

SSKA

東腎協

No.153
2004
5.25

おもな 記事

第32回総会を開催
医学講座「ブラッドアクセスについて」／赤松眞先生
会員さん訪問〈90〉阿部豊さん
私たちの患者会「柳原健腎会」



ボビー風と遊ぶ



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 信友大塚ビル6F

TEL03-3944-4048 FAX03-5940-9556

<http://www.normanet.ne.jp/~touzin/>

E-mail info@toujin.jp



自分達でできることはしましょう



初めての参加です

総会 スナップ



これから大変だと認識することが大切です



実際参加すると身近に感じますね



透析30年以上長老トリオ（相談役）

総会の進行スムーズでした



青年部道案内隊です

果と感じております。

早いもので私が会長に就任して1年が経過しました。多くの人たちの支えとご協力により、なんとか無事に与えられた役割の一端は果たせたと感じております。

昨年度は、常任幹事の方々には「意識改革」を要請し、また、幹事の皆様方には昨年度活動方針重要項目「会員拡大活動」で、各患者会最低3名増、の目標達成をお願いいたしました。誠にうれしいことに「意識改革」については、

常任幹事は十分意識の改革を進めたと感じております。また、



東腎協会長 榊原 靖夫

大きな二つの目標 達成に結集を

幹事の皆様には「会員拡大」の重要性をよく理解されたうえで、最大限の努力をされたこと認識しております。3名以上の会員が増加するも、不幸にして亡くなられた会員さんがおられたために結果につながらなかった会も多くあったと承知しています。

この会員拡大活動を通して、危機感と価値観を共有し、一体感を感じ取ることで、大きな成

果と感じております。第32回東腎協総会は、盛会のうちに終了し、新年度の東腎協活動にスタートいたしました。

選出された役員とともに、2期目の会長の役割を任せられ、その責務の重さを感じ、会員のご協力を大きな力として、微力ではありますが、情熱を持って誠心誠意役割をはたせますよう努力するつもりでおります。今年度の活動方針には大きな

や意志の確認を行って、NPO法人取得に向けて、会員のみさんのご理解と合意を求めて行きたいと思っています。

二、会員拡大活動の継続。昨年度に引き続き(会員7500名)達成に向かって、今年度も力を結集してねばり強く全会員で取り組んで行きたいと思っております。

私たちの透析医療環境は年々厳しさを増しています。東腎協結成当時、先輩諸氏が苦難の戦いの中から獲得されたこの恵まれた医療、福祉制度維持に、危うさを感じる昨今です。私たちは先人たちが残してくれたこの

貴い制度を、後に続く人たちのためにも継承していく努力をせねばなりません。このような患者会の意義を未入会の仲間達に伝え、患者会入会の大切さを伝えていきたいと思います。

これら二つの大きな「課題」の克服に向い、会員のみなさんの心を一つに結集し、目標達成に向かって同じ汗をかく心構えで、結束して今年度の活動に取り組んでいきたいと思います。

目次

会長新年度あいさつ／目次	1
第32回総会報告	2
リレーエッセイ	5
特集「血液透析におけるブラッドアクセスについて」	6
東腎協活動の窓	10
会員さん訪問〈90〉	
阿部 豊さん	12
私たちの患者会図	
柳原健賢会	14
青年部通信No.8	15
なかまのたより	16
追悼文	17
コラム新大塚発／知ってにっこり	18
かんたんクッキング〈24〉	
あけぼの病院	
栄養士 萩原 麻子	19
事務局から／表紙の言葉／編集後記	20

一丸となって、情熱を持って 目標に向かって邁進

第32回総会と記念講演が昨年と同様、東新宿の東京社会保険会館「東京フィオーレ」大ホール「ローズルーム」にて238名の仲間の参加を得て開催されました。

総会は木下常任幹事の司会で始まり、議長には町屋駅前クリニック腎友会の小林敬さんと個人会員の阿部豊さんが選出されました。議長就任の後、現副会長であった小川嗣雄さんと相談役の原三代吉さんはじめ、この1年間に逝去された仲間にも黙祷をささげました。榎原会長は初めに「来賓及び参

加した会員各位にお礼をのべ、この1年を総括して透析医療、福祉を取り巻く厳しい環境に言及しました。また、この1年の最重要課題として取り組んできた会員拡大が、常任幹事、幹事各位のご協力の元、ある程度の成果はあげられたがトータルとしては、会員増に繋がらなかった事を報告しました。

しかし、常任幹事間、幹事間に連帯感、一体感が生まれてきたので必ずや今後の東腎協活動の力になると確信している、と述べました。2004年度の最重要課題として取り組むのは、①東腎協のNPO法人化に向けて、②昨年に引き続き会員拡大を、の2項目を挙げ情熱を持って活動していくと表明しました。

続いて来賓の挨拶、祝辞、メッセージの紹介のあと議事に入りました。

2003年度活動報告を渡邊常任幹事、同会計報告

を井上会計が行い、会計監査報告が公正、適確であると佐藤行成(松和患者会西新宿支部)、瀬賀康平(三鷹北口クリニック患者会)両会計監査よりなされました。それに対する質問を募りましたが1件も無く、拍手により両報告が承認されました。

続いて、2004年度活動方針案が井上事務局長次長より、予算案がそれに対する質問は、活動方針案とスローガン案の概念と違いについてあり、榎原会長は、活動方針案を判りやすく簡潔書いたものがスローガン案であると回答し、拍手により承認されました。スローガン案を澤田聡子常任幹事が読み上げ、拍手で承認されました。

新役員への選出は、小関常任幹事が会場に候補者を募った後、患者会の推薦等による会計監査と常任幹事候補を読み上げ、前列に並び、拍手をもって承認されました。そして藤原副会長が全腎協の理事に、田中常任幹事が東難連の副理事長に承認されていることが報告されました。幹事は名簿に掲載されてあることでの承を求めました。永きにわたり6人の歴代会長の





長い間、事務局長としてご苦勞様でした

1980（昭和55）年から常任幹事になり、1981年に事務局長、1983年には専従の事務局長として就任され、当初は月水木の三日を出勤していました。その後は月火水金の4日間を出勤され、最近では月水金でした。この20年間余を東腎協の活動のために献身されてきました。患者会活動に対するその



森 前事務局長

下、東腎協事務局長として活躍されてきた森義昭さんが、20年という区切りの年に勇退され相談役で、ご意見番的存在として東腎協を支えてもらうこととなりました。榎原会長より感謝状を贈呈しその労をねぎらいました。前会長であり、学生無年金裁判、神奈川EPO訴訟等で活躍され、大変なご功

知識と理解は後進に大変、プラスになりました。

その森事務局長がこの第32回総会を機に勇退されることになり、事務局、東腎協全体が受ける影響は計り知れません。まだまだご活躍いただけるだけに残念としか言いようがありません。

森事務局長の功績の一つはパソコン等の先進技術を東腎協事務局にいち早く取り入れ、事務の効率化、OA化を図ったことです。東腎協が今年度（2004年度）NPO法人取得を検討することができると、そのデータ蓄積と資料作成の努力の賜物です。会員一同より感謝状を送りました。

勇を残された渡邊忠志さんが退任されました。長年常任幹事を歴任され副会長も勤められたこともある佐々木利喜江さん、大変ご苦勞様でした。そして一身上の都合により阿相利夫さん、佐々木勝利さん、杉本五男さんが退任されました。会計監査の佐藤行成さんが退任され、新会計監査に嬉泉病院ニレ友の会の大場邦子さんが就任しました。

榎原会長が新役員を代表して挨拶し「去年より、一層の情熱を持って取り組む」と決意表明しました。最後に藤原副会長が閉会の辞を述べ、総会は閉会しました。

昼食休憩後、腎疾患医療を巡る話題、①腎不全における動脈硬化予防法の模索、②途上国腎疾患医療の現状、と題して記念講演が、講師に国立国際医療センター腎臓内科医長・斎間恵樹先生を迎えて開催されました。講演の一部は次号No.154に掲載します。

主な役員の紹介

会長 榎原 靖夫（高中腎友会）
副会長 軽部 和之
（すながわ患者会いずみ）

副会長 藤原 実

事務局長 嬉泉病院ニレ友の会
事務局長次長 事務局長代行）

木村妙子（上野しのばず会）
事務局次長 小関 盛通
（柳原健腎会）

会計 井上 寧枝

常任幹事（太字・新任）
朝日 美保
（吉祥寺あさひ腎友会）

阿部 敏弘
（個人・北里研究所病院）

生井 克子
（吉祥寺あさひ腎友会）

一川 和夫
（あけぼの友の会）

井上 信義
（虎の門・高津会）

押山 大作
（にこたま会）

小野 協子
（東海病院ひまわり会）

大畑 ハナ
（新小岩クリニック友の会）

木下 久吉
（笹塚愛生クリニック友の会）

久保 正業
（松和患者会新宿南口支部）

小林 敬
（町屋駅前クリニック腎友会）

澤田 載子（代々木病院腎友会）
白土 光一

曾根 啓之
(鶴田クリニック友の会)

田中 助成
(昭島腎クリニックひまわり会)

東野 榮夫
(聖路加ニール会)

戸倉 振一
(あけぼの友の会)

富山 光子
(森山病院友の会)

野口 美津枝
(嬉泉病院ニール友の会)

蛭田 範博
(あけぼの友の会)

吉田 芳子
(新小岩クリニック友の会)

(南大沢バオレ腎友会)

(相談役)

一ノ清 明
(虎の門・高津会)

糸賀 久夫
(松和患者会新宿南口支部)

小泉 左内
(杏林腎友会)

高橋 勇二郎
(田端駅前クリニックグループ)

井上 信義
(大畑 ハナ)

大畑 ハナ
(小林 敬)

小林 敬
(曾根 啓之)

曾根 啓之

堀 和正
(高中腎友会)

柳 光夫
(小豆沢病院腎友会)

森 義昭
(虎の門・高津会)

瀬賀 康平
(会計監査)

大場 邦子
(三鷹北口クリニック腎友会)

(嬉泉病院ニール友の会)

激励ありがとうございました

来賓

参議院議員 日本共産党

政策委員長 小池 晃様

衆議院議員 自由民主党

自民党東京都連政務調査会長

小林 興起様 代理

第1秘書 秋元 司様

東京都議会議員 自由民主党

新常任幹事紹介

政務調査会長 樺山 たかし様

東京都議会議員 公明党

厚生委員会 東村 邦浩様

東京都議会議員 日本共産党東京

都議会議員団政策調査副委員長

大山 とも子様

障都連

事務局長 市橋 博様

ライオンズクラブ 国際協会

330-A地区 献腎・献眼・

オープニングアイズ委員会

委員長 野澤 四郎様

(社) 全国腎臓病協議会

副会長 栗原 絃隆様

祝電メッセージ

衆議院議員 松島みどり様

都議会自由民主党

政務調査会長 樺山たかし様

都議会民主党 幹事長

名取憲彦様

都議会議員 山加朱美様

東京都健康局医療サービス部

疾病対策課長 田原なるみ様

東京都福祉局長 幸田昭一様

東京都医師会長 唐澤祥人様

財団法人 日本腎臓財団

理事長 酒井 紀様

社団法人 日本透析医学会

理事長 内藤秀宗様

社団法人 日本透析医学会

会長 山崎親雄様

三多摩腎疾患治療医会

会長 長澤俊彦様

扶桑薬品工業(株) 取締役

東京第一支店長 三柳順一様

腎臓サポート協会

代表 松村満美子様

(社) 全国腎臓病協議会

会長 油井清治様

東京肝臓友の会

会長 中島小波様

NPO東京難病団体連絡協議会

理事長 若林 章様

各県組織よりメッセージ

(財) 日本腎臓財団様

北海道、岩手、秋田、NPO山形、

宮城、福島、茨城、栃木、群馬、

埼玉、NPO千葉、NPO神奈川、

長野、山梨、新潟、静岡、石川、

福井、富山、愛知、岐阜、京都、

(社) 滋賀、大阪、NPO兵庫、

奈良、鳥取、NPO岡山、NPO

広島、徳島、香川、高知、愛媛、

佐賀、長崎、熊本、宮崎、鹿児島

リレーエッセイ



「カンボジアが大好きです」

東腎協常任幹事

白土 光一

(鶴田クリニク友会の会)

皆さんこんにちは、昨年より常任幹事を承りました白土です。

出身は鶴田クリニック、透析歴3年4カ月、私と腎臓病との関係は健康診断にてカリウムの値が高く緊急入院しました。検査の結果腎臓癌と判明、摘出手術後透析導入となりました。癌と説明を受けた時のショックは言葉になりません。家族の事、仕事の事等、脳裏に浮かんで消え、死を意識した生活のはじまり、幸せにしてお医者さん、看護師の暖かい励まし、妻の激励、多くのお見舞い客の顔を拝見して生きているんだ、癌に勝って見せると自分に言い聞かせての闘病生活、明るく振舞ってくれるみんなに感謝の連続でした。手術が成功し退院時の嬉しさは妻、子供と一緒に喜びました。入院生活の時に痛感した事は人間はひとりの力は微々たるもので、ひ

とりでは生きていけない事を実感しました。

今は健康管理として毎日8キロ、10キロのジョギング、ウォーキングを行っています。石神井川沿いに板橋から王子間の往復コース、ランナー同志で声を掛け合い励みになります。ここでもひとりの力より2人、3人の掛け声で勇気ももらいます。いつまでも続けます。さて、私の趣味ですが旅行とスポーツ(ゴルフ、野球)旅行は国内海外問わず妻も同行、国内は北は北海道、南は沖縄と各地の温泉それぞれ持ち味があり旅は楽しいです。何回行っても楽しいのは北海道、最近温泉です。連宿でゆっくり休養、妻も喜んでくれます。これからは毎月旅行を継続するつもりです。

また、海外はカンボジアが大好きです。7回のカンボジア旅行で

感じたことを紹介して見ます。

内戦が長く続きまだまだ発展途上国ですが国民は明るく元気がすし、貧富の格差もあり仕事の無い方が街に大勢おられます。特に若い人、現在カンボジアの指導者は政府、企業問わず40代から50代前半の方が多いのです。内戦により惨殺され、お年寄りが少ないのです。プノンペンには今でも当時の死刑台が観光客用に保存されています。日本との友好も発展し、メコン川には日本橋、小淵橋と名の付く2本の橋が日本によって作られ東西の交流が盛んになり経済の発展に寄与しています。

ある高級ホテルのロビーでは、40、50代の夫婦が不似合いの赤ちゃんを抱いてたくさんおりました。現地の友人の話では外国からたくさんの子供を買いに来るそうです。今の時代に人身売買、でも友人の説明では共にプラスになるんだと話してましたが、私には理解出来ません。子供の事を思うと複雑です。

カンボジア第二の都市シェムリアップ市には世界遺産アンコールワットがあります。4年前私はこの世界遺産で日本人の結婚式を企

画し成功することが出来ました。カンボジア政府、地元シェムリアップ市、警察等協力していただき感謝しております。

式はクメール風の古式で延々5時間、新婦の衣裳替8回、地元住民、観光客など大勢見守る中、体力勝負でした。本人はじめ親族友人日本から同行30人全員喜んでいただきたいへんよかったです。この企画はたいへんエネルギーを使い、頭張れカンボジア又、訪問します。

最後に常任幹事として1年間働かせて頂き感じた事を述べますと、「いのちとくらしを守る」理念を基に、集団指導体制の確立、特に女性の意見が繁栄するには女性の幹部登用、一般会員の方々の意見を集約する機会を確立して会員諸氏の参画が大切だと思います。機会は多々ありますが現在の東腎協組織では各ブロック会、青年部の活動が重要だと思います。

会員、非会員問わず声を掛け合い参画していただく事が東腎協の目指す組織拡大につながるのではないのでしょうか。これからも頑張る所存です。よろしくお願ひ致します。

特集

血液透析における ブラッドアクセスについて



板橋中央総合病院血液浄化療法センター 赤松 眞
ブラッドアクセス治療センター

今号の特集、医学講座は、昨年と今年2回東腎協の活動の中で、ご講演いただいた大変好評で反響の大きかった、ブラッドアクセスについて、板橋中央総合病院血液浄化療法センターの赤松眞先生にご寄稿していただきました。

1. はじめに

血液透析を行う場合、1分間あたり150～300ml程度の血液を持続的に対外循環させる必要があります。その際、体から血液を取り出した戻す窓口が必要となり、これをブラッドアクセスと言います。したがって透析患者さんにとってブラッドアクセスは必要不可欠なものであり、さらに透析療法の長期化に伴いブラッドアクセスに伴う様々な合併症が増加しています。そこでブラッドアクセスについての基本と合併症について解説します。

II. 知っておきたい解剖

ブラッドアクセスを理解する上で必要な上肢の血管を示します。橈側皮静脈、尺側皮静脈、肘部正中静脈、橈骨動脈、尺骨動脈、上腕動脈などが重要です。(図1)

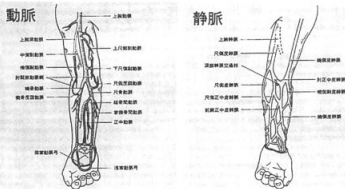


図1 内シャントに使用する上肢の血管

III. 主なブラッドアクセスの種類について

主なブラッドアクセスには静脈と動脈を吻合する内シャント、動脈を皮下に移動して使用する動脈の表在化、人工血管移植そして透析用カテーテルを留置する方法などがあります。

1. 内シャント

最も一般的なブラッドアクセスで、前腕の

橈側皮静脈と橈骨動脈あるいは尺側皮静脈と尺骨動脈を吻合する方法があります。橈側皮静脈は親指側を比較的直線的に走行するため、穿刺や穿刺針の固定が容易といった利点があり最も多く使用されています。それに対して尺側皮静脈は小指側の手背側を蛇行することが多く、穿刺や固定が難しいといった欠点があります。

2. 動脈表在化

動脈の表在化術は上腕動脈を表在化する場合と大腿部の動脈を表在化する場合があります。この場合、脱血用としてのみ使用可能なため、返血（返し）の静脈があることが条件となります。

3. 人工血管移植術

自己血管でのブラッドアクセス作成が困難な場合、代用血管の移植を行うことがあります。現在では Expanded polytetrafluoroethylene (EPTFE) グラフトやポリウレタンングラフトといった人工血管を主に使用しています。通常は上肢に移植しますが（図2）、吻合する血管がない場合は大腿部に移植することもあります。

4. カテーテル留置

カテーテル留置には緊急時に使用する緊急用のブラッドアクセスカテーテルと長期間にわたって使用するカテーテルの2種類があります。

Ⅳ. ブラッドアクセスを 作成する際の考え方

ブラッドアクセスの選択においては2つの観点から考える必要があります。第一は解剖学的な問題からどのようなブラッドアクセス作成が可能か、そして第二は全身状態に応じたような方法を選択すべきからです。

1. 重要なポイント

内シヤントとしての静脈は狭窄がなく穿刺可能な範囲が長いことが最も重要です。前述したように上肢の重要な皮静脈には橈側皮静脈、尺側皮静脈がありますが、内シヤントと

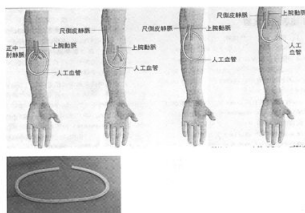


図2 人工血管の移植部位

して使用する場合その後の穿刺が可能であることが重要です。つまり良好な血流が得られたとしても穿刺できなければ全く意味がないわけでも。もし内シヤント作成可能な表在静脈を認めない場合は、上腕動脈の表在化または人工血管移植を考慮します。前述したように上腕動脈は脱血用にしか使用できません。そのためある程度長期にわたって使用できる返血用静脈が確保できることが条件となります。したがって返血可能な静脈が認められない場合は表在化手術の適応とはなりません。

2. 患者さんの全身状態を考慮した選択

全身状態で最も考慮する点は心機能です。シヤントは動脈から静脈に血流を逃がすため、その分心臓に負担がかかります。また内シヤントに比べて人工血管移植はより多くの血流が空回りするため、多くの負担がかかります。従って心機能が悪い、症例ではこれらのブラッドアクセスを作成することにより心不全を来す可能性があります。そのためあらかじめ心機能を検査し、心機能が悪い場合には動脈表在化やカテーテル留置を行うこととしています。また糖尿病や膠原病など動脈硬化の強い症例では内シヤントや人工血管移植により手指の血流不全（盗血）が起こる可能性があります。

ります。このような場合もブラッドアクセスの選択には十分な注意が必要です。

V. 日常のブラッドアクセスの管理

通常、血液透析は週3回行うため1日おきにブラッドアクセスを診察してもらう機会があります。しかし現実的には毎回ブラッドアクセスを医師に診察してもらうことは難しいと思います。また毎回同じスタッフが行うわけでもなく、意外とブラッドアクセスの異常は見逃されやすい状況にあります。そのため患者さん自身が常にブラッドアクセスに関心をもち少しでも異常かな？と疑問を持ったなら、遠慮なくスタッフや医師に相談することが必要と考えます。自宅での観察ポイントにはスリルを確認することです。「スリルが触れる」とは静脈内を血流が勢いよく流れる際に血管が振動する状態を皮膚の上から触って感じとれることを言います。おののきの息者さんによってスリルを触る部分が異なりますから、普段から触る場所を確認しておきましょう。さらに聴診器による聴診を行うことも大切です。透析中に注意する点については、脱血が良好に行えているか、返血圧が高くないかといった点が重要です。また止血が以前より時間がかかる場合、中極側の静脈に狭窄を認めることがあり注意が必要です。

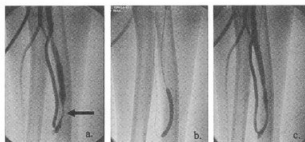


図3 内シャント静脈側狭窄に対するPTA

- a. シャント静脈狭窄（矢印）
- b. バルーンによる拡張（PTA）
- c. 拡張後の造影

VI. 合併症の対策

いずれにしてもこういった症状に常に関心を持っていることが大切だと思います。

ブラッドアクセスにおける主な合併症を示します。

1. シャント血流不良

内シャントの場合は動静脈吻合部や静脈の狭窄が原因である場合が多く、この場合はシャント造影を行います。その結果狭窄を認めた場合は狭窄部に対して血管造影下の血管拡張術（PTA）を行います（図3）。血管造影の結果残念ながらPTAの適応にない場合は手術によるシャント再建を考慮します。

また人工血管の場合は静脈側の狭窄がその主な原因であり、透析中の静脈側の回路内圧が上昇してきた場合は人工血管造影を行った方がよいと思われます。

2. シャント閉塞

静脈マツサージやウロキナーゼの注入によって再開通する場合もありますが、たとえ再開通した場合でもいづれ早期に再開塞する可能性が高いため、血管造影を行う必要があります。また閉塞した状態でも血管造影下に血栓除去用カテーテルを用いて血栓除去が可能な場合があります。我々の施設では閉塞したブラッドアクセスをなるべく使用できるように血管造影下に血栓除去を行い、さらにPTAを行っています。これらの処置で再開通しない場合は、手術によるあらたなブラッドアクセス再建が必要となります。

3. 静脈高血圧症

シャント肢の腫脹や、うつ血による循環不全を静脈高血圧症といいます。シャント側の腕は多少太くなっていることが多いのですが、ひどくなると皮膚の潰瘍や手指の壊死を起こすことがあります（図4）。原因はさまざまですが、主にはシャントの血流過剰、そしてシャント静脈から中極側の静脈に狭窄がある場合です。治療方法はそれぞれの病態によって異なりますが、なるべくシャントを閉鎖しないで治療する方法を考慮しています。具体的には中極側静脈の狭窄に対してPTAやステントの留置を行う、あるいは手術的にシャ



図5 末梢循環不全による壊死



図4 静脈高血圧症（左上肢）



図6 シャント瘤

ント流量を減らすバンディング術を行います。これらの適応にない場合は残念ながらシャント閉鎖を行い新たなブラッドアクセス作成を行います。

4. 末梢循環不全

シャント血流過剰により末梢循環不全を来している場合をスチール症候群といいます（図5）。まず薬物治療を行います。改善しない場合はバンディング術やシャント閉鎖を行います。

5. 感染症

ブラッドアクセスの感染は容易に敗血症につながり極めて重篤となります。そのため迅速かつ適切な対応が必要です。内シャントの場合は抗生剤投与にて軽快することもあります。

すが、人工血管の場合は早急に外科的治療が必要となります。感染巣が局限している場合は感染部分を迂回した新たなバイパスを行います。しかし感染が広範囲に及ぶ場合は全摘去します。

6. シャント血管瘤

内シャントの動脈吻合部のシャント瘤形成や表在化動脈の穿刺部に仮性動脈瘤を形成することがあります。吻合部動脈瘤は急速に大きくなり、皮膚が薄くなるなど破裂の危険性がある場合（図6）や急者が美容上の理由で治療を希望した症例では外科的に切除し再建を行います。また表在化動脈の仮性動脈瘤は止血操作が不十分なために起こる場合が多いと思われます。また同じ部位を頻回に穿刺することも止血不良の原因となるため、穿刺部位を常にずらすことも必要と考えます。仮性動脈瘤が大きくなる場合は外科的処置が必要です。定期的に超音波検査下に瘤の大きさを測定しておくことが大切です。

VII. まとめ

ブラッドアクセスは透析患者さんにとって極めて大切なものです。そのため患者さんと医療従事者側の両方がお互いに協力することによって異常を早期に発見し対応することが大切であると考えます。

東腎協 活動のまど

今後の活動予定

6月7日(月)

JPC国会請願

7月31日～8月1日

関東ブロック青年交流会

8月28日～29日

全腎協青年交流会

9月26日

第53回幹事会

10月3日

臓器移植推進キャンペーン



1月18日「腎臓病を考える都民の集い」



2月1日「東部ブロック交流会」



2月29日「個人会員交流会」



3月4日「臓移植国会議員会」



3月21日「第52回幹事会」



3月25日「全腎協国会請願」八代議員秘書に

30余年前は「金の切れ目が生命の切れ目」だった

今は、医療費の心配も余りなく透析医療にかかれる時代ですが、まだ患者会―全腎協―がなかった時代には、「金の切れ目が生命の切れ目」でした。

1971年（昭和46年）3月分の人工透析の個人負担額例 関東地方病院

性別	年齢	透析開始年月日	保険負担率	負担金額
A	女	51	S 45. 11	123, 155
B	女	52	45. 11	86, 325
C	女	49	45. 7	120, 175
D	男	14	45. 6	105, 391
E	男	13	45. 4	141, 153
F	男	33	45. 8	101, 281
G	女	33	46. 3	223, 520
H	男	26	44. 2	10, 750
			50% (医療保護自己負担)	
				平均 113, 939

その当時の患者たちが集まり、生命をかけて運動したところによって築きあげてきたものです。

会員皆さんが、悲惨な状況に置かれていたということを知っていたために、以下の文章を再録してみました。

「金の切れ目が生命の切れ目」

人工腎臓の医療費が一九六七年（昭和四二年）医療保険の対象となり、患者がそれまでの学用患者あるいは高額な全額自己負担という経済的精神的呪縛から解放された。とはいっても、それは社会保険・健康保険、共済組合保険など本人だけのことであった。社会保険の家族は当時、五割給付であったから五割の患者負担が、国民健康保険の加入者は七割給付であったから三割の患者負担がそれぞれ必要であった。

全腎協結成前の関東地方のある病院の調べ（一九七一年三月分レセプト）による自己負担のある患

者八人の事例でみると、最高額の患者は二万三〇〇〇円余り、最低の患者でも八万六〇〇〇円余り（医療保護受給者を除く）を支払っていた。保険外負担を含めると三〇万円前後の支払いをしていた患者もあった。八人の患者の平均は一万四〇〇〇円近くで、年間一三六万円にもはった。一般サラリーマンの平均月収が約一〇万円、大企業の大卒者の初任給が四万五〇〇〇円で話題になった頃の話であった。

医療保険の対象とされていたにもかかわらず、まさに「金の切れ目が生命の切れ目」であると同時に、「保険の切れ目が生命の切れ目」の実態であった。

家屋敷を売り土地を売り、退職金を前借りして家族の医療費に充てる事例もまれではなかった。売る家や土地のある患者・家族、退職金を前借りできる患者・家族はまだ「幸せ」であった。長期に高額な医療費を払い続ける家族に迷惑をかけるからと自殺する患者も

いた。生活保護を受給するための方便として離婚する事例もあった。サラリーマンである透析患者が止むなく病氣のために退職すればそれは、一〇割給付から七割、五割の給付である国保、健保家族への「転落」を意味した。

全腎協が結成された翌年、激しい運動の結果として身体障害者福祉法にもとづく更生医療が適用された。医療保険の自己負担分を公費（国と都道府県負担）で肩代わりしようというものであった。全腎協が結成時に掲げた要求である「全額国庫負担」ではなく、保険優先の公費医療制度であり、前年度の所得税額により「費用徴収」されるという制約のある制度の適用ではあったが、一〇万円から三〇万円もの自己負担は基本的に解消され、性差、貧富の差、年齢の差なくだれでもいづれも透析が受けられる条件が確立された。

（全腎協の20年「歩みとどまらず」37〜38ページ抜粋）

会員さん 訪問

第90回

個人会員

阿部 豊さん

今回の会員さん訪問は、広告制作会社に勤務しながら、青年部活動でも活躍し、毎日の生活を一杯に楽しんでいる、阿部豊さんにお話を聞きました。

障害を持っていても自立を

「正社員として就労しながら透析を行っているようですが仕事は辛くないですか」

阿部 透析導入前の27歳の時に現在の広告制作会社に入社しましたが、当時は体への負担が大きかったです。ただ、気持ちが強っていたので何とか毎日の仕事を

こなしていましたが、週末近くになると尿毒症で思考能力がだいぶ落ちていましたね。入社後、5ヵ月で透析導入となりましたが、その後は頭も体もスッキリして仕事も楽に出来るようになりました。

―透析導入で仕事への影響はありませんでしたか

阿部 導入時は2ヵ月程、会社を休職しましたが、会社も同僚も心良く入院を認めてくれました。障害者枠での入社でしたし、透析導入の可能性も会社にかけてあったので、仕事の面では安心していました。人事の仕事に就いているため、給料日前などは多忙ですが、現在はコンピュータも発達し、

残業も少なくなったので定時に仕事を終え、透析に向えます。自身自身でのジレンマは少し有りますが、会社や同僚の協力もあり、仕事は順調に行えています。

―社会保険労務士の資格を取得したそうですが、仕事、透析とで多忙なかでの受験は負担が多かったのですか

阿部 社会保険労務士の資格取得の勉強は入社以前から進めていたのですが、入院などで思うように受験ができず、昨年、志3年目で

資格取得が達成できました。

初めに資格取得を考えたのは、就職への不安と、将来の自立を思っています。障害者としての立場からも、社会保険、年金などの知識習得は自分自身の為にも必要でしたし、又、就職後も、体力等に不安が有りましたので、自立できる道を開くために資格を取得しました。ほとんど独学でしたので、仕事が多忙な時などは、挫折しそうな時もありましたが、大学の受験勉強より意義がある勉強でしたので頑張れました。自分の目標だったので何とか乗り切れたと思っています。

闘病を乗り越え大学入学へ

―前後しましたが、病氣との付き合いを教えてください

阿部 19歳のときに十二指腸潰瘍穿孔で緊急入院し手術を行ったのですが、院内感染(MRSA)から多臓器不全に罹り、1年間の入院生活を送りました。

その後、はつきりとした因果関係は解らないのですが、入院中の治療方法や薬の影響からか、退院後の20歳の時期に蛋白尿が出るようになり、ネフローゼ症候群と診

断され、腎臓病を意識するようになりました。ちょうど、大学受験の時期でしたが、半年間の自宅療養を言い渡され、自宅で大学受験のために勉強に励みました。もともと、すぐに足がむくむなどの症状があり、外出もままならない状況でしたので、自宅での受験勉強のみで、受験日が退院後ほとんど初めての外出という状況でした。それでも、おかげさまで大学に入学できました。

―大学生活はどうでしたか

阿部 最初は大学に通うだけでも大変でした。1年生の時は必修科目も多く、朝早くからの授業は通勤ラッシュで辛かったです。

又、体育の授業は運動制限で実技ができず教授に頼み込みレポートだけで単位を取らせてもらいました。

学部は仏教学部でしたので、座禅が必修だったのですが、夏の坐禅は地獄でした。今、振り返ると苦しい事も多かったのに所属して多くの仲間も出来て、4年間で無事に大学を卒業できたことは私には強い心の支えになりました。

常に目標を持ち前進し続けたい

青年部の活動が支えに

大学卒業後の生活は順調でしたか。

阿部 就職活動は順調ではありませんでした。病氣のことを正直に話したので内定をとる事ができず、ハローワークに通った結果、やっとアルバイトで土地家屋調査士事務所で働くことになりました。

アルバイトといってもやりがいのある仕事でしたが、やはり自分

の将来を考えると安定した仕事に就きたいと思い、3級障害者の認定を受け、1年半後、障害者枠で現在の会社に入社しました。

入社後の透析導入との事ですがそのときの気持ちは

阿部 導入の覚悟はできていたましたが、具体的な知識が無かったので不安がありました。

シャントの手術の前日には、病院を抜け出し、青年部の座談会に参加したのですが、そこでは青年

部の仲間に、多くの事を教えられ又、励まされ、とても心強く感じました。

青年部との係わりは何かきっかけがあったのですか

阿部 私が腎疾患に罹ったことから母が東腎協の個人会員に加入したようです。

導入前でしたが、母の勧めで青年部の交流会に参加し、就職についてのアドバイスを聞いたのが最初でした。

仕事が多忙で青年部活動に参加できない時も多々ありましたが、青年部の仲間のおかげで、楽しい経験も数多くできました。

やはり、若い人達の患者会活動は必要だと思います。

私も微力ながらも、現在は青年部の幹事を勤めさせていただいています。

花嫁募集中？

仕事、青年部活動と多忙なようですが、将来の夢は

阿部 長年の夢というか、希望で

した独立を昨年実現し、現在は池袋にマンションを購入して、1人暮らしを始めることができました。35歳位までには結婚をして、平凡な家庭を築きたいと考えています。残念ながら、具体的な結婚相手はいないので、これから探そうと思っています。

多くの人に東腎協の存在を

最後になりますが東腎協への要望がありますか

阿部 透析患者は本人も、家族も多くの不安を持って毎日を過ごしていると思います。

患者会のない病院で透析を行っている方も多いので、どんな透析患者でも、東腎協の存在を知ってもらえるような、広報活動を繰り広げてもらいたいと思います。

又、導入前の、まだ、東腎協に未加入の不安を抱えた方々の相談にも応えるような組織になって欲しいと思っています。

.....

あとがき

とても爽やかな、前向きな考えを持った青年で、楽しいインタビュウができました。今後も青年部の中心として、活躍下さい。

(取材・小野)



なまえ あべ ゆたか
生年月日 〇〇〇〇〇〇
透析導入 平成11年3月

わたしたちの患者会

23

柳原健腎会

病院名 特定医療法人財団
健和会 柳原腎クリニック
病院所在地
〒120-0022
定立区柳原1-29-16
電話番号
03-3888-2707

◇会行事 定期総会：5月、総会には病院内で調理してもらったお弁当がです。

・年2回のレクリエーション：スタッフも参加してバス日帰り旅行等。今年4月は隅田川船下り。

・透析勉強会・食事勉強会 院内で調理師の指導の元、患者同士で透析食を作ります。リン・カリウム等の勉強会も開きます。
・新年会 病院スタッフの歌と踊りの寸劇、患者有志のドジョ

ウすくい、カラオケ、ビンゴゲーム等で楽しめます。70人程の参加があります。

◇役員会 月1回開催。

◇会報：毎月1回発行 行事案内、透析に関する内容（検査値など）、食事講座、コラム等、内容が豊富で充実しています。

◇会員拡大 病院側の協力で入会の案内をしていただき、ほとんどの患者が入会しています。

◇病院との懇談 今年から始めました。患者の声をスタッフに届け、スタッフからは日頃の思い等を出し合い、和やかに意見交流をしています。

◇トラブルの解決の仕方 会員と会長の話し合い、スタッフと役員の話し合いです。

◇食事 一食420円、院内で調理され、種類も豊富でとてもおいしく頂いています。

民主的な患者中心の運営



前列中央岩城所長、後列右端田口会長



今年4月の隅田川船下り

◇特に協調したい会の特長 役員間の意見交流が活発に行われています。民主的で患者中心の運営を目指しています。また、スタッフにも患者会担当者が配置され、患者会活動を一緒に取り組んでいます。

◇東腎協への意見 会員拡大に力を入れてください。私達も頑張ります。

会長 田口一郎
東腎協幹事 田口一郎
会成立月日 平成8年
東腎協会員数 96名
非会員数 10名

□記者感想（取材・當喜美子）
取材は、クリニックで会長・幹事の皆さんに参加していただき、軽部編集委員と行いました。クリニックの協力もあり、患者会がとても充実していて、うらやましく感じました。

会費年額 7,400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
曜日担当役員 月水金午前1名・午後7名 火木土午前3名・午後3名

青年部通信

No.8

みなさん こんにちは！いかがお過ごしですか？吹く風も爽やかな過ごしやすい季節となりましたね。今回は、2月22日に東腎協41名、埼腎友13名、合計54名の参加で行われた「東腎協青年部主催 東腎協&埼腎友青年交流会（ボーリング大会&新年会）」の感想をお伝えします。また、平成16年度の交流会日程もご案内します。手帳に予定を入れてね！

ボーリング大会&新年会 感想

・埼腎友 市川

とても和気あいあいと楽しい会を経験させて頂きました。また、こういうチャンスを作り、交流を深めていかれると思います。楽しいひとときでした。

・埼腎友 佐々木

何年ぶりのボーリング大変楽しかったです。体力に自信がなかったのですが、私よりハンディのある方ががんばっているのを見て勇気づけられました。

・埼腎友 児玉

本日は楽しい会をありがとうございました。今日は調子に乗ってたくさんビールを飲んでしまいました。

・東腎協 仲間

5年ぶりに参加させていただいて、楽しかったです。また、機会があれば参加したいです。

・東腎協 森

久々に参加できて楽しかったです。（ボーリングも久々・・・）新しく知り合った方々とお話も出来て、素敵な時間を過ごせました。ちょっとご飯の量が多かったかなあ～。

・東腎協 荏原

他県とのかかわり合いがあってもの凄くよかったです。いろんな人たちと知り合えたし来年度もよろしくお願いします！

・東腎協 中村

とても楽しかったです。イロイロと貴重な情報を知ることができて、とても有意義でした。

・東腎協 日野村

初めてでしたがリラックスして参加できま



ボーリング大会

した。思いのほか若い人が多くて驚きました。

・東腎協 岡田

久しぶりにボーリングに参加させて頂き、楽しいひとときをすごすことができました。

様々な人とも話をするのもでき楽しかったです。今回はじめてだったのですが、また参加させて頂きたいと思います。

・東腎協 橋本

他県との合同実施とは、大変素晴らしいことと思いました。今後は、ディズニーランドといったアミューズメント施設も視野に入れて頂ければと思っています。

・東腎協 朝来野

初めて参加させて頂きました。とてもいろいろ親切に教えて頂きおどろく事ばかりで勉強に成りました。

次は、あなたが体験する番ですよ！一度覗いてみて下さいね。

平成16年度青年部幹事

部長 小関 盛通

副部長 須賀 春美、朝日 美保

幹事 阿部 豊、鈴木 英範

秋山 伸子、小林 正和

平成16年度青年部交流会日程予定

6月27日(日)青年部座談会

11月7日(日)日帰りバス旅行

1月30日(日)恒例！ボーリング大会&新年会

なかまの たより

皆で作った患者会

練馬桜台クリニック

完田 正幸

この度練馬区桜台に新規にできた練馬桜台クリニックに、私達で患者会を発足させました。

この発足に際し大変有意義な事と思い一筆投稿させていただきました。透析の現状は大変厳しいと思われませんが、力の無い私達患者の一人一人が自分自身のできる事で参加させていただきたいと思えます。また、会の大きな目的は患者同士の交流を図るために、旅行、バーベキューなどのレクリエーションや病院や先生を中心とした勉強会等を通じて会員同士の親睦を図る機会を少しでも多く催し、透析に親しめるように努力していけるよう、皆様方東腎協のご協力を頂き行ってまいりたいとここに一言書かせていただきました。

また、一人では何もできませんので会員の方々のお知恵をお借りして、これから会の発展とともに日々透析人生を送りたいと思っています。

また、患者会が無いということは、患者の一人としてとても寂し



総会に参加されたみなさん

い思いがしてなりませんでした。我々の共通の悩み事を楽しみに変えるために患者会の立ち上げを一刻も早くしようと考え皆で努力したところ40人以上の参加申し込みがあり、大変びっくりありがたくなり強く感じました。今後も頑張っ

新設患者会のお知らせ

今年度はじめにお知らせするのは以下の2つの患者会です。

- ①は「たより」にあるとおり練馬・桜台クリニック患者会です。
- ②のめじろ会は故小川副会長が訪問されその説得に応じられた幹事・会長池谷氏はじめ皆さんのご協力で結成されました。2会とも今後のご発展を期待いたします。

①〒176-0012

練馬区豊玉北4の11の1

練馬桜台クリニック内

練馬・桜台クリニック患者会

(43人)

②〒193-0833

八王子市めじろ台3の1の10

めじろ台西澤クリニック内

めじろ会

(16人)

俳句

武蔵境駅前クリニック腎友会

萩原 た可司

透析の刻の長さや春を待つ

梅見むと友を誘ひば匠者通ひ

物忘れ痴呆気になる春寒し

立春のこの一声で和みけり

一筋の春光させり透析棟

短歌

山田クリニック腎友会

水上 清吾

透析が今は仕事と週三日

弁当さげてバス停に立つ

いつも逢うバスに乗る女今日も

又姿を見せず気にかかる朝

老いの身に縁なきものと思えども

チョコ贈られて心ときめく

故小川嗣雄副会長への追悼



物静かな、そして熱い情熱の
小川さん、安らかに

会長 榊原靖夫

小川さんを偲びますと沢山の思い出と尽きぬ想いがあります。私にとつて小川さんは、最も信頼出来る、そして人間として心から尊敬出来る掛け替えの無い人でした。会議や行事の後、語り合い、また、議論する事が大きな楽しみでした。そんな時、いつもと変わらず優しい微笑みで話を聞いてくれ、そして物静かにしかし内に秘めた熱い情熱が伝わって来る語り口で「患者会」への想いを話してくれました。高い見識を持ちながら偉ぶらず、熱き心を持ちながらいつも平静に、揺るがぬ信念を持ち続け、決して人を裏切る事の無い人でした。ありし日に二人で熱く語り合った「患者会活動への想い」を忘れる事無く、真摯に私に与え

られた役割を果たして行く事が亡き小川さんへのご恩返しとなり、追悼になると信じます。小川さん、本当にありがとう、安らかに。

小川副会長と行った
ねぶたの思い出

前副会長 押山大作

2002年8月、小川さんと2人で青森のねぶたへ出かけました。色とりどりに灯が入ったねぶたを十分堪能しましたが、旅行中、行き帰りの機内で、ホテルの部屋で、ほとんどを東腎協活動、患者会活動、透析医療について話し合っていました。経験、知識豊富な小川さんから学ぶことは山ほどありました。また、患者会活動への情熱に深い尊敬の念を抱きました。昨年度多忙な東腎協活動で日曜日がほとんどつづれ、透析変更もしばしばだった小川さんが「次の総会が終わったらのんびり沖縄・石垣にでも行こう。今は、忙しすぎるからね」と誘ってくれた旅行に一緒に行くことはもう出来なくなりました。無念。

原さんご苦労様でした

常任幹事 戸倉振一

原さんの告別式に参列し最後の別れの際、原さんの安らかに眠る姿を前にして、「原さん本当にご苦労様でした、どうかゆっくりお休みください」という思いでつぶやきました。これまで原さんが自分に課してきた使命というか、背負ってきた荷から解放されたような、生前には見たことない穏やかな顔でした。

原さんは、東腎協の活動も然ることながら、地域腎友会として地域の地道な活動も精力的に行い、まさに自分の命を張った活動を展開していました。その志が達成されるまで死ぬに死ねない思いだったのではないのでしょうか。ここ12年は気力で生きている感じにお受けました。原さん、本当にお疲れ様でした。安らかにお休みください。

ださい。

故原会長への追悼

江戸川区腎友会

副会長 多田可子



故原三代吉相談役への追悼

家も近い事もあり、故森田廣明さんからさつき会会長が故原三代吉さんに引継いでからは腎移植キヤンペーン、行政窓口への要請行動などにご一緒する事が多くなり、家族の方とも仲良くして頂きました。病気になる前までは船堀に大きな自動車修理工場を経営なさり、よく働きよく遊んだと言っていました。また近くの少年野球のコーチもし甲子園までに行った子もあり、いまではその子がヤクルトのコーチをしているとの事、負けず嫌いの根性で、腰、頸椎、腎臓の手術の痛みなどに耐え介護移送問題、災害対策など亡くなる直前まで活躍なさり、古希を目前に41年間夫婦揃って来た奥様を残して逝ってしまったことは残念なことだったろうと思います。これから故原会長の意思を引継ぎ頑張って行きたいと想います。謹んで原さんのご冥福をお祈りいたします。

加入者泣かせの年金改定案

高齢者や障害者の生活を支えてくれるのが「公的年金」です。その公的年金が、今大きく変わろうとしています。

わが国の年金制度は、最初に「給付水準」を決めて、それを支給するためには、保険料がいくらか必要かを計算して徴収する（確定給付制度）です。ところが長い間年金の増額を繰り返しながら、それに見合う保険料の徴収を先送りした結果、支払い原資が450兆円も不足してきました。バブル経済の時代は、保険料はいつでも徴収できると楽観視していたのです。それが長引く不況や少子高齢化の進行で保険料を負担する現役世代が減り、逆に年金を受取る高齢者が増えて、わが国年金制度は抜本改革を行わなければ継続できなくなりました。このため「確定給付制

度」を「確定負担制度」に改め、集まった保険料の範囲内で給付することになりました。20017年度まで毎年、年収の0・354%ずつ保険料を引き上げ18・3%になったところで固定し、以後変更はしないことになりました。（厚生年金の場合）

一方給付の方は、現在、現役世代の平均的な手取り年収の59・3%ですが、2023年度までに50・2%に引き下げます。本来なら保険料が上げれば年金が増えるのが原則ですが、保険料を上げて、年金を下げるという踏んだり蹴つたりの状況となりました。年収800万円の家庭で、現行年54万円の保険料が2017年度には年73万円となります。一方年金は、23万3千円（月額）が2025年度には23万7千円となります。

保険料が大幅に増えても年金はふえません。加入者泣かせの改定案です。（藤原実）

コラム 新おつかえ

有料道路における 障害者割引制度の案内

【ETCを利用しない場合】

- 市町村福祉事務所等での受付
- 身体障害者手帳
- 自動車検査証
- 運転免許証を持参して申請
- 審査で割引の対象となった場合、手帳に次のA・Cを記載
- A、本割引の対象である旨
- B、自動車登録番号等
- C、割引有効期限

【ETCを利用する場合】

- 市町村福祉事務所等での受付
- 右記①③と④ETCカード（クレジット会社等でETCカードを作成）
- ETC車載器セットアップ申込書・証明書（自動車販売会社、自動車部品店でETC車載器設置時に交付）を持参して申請
- 右記と同様に手帳に記載し、ETC利用対象者証明書を発行
- 有料道路事業者への登録申込
- 利用可能日が書面にて通知されるので以降使用可能（料金表

示は通常料金で表示）

※ETC利用にはカード発行、セットアップ等20日前後からりますので余裕をもって申請を。

ニューヨーク、ナイアガラへ
個人・グループの海外旅行
透析ネットワーク拡大

昨年、フレゼニウス メディカルケア ジャパン株式会社（FMCJ）の海外透析ネットワークと、JTBの旅行サービスが結びついて、海外臨時透析（ホリデーアリス）とそれに伴う旅行の手配が便利になりました。

このたびFMCJは「ホリデーアリス」の海外透析クリニックのネットワークで、人気の高いマンハッタンなどアメリカ、ニューヨークやナイアガラなど40施設以上を、新たに展開しました。

詳細については左記までお問い合わせください。

TJB 東京品川支店

TEL 03-5796-6025

かんたんクッキング

>24<

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

萩原 麻子

監修 あけぼの病院 管理栄養士 衛本 啓司



◆ドライカレー

材料 (1人前)

・ご飯	200g	《調味料》	
・豚ひき肉	60g	・カレー粉	3g
・しょうが	2g	・トマトケチャップ	9g
・サラダ油	3g	・チキンコンソメ	2g
・玉ねぎ	40g	・減塩醤油	1g
・セロリ	8g	・砂糖	1g
・ピーマン	8g	・粉チーズ	1g
・乾燥パセリ	0.2g		

(作り方)

- ① 野菜はそれぞれみじん切りにして、茹でこぼし、水気をきっておく。
- ② しょうがはすりおろしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、しょうが、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、①の野菜を入れ、分量の調味料で味を整える。
- ⑤ お皿にご飯を盛りつけ、④をかける。上から乾燥パセリをふりかける。

☆一口メモ

ドライカレーの具は、汁気なくなるまで煮ましょう。

お好みに応じてカレー粉を増やすと、スパイシーに仕上がります。

多めに作って冷凍保存をするとういでしょう。その際は、1食分ごとに小分けにして冷凍すると便利です。

◆ナムル

材料 (1人前)

・キャベツ	50g	《調味料》	
・アスパラ	15g	・食塩	0.5g
・人参	10g	・砂糖	1g
・万能ねぎ	3g	・みりん	2g
・白ごま	1g	・ごま油	2g

(作り方)

- ① キャベツは一口大に、アスパラは短めの斜め薄切り、人参は2～3mm厚さの短冊に切り、一度茹でこぼす。
- ② 万能ねぎは小口切りにして水にさらす。
- ③ 白ごまは炒って、調味料に合わせておく。
- ④ ①に水気をきった万能ねぎを合わせて、調味料と和える。
- ⑤ 器に盛り、仕上げに炒った白ごまをかける。

(栄養価)

エネルギー	604kcal
蛋白質	20.1g
脂肪	16.3g
カリウム	670mg
リン	267mg
塩分	2.2g

◆美味しく食べました◆

カレーは香りと刺激で薄味でも美味しくいただけます。調理時間も短くこれからの季節に合います。

ナムルは野菜の甘みが引き出され、ごま油の風味が食欲をそそります。一度ゆでこぼしているの安心してサラダ感覚で食べられます。

(調理・小野、写真・榎永)

事務局から

ご寄付お礼

扶桑薬品工業(株)

東京第一支店様

鶴田クリニックス様

月ごとのご寄付をいただきありがとうございます。

腎臓病サポート協会

代表 松村満美子様

「第16回腎臓病を考える都民の集い」に司会を担当いただき、その上にご寄付をいただき、お礼の言葉もございません。ありがとうございます。

故東腎協副会長小川嗣雄様(立川北口駅前腎友会会員) 遺族様

故荒 義明様 遺族様

故綱島好治様(松和患者会新宿南口支部会員) 遺族郁子様

青い鳥ハガキご寄付お礼

立川相互腎クリニックス希望会様

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

事務局メンバー・勤務体制紹介

総会でご承認いただいたように今年度から専従の事務局次長として小関常任幹事が入局いたしました。紹介と共に、事務局勤務体制をお知らせいたします。

専従役員…事務局次長 小関

月火水金(全日)

水(4…00 透析)

第2、4土曜日

(9…15…5…00)

但し代休を取り規

程の週5日勤務原則を守る。

事務局次長(局長代行) 木村 火

木(全日)金(1…30 透析準夜間)

事務局員 広瀬 月水金(全日)

但し水曜日は1ヶ月2回の出勤。

役員 軽部(主に編集担当) 火水

(全日) 水金(2…20 透析)

井上寧枝(会計担当) 月水(全日)

決算時期は金も出勤。

表紙の言葉

加藤 茂

とにかくこの春は、いろいろな所へスケッチに出かけました。特にさくらの花を求めて2月末から小石川植物園、新宿御苑、国営昭和記念公園、多摩森林科学園、三春(福島県)へ出かけました。三春の滝桜は樹齢千年で貫禄十分、まだ2分咲きくらいでしたが生きるエネルギーをもらったような気がしました。表紙のポピーは、国営昭和記念公園に咲いているものを描きました。

(かとうしげる) 経歴

1951(昭和26)年2月16日生

東腎協設立に慢性腎炎時に参加

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・

平成1年第76号まで、13年間、定

期発行に献身した。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

編集後記

最近透析時間中、ずっとテレビを見ている。くつろぎタイムか、時間のムダ使いか。(當)

今年度も編集委員として会員の方々に親しまれる「東腎協」作りに励みたいと思っています。

どうぞよろしく! (小野)

年金改革も、郵政民営化にしても弱者のことは忘れ去られている。東腎協編集は常に一番の弱者に目を向けていたい。(木村)

勤めていても仕事に追われ、フリーになっても生活に追われ、追われ追われてどこにいくやら?

(樹水)

今年も編集を担当します。長生きに結びつく記事を増やそう。追悼のページを載せるのは辛い。(押山)

5月某日、入稿前日で事務所に仕事を終えてやってきて、ちょっとお手伝いしました。(加藤)

30余年前に戻りたくなくて、患者会活動を始めた「活動のまど」を読んでも何か感じてくれたら幸いです。(軽部)

角層保湿効果で乾燥性皮膚の予防

〈激しい、かゆみ・肌荒れ〉

肌の手入れは湯上がりが「最も有効」

エクチャーム

アストリンゼントエッセンス

エクチャームの成分

卵殻・眼末水溶液（ムコ多糖類）、ミネラルイオン水（カルシウム）、コンドロイチン硫酸Na、ヒアルロン酸Na、グリセリン、クエン酸、アミノ酸（組成17種類）、コラーゲン、キサンタンガム、フェキシエタノール、メチルパラベン

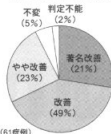


100ml 総額表示 ¥3,675

東野協会特別価格
総額表示 ¥2,940

学術資料

皮膚そう痒症試験結果



試験 神戸大学皮膚科学教室
試験協力 民間医療施設

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：株式会社メビウス研究所 埼玉県草加市瀬崎町1136-3

発売：有限会社シンセン 東京都世田谷区上用賀6-2-7

お問い合わせ
資料請求
試供品

0120-35-35-06 (10～18時/土・日・祝日休み)
URL=<http://www.sinsen-co.jp>
E-mail=sinsen@mint.ocn.ne.jp

<http://www.gerson.co.jp>

電子レンジで3～4分！

クックチルトタイプの手料理を全国にお届けしています

- TYPE-1 … カロリーコントロール食
- TYPE-2 … 低蛋白質食
- TYPE-3 … 透析食・低リン食
- TYPE-4 … 透析食・血糖コントロールタイプ

資料のご請求・お問い合わせは

TEL 03-3726-9222

FAX 03-3726-9700

〒145-0061 東京都大田区石川町1-20-2-102

有限会社ゲルソン商会

製造 神奈川県横浜市南区高砂町1-3-7
有限会社ゲルソン商会-食事療法研究所

宅配 食事療法 システム

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 会員特別価格 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。

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/滋賀県製薬(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)

たんばく質	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

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。

【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。

■商品ご購入・お問い合わせ

- TEL... **0120-831-123** (受付/平日 9:00～18:00 土・日・祝 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

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。

※市販のりんご果汁100g中にはカリウムが
138mg含まれていますが、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



主要栄養成分（1箱125ml当たり）（当社分析値）

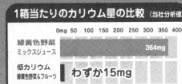
エネルギー	66kcal	ナトリウム	1mg
たんぱく質	0g	カリウム	6mg
脂質	0g	カルシウム	42mg
糖質	16.5g	リン	7mg

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
まれているのでこのドリンクではその95%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



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。（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

快適な透析生活をサポートします

不足しがちな栄養成分の補給に!

透析専門医の協力を
を得て開発された
栄養ドリンクです。

特別販売
割引ポイント2倍
実施中
平成16年6月15日
4月20日から

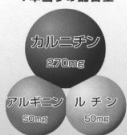
エルピス



1本50ml
発売元: エルピス株式会社
製造元: 中外製薬生産局



3つの主要栄養成分と
1本当りの配合量



【主要成分】 L-カルニチン、アルギニン、
ルチン、ビタミンB群(B1、B2、B6、
ナイアシン、葉酸)、鉄、クエン酸

エルピス

Elpis

特別販売中
割引ポイント2倍
商品代金の10%
(次回購入時にご利用ください)

1箱 (50本入) ⇨ **10,500円** (送料別)

お試し用(10本入) ⇨ **2,490円** (送料別)

(内訳) 商品代2,000円・送料380円・消費税110円
エルピスより日通ペリカン便でお届けします。

ご購入・お問い合わせは

エルピス 株式会社
〒533-0033 大阪市東淀川区中島1丁目21番31号

0120-393-578

(受付) 平日9:00~18:00、土・日・祝休業

FAX 06-4809-5575 (24時間受付)

E-MAIL elpis@joy.ocn.ne.jp

ホームページ http://www12.ocn.ne.jp/~elpis/

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レレン 透析後半の急激な血圧低下

心臓機能の低下 透析後の倦怠感、疲労感 貧血気味である

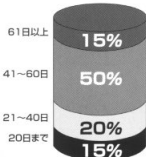
これらの症状の大きな原因は、透析を受けている方に必要な栄養成分が不足しているためです。

エルピス利用者 アンケート分析

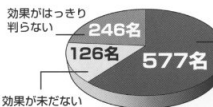
利用開始後2ヶ月前後のご利用者を対象に行っているアンケートのまとめです。

(集計) 平成16年3月1日現在: 回答率36%

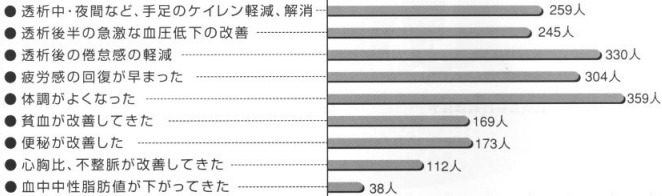
効果・実感までの日数



回答総数	949名
男性/女性	488名/461名
年齢	22~86歳 50~60歳代が多い
透析年数	1~33年 2~12年の方が多く



症状別改善数



※該当項目複数回答あり。
※その他の効果として、食欲、高血圧、低血圧、頭痛、カユミの改善が目立ちます。
※血中中性脂肪値の改善数が少ない理由は、回答者の関心度の低さにもあると思われます。

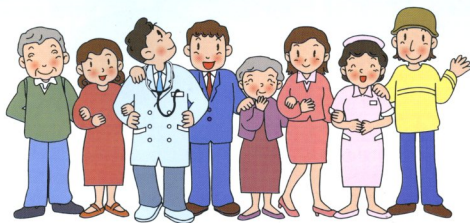
明日は新しい 東腎協 仲間と話せる

年間 400万円～500万円

あなたの透析医療費です。でも自己負担は0円です。

この医療費助成制度は患者会活動の成果です。

厳しい財政状況の中、この制度をいったい誰が守ってくれるの？



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