

SSKA

東腎協

No.151
2004
1.21

おもな記事

150号突破記念

特集「東腎協のNPO法人化について」

「会員さん訪問<89>青木すみ代さん」

私たちの患者会「豊生会」「昭島腎クリニックひまわり会」

青年部通信(ボーリング大会)



上野動物園 猿山



東京都腎臓病患者連絡協議会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚2-42-6 信友ビル6F
TEL03-3944-4048 FAX03-5940-9556
<http://www.normanet.ne.jp/~touzin/>
E-mail info@touzin.jp

新年あいさつ

仲間の輪を大きな力に

新しい魅力ある東腎協を

東腎協会長 榊原 靖夫



新年あけましておめでとうございます。会員とご家族の皆様にはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。年頭に当たり謹んで皆様へのごあいさつと新しい年への抱負の一端を述べさせていただきますと思います。

振り返ってみますと昨年(2003年)4月に会長就任以来、即直面する2002年の診療報酬改定による諸影響への不安や日本経済の長期低迷、少子高齢化社会への進行等を理由とする医療保険制度や年金制度の抜本改革による私たち患者の自己負担増への不安もありました。

一方では2003年度活動方針の最重点項目に掲げた「会員拡大7500人目標」達成に向けた幹事さんや常任幹事さんたち役員諸氏の奮励努力の姿を間近に接しました。次に、大変大きな課題であり、東腎協に重要な変革をもたらすと思われるNPO法人(特定非営利活動法人)取得検討を新設のNPO法人検討委員会を勉強し、議論を繰り返して作り上げた原案を常任幹事会に提案しました。賛成論と慎重論、両者の激論の中、常任幹事会としての方向性として

NPO法人取得に向け、会員の皆様の合意を得るための説明と説得の努力を続けることとなりました。

新しい年は会員の皆様とご家族にとつて平穏でよい年でありませう、心から願いたい気持ちで一杯ですが、想いとは反して現実には厳しく、まず本年は2年ごとに行われる診療報酬改定の年です。これに対しては私たちの医療と生活に脅威を与えられれることへの備えをしなければなりません。危機感を持ち、情報に敏感になり、心をつつに団結心を養っていくことが大切だと思えます。

また、東京都の「第2次財政再建プラン」の行方次第では私たちの拠り所であった心身障害者医療費助成制度(マル障)や東京都医療費助成制度(マル都)や、そして、種々の福祉施策の後退への動きにも同じように警戒心を怠ることはできません。厳しい社会情勢、経済情勢の中、一人でも多くの仲間を増やして、仲間同士しつかりと手を繋ぎあい、そして、その輪を大きな力にしていかなければ、私たちに安心と安定は得られません。結成30周年を超えた私たちの東腎協はその歴史をしつかりと踏ま

えた上で、時代や環境の変化に合ったあり方を見出して、改革していくエネルギーも持つべき時に来ているのではないのでしょうか。現在の恵まれているというべき医療、福祉の諸制度を残してくださった、諸先輩をはじめ、それに暖かい理解と支援を送ってくださる身近のスタッフや関係者、そしてあらゆる社会の人々への感謝の心と敬意こそを私たち東腎協のこれからの「活動基本理念」とすべきだと考えます。

「命と暮らしを守る」本来の目的に変わりはありませんが、これに加えて感謝と敬意の心を表すためにより多くの社会の人々に理解され、周知される行動を志し、また、私たち患者にできる社会貢献を目指す活動ができたかと考えます。

これからの東腎協のありかた、方向性をしっかりと定め、魅力ある東腎協にしていかなければなりません。そのために、あらゆる機会に議論を高め、会員皆様の忌憚のないご意見を拝受し、東腎協のあるべき姿を見出し、力強い一歩を踏み出したいと願っています。

患者会の存在意義が問われる

東腎協は32年目の初春を迎え、長期不況に出口が見えない閉塞感の中、透析患者の暮らしが直撃され、ますますその役割の大きさを感じます。透析患者なら誰もが一度は死の淵をのぞいた思いを体験していると思います。それだけに、生命の大切さを入一倍に身に沁みて感じ、新年を迎えられたことをともに喜びたいと思います。

日本は高齢化社会で医療費が年々ふくらみ、医療財政が破綻しかかっていると言われています。年金についても、サラリーマンと企業が払う保険料を引き上げ、基礎年金に充てる税金の割合を増やし、現行の給付水準を引き下げるなど、不安ばかり

が多く暗澹たる気持ちにさせられます。なかでも、医療財政の危機は私たちの生命に直結する

コラム
新おつか発

だけに、無関心ではいられません。度重なる診療報酬の引き下げで透析環境はますます深刻になると予想されます。全腎協の昨年からの要請事項にある患者の治療時間に見合った診療報酬の設定や透析の基本である治療食加算等を復活させてほしいものです。東京都においては、昨年10月に第2次財政再建推進プランが発表され、各局がすべての施策について新たな発想で自主的に見直しに取り組みとしています。私たちは福祉、医療などの施策をこれ以後退させるわけにはいきません。

今、私たちは透析で生きられる幸福を本当に実感できているでしょうか。空気のようにあたりまえの存在に思っていることに危機感を覚えてきます。医療財政の現状は薄水を踏む思いの中にあると言っても過言ではありません。

患者会は病気の苦しみや悩み

をもとに分ち合い、正しく病気を理解し、よりよく生活していくためのものです。さらには、その活動を通して患者の社会的向上や医療の前進のために役立つものでなければなりません。全腎協や東腎協の活動を振り返ってみても、数多くの成果がそのことを実証しています。

しかし、社会保障後退の波がひたひたと押し寄せる中、患者会の存在意義が問われています。患者会の原点である会員相互の理解を深めるためには「何とかなるだろう、誰かがやってくれるだろう」と他人まかせではなく、自ら行動する自発性が、今求められています。

ある先輩会員は東腎協の結成当時を振り返り、あの頃は会員同志、兄弟のように結びつきが深かったと話していました。死の不安がつきまとう中、必死に生きた当時の会員の姿が浮かびます。

不安の多い時代だからこそ東腎協の存在を大切にしたいものです。
(糸賀)

目次

年頭あいさつ	1
新おつか発/目次	1
特集	
「東腎協のNPO法人化とはどんなこと?」	2
会員さん訪問(89)	
青木 すみ代さん	6
私たちの患者会(豊生会)	8
◎昭島腎クリニック	
ひまわり会	
青年部通信No.7	10
用語略語集	11
なかまのたより	12
東腎協活動のまど	14
かんたんクッキング(23)	
あけほの病院	
宋養士・栗原 慶史	16
リレーエッセイ	17
知ってにっこり	18
事務局から/表紙の言葉	
編集後記	19
共に生きる◎	
加藤 茂	
30年透析会員のお名前	

特集 東腎協のNPO法人化とはどんなこと?

透析環境が厳しくなる今

組織を法人化して関係先や社会に対する運動を強めよう

東腎協の第31回総会が2003年4月20日東京社会保険会館「フイオーレ東京」で行われ、2003年度活動方針が決議されました。その活動方針の2番目に「NPO法人（特定非営利活動法人）取得を検討する」と書かれており、この活動方針に基づいて、9月28日に戸山サンライズで開催されました第51回幹事会の討議事項とし、討議の前に「NPOとはどういうものか」という一般論を「東腎協で行う場合はどうなるか」という実施例について資料をもとに説明しました。

その後、ブロックごとに分かれて、討議を行い、さらに理解を深めました。最後に今後、会報「東腎協」で、会員に情報を提供する、患者会で説明するなど、できるだけ早く会員の意見を集約していくことになりました。そこで、もういちど、この誌上でできるだけわかりやすく説明することにいたしました。

一、NPOの歴史と現状

NPOは英語の Non Profit Organizationの頭文字をとったもので訳すと「非営利団体」となります。営利を目的とする団体「会社」に対して、営利を目的としない（利益が出ても分配しない）で、活動する民間団体の総称として使われています。そのことを定款（ていかん・団体の基本的規則）に書いて、法人格を取得（所轄庁の認証を受ける）した団体が「NPO法人」です。

日本には明治の頃から非営利法人は学校法人とか宗教法人、医療法人といった形でたくさんありましたが、これらはいずれも行政官庁のタテ割りの許認可の下に置かれ、行政の補助機関として位置づけられて、自由な行動はできませんでした。これに対し、1973年のオイルショックの後、行政のできることの限界と、行政サービスにはムダの多いことが指摘されるようになりました。その結果行政の提供するサービスだけでは、この社会にお

ける多くの人のニーズに答えられないと思う人達によって、さまざまな分野で自立した社会サービス提供をめざす市民運動が生みだされました。

90年代に入り民間の自主的な公共サービスの重要性は一層明らかになりました。それを決定づけたのが95年の阪神淡路大震災におけるボランティアの活動でした。行政のタテ割りの枠を超えて、食料の運搬や炊き出し、学校での避難生活の運営や被災地の跡片付け等、その活躍は国民に強い印象を与えました。

その結果、このような活動や団体の重要性に対する社会的認知が高まり、98年3月にはこのような市民活動を行う団体に法人格を与える制度「特定非営利活動促進法」（NPO法）が成立いたしました。今後、行政改革がますます進み、小さな政府となっていくことを得ない状況のもとでは、NPO活動無しには豊かな社会の実現はできないことは明らかです。

内閣府の調査によりますと、現在全国に9万の市民活動団体があるとのことですが、N

PPO法の施行を機にすでに1万3000もの団体がNPO法により法人化しているのとことです。今後、この傾向はますます強くなると思われまます。

二、東腎協がNPO法人になる理由は

(1) 法律行為を行う場合NPO法人であれば容易に当事者になれる

会員の福祉向上や活動費の補填のため、今後予定している生命保険会社との集団特約による保険制度(自動車保険、火災保険、動産総合保険)への加入などの事業を行う場合には、NPO法人化は絶対必要事項となります。また、透析患者の高齢化や透析の長期化に伴う合併症の併発などにより重度要介護者や車イスでの通院患者が増え、会員からも通院輸送事業を立上げて欲しいという要望が聞かれるようになりまして、東腎協が直接立上げるか、あるいは一定地域の患者会が立上げるのを支援するかは別にして、東腎協がNPO法人の認証を得ておれば、事業所許可は取りやすくなります。

その他、法律行為を行う場合(訴訟の相手先として訴えられた場合でも)これまでは、東腎協としては当事者になれず、会長の個人名義で(個人の謄本や印鑑証明を添付して本人証明を)、さらに議事録等を添付して)ようやく、認定されていましたが、法人化され

れば、東腎協名で容易にどんな事態にも対応できるようになります。

(2) 東京都も法人化を希望

東腎協は毎年活動予定表に基づいて医療費の助成や福祉の拡充等について東京都の各局に要請行動を行っております。東京都の財政も厳しく職員のリストラや賃下げを行っている状況ですので、透析患者に対する助成もマール障の1部負担に見られるように優先できません。少ない予算の中で少しでも優位に取り扱ってもらうためには担当者が書類を受け取りやすいようにすることが必要となります。担当者も受取った書類を上司や関係先に回付して説明を加えますが、法人化された団体の書類であれば、多言を要しません。任意団体の書類は事故があったとき、責任の所在がはっきりしないからです。ですから、NPO法ができてから、東京都の担当者に「東腎協はいつ法人化するのか、その方が書類の処理がしやすいからネ」と言われたことがあります。これだけ、NPO法人が増えてくれば、それが当たり前ということになってきている訳です。

「東腎協は30年も続いている団体だから、東京都は当然認知しているだろう」ということは通用しません。都庁の担当者は頻繁に異動しますから、知らない場合が多いです。そういう場合、法人なら登録台帳を見れば法人の詳細がすぐ分かり認知してもらえます。

(3) 事務所の賃借りや従業員の採用もしやすくなる

事務所を借りる契約のとき、あるいは銀行預金の口座開設のときなど、法人の方が容易にできます。法人でない団体で会長名で手続きしてあると、会長が交代する都度、申請のし直しとなります。従業員の採用の場合も勤務する人からみれば、法人の方が安心して働くことができます。

(4) 透析患者の受けている処遇からみて今まで以上に社会に貢献を

透析患者は医療費の公費負担をはじめ福祉面でも、他の疾病患者に比べて優遇されていると思われまます。最近では国や地方自治体の財政の厳しさもあって、透析医療費の個人負担を主張する意見が増えてきました。透析患者自身も今までのように安定的に助成されると思っていないならぬようです。QOL(生活の質)を高めるためにも、社会に対し、少しでも自分でできることを奉仕する必要があると思います。今までは「受ける一方」でしたが、今後は「社会にお返しすること」も考えていかなければと思います。そのためには法人になって、組織や活動内容を公開し、社会の人達に理解して参加してもらうことが必要です。

(5) 東腎協は法人化して実態の公開を
東腎協のように7000人の会員で、会費

収入3500万円の大きな団体は、法人化してその活動や経理の内容について関係機関のチェックを受け、法的適性を示すべきです。東腎協が直面しているこの厳しい状況を乗り切っていくためには、法人化して、強い組織を作り、第三者の批判に耐える活動と成果を蓄積していくことだと思います。

三、NPO法人化したら東腎協はどう変わる？

定款案を示してみます

(1) 名称 特定非営利活動法人

東京都腎臓病協議会

(略称・東腎協)

(2) 会員

①正会員 この法人の目的に賛同して入会した腎臓病患者及びその家族を構成員とする東京都所在の病院患者会(但し、会員人数が少ない患者会は除く)。

正会員をもってNPO法上の社員とする。

②一般会員 この法人の目的に賛同して入会した腎臓病患者及びその家族。

③賛助会員 この法人の目的に賛同して入会した個人または団体。

(3) 会費

①正会員 加盟患者会の構成員1名につき年額5400円(全腎協会費1800円を含む)

②一般会員 一人当たり年額5400円(全

腎協会費1800円を含む)

③賛助会員

(イ)個人 年額6000円(検討中)

(ロ)団体 年1口1万2000円(検討中)

(注)正会員、一般会員が10月1日以降入会の場合は、その年度に限り2700円とする。

(4) 役員

①理事 25名以上30名以内(会長、副会長を含む)(注)現在の常任幹事の人数にはほぼ同

じ

② 監事 2名以内

(5) 会長、副会長

会長1名、副会長若干名

(6) 任期 2年 再任は妨げない。

(7) 会議

①総会 正会員で構成し通常総会と会長が招集する臨時総会あり。

②理事会 理事をもって構成する。

(注)現在の常任幹事会にはほぼ相当する。

(8) 総会の開催

①通常総会 毎年2回開催(10月と5月)

②総会の議決 定款に規定するもの他、出席した正会員の過半数をもって決する。

③表決権 欠席の正会員は書面または他の正会員を代理人として表決を委任できる。

(9) 理事会の開催

①会長が必要と認めるとき開催。

②議決 定款に定めるもの他、理事総数の過半数をもって決する。

③表決権 欠席の理事は書面をもって表決権

を行使することができる。

(10) 資産の構成

①設立当初の財産目録に記載された資産。

②会費

③事業に伴う収入。

④財産から生じた収入。

⑤その他

(11) 会計年度 毎年4月1日に始まり翌年3月31日に終わる。

(12) 事務局

①事務を処理するために事務局を置く。

②事務局には事務局長及び必要な職員を置く。

四、今後の予定

順調に進行すれば左記日程となります。

(1) 幹事会でNPO法人化了承

(2) 総会でNPO法人化承認

(3) NPO法人設立総会

(4) 東京都生活文化局へ「設立申請」手続き

き

各道府県のNPO設立の動き

ここでは全国の腎友会はどうなっているか、見てみましょう。

東腎協編集部に各道府県にNPO設立に関して、アンケートをお願いしました。38組織から回答をいただきました。

内訳は、

一、NPO設立済 7

(内、社団法人 1)

二、NPO法人検討中 11

三、未検討 20

以上の結果となりました。設立済組織は、7組織で47都道府県の約15%となります。

二、の検討中の組織は11ですが、設立総会の具体的タイムスケジュールが決まっている組織はありませんでした。

「平成14年度の定期総会でNPO法人化が承認されているが、いまだ検討中」。山梨県腎臓病協議会。

「法人化検討委員会を作り定款の素案作成、関係官庁との接触を進めながら、検討を重ねました。公益法人としては広く一般市民の

利益にも供する活動になるため、会員の深い理解が必要と思います。

現在は他県の状況を見ながら再考の状況です。」富山県腎友会。

また、未検討の組織でも「以前検討した中止した」が2組織ありました。

「NPO法人設立の目的」

・社会的責任の遂行。行政関係の受託業務の遂行およびその受け皿としての準備 広島県

・組織の明確化と対外的な組織への変革 山口県

・行政との共催など行事・活動を広げる 岡山県

・患者会の社会的責任を果たす。

会員の意識を高める。地域の方に患者会運動の理解していただき、協力をいただく。千葉県

・県民への腎臓病に関する正しい知識の普及及び社会啓蒙。なら

びに腎臓病患者の自立と社会参加の促進を図る。もって県民医療、保健と福祉の増進に寄与す

る。

山形県

A「活動理念」①腎臓病患者の医療と福祉を守りより、発展させる。

②腎疾患総合対策の充実。

③会員一人ひとりの療養体験と

願いを伝えることで、県民一人ひとりに「命と健康への思い」

をより一層深めてもらう。結果として県民全体の「保健、医療、福祉の増進に寄与する」ことができる。

B「組織の充実」

C「実務面」法人格の取得により社会的に認められる。兵庫県

・患者の更生、福祉の増進及び社会参加の促進を図り地域社会に貢献する 滋賀県

以上、目的を大きくまとめてみると、組織の充実、県民医療福祉の充実、行政との関係において法人格として認められ、活動がしやすい、などです。

会費を納めている患者自身のための活動と公共性のバランスを会員に理解してもらうことが大切なようです。

「今後も当事者団体としての活動を基本として、公益的活動も行うことで、患者自身と社会の医療・福祉の発展が得られることを活

動の中で、会員に伝えて行かねばならない」との兵庫県意見が参考になります。

会員への理解促進が重要

どの県もNPO設立には、時間をかけています。最低でも二年、五年かそれ以上時間をかけて、機関紙、説明会、講演会などを通じてじっくり理解を得ています。東

腎協も今後これらの機会を作り、NPO設立について、会員皆さん

とともに検討していく必要があります。

最後にNPO法人化後に感じる各県の利点を挙げます。

「社会的信用を得た」「行政の対応が良くなった」「補助金、助成金の対象が広がった」「契約など法人として可能になった」

「県腎協が法人化するなら社団」(滋賀)という意見もありました。

各道府県の方々、ご協力ありがとうございました。

どうございました。

9

会員さん 訪問

第89回 クリニ
ック前友会
町屋駅前友会
青木すみ代さん

20歳の時、風邪が原因で
血尿があり通院を始めた

—腎臓病発病のきっかけは。

青木 大手自動車販売店に就職して、1年半ぐらいたった20歳の時、重い風邪が強い薬を飲んだりした後、血尿が出たことがきっかけで、通院を始めました。月に1度の通院でしたが、その当時は、何の病気なのか良く説明もされず、自分の病気について理解しないまま、普通の生活を続けていました。

仕事の方はその後、サービスマイザーといつて、飲食店の経営や監視をするコンサルティング会社に

下町の京成と都電が交錯する町屋駅前から歩いてすぐの、アークロス荒川（荒川区身体障害者福祉会館）2階の喫茶室で青木さんと会いました。透析後でも、お元気で同席した戸倉東部ブロック長のインタビュアーに心持首を傾けながら答えてくださいました。お持ちいただいた趣味のピース作品はそれはそれは見事なものでした。

代わりました。その仕事では、お客さんとの相談などで地方へ出張することも多く、また、残業で夜遅くまで仕事をしていたが、主治

病院は続けていましたが、主治医は1年、2年ぐらいで変わっていましたが、それが嫌で、同じ先生に診てもらいたいとお願ひしたところ、今のクリニクの長井院長先生が主治医となりました。その時から、自分の病気について正しく自覚するようになりました。

病室での出会いと ピースアークセサリー

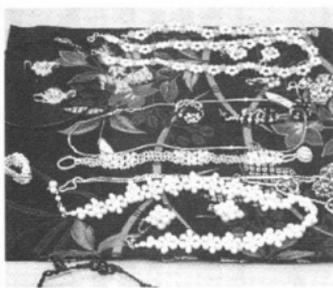
—ピースアークセサリーを始めたいきっかけは。

青木 透析導入まで、何回か入院することがあり、様々な出会いがありました。子供の頃から、自分是不器用だと思ひ込んでいたので、手芸はやったことがありませんでしたが、たまたま知り合った膠原病から透析になった入院の方が私の病室にまできてくれ、折紙から

始まりいろいろな手仕事を教室のようにして、他の方も混じって教えていただくことになりました。その方は両方の手に杖をついていましたが、行きたければ車でデパートにも行くという生き方でした。

私もやりだしたら面白くて、それから、手芸に目覚めて、ある方からピース手芸の本をいただき、まだ今のようにピースが流行っていないかったので、大きな店に行かないと入門書もない、材料もない時代でしたが、今までやってこられました。作品の販売はしていません。代金をいただくのが楽しみが薄れますから。父が亡くなってから、極力母と一緒にいるようにしているのですが、夜、母がテレビを見ているそばでピースにテグスを通して作っています。本物のジュエリーを欲しいと思っても手に入らないので、本のデザインを参考に自分で、工夫しています。

—透析になってからの仕事はどうでしょうか



青木 透析になってから1年半、仕事をやりましたが、思い出したくないほど大変でした。上司に週3回の勤務にしてもらえないか頼んだのですが、駄目でした。職安に行っても、夜透析やれば1週間、働けますよと言われました。それで、夜間透析やったことあるのですが、その施設は職員が少なく、呼んでも来てくれなくて、他に夜間透析やっている施設もありないので、あきらめました。

障害者は障害者の気持ちがかかる

やりがいあるガイドヘルパー

趣味はプロ並みのビーズ手芸

「仕事をやめてからは。

青木 経理の仕事をしていましたが、折り合いがつかず、やめました。今は、区のガイドヘルパーをしています。たまたま、目の悪い友人に病院へ連れて行ってほしいと頼まれ、助けたら、ガイドヘルパーをやったらとアドバイスを受

けました。応募して、15人の中に入りました。健常者ではないので、教習が終わった段階で問題がありましたが、なぜ障害者が視覚障害者の世話をしてはいけないのかわからない。障害者同士でお互いの気持ちがかかるし、働かせてとお願ひし、許可がおりました。



なまえ あおき すみよ

生年月日

平成7(1995)年10月5日

導入月日

透析患者の職業の幅を広くして

ポランテアセンターを通じて仕事していますが、頼まれなければ仕事はないので、1日2時間のときもありませう。腕を組むときシヤント側の腕は避けていますし、背の高い方ですと、肩に手を置いていただきガイドします。

青木 最初恐かったのですが、出かけるのは好きなので、安全に帰ってくるのが第一ですが、介助して、ニコツと笑みを見ると、役に立ったかなと思つて、やりがいがあります。視覚障害者は自分の家の中に行くだけでなく、近くの公園に行くだけで気分転換ができるということを味わってもらいたいと思つています。

「町屋クリニックに移つてからはどうでしょうか。

青木 前の病院では患者会はなく、情報交換もできなかった。今は患

まれています。遠い親戚の小母がずつと昔、透析になった時、お金がなくなつたら、治療はあきらめなければならなかつた。今はきちんとした社会保障制度もあるし治療も受けられる。会費を払えば、情報も得られる。「東腎協」に載つている情報は信頼できるし、訴えたいことを内に秘めているようですが。

青木 透析患者が職業につくのは大変じゃないですか。固い頭でなく考えて、線引きをしないでもつといろいろ働ける場を広げて欲しいです。また、東腎協もご苦労があるのはわかりますが、社会に透析のことをポイント的知識でなく、全般的に知ってもらえる広報が必要なのでは。でも、ここまでよくしてくださつたと思います。

(あとがき)

まだ若いのに、しっかりとした意見を持つていられ、母上に対する思いやりにも感心しました。仕事ももつと、意欲的に取り組んでいける能力を秘めていられるようで、透析が惜しいという思いを強く感じました。でも、みなそうですね。

(取材・戸倉 木村 写真・戸倉)

わたしたちの患者会

21

豊生会

病院名 医療法人社団
仁済会 豊島中央病院
病院所在地 〒170-0012
豊島区上池袋
2-42-21

電話番号

03-3916-7211

◇会行事 定期総会（4月に総会を開催しました。その後病院関係者を含め勉強会を行いました。）
バス旅行（7月に日帰り旅行に行ってきた。今年のテーマは「海」で千葉県鴨川でした。）
忘年会（11月最後の日曜日、病院側からも多数参加され、ディナースタイルのパーティーを行い、カラオケ等で盛り上がりまし

した。

◇会報 なし。会報としては特に出していませんが、必要に応じてプリント等で会員に連絡することは、その度行っています。
「合併症予防と自己管理」・「食品成分表」・「透析者の検査基準値」の小冊子を作成し、患者の透析に対する自己管理の重要性をさらに認識する機会を持つようにしています。

◇病院との懇談 年4回。スタッフの増員、患者への対応、これからの透析について、緊急時の対応、マニュアル作成の件などについて。

◇問題解決方法 話し合いしかないと思います。

◇特に強調したい会の特長 皆で仲良くQOLを上げる。2ヶ月に一度の幹事会では、病院側との話し合いを行っている。患

「皆でQOLを上げる」

前列 右、三井名洋会長
後列 右端、幹事の秋山さんと豊生会の皆さん



者会からの意見等について、主に改善対策を求めています。
◇東腎協への意見 生の情報を下さい。署名は年一回にしてほしいです。

東腎協がNPOを取得するには会員が納得するような説明を各患者会にしてほしい。

会長 三井名洋
東腎協幹事 秋山伸子

会成立年月日

昭和51年1月1日

東腎協会員数 73名

非会員数 56名

会費年額 6,000円

内訳 患者会費 600円

東腎協会費 5,400円

役員体制 会長・副会長・会計

曜日担当役員（幹事）



南房総へ旅行（2003年7月6日）

わたしたちの患者会

22

昭島腎クリニック ひまわり会
病院名

医療法人財団石心会

昭島腎クリニック

病院所在地

〒1993-0003

昭島市松原町

4-7-3

電話番号

042-546-8581

行。去年春は「万座温泉とフワ
ワーパーク」秋は「東京ドイツ
村とシンフォニーのテイークル
ージング」

・勉強会：3月東腎協主催の青
梅線沿線患者会の交流会を実施

◇役員会 月1回は開催します

◇会報：以前はありませんが、
継続が難しく現在はなし。

◇会員拡大 ほとんどの患者が
入会しています。病院の協力で
新患者の連絡をもらい、各担当
サイクル幹事が説明して入会を
勧めます。

◇病院との懇談 年2回ぐらい、
要項事項等の協議、クリニック
からの連絡事項など。病院側が
患者会の意見に耳を傾けてくれ
ます。

◇トラブルの解決の仕方 適宜、
役員・幹事会において相談し、
解決を図っています。同時に病

院との懇談会にて検討しており
ます。

◇火災訓練・離脱訓練 年一回
します。参加していない患者は
ビデオを見ます。

◇食事 去年10月に院内に厨房
ができました。病院からは治療
食とのことで、患者負担はあり
ません。

◇東腎協へのご意見
勉強会を開催する際は、東腎
協で先生を紹介していただきた
い。海外旅行をする際の情報が、
多くほしい。

会長 曾根啓之
東腎協幹事 宮本保

会成立年月日
昭和58年6月5日

東腎協会員数 164名
非会員数 16名

会費年額 8,400円
役員体制 会長1名・副会長2
名・会計1名・事務局長1名・
会計監査2名

曜日担当サイクル幹事 月水金
及び火木土午前・午後各1名

□記者感想(取材・當喜美子)
当日は、クリニックで院長先
生、会長、幹事の方々に参加し
ていただき、お話しだけでなく、
院内も案内していただき患者会
と医療側の一体感を感じました。

昭島腎クリニック ひまわり会

医療法人財団石心会

昭島腎クリニック

病院所在地

〒1993-0003

昭島市松原町

4-7-3

電話番号

042-546-8581

「会組織率95%以上」



左から曾根会長、栗本院長、宮本幹事



昨年の秋のレクリエーション

青年部通信

No.7

みなさん、こんにちは！ 寒くなりましたね～。風邪をひいていませんか？手洗い、うがい、そして身体を冷やさないよう注意してこの冬を乗り切りましょう！！

今回は、9月21日に武蔵野市民会館で行われました料理講習会の模様をお伝えします。

テーマは、「中華に挑戦！」ということで、「チンジャオロースー」「春雨と焼き豚の中華風サラダ」「トマトサラダのオレンジ添え」「フルーツ白玉」を作りました。詳しいレシピは東腎協のホームページをご覧ください。それでは、みなさんの感想をご紹介します。



- 初めて料理講習会に参加しました。とても楽しく料理を作って食べて色とりどり綺麗にできて味も口にあっていました。(にこたま会・小島)
- ふだん料理なんてまったくしないので不安でしたが美味しくでき安心しました。また家でも作ってみたいと思います。(昭島腎クリニック・小林)
- 初めて参加させて戴きました。夫80歳、透析暦3年で変化の乏しくなった食生活に新風を入れようとしている昨今、丁度よいタイミングでした。チンジャオロースー、フルーツ白玉が秋の風になりそうです。また透析暦の長い方のお話など伺えましたし積極的な皆様にかづけられました。(会員家族)
- 皆さんと一緒に楽しく作れてとても良かったです。チンジャオロースーの調味料、サラダのドレッシングも手作りで塩分を抑えていながら十分味が毎回味の調味には驚きです。(赤羽中央病院腎センター腎友会・高貫)
- メニューが色とりどりで目でも楽しめる

料理でした。ドレッシングは市販のものより美味しかったです。多摩の方が少なかったのが残念です。もっとこちらの地区の方々と交流したかったです。

(北里研究所病院・朝日)



みなさん、いかがでしたでしょうか？機会がありましたら次回は是非参加してくださいね！

東腎協青年部主催 ボウリング大会&新年会のお知らせ

真冬の寒さも吹き飛ばす青年部恒例の「ボウリング大会&新年会」のお知らせです。ボウリングで一汗かいた後、美味しいビールで乾杯して、みんなでしゃべりを楽しみましょう。新しい出会いが待っているかもしれませんよ。

記

日程：平成16年2月22日（日）
ボウリング大会 15:00～16:30（予定）
新年会（表彰式）17:00～19:00（予定）
会場：中野サンブラザ 参加費：5,000円
（お申し込みは東腎協事務局まで）

用語・略語集

透析患者の検査値 ②

どこの透析施設でも、月数回の採血をし、その検査結果が報告されていると思います。前々号につづき主な検査項目の簡単な説明と、透析患者における目標数値を記し、透析における自分の検査値をより深く理解し、食事を含めた日常生活（透析生活）の一助になればと思います。

アルカリホスファターゼ (ALP)

肝臓・骨・小腸に高い活性が認められるため、胆道系の障害や骨代謝異常・副甲状腺機能亢進症で上昇します。とくに透析者にとっては、副甲状腺機能亢進にともなう骨代謝回転の指標とされています。

基準値は検査測定法によって違います。

透析者の基準値 JSCC 法では 104~338U/L

IFCC 法では 30~120U/L

GOT・GPT (AST・ALT)

肝機能をみるための一般的な指標となる検査項目です。

B型肝炎（この感染はHBs抗原を調べます。）やC型肝炎（HCV抗体で調べます）に罹患するとGOT・GPTが高くなります。その他に、心筋・骨格筋・白血球の障害でも、数値は高くなります。最近では酵素名称の標準化による国際的な委員会の勧告により、GOTをAST；GPTをALTと、呼称が変わって使われることが多くなって来ました。透析者は健常者よりやや低値を示す傾向にあります。

健常者の基準値は GOT で 10~27 IU/L

GPT で 5~33 IU/L

血清鉄 (Fe) ・フェリチン

生体内の鉄の過不足を見るのに有効な指標となります。Feは、一日の中での変動（日内変動）があり、一般的には、朝に高値になるとさ

れていますが、例外も多いです。透析者は、健常者に比べFe値は低く、フェリチンは高い特徴があります。

Fe：鉄の過不足ない透析者で 正常の下限の値として 72.4±28.6 μ g/dl位と思われます。

健常者の基準値は

男 55~163 μ g/dl

女 51~139 μ g/dl

フェリチン：透析者で100~300ng/mlが鉄欠乏や過剰がない状態と考えられます。

健常者の基準値は

男 13~215ng/ml

女 12~100ng/ml

総コレステロール (T-cho, T-ch, TC)

透析者でのT-ch値は正常な事が多く、善玉コレステロール(HDL)は低いことが多いです。コレステロールは、動脈硬化の危険因子の一つです。220mg/dl以上にならない様気を付けたいものです。

CRP

感冒や肺炎などの感染症や、リウマチなどの慢性炎症で上昇します。このCRPの経時変化はそれぞれの疾患の病勢とよい相関を示すため、その病勢の状態や治療効果や評価の指標としてつかわれます。

HbA_{1c}

HbA_{1c}は、主に糖尿病患者の血糖コントロールの指標として用いられ、血糖値以上に重要視されています。HbA_{1c}の基準値は4.0~6.0%でこれは、過去1~2カ月の平均的血糖値を反映しているため、1回の測定でこの間の糖尿病のコントロール状態を大まかに知ることができます。糖尿病に合併する細小血管症（糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症）の発症・進展を防ぐには、この値を7%以下に保つことが望ましいとされています。

透析における基準値の設定は、その施設や医師の考え方によって微妙に違います。自分の検査値を理解する時に、その施設が用いている基準値を主治医にしっかり説明してもらい自分の検査値を理解して頂きたいと思います。

なかまの たより

日帰りバス旅行

立川北口駅前クリニック

中村 文字

恒例の日帰りバス旅行は温泉で食事とぶどう狩りでした。会員、家族、職員総勢80名の参加でした。今回は車椅子で参加できるような、専用のバスを用意し、クリニック前を午前8時に出発。

今年はいつになく残暑の厳しい日が続いていましたがこの日(9月7日)は涼しい1日でした。中央高速道を甲府へ。武田神社に参拝し、いつまでも元気で透析が続けられますようにとお願ひしてきました。その後石和での温泉と食事です。食事後はぶどう狩りとカラオケと自由時間いっぱい楽しみぶどう狩りでは少々カリウムを気にしながら新鮮さと甘い香りに誘われてつい口に運んでしまいました。時間の違う人、曜日の違

う人と話ができ、いろいろ参考になり次回も皆で参加できるように元気で頑張りたいと思います。



石和温泉で、立川北口駅前腎友会の仲間

「秋の旅行会

老神温泉…ゆつたりと」

深川橋クリニック

花澤 弘

恒例となった腎友会の秋の旅行今回は江東橋と深川橋両クリニック合同で先日日帰りです群馬県の老神温泉に楽しく参加しました。

あいにく秋雨前線の接近で散々でしたが、添乗員バスガイドの心のこもる案内で終日楽しく過ごすことができました。上越山系の秘境の温泉地に到着、険しい山中のなだらかな丘陵に位置し、しばしオゾンを吸い込み身も心もリフレッシュしました。天候が回復せず、ホテルの配慮もあり到着後は直ちに入浴、豊富な湯量と名湯に身を沈め旅情にふけり疲れを癒すことができました。やがて本日のメインの豪華な食事に舌つづみ、アルコールも程よく、カラオケで名声を披露し、思い思いに対話も弾み和やかにひと時を過ごせました。

想い出の記念撮影を一同で撮り、ホテルを出発し帰路に着きました。途中ぶどう園他名所を案内してもらい、いつの間にか土産物も一杯

買い込んで予定通り無事帰ることができました。

病気は気の病いも大きく作用します、病気だからと退く事なく旅行や諸活動に積極的に参加し生命を躍動させ健康を維持するよう留意したいと思ひます。今回両クリニックで42名の参加でした。除で見守ってくれた4名のスタッフの方に感謝します。来年は更に水かさを増して楽しく充実した旅行会になるよう努力してまいります。



老神温泉で、深川橋クリニック腎友会の仲間

箱根日帰りバス旅行

三軒茶屋病院腎友会

恩田 朔郎

晴天の11月2日、東腎協中南部のバス旅行に参加しました。9時前に病院前を出発。ガイド嬢の「バスの後ろにはトイレが付いています」の案内に苦笑。

会旅行バスのトイレは使用せず車内では、ビール・お茶・おつまみ・お菓子が配られ賑やかに。しかし早くも渋滞が始まりビンゴゲームを、手持ちの数字をカスリながらもやっとなビンゴ。

渋滞もビンゴゲームで時忘れ「中井PA」で小休止。バスを間違えないよう乗車。よその人乗ってないか数確認見て食べて飲み

おしゃべりし眠る人 日本一の富士山が見えて感激。汚れていても遠くから見るとやはり美しい。

象徴も世界遺産になれぬ山

乙女峠を越えて仙石原へ。山の斜面で一面の尾花が日差しを受けて銀色に。一年で一番良い時期に渋滞しても来た甲斐があった。

尾花咲き銀の海原進むよう

1時間半遅れでホテル着。広い食堂は温泉と個室で居ず貸切状態。食後は温泉と個室で休憩したり付近を散歩してゆっくりと過ごす。

3時半出発。遅れているため「ガラスの森美術館」は表を通るだけ。早川沿いに下ると、紅葉が見事。

山、木それぞれ一本の木でも一枚一枚の葉が微妙に色が変化。

赤や黄で括れぬ色合い紅葉狩り正月の箱根伝コリスに入ると坂の勾配にビックリ。

この坂を鍛えた脚が駆け登る塔ノ沢温泉手前から日が暮れまた渋滞。前は木立の間に赤いラン

プが続き、後ろもヘッドライトが並んでいる。

少しづつ進む後も渋滞中6時前に小田原「鈴廣」に到着。

スーパードのように広い店内でお土産を買う。

同じもの近くで買えるがお土産に帰っても渋滞したが8時過ぎ無事到着。約9時間はバスの中だった

が天候に恵まれ、全員元気に旅行できて本当に良かった。

車窓から眺めるだけで満足し幹事の皆様、参加者の皆様ありがとうございました。

臓器移植キャンペーンに参加して

柳原健腎会

役員一同

先日は上野公園で、ドナーカードを配布に参加させていただきました。難うございました。

健腎会の役員5名の他事務長始めボランティアとして職員3名計8名で参加できた私たちは本当に幸せだと思います。参加したくても身体の具合でできない方々もいらっしゃると思います。本当に勇気をいただいた一日でした。



左端幹事の田口さんと仲間

俳句

「新春 雑詠」

武蔵境駅前クリニック腎友会

萩原 た可司

支えられ感謝を込めて御慶かな
穿針の痛さ変わらぬ去年今年
新玉の痛さも薬初穿針

神苑の鳩の飛び立つ今朝の春
青春は戦渦にまみれ小老の春

短歌

山田クリニック腎友会

水上 清吾

心なき雲に名月遮られ

供えし芒ダンゴ淋しげ

名も知らぬ虫の鳴く音に誘われて

窓を開ければ十六夜の月

奥鬼怒の馴染の宿は変われども

川面に宿る月は変らじ

東腎協 活動のほど

2004年度予算 各党ヒアリング

日時 10月14、15日
場所 都議会各党室
参加者 14日7人、15日8人

2004年度の東京都予算編成にあたり、病気の予防から社会復帰まで含めた腎疾患総合対策の推進、災害時の緊急透析対策の確立、医療費公費負担の充実、通院介助など透析患者が必要とする福祉対策のいっそうの充実などを中心に、都議会各党へ要望し、各党も私たちの訴えを真剣に受け止めてくれました。

なお、今回初めて自由民主党にも要望することができました。

中南部ブロック会員 交流バス旅行

日時 11月2日
場所 箱根仙石原
参加者 31名

北部ブロック学習交流会

日時 11月30日
場所 豊島区民センター
参加者 38名

第54回全腎協 関東ブロック会議 in 東京

日時 12月6、7日
場所 チサンホテル浜松町
参加者 56名（東京24名）

一日目は、全腎協から情勢報告、各県から活動報告の後、全体会、その後交流会。二日目は、東京開催では初めての3つの分科会形式で、「組織問題について」「災害対策について」「青年部の育成について」と討議時間も十分に取られ、有意義な関東ブロック会議が行われた。



中南部ブロックバス旅行



初めての自民党ヒアリング



全腎協関東ブロック会議



北部ブロック学習交流会

全腎協第54回関東ブロック会議in東京



千葉県の方々

腎協第54回関東ブロック会議in東京



山梨県の方々

全腎協第54回関東ブロック会議in東京



長野県の方々

腎協第54回関東ブロック会議in東京



神奈川県の方々

第54回関東ブロック会議in東京



茨城県の方々

第54回関東ブロック会議in東京



栃木県の方々 (中央東京)

協第54回関東ブロック会議in東京



群馬県の方々 (左端東京)

全腎協第54回関東ブロック会議in東京



埼玉県の方々

全腎協第54回関東ブロック会議
in東京 各県代表の方々

かんたんクッキング

>23<

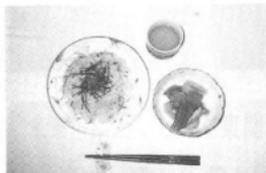
栄養士さんの手軽で

あけぼの病院 栄養士

おいしい透析食

栗原 慶史

監修 あけぼの病院 管理栄養士 榎本 啓司



◆かにちらし

材料 (1人前)

・ご飯	200g	・刻みのり	少々
・白胡麻 (炒)	少々	・紅生姜	少々
・かに缶	30g	＜合わせ酢＞	
・卵	25g	・酢	15g
・サラダ油	3g	・食塩	0.8g
・紫蘇の葉	2枚	・砂糖	4g

(作り方)

- ① 錦糸卵を作っておく。(炒り卵でも可)
- ② 紫蘇の葉は小切りにする。
- ③ ご飯が炊き上がったらか合わせ酢をまわし入れて、うちわで扇ぎながらよく混ぜる。その後、10分ほどおいておく。
- ④ さらにかに缶、紫蘇の葉、胡麻を入れて、よく混ぜ合わせて器に盛り、卵、のり、紅生姜を飾って出来上がり。

☆一口メモ

ご飯を炊くときに昆布、料理酒を入れ、水を加減すると良い風味に炊き上がります。筑前煮の材料として、たけのこ、ごぼうなどを入れても良いでしょう。

☆酢の効用

酢の役割は単に料理に酸味をつけるだけではなく、ありません。酢の持つ殺菌作用を利用した食品の保存の他に、梅干など食品の色を鮮やかにしたり、りんごなどの色の褐変を防いだり、また、その酸味で食欲を増進する効果もあります。皆さんも酢を上手に利用しましょう。

◆筑前煮

材料 (1人前)

・鶏もも肉(皮付)40g	＜調味料＞		
・料理酒	少々	・減塩醤油	8g
・生姜	少々	・砂糖	2g
・サラダ油	5g	・料理酒	3g
・人参	30g	・みりん	2g
・れんこん	20	・水	適量
・こんにゃく	20g		
・さやえんどう	3枚		

(作り方)

- ① 鶏肉は酒と生姜に漬けて臭みをとる。
- ② 材料は一口大の乱切りに切る。
- ③ 野菜は下茹でしておく。こんにゃくは別に茹でて灰汁を抜く。
- ④ 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
- ⑤ 鶏肉の表面に焼き色がついたら、さやえんどう以外の材料を入れ炒める。
- ⑥ 野菜に油がまわったら調味料を入れて煮る。火の通り具合によって水を調節する。
- ⑦ 器に盛りさやえんどうを散らして出来上がり

(栄養価)

エネルギー	628kcal
蛋白質	21.3g
脂肪	18.1g
カリウム	434mg
リン	264mg
塩分	2.0g

◆美味しく食べました◆

さっぱりしたお寿司とコクのある筑前煮で、味のバランスが良く満足感のある食事となりました。お寿司は紅生姜がアクセントとなり、うす味でもおいしくいただけます。

プロフィール

患者会の必要性を新しい患者さんに

東腎協常任幹事 澤田 載子

(代々木病院腎友会)

こんにちは。今年度初めて常任幹事となりました澤田です。透析歴三年目でこんな大役をと困惑するばかりでした。常任幹事会では諸先輩方の熱心な討論にただ聞き入っております。とにかく皆様に遅れないように、まるでカルガモのヒナのように、おぼつかない足どりで連なっています。

透析生活に入ると言われた時は誰も同じだと思いますが、目の前が真っ暗になり、あと何年生きられるのか不安で仕方ありませんでした。そんな時に患者会のことを



病院のスタッフに教えていただき入会しました。性別・年齢とも様々ですが、自分の病気に対し、真剣に取り組んでくれた会員の方々に触発され、私の気持ちも変わりはじめました。そして3年目に入った現在、心身ともに平穏な生活が送れていることに、導入開始時の頃のことを嘘のように思われます。と同時に今、いろいろな面で安心して治療をうけられるのは、諸先輩方の身をけずるような運動の賜物であるということに感謝し、私達も歩みを止めることなく活動しなければの思いを強くしております。私の小さな力でどんなことが出来るのか自信はありませんが後に続く透析患者の方々が私達と同じように安心して治療を受けられるように活動して行きたいと思っております。「ONE FOR ALL・ALL FOR ONE」(二人は皆の為に、皆は

一人の為に) ラグビーで使われる言葉ですが、いつも心の中に念じながら歩んで行くつもりです。そして保険改悪という弱者に厳しい社会情勢を、患者会の結束を強くして乗り切りましょう。

私が透析患者になり落ち込んでいた時、支えになったのは透析仲間と患者本位の治療体制を守ってくれる病院スタッフでした。透析に馴れず不安そうな顔の私にいつも声をかけてくれた隣のベッドのWさん。毎朝楽しい話題で笑いをふりまくKさん。まだまだ紹介しきれない程の仲間と温かいスタッフに囲まれ現在まで順調にきています。これからは、私の体験から感じた患者会の必要性を新しい患者さんに伝え、充実させて行くことを目標に進んで行きます。初めてのことが多く戸惑うばかりですが少しでもお役に立てればの思いです。よろしくお願ひ致します。

今後の活動予定

2月22日(日)

青年部ボウリング大会と新年会

会場・中野サンブラザ

時間・午後3時～6時30分

会費・50000円

2月29日(日)

個人会員交流会

会場・南大塚社会教育会館

時間・午後1時～4時

3月21日(日)

第52回幹事会

会場・弘済会館

時間・午後1時15分～

3月24日(木)

国会請願行動

詳細は後日 患者会へお知らせします。参加希望者は事務局までお願いします。

4月18日(日)

東腎協第32回総会

会場・東京社会保険会館

「フイオーレ東京」

時間・午前10時30分～

皆様お誘いあわせて、ご参加ください。

「ジバング倶楽部特別

会員（障害者対象）」
申し込みについて訂正

東腎協会報No.150号でお知らせした「ジバング倶楽部特別会員」制度には多くの反響がありました。申し込み先の「拙東京都身体障害者団体連合会」には、問い合わせ、申し込みが殺到しています。ところが、申し込み書類の不備が多く、事務が混乱しているようです。拙東京都身体障害者団体連合会さんには大変ご迷惑をおかけしました。

そこで、次のように取り扱いは変更いたします。一、問い合わせ、二、申し込み用紙請求、三、申込みはそれぞれ別になりまます。お間違えの無いようお願いいたします。なお、東腎協会員でも住所が他府県の場合は、拙東京都身体障害者団体連合会には申し込みません。申し込み先のお問い合わせは、日本身体障害者団体連合会へ。

★ジバング倶楽部問い合わせ先
「社会福祉法人日本身体障害者

団体連合会」

電話・03(35565) 3399

・ホームページ

<http://www.nissinen.or.jp/>

トップページの「各種情報」をクリック。次に「ジバング倶楽部」をクリックしてください。

★入会申し込み用紙請求先

「東腎協事務局」

葉書、手紙またはFAXにて、〒、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上お申し込み下さい。患者会ごとにとまとめて請求されても構いません。折り返し入会申込書「新規用」を返送いたします。

★「ジバング倶楽部特別会員」入会申し込み

「拙東京都身体障害者団体連合会」

〒162-0823

新宿区神楽河岸1-1 セント

ラルプラザビル5階

電話・03(3266) 7184

◎必要書類

①入会申込書「新規用」。必要事項をもちろん楷書で記入してください。

②身体障害者手帳のコピー

③年会費 1,010円

④80円切手 2枚

以上①から④を現金書留にてお送り下さい。

腹膜透析患者向け情報誌

「びゅあ〜TM」プレゼント



腹膜透析の技術は日進月歩で

す。中性液の開発やCAPDとHDの併用療法なども行われるようになりました。フレゼニウス、メデイカル、ケア、ジェバ

ン（株）では、PD患者向け冊子「びゅあ〜TM」vol.5を発行し

ました。A4カラー12ページでイタリア料理のレシピなど楽しい内容です。東腎協会員に30冊頂きました。希望者にプレゼントいたします。あて先は〒170-0005 東京都豊島区

南大塚2-42-6信友大塚ビル6階東腎協事務局 編集部
住所、氏名、患者会名、電話番号、今号の感想を必ず書いて、葉書で申し込んでください。

青い鳥郵便葉書無償配布のお知らせ

青い鳥ハガキの申請申込は4月第一月曜日の（今年4月5日）から5月最終週の金曜日6月4日まで、最寄りの郵便局で身体障害者手帳（1級か2級）を添えて、備え付けの申込書に記入して申し込みますと、その場で、くぼみつき郵便葉書20枚を手渡してくれます。ご自宅の集配範囲でない郵便局では後日郵送になります。また、申し込みは郵送でもできます。4月1日から申込みますが、26日までは配布（自宅へ郵送）されません。詳しくは東腎協事務局までお問い合わせください。個人が使用しない場合、患者会で集めて東腎協会にご寄付いただければ幸いです。

事務局から

「ご寄付お礼」

扶桑薬品工業(株)

東京第一支店様

鶴田タリニツク様

本当に1年の間、毎月ご寄付をありがとうございます。東腎協の活動に対する大きな力となっております。

(財)日本腎臓財団様

エルビス(株)様

貴重なご寄付を賜り、ありがとうございます。東腎協の活動に有効に使わせていただきます。

齊藤 隆 様(個人会員)

入会の際にご寄付いただき、ありがとうございます。東腎協活動に役立っています。

国会請願署名のお礼

毎年、都職労・社会保険支部様には2000筆に迫るご協力をいただき誠にありがとうございます。

会費の納入について

東腎協の会計年度末は2月です。恐れ入りますが、未納入の患者会、

個人会員さんがありましたら、納入をお願いいたします。

2004(H16)年度

全腎協大会について

「ぜんじんきょう」No201誌上に掲載されてましたのでご承知のことと思いますが、5月22(土)・前夜交流会予定、23日(日)・大会に長野県で開かれます。

参加必要詳細は未定ですが、東腎協からも役員が若干名参加します。一般会員さんの参加希望者は、東腎協事務局にご一報ください。

東腎協来年度主な活動予定

病院患者会の予定となるべく重ならないようにお願いします。

第32回総会 4月18日(日)

地域腎友会交流会

8月1日(日)

第53回幹事会・学習交流会

9月26日(日)

腎移植キャンペーン

10月3日(日)

腎臓病を考える都民の集い

2月20日(日)

表紙の言葉

榎永 照也

申年、縁起物ということで浅草の浅草寺・上野の動物園・公園と師走の東京を歩いてみました。

ところで、本年の干支は申、暦のことはよくわからないのですが、

申年生れの人は頭がよく、手先も器用で、弁舌も鮮やかで、成功する人が多いのだそうです。しかし、

調子に乗ると「猿も木から落ちる」のたとえのように自戒が必要、

庚申講の三猿(見ざる、聞かざる、言わざる)は人の短所を見ない、

人の非を聞かない、人の過ちを言わない。そんな私戒の意味を含めた一年にしたいものです。

編集後記

☆去年は仕事に追いまくられて過ぎてしまった。今年は元気に、楽しく、明るく、少し学び、よくよく遊ぼうぞ。(當)

☆2004年最初の今号もぎりぎりに入稿。いつまで経っても同じことの繰り返し。でも、「東腎協」は何か変えていかなければ。(軽部)

☆編集は素人が四苦八苦して作っているが、責任校了(責了)の後の開放感はずいぶんいい。できはどうかかわからないけど、次はがんばろうって思うから。(木村)

☆10月に手術をして、シャント部にあつたあの巨大な瘤が綺麗に無くなり、ほっとするやら、何か寂しい感じがする。何しろ28年間も一緒にいたから。(東野)

☆障害者手帳で映画が割引になることを知っていましたか？(榎水)

☆東腎協の事をいつも考えているO氏が、昨年暮れに緊急入院。早く元気な姿を見せてください。さて、皆さん、今年の目標は立てましたか。(押山)

皆様から喜びのお便りが 沢山届いています

透析により欠乏しやすい栄養成分の補給に
— L-カルニチン、水溶性ビタミン、ミネラル —

カルフェロ

Carfero

栄養補助食品

カルフェロは、透析専門医のご指導のもと開発された栄養ドリンクです。透析により流出し、欠乏しやすいL-カルニチンとアミノ酸、水溶性ビタミン、鉄などの栄養素をバランスよく効果的に配合しました。



内容量50ml/本
発売元/ベータ食品(株)
製造元/滋養果製薬(株)

発売以来、おかげさまで100万本で愛飲いただきました。

100万本達成 感謝キャンペーン

- 「カルフェロ」50本入 現行価格11,100円 → 特別価格 **9,500円** (送料・税込み)
- 「カルフェロ」10本入 現行価格 2,490円 → 特別価格 **2,220円** (送料・税込み)

こんなことが気になる方に

透析中、透析後に起こる足のケイレン

透析中、透析直後の血圧低下

透析中、透析後の倦怠感

貧血気味である

心臓機能の低下

表示単位 1瓶(50ml)中(エネルギー=20.5kcal)

たんぱく質	0.7g	クエン酸	250mg	ニコチン酸アミド	50mg	鉄	4.5mg	葉酸	1mg
脂質	0.0g	L-カルニチン	50mg	ナトリウム	20.9mg	カリウム	2.5mg	カルシウム	0.5mg
糖質	6.7g	ビタミンB ₆	50mg	ビタミンB ₁	10mg	リン	2.5mg	マグネシウム	0.5mg

【お召し上がり方】1日1~2本を目安に飲用して下さい。

天然由来の成分を使用していますので、飲みにくい場合は冷やすとおいしく召し上がれます。

リン・カリウムの含有量は微量ですので、安心してお飲み下さい。

■商品ご購入・お問い合わせ

- TEL... **0120-831-123** (受付/平日 9:00~19:00 / 土・日・夜 10:00~17:00)
- FAX... **06(6371)7110** (24時間受付)

「健康相談室」 **0120-771-315**

ベータ食品株式会社
〒531-0071 大阪市北区中津1-6-28
TEL 06(6371)7111

エクチャーム

アストリンゼントエッセンス
Excharm astringent essence

かゆみ
乾燥肌
掻き傷

にお悩みの方

皮膚：そう痒症の臨床試験



試験実施 神戸大学付属病院皮膚科
協力医機関数 6施設
総例数 61症例

エクチャーム アストリンゼントエッセンスは、古い角質をやさしく取り除く清浄作用、角質にみずみずしさを与える保湿効果、バリア膜機能回復、肌のキメを整える収れん作用で、やさしくケア、痒み抑制・肌荒れ・かき傷を癒します。

成分
精製水 BG グリセリン エタノール
ヒアルロン酸 コンドロイチン硫酸Na
キサンタンガム 卵殻膜末(ムコ多糖類)
クエン酸 フェノキシエタノールパラベン

開発 有限会社リヴィングシステム 東京都大田区蒲田5-7-6
製造 株式会社メデュース研究所 埼玉県草加市湖崎町1136-3
発売元 有限会社シンセン 東京都世田谷区上用賀8-2-7



100ml ¥3,500 (税抜)
無油類・無香料・無着色

ご注文 エクチャーム受注センター

0120-08-5981

サンキョウデンセイ CO., LTD.
〒158-0095 東京都世田谷区瀬田2-19-26
受付時間10~17時
(土・日・祝日を除く)

血液透析・CAPDなどで

「森下仁丹株式会社」

野菜・水分の摂取が不足してお悩みの方に…

医療補助食品
ビフィズス菌
HD



内容量：15g(0.5g×30包)
希望小売価格：2,160円(税別)

1包中20億個のビフィズス菌が生きたままで届きます。
1日1包かまずにお飲みください。

ビフィズス菌HDとは…

透析患者や腎臓病患者は食事制限(水分摂取制限、食物繊維不足)により、腸内環境の悪化が指摘されています。「ビフィズス菌HD」は森下仁丹独自のシームレスマイクロカプセル技術を用い、胃酸に弱いビフィズス菌を生きたままで届ける医療補助食品です。

ビフィズス菌HDの特長

- 1包中に20億個のビフィズス菌とオリゴ糖を配合しています。
- 胃酸に弱いビフィズス菌を仁丹独自のカプセルに包み込んで、胃酸から守り、生きたままで届けてくれます。
- オリゴ糖がおなかの中のビフィズス菌の働きを活発にします。
- ナトリウム、リン、カリウムの含量はごくわずかです。
- 水なしでも飲めるように、1包量は少なく、レモン風味にしています。

この商品は「全腎協取扱い商品」です。
ご注文・お問い合わせは、全腎協事務局まで。
TEL:03-5395-2631 FAX:03-5395-2831
※電話での受付は10:00~18:00(土・日・祝を除く)

商品に関するお問い合わせは
森下仁丹(株) 医療ルート販売部
TEL:06-6761-5566 FAX:06-6761-9801

ご自宅で、ゆっくりと『湯カラッと』を
体験してみませんか？

無料体験 やってみよう！！

『湯カラッと』は、全国の県腎協・県腎友会・難病連でお取り扱い頂き
使用されている会員の方々に大変好評です。

◇「湯カラッと」は、低い温度
(40℃～50℃)の僅かな
湿り気を含む温風により、体
を芯から温め、無理なく発汗
させます。

◇「湯カラッと」は自宅で簡単
に入浴でき、毎日、または
1日おきに身体を温め、血
流を良くすることで汗のか
ける体質に改善できます。

※ご希望の方には、専門の担当者が
訪問し使用方法を説明させて
いただきます。

標準価格 218,000円 会費特別価格 174,400円(税抜き)
【月々6,000円均等払いなど分割払いOK(3～36回)】



お気軽に、今すぐお電話を！！

オンキョーリブ(株)
お客様相談室

0120-31-8065

オンキョーリブ株式会社 東日本営業部

〒104-0028 東京都中央区八重洲2丁目3-12 オンキョー八重洲ビル2F

TEL 03-3548-1571 FAX 03-3548-1573

<http://onkyoliv.onkyo.co.jp/yukara1.htm>

無料体験の制度は、お客様がご自身に合うかどうかを、お試し頂く為の制度
です。したがってお客様には、使用料・送料など一切掛かりません。

カリウムを気にしている方へ

Meiji

“天然の” おいしさそのままの
みずみずしい飲料が誕生しました。

今まで飲料に比べると
**カリウム
95%
カット**

みずみずしい
りんご果汁(濃縮還元)の
おいしさをそのまま生かし
気になるカリウムを
95%(*)取り除きました。

※市販のりんご天然果汁100g中にはカリウムが138mg含まれていますのでその95%が除去されたこととなります。

原料名
りんご果汁
はちみつ、香料、炭酸カルシウム



1箱当たりのカリウム量の比較 (当社分析値)

	0mg	30	60	90	120	150
果汁100%のりんごジュース						143mg
低カリウムりんご						わずか6mg

主要栄養成分(1箱125ml当たり) (当社分析値)

エネルギー	66kcal	ナトリウム	1mg
たんぱく質	0g	カリウム	6mg
脂質	0g	カルシウム	42mg
糖質	16.5g	リン	7mg

内容量 125ml

カラダに大切な
緑黄色野菜と果汁を
バランスよく組み合わせ
気になるカリウムを
95%(*)取り除きました。

※市販の果汁・野菜ジュースでこれと同じ緑黄色野菜ジュースを作るのにカリウムが350mg含まれていますのでこのドリンクではその95%以上が除去されたこととなります。

原料名
野菜汁(にんじん、ほうれんそう、トマト)
果汁(りんご、オレンジ)
はちみつ、炭酸カルシウム、香料



1箱当たりのカリウム量の比較 (当社分析値)

	0mg	50	100	150	200	250	300	350	400
緑黄色野菜ミックスジュース									354mg
低カリウム緑黄色野菜ジュース									わずか15mg

主要栄養成分(1箱125ml当たり) (当社分析値)

エネルギー	54kcal	ナトリウム	0mg
たんぱく質	0.1g	カリウム	15mg
脂質	0g	カルシウム	120mg
糖質	13.5g	リン	17mg

内容量 125ml

●本商品は、通信販売にてお求めください●

お申し込み・お問合せはお電話で

明治製菓ヘルスケアマーケティング企画部まで
(受付時間:平日午前9:00~12:00/午後1:00~5:00まで)

TEL 03-3273-3435
FAX 03-3273-3323

お申し込み方法

●販売価格は、¥1800(12個単位)となります。●商品代金以外に送料¥500(¥5000以上のお買い上げの場合無料)と5%の消費税を別途申し受けます。●商品は、ご注文後5~7日以内でお届けいたします。●代金は商品をお受取りの際にお支払いください。(手数料無料) ●商品到着後8日以内であれば、未開封の商品に限り返品をお受けします。(運送料はお客様のご負担となります。)

明治製菓株式会社 〒104-8002 東京都中央区八丁堀4-6-1

透析者の栄養ドリンク剤

新発売

エルピス

アルギニン
+
ルチン
配合



栄養補助食品

不足しがちな栄養分の補給に
L-カルニチン・ビタミンB類・鉄。

内容量50mL/瓶
発売元/エルピス株式会社
製造元/中外医薬生産(株)

L-カルニチン **270** mg含有

こんなことが気になる方に

透析中や夜中に起こる
手足のケイレン

透析後の
倦怠感、疲労感

透析後半の急激な
血圧低下

心臓機能の低下

貧血気味である

これらの症状の大きな原因は、透析により体にとって必要な栄養素が除去されてしまうことにあります。

ご購入・お問合せは



0120-393-578

(受付は平日9:00~18:00)
(土・日・祝休業)

■FAX 06-4809-5575 (24時間受付)

■E-メール elpis@joy.ocn.ne.jp (24時間受付)

1箱50本入り 販売価格 **10,500円** (税・送料込) 内訳 商品代10,000円、消費税500円

1箱10本入り 販売価格 **2,490円** (内訳 商品代2,000円 送料380円 消費税110円
初めてご利用される方のために用意しました。)

割引ポイント

5% ポイント
シール付

(商品の発送) エルピス株式会社より日通のペリカン便にてお届けします。

エルピス株式会社 〒533-0033 大阪市東淀川区東中島1丁目21-31

共に生きる ②

加藤 茂

冬はなんといつても温かい温泉に入るのが一番です。温泉に入るとは、すなわち旅行をすることを意味します。日常のわずらわしい生活を離れて非日常の時を過ごすことはストレス解消にもなります。その上に観光名所や神社仏閣を訪れたりして見

聞を広め、おいしい食事にもありつきます。冬を前にした11月中旬、1泊2日のツアーで越後湯沢へ出かけました。格安で温泉と食事を楽しむのがツアーの表題になっていました。新宿を10時に出発したバスは、ホテルに15時前に着いたのでさっそく温泉へ。早い到着だったので誰も入浴していないのでゆっくりゆったりと露天風呂にも浸かることができました。

部屋に戻って夕食にもまだ時間

赤く染まる姫リンゴ



姫リンゴ冬はもうすぐ

の犠牲と努力の上に立っていることも意味しています。10人の手記もそれぞれの開病する苦難の人生が語られていて胸をうちます。一人ひとりの透折患者の人生そのものも、大きくみれば全腎協の運動と無縁ではないことが理解できます。なかでも広島の前枘泰子さんの機関誌編集を携わってきた手記に注目しました。機関誌を定期的に発行する苦闘には頭が下がりました。「東腎協」の発行も150号を迎え、今号が記念特集号となっています。

があったので絵手紙を描くことにしました。昼食で立ち寄ったドライプインの駐車場に軽トラックが止まっていたんです。その荷台に捨てられる寸前の姫リンゴの枝が乗っていたので、少しもらってきました。それを描いたものです。全腎協の30年誌「歩みとどまらず」全腎協の30年」を読みました。30年の歩みはジグザグとしたものであっても、運動は確実に一歩一歩前進しているのだ、と改めて思いました。それは、また多くの人



優雅な舞い

ます。私は、今の編集部はよくまとまって充実しているので、今後機関誌の発展に期待しています。



かとうしげる 経歴 1951(昭和26)年 2月16日生れ 東腎協設立に慢性腎炎時に参加。現在は治療

1972(昭和47)年 東腎協設立時 会計 担当
1974(昭和49)年 事務局次長
1976(昭和51)年 機関誌「東腎協」第13号から編集委員長担当
1989年第76号まで、13年間、定期発行に貢献した。その間常任幹事も続けた。現在、編集委員であり、顧問的存在。

〈30年透析会員のお名前(2003・平成15年度)〉
おめでとうございます。東腎協に入って長生きを!

会 員 名	導 入 年 月 日	患 者 会 名
辻 喬一郎	S48(1973年)8月7日	飯田橋クリニック腎友会
竹田 清志	S48(1973年)7月1日	今尾医院腎友会
瀬川 光男	S48(1973年)5月	上野しのばす会
山本 広光	S48(1973年)12月	・
田中 但	S48(1973年)12月15日	嬉泉病院二一レ友の会
松尾 キヨ子	S48(1973年)12月5日	・
志垣 春子	S48(1973年)11月	吉祥寺あさひ腎友会
林田 洋子	S48(1973年)8月13日	聖蹟さくら会
三田寺 エイ子	S48(1973年)1月13日	三軒茶屋病院腎友会
小川 政夫	S48(1973年)1月13日	・
恩田 朔朗	S48(1973年)4月18日	・
池上 勝二	S48(1973年)4月19日	・
村田 クニ子	S48(1973年)5月27日	・
西岡 信久	S48(1973年)6月1日	・
徳永 雄二	S48(1973年)9月10日	・
秋葉 啓代	S48(1973年)10月3日	・
山本 淳三郎	S48(1973年)6月1日	立川相互腎クリニック希望会
和田 道保	S48(1973年)3月26日	虎の門・高津会
宮城 文江	S48(1973年)2月9日	深川橋クリニック腎友会
小山 直子	S48(1973年)8月7日	望星田無クリニック友の会
矢沢 輝之	S48(1973年)11月15日	・
中村 政昭	S48(1973年)11月16日	・
浦辺 是詠	S48(1973年)12月20日	谷中三和クリニック腎友会
石井 利子	S48(1973年)11月10日	個人会員(須田内科クリニック)

30年以上透析会員(今回、申請者)

山本 勝子	S46(1971年)4月26日	村上医院ひまわり会
高藤 アツ子	S47(1972年)9月25日	阿佐ヶ谷すすき腎友会
高橋 勇二郎	S47(1972年)9月20日	田端駅前クリニック腎友会
山崎 雅和	S47(1972年)6月	代々木病院腎友会



私たちの医療と福祉を守るため
ぜひ東腎協に加入しましょう

東京都腎臓病患者連絡協議会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚2-42-6 信友ビル6F
TEL03-3944-4048 FAX03-5940-9556 郵便振替口座 00150-0-128390