さん訪問

第69回

聖橋クリニック腎友会

市東 淑子さん

「透析の生活」。週三回の定期的な繰り返しを一生続けて行く私たち。楽しいことも、苦しいこともあり、障害を持っている人しか理解できないことも多い。そのような中で明るく前を向いて歩いている人もたくさんいます。

今回は、前向き以上に人生を楽しく生活し生き生きと暮らしている人を紹介します。

聖橋クリニック腎友会の、旅行が趣味とおっしゃる市東淑子さん。同じ腎友会のお二人、白浜さん、香取さんと一緒にお話を伺いました。

導入から十年、一昔前の事

— 導入の経過を教えてください。

市東 平成元年、他の病気で駒込病院に通っていた時に、腎臓が過労などで悪くなり透析を導入するようにになりました。最初は透析がいやで先生に「死にたい」と言ったら先生が「死にたいのなら面倒を見ない」と言われたので反省してまたお願いしました。

— 大変だったですね

市東 本当に大変でしたが、今ではほとんど忘れえました。

食事に關しては、

栄養士さんにも負けない

— 導入後の生活はいかがですか

市東 一時期、骨と皮だけのときもありましたが、命がかかっているので食事については一生懸命勉強して、栄養士さんよりも今では詳しくなっていると思います。

— ですからデータも最近はいいですよ。そして今では、友達と一緒に食事に行ったり買い物をしたり、旅行も近くだけでも行ったりして楽しんでます。ただ、透析の関係



「透析友達を作ることが大切」と語る市東さん

で遠くまでなかなか行けないのが残念です。それと、病院の腎友会や東腎協の行事にもできるだけ参加して友達をたくさん作るようにしています。

ボーナスを全部貯金

— 生活の基盤、経済的な方はどうですか。

市東 現役で働いていたときに、ボーナスを全部貯金したりして頑張って貯めていたので、透析生活に入ってもそれが役立ちました。

— 透析をしていく上で大切なこ

と、モットーはなんですか

大切なことは、やはり何といっても透析生活は一生続くのだから「透析友達」を作ることだと思います。生きる支えになります。

この後、市東さんの生きる支えになっているという、透析友達の内浜さんと香取さんにも話しながら伺っていただきました。

食事についてはプロ？

三人の話がはずむ

— お三人は、大変仲がいいよう

透析友達、これが一番よ！ 生きる支えになる

ですわ

白浜 私も市東さんと同じように
導入のときは聖橋から飛び降り

たいような気持ちでした。最初は、
針が刺さらなくて大変でしたが、
食事のことも市東さんと一緒に勉
強して今はすこく
元気です。

ぐらいいい。

いつまでも友達でいたい

香取 私も食事
に關してはちゃん
とできるわよ。

—皆さん、ご家族は。

私は薬の副作用
で、大変でした。

市東 私は、一人ですけど、透
析は生活のリズムみたいなものに
なっていて毎日楽しくしています。

八年間パルス療法
してカルシウムが
上がっちゃって。

白浜 私は、家族五人です。い
ろいろなできごとがあつたけど、
透析終わったら三人で話し合うの
が一番です。

私は、漬物がだめ
なんです。ぬかみ
そはカリウムが上
がるし、防腐剤が
だめみたい。

香取 主人と二人です。週一回
經理の仕事をしています。透析に
なつてから知り合つた三人だけで、
友達になつてすこくよかつた。こ
のまま続けていきたいと思ひます。

市東 とにかく
三人は栄養と食事
についてはよく勉
強しました。栄養
士が持っている本
は全部持っている

—腎友会の活動をしていてどの
ような事を感じますか。

市東 腎友会を長年やってきま

してもらうだけではなく
なにかしなくては

最後までも、友達
の存在の大切さ
を力説してくれた市東さんでした。

(文・中原/編集・軽部)

市東 腎友会を長年やってきま

してもらうだけではなく
なにかしなくては

最後までも、友達
の存在の大切さ
を力説してくれた市東さんでした。

(文・中原/編集・軽部)



透析友達の白浜さん、香取さんと仲よく話し合う

大和病院透析友の会

病院名 (医) 財団明理会大和病院

所在地 板橋区本町三六の三

わたしたちの患者会 ④



(上) 幹事の関さん
(中) 常任幹事の黒田さんと (後列左端)
(下) りんどう湖への旅行

病院が会に協力的です

局長一人 会計一人
曜日担当役員六人

要望を出します。

・トラブルの解決の仕方

当病院は、副院長が会に非常に

協力的なので大きな問題はない。

小さな問題は、役員の人が回って

説明してくれます。

・特に強調したい会の特長

- ・ 会行事 春、日帰り旅行、ボウリング大会 総会、忘年会
- ・ 会報 あり
- ・ 病院との交渉 必要のある時は、

- ・ 会成立年月日 一九八〇年頃
- ・ 東腎協会員数 一〇〇人
- ・ 非会員数 三〇〇人
- ・ 会費年額 八〇〇〇円
- ・ 内訳(患者会会費三八〇〇円)
- ・ 役員体制
- ・ 月水金 午前一人 午後一人
- ・ 火木土 午前二人 午後一人
- ・ 内訳
- ・ 会長一人 副会長一人 事務

月に二回エアロビクスをやっています。会の行事にスタッフが、良く協力してくれるので、病院がなごやかです。旅行、忘年会、ボウリング大会等で、会でアイスボックスを買って、常に氷を用意しています。

・東腎協へのご意見

会員を増やす努力をしているが、最近では年寄りの方、また糖尿病の方が多く、具合の悪い人が多いので、会をすすめるににくい。勧め方を教えてほしい。

- ・ 会長 岩橋 勝子
- ・ 東腎協常任幹事 黒田 展夫
- ・ 東腎協幹事 関 純也

〈患者会あれこれ〉

会加入を勧めにくい患者が増えていることほどこの患者会でも同じ傾向のようです。家族に声をかけられる状況であれば、家族を説得するのも一つの方法ではないでしょうか。

共に生きる

④

加藤 茂

秋から冬への季節の移り変わりは何か他の季節と違ってセンチメンタルな気分になります。年の瀬も押し詰まった年末、勤務先の明治通りのいちよう並木も黄色い葉が一枚、また一枚と落ちていきます。その様子を見ると、秋の名残もはやこれ

までという感じがひしひしと伝わってきます。そして、これからが本格的な冬の到来です。

寒い冬に新年が始まるということのも意味のあることかも知れないと感じるようになりました。大晦日、ぶるぶると寒さの中で震えて一月一日午前零時を迎え、神社やお寺に初詣をして新しい年への希望やら抱負、家族の健康を祈ります。日頃、神や仏を信じていない私も、この時ばかりはいっぱい願ひ事をするのです。

次々と花開くシクラメン



シクラメン

産に登録された寺です。

二日目は、法隆寺へ。木造建築では世界一古い同寺は、歴史の重みを感じさせます。結局、三日間を仏像との対話で過ごしました。年末になると鉢植えのシクラメンがたくさん出回るようになります。私も一鉢買い求め毎日、花を楽しんでいます。みんな温室栽培で花を咲かせて店頭に並べていると思いますが、花の咲く本当の季節はいつなのでしょう？

密生した葉の中からすくっと花茎が伸びて咲く花は美しい。ただ

正月は世界遺産に指定された奈良へ出かけました。最初に訪れた東大寺の三月堂（法華堂）は、木造建築では法隆寺に次いで古く、内部は国宝の仏像も多く魅了させられました。春日山の裾野を通過して春日大社へ。初詣の人が多くてもうウンザリです。ついで歴史の道の新薬師寺へ。殆ど国宝指定の十二神像は、余り大きな像ではありませんが、愛嬌のある感じがしました。そして昔の町並みが残る奈良町へ。元興寺も今度、世界遺



落葉 (いちよう)

花もこちゃこちゃと密生して咲いているので、花の姿がどうなっているのか、見ているようで余り見えないことに気がつきます。絵てがみに描くようになって初めてよく観察するようになりました。「広辞苑」を引くと、「サクランウ科の鑑賞用多年草。地中海東部原産。地下に塊茎があり、長い柄のある心臟形の葉を出す。葉には白い斑点があり、裏面は光沢のある紅紫色」となっていました。冬から春へシクラメンの花を毎日、見ながら元気で過ごしていきたいと思うのです。

(一九九九年一月)

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闘病記、患者会の催し、ひとり言やカット、写真などなんでも気楽に書いて事務局へ送って下さい

1年を振り返って忘年会

清湘会聖橋クリニック腎友会
東腎協幹事 戸嶋 勝雄

師走とは思えぬほどのおだやかな暖かい十二月三日(日)、ホ



聖橋クリニックの新年会

テル東京ガーデンパレスにおいて、忘年会を開催しました。

下田院長先生と草野看護副主任のお二人方のご出席をいただき、三四名の参加を得て、午後一時より四時まで、和やかに楽しい一時を過ごしました。

ホテルのご厚意により、特に透析者に配慮、塩分制限、リン、カリウム等に注意して、調理していただきました。

透析者は食事制限、飲水制限等がありますが、それでもカラオケ、ビンゴゲーム等を楽しみ年末の一時を、和やかに過ごす事ができました。

無事に過ごせた一年を振り返り、いよいよ自己管理に努め、会員諸氏ののご健勝を祈りますとともに、良い歳を迎えていただきたいと思えます。

おいしく楽しかった交流会

多摩ブロック個人会員

荻野よし子

一年は早いものです。いつの間にかもう年の暮れとなりました。先日は、大変お世話になりました。おいしい、楽しい、一日を過ごさせていただきました。会長をはじめ

め皆さまのご苦勞が、良くわかりました。

これからも、全患者のためによろしくお願いたします。

さて、募金なのですが申し訳ありませんが、同封させていただきます。会社づつめをしておりますと、郵便局へ行かれる時がなく、悩んでおりました。

これから、もともともっと寒くなってまいりますがお身体を大切に、私達のためにも頑張ってくださいたく、よろしくお願いたします。

(編集註・多摩ブロックの交流会事会を去る一月八日、京王プラザホテル八王子三階「アイリス」の間で開催しました。当初の予定と違って小規模だったため、かえって、会長や多摩の常任幹事との話がはずみ、好評だったようです)

障害者も健康な人と

同じ人間

個人会員 匿名

クリスマスおめでとうございませう。

今年度は事務所の移転など、大変なことだったと思います。ご苦勞様でした。先日は、私事にもかか

わらず、ご相談のつて下さりありがとうございました。

「ぜんじんきょう」の最新 一七〇号に熊本の嶋田医師の投稿記事がありましたが、私だけでなく、患者の多くの方が胸のすくような思いで読まれたと拝察します。移植の機会が増え、患者の治療、延命の選択肢が多くなれば、透析施設での患者の処遇も変わつてくるだろうかとも考えます。

熊本中央病院の福井博義医師も嶋田先生と同じ志があり、熊本の透析患者の方々は、東京など関東の施設より随分守られている現状です。障害者も健康な人と同じ人間であるという基本的な人の認識がもつと世の中に浸透することを願っています。

「医学入門講座」が有益、

客観的教えに感謝

聖路加ニレ会 戸枝 義明

「東腎協」一二五号を聖路加の腎センターで配られ、拝見しました。何よりも新しい事務所に移られ、おめでとうございました。また、良い働きをお願いいたします。

「医学入門講座」はとても有益でした。透析をうけ、何が自分の

体内で起こっているのか、不明の点が多いので、客観的に教えていただき、感謝します。是非、続けて下さい。透析患者から質問を受け取られ、解説欄を設けられてはいかがでしょうか？

死ぬそうで死ねない

しっかりとした生命力

個人会員 川畑 タツ子

拝啓、寒さも日増しに身にしみる頃になりました。日々の活動、ありがとうございます。私が安心して透析を受けられるのも皆様方のご苦労のおかげと感謝いたしております。

私もいろいろと病名が重なり、毎日生きる事の苦勞が悲しく思われます。でも、命と言うか、死ぬそうで死ねない生命力がしっかりと有るようで一日一日なんとか生きています。

皆さま方も本当は、大事を取って休養も必要でしょうが、本当に済みません。今後ともよろしくお願ひ致します。先に少ないけれどカンパ金を送りました。皆様の健康をお祈り致しております。

かしこ

睡眠薬をやめたら

水の味が変わった

個人会員 井上 健史

透析を導入してしばらくしてのことですが、朝飲む水が妙に苦く感じるようになりました。牛乳であれば、ジュースであれば味がよくわからず一様に苦いのです。たばこを吸い過ぎた翌朝の口の中のような酸味がするのですが、午後には良くなります。こういう症状が毎日続いています。

主治医に相談し、亜鉛の検査なども行いましたが理由がわかりません。大病院でも尋ねましたがだめです。医者はこの問題にあまり真剣には取り合ってくれませんでした。この症状で死ぬことはありませんし、第一水がまずいのなら水分を取り過ぎずにかえつていじやありませんかという具合です。

およそ一年ほどこういう状態が続いていましたが、ある日透析技師さんが「井上さんと同じような症状の患者さんがいるんだけど、その人は睡眠薬を飲んだらそうなると言っていましたよ」と教えてくれました。しかし、睡眠薬を飲ま

なかつたらわたしは眠れません。

それを言ったところ、「眠れなかつたら眠れるまで起きていたら、いいじゃないですか。いずれはだれでも疲れて眠るんですから」と言うのでそうしたところ、二日ほどたつて味覚が正常になりました。そして次第に睡眠薬を飲まずに眠れるようになっていきました。

いまでは睡眠薬のお世話にはなりません。たまに飲むのは翌朝早起させねばならず、しかも充分な睡眠をとっておく必要のあるときだけですが、先日、主治医から聞いたのですが、睡眠薬を飲むと悪夢を見ることが多いそうです。そういえば、最近悪夢を見ないので。

わたしは悪夢を連夜見ていました。そのときは身体が悪いのでこれも腎臓病の症状の一つと思つてあきらめていたのです。先生にそう言われて「ああそうだったのか」とあらためて睡眠薬の副作用が多いことを知りました。同じ症状に悩まされている方、試しに睡眠薬を止めてみてはいかがでしょうか。

かんたんクッキング

5

栄養士さんの作る手軽でおいしい透析食

吉祥寺あさひ病院・栄養士 村上 幸江

リゾット

☆材料(二人前) 米 四〇グラム (二/四カップ) 玉葱 一四五グラム



カット 山中知子

これはリゾットのなぐさ
※リゾット粉

ム、にんにく一ニグラム、グリーンアスパラガス一ニ五グラム、オリブ油一大さじ一杯、スプー(湯一/ニカップ、固形コンソメ一グラム)、バター一大さじ一/ニ杯、こしょう少々。

☆作り方

一、玉葱、にんにくはミジン切りにし、水にさらす。アスパラガスは茹でて小口切りにする。

二、耐熱皿に米と、一、の水気を切った玉葱、にんにく、オリ

冬野菜のコンソメ煮

☆材料(一人前)

鶏モモ肉皮なし一五〇グラム、バター一八グラム、こしょう少々、ブロッコリー四〇グラム、かぶ一四〇グラム、人参一二〇グラム、玉葱一三〇グラム、スプー(湯一五〇CC、固形コンソメ一グラム)

☆作り方

一、鶏肉は、一口大に切りバター、こしょうで炒める。

二、野菜は一口大程度に切って、火の通りにくい人参、玉葱、かぶ、ブロッコリーの順に一つの鍋で一度ゆでこぼす。

ブ油、熱いスープを加えて混ぜ、五〇ワットの電子レンジに、一二分かけ、アスパラガス、バター、こしょうを加え、ひと混ぜして更に一二分かける。

☆栄養価

〈エネルギー〉三三二kカロリ
〈蛋白質〉三・八グラム
〈食塩〉〇・七グラム
〈カリウム〉一六六ミリグラム
〈リン〉八四ミリグラム
〈水分〉一七三・四グラム

三、一の鍋に二と分量のスープを入れて加熱する。

☆栄養価

〈エネルギー〉一七四kカロリ
〈蛋白質〉一一・七グラム
〈食塩〉〇・九グラム
〈カリウム〉四二二ミリグラム
〈リン〉一三五ミリグラム
〈水分〉二〇六・二グラム

ポイント

今回は、あったかメニューで考えてみました。季節により、野菜、肉、魚など入れ替えて楽しんでみてはいかがでしょうか。

事務局から

ご寄付お礼

遠藤 千恵 様(湯島腎友会)

(株) 扶桑薬品工業 様

故上辻 恵美 様

ご遺族上辻 順子様

故星 光様ご遺族 星 保子様

五味 彰様(湯島五味針灸院長)

大岩 きみ 様

(期間十月一日～十二月三十一日)

JPC国会請願署名のお願い

全腎協とJPCの署名と募金が終ったばかりなのに、また、署名で恐縮です。今度の署名の健康保険法改悪の反対を前の二つの国会請願署名に掲載すると腎臓病全体の施策が国会で不採択になる恐れがあるため(事実昨年不採択になった)、独立してお願いしています。募金はいただかずに署名のみしかも、会員一人一枚一〇人分です。大変ですが、よろしく、ご協力下さい。

東腎協緊急時携帯電話番号変更

大きな催しのお知らせ

・多摩合同透析医療救護活動訓練

日時：一月三十一日

・なんびょうフォーラム

日時：二月三日 午前一〇時

場所：東京国際フォーラム(有楽町)

・第四二回幹事会

日時：三月二日 午後一時～五時から

場所：身体障害者福祉会館

・第二七回総会

日時：四月二十五日 午前一〇時

会場：総評会館(御茶ノ水)

海外透析施設のお知らせ

日本人通訳常駐で安心して透析

観光ができることとことです。東京

事務所でツアーの紹介もできるそうです。

「ケアンズ透析センター」東京事務所

〈編集後記〉

森事務局長が腸穿孔のため、一月四日、緊急手術を受け、一命を取りとめた。本当に不幸中の幸いだった。前事務局次長の故草間編集委員長も同じような病状であった。森事務局長はシャントでは苦勞したが、自己管理優良で、他は二〇年を過ぎても、元氣一杯だったのに、私もショックを受けた。

表紙のことば

中央区・日本橋

榎木 照也

橋と言っても、この橋は、橋らしくない。東京のいろいろな橋を撮ってきたが、この橋は橋に見えないのだ。その昔江戸幕府開府の際、日本中の人が集まって作ったからとか、木を二本並べただけの「二本橋」だったからとか、その名の由来らしい。橋の中央には日本国道路元標の銘板が埋め込まれ、ここから全国の里程が測られる。波辺長男作の青銅の獅子と麒麟が橋を守っているが、頭上には高速度道路がよこぎり、美しくないの



だ。それに現在は、橋の裝飾品の補修中でもあり……。大都会・東京の象徴に僕には思えた。

大塚製薬

乾いた肌の、
しつこいカユミに。

10%尿素
(ウレア)配合で
高い保質効果

+

3種類の
かゆみ止め



クリームタイプ

ウレパールプラスクリーム
メーカー希望小売価格80g 1,600円(消費税抜き)



均一にぬりやすい、ローションタイプ

●乾燥すると、カサついてかゆい時に。

●お風呂あがりや就寝前に、かゆみを感じるカサカサ皮膚に。

* かき傷や炎症があると、しみますのでご注意ください。

ウレパール® プラス ローション

効能・効果かゆみを伴う乾燥性皮膚(老人・成人の乾皮症、小児の乾燥性皮膚)成分と薬理作用 乾燥性皮膚の治療には、かゆみを早めに止めると同時に、カサカサした皮膚を正常にすることが重要です。①自然保湿因子の尿素と、ビタミンEが、かさつく肌をなめらかにし、潤いを与えます。②塩酸ジフェンヒドラミン、d-カンフル、リドカインの3種類の薬剤が、不快なかゆみをしずめます。メーカー希望小売価格100ml、2,000円(消費税抜き)※お求めは、薬局、薬店、デパートやスーパーの薬品部で。

この医薬品は、「使用上の注意」をよく読んで正しくお使いください。

電子レンジで3～4分、
クック&チルドの手料理を
手軽に安心して
お楽しみいただけます。

宅配 透析食

毎週1セット3食～2セット6食分を
クール宅急便でご自宅までお届けい
たします。
お受け取り後は冷蔵庫に保管し、季
節により3～5日以内にお召し上が
りください。

◆1食当たりの主な成分調製点

- 熱量=650kcal以上
- 蛋白質=20g前後
- カリウム=600mg前後
- リン=250mg以下
- 塩分=2g以下
- 水分=350cc前後

3食セットメニュー例

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| A. 富貴寄せ煮
葱の酢味噌
きんかんの飴煮
ごはん | B. さわらの西京焼き
切干し大根と
薩摩揚げの炒め煮
ポテトグラタン
あんずの甘煮
ごはん | C. 和風ハンバーグ
茄子の素揚げ
グリーンアスパラ
かぼちゃの艶煮
和えもの
ごはん |
|-------------------------------------|---|--|

お届け代金

- ★試食……………1セット3食分……………¥3,570
- ★1クール……………4セット12食分……………¥13,020
- ★2クール……………8セット24食分……………¥26,040

注) クール宅急便送料、消費税込
注) 岩手県以北、関西以西へのお届けは割増送料となります

お問い合わせ・お申し込みは…

Gerson

TEL.03-3726-9222 FAX.03-3726-9700
有ゲルソン商会 〒145 東京都大田区石川町 1-20-2-102

上信越高原国立公園

苗場は自然ど真ん中！

四季折々花雪ごよみ

今は雪と戯れる季節

●腎不全・血液透析の方のお食事を 家庭的レシピでお献立（予約制）

ストレス解消、ご家族の休息に、ご利用お待ち申し上げます
1泊2食付 平日 6,500円
休前日 7,500円

- 昼食、日帰り休憩（平日）も承ります。

【ご予約・お問い合わせ先】

苗場スキー場へ徒歩0分！

《天然活性ミネラルの湯》

白樺の宿 アイ苗場

〒949-6212 新潟県南魚沼郡湯沢町三国469-41

☎・0257 (89) 2255 FAX・0257 (89) 2447

東腎協が全国の仲間とともに勝ち取った成果の数々



自分の医療と暮らしを守るために東腎協に加入を

東京都腎臓病患者連絡協議会

〒171-0005 東京都豊島区南大塚2-38-1 一級ゼミナル新本社ビル6F
TEL.03-3944-4048 FAX03-5940-9556