

SSKA 東京腎協

No.154
2004
7.25

おもな 記事

第32回総会記念講演
会員さん訪問(91)松井重則さん
私たちの患者会「松和患者会カトレア支部」
各委員会活動方針



ヒマワリ太陽に向かって咲く 加藤 茂



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

かんたんクッキング

>25<

栄養士さんの手軽で

あけぼの病院 管理栄養士

おいしい透析食

田中 博子

監修 あけぼの病院 管理栄養士 楠本 啓司



◆茄子とベーコンのスパゲティー

材料 (1人前)

- ・スパゲティー(乾) 80g
- ・オリーブ油 15g
- ・にんにく 1片
- ・唐辛子 1本
- ・茄子 50g (小1本弱)
- ・ベーコン 30g
- ・赤パプリカ又は赤ピーマン 10g
- ・乾燥パセリ又は乾燥バジル 少々

調味料 (1人前)

- ・トマトケチャップ 25g
- ・黒コショウ 少々

(作り方)

- ① 茄子は3mm程度の小口切りにして、水にさらす。その後、ペーパータオルで水気をふき取っておく。
- ② 軽く熱したフライパンにオリーブ油を入れ、弱火で唐辛子と軽く潰したにんにくを炒め、色がつき香りがでたら中身を取り除く。
- ③ 大きな鍋にお湯を沸かしスパゲティーを茹でておく。(アルデンテ) *塩はいれない。
- ④ ②に①を入れ両面炒める。火が通ったらベーコンと赤ピーマンを入れ軽く炒め調味料を加えて味を整える。
- ⑤ ③と④を軽く合わせてお皿に盛る。仕上げに上から刻みパセリをかけて出来上がり。

☆一口メモ

ベーコンは塩分やリンが多いので量ってから使いましょう。残ったベーコンは冷凍庫で保存

をお勧めします。茄子は1枚1枚並べオリーブ油で炒めるときれいに仕上がります。

◆大根と水菜のサラダ

材料 (1人前)

- ・大根 30g
- ・水菜 10g
- ・ずわいがに水煮缶 20g

調味料 (1人前)

- ・減塩醤油 3g
- ・穀物酢 6g
- ・砂糖 2g
- ・ポン酢 2g

(作り方)

- ① 大根は千切りにし流水で洗い、水にさらしておく。水菜も4cm程度に切って水にさらす。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ ①をザルに上げて水気を切り、器に盛りつけ、かに缶を飾り上から合わせた調味料をかけて出来上がり。

(栄養価)

エネルギー	657kcal
蛋白質	20.1g
脂肪	29.2g
カリウム	599mg
リン	245mg
塩分	2g

◆美味しく食べました◆

今回のお料理は、彩りも鮮やかなパスタとサラダです。

パスタで使用するにんにくの香りが暑い季節の食欲を刺激します。

ナスの食感とベーコンの塩気がマッチし、どなたでも美味しく食せる内容です。

サラダは蟹缶の旨味が効いたさっぱりとした味付けでパスタとの相性が絶妙です。

(調理・小野、写真・榎永)

図書館で透析中の本を探す

東腎協常任幹事 井上 信義
(虎の門・高津会)

目次

かんたんクッキング〈25〉

あけぼの病院

管理栄養士 田中博子

リレーエッセイ／目次……………1

特集・総会記念講演

「腎不全における動脈硬化予防法の模索」……………2

東腎協活動のまど……………10

私たちの患者会図

松和患者会「カトレア」支部……………12

青年部通信……………13

会員さん訪問〈91〉……………14

松井重則さん……………16

なかまのたより……………18

追悼文／HLA検査費助成……………19

委員会活動方針……………20

表紙の言葉／事務局から……………21

活動予定／編集後記……………21



新常任幹事になった井上です。生まれは、富山県です。金沢で職につき東京で退職しました。故郷の富山県は、「住みよい県」の上位にランクされていて帰郷の想いかられました。北陸には、「弁当を忘れても傘を忘れるな」との言葉があり、冬の厳しい気象条件は、病人にとって辛いものがあります。それにひきかえ晴天の日が多く、雪がめった降らない日差しに恵まれたこの地で生活と治療の道を選択しました。

透析11年目にはいり、虎の門病院本院で夜間透析から昼の透析にかわり治療しています。この病院の透析医療の草分けからの技士で患者から信頼の厚い柴田透析室長が開発されたボタンホール穿刺用「ペインレスニードル」に最初から付き合う出会いがありました。この穿刺針は、痛くなく体にやさしい優れたものです。

患者会活動は、居住地域で平成12年「江東区難病団体連絡会」の結成にかかわったことから始めました。区内の難病患者が安心して住めるために難病患者の福祉・介護の充実、難病相談センターの設立、難病専門医による専門外来の開設、災害対策として薬の備蓄、避難場所の確保などネットワークの確立をめざして関係機関への陳情、学習活動や、相互の交流活動に取り組んでいます。

地域において患者会活動が必要

で、その重要なことを認識しつつあります。難病患者が主体的に活動を担い続けることの難しさを感じています。難病患者会活動に多くの方々やボランティアの方の支援・協力を得ながら続けられたらと思っています。

私は、このところ雑務に追われて楽しみと別れて無趣味な生活のこの頃です。唯一、読書が楽しみです。図書館で透析中に読む本を探します。読みたい本が多く選択に苦しみます。現代に対する認識をより鋭く深めたいと思い、本と著者を探しあてた快適さは、なにも増して満たされます。そうした世界に浸りたいのと思い、現実との葛藤の日々を過ごしています。

「江東区難病団体連絡会」のURL
<http://www.geocities.jp/nanbyou/>
メールアドレス
inouenov@m2.pbc.ne.jp

腎疾患を巡る話題

腎不全における動脈硬化予防法の模索

講師…国立国際医療センター腎臓内科医長（人工透析室長） 齊間恵樹先生



軽部 外にいる方の中にお入りになって着席をお願いいたします。午前中の総会、少し時間延びましたが、熱心なご討議、ありがとうございます。

ただ今より「腎疾患医療を巡る話題」と題しまして、国立国際医療センター腎臓内科医長の齊間恵樹先生のお話をいただきます。齊間先生のプロフィールをご紹介しますと、昭和54年に帝京大学医学部を卒業され、国立病院医療センターの臨床研修医となられ、現在

は同センター、国立国際医療センターで、腎臓内科医長、人工透析室長として診療、研究されておられます。また日本腎臓学会の学術評議員、日本老年医学会代議員など、その他多くの学会にも所属されていらっしゃいます。先生は国際協力事業団・JICA（ジャICA）の一員として途上国の医療にも熱心に取り組んでいらっしゃいます。それでは早速先生に腎疾患医療を巡る話題ということで、お話を伺いたいと思います。齊間先生、よろしくお願いいたします。

葉酸は葉っぱに多く入っている

齊間 軽部さん、ご紹介ありがとうございます。本日はこのような機会を与えていただきありがとうございます。

何かお話ということだったので、私が最近何かわつていうことについて幾つかこちらでご提案したところ、皆様方の少しお役に立て

るような話が望ましいということだったので、今スライドが出ていますように、動脈硬化予防法の模索ということで、この副題にありますように、葉酸というものと動脈硬化の関係についてのお話をしたいと思います。

葉酸というのは時々テレビのコマーシャルなどで、葉酸という字が出てきますが、左が「大塚製薬」から出ている製品です（スライド1）。解説によると、葉酸はビタミンB群の仲間です。女性の健康維持のために通常の食事にプラスしてサプリメントで葉酸を1日400マイクログラム摂取することが推奨されています。本品はさらに健康維持に欠かせないビタミンB6とビタミンB12を配合しました、というような書き方がしてあるわけです。これは女性のためだけに必要なのものかという印象があると思うのですけれども、これが割合透析患者皆さんと深くかかわっていることを、今日は知っていただければと思います。

す。

まず葉酸は名前のとおり要するに葉っぱです。葉っぱに多く入っているビタミンB群の一種だということです。特に緑黄野菜の中にいろいろな形で含まれていて、体のいろいろな代謝反応に関係しているものです。読みますと、葉酸は生体において不可欠な栄養素である。代謝において重要な役割を果たす。と書いてあります。これは、最近話題の「アミノ酸」ですね、アミノ酸を分解してアミノ酸の一種であるメチオニンというものをつくったり、ある種のもをを分解していったりするということなんです。

葉酸が足りなくなると、こういう反応がストップしてしまうと書いてあります。1990年代になるまでは、葉酸というのはあまり重視されていませんでした。ただ、解説書に書いてあるように、妊娠中に葉酸が足りないと先天性神経管欠損、無脳症とか二分脊椎といったような先天異常を起こしたお子さんが生まれるということ、妊娠中に取りましようということが主に話題になっていました。それが先ほどの女性に必要だということと関係していたと思います。

葉酸を多く取ればいい

ところが1990年ぐらいから心臓病とか、がんのリスク予防に関係、多く取ればいいんだということがわかってきて、そのことと今

日のお話はかなり関係します。どんな食品に含まれるかというとか、ここに書いてあるようにアスパラガスとか、ブロッコリーとか、ホウレンソウとか、生のオレンジジュースとか、それからこの下の方にくくとレバーとか、一見してカリウムとかリンが多そうなのに多く含まれているのですね(スライド2)。そこが非常に葉酸摂取を食べ物で促すということが、特に透析をやっている方にとっては難しいのです。透析をやっている方、心臓とか、脳とかの病気に気をつけましょうということはずっと言われていると思います。その原因としてコレステロールとか、年齢が高くなってきたりとか、肥満の影響があるとか、糖尿病がふえているとか、それから高血圧があります。その中の一つにこのホモシステインという物質が、普通の方の3倍から10倍ぐらい高くなっているのだということがわかってきています。これは完全にわかっていることで、ホモシステインを下ければ動脈硬化が幾分か、進展を抑制することができるとはならないかということもわかっていることです。ただ、どのようにして下げた方がいいのかかわらないというのが難しいところですね。

ホモシステインは動脈硬化を促進する

この物質はどのように血管に関係するかということをお話しすると、ちょっと難しい話になってしまいますけれども、その機序は、いわゆるコレステロールに作用する血管の壁にますますコレステロールをくっつけてしまおうとか、血管を厚くしてしまおうとか、それから血管のコラーゲン繊維といったようなもので血管を硬くしていくとか、そのようなことが、このホモシステインというものが高いと起こり、最終的に動脈硬化をどんどん促進していったらというのが問題だと言われています。そこで、ホモシステインって何ですかと言うと、後でちょっと簡単な図が出ますけれども、メチオニン、アミノ酸の一種ですね(スライド3)。硫酸が入ったようなアミノ酸の代謝物ですね。それが動脈硬化を進展させる独立した危険因子だと言われていて、5マイクログラムパーリットル上がると冠動脈がやられると言われています。心臓病のリスクが1.6倍上がって血清コレステロールが20ミリ上がったぐらいに相当すると言われています。この5と20というのを覚えておいていただいた方が後のスライドを見ると役に立ちます。コレステロールが20上がった40上がったという結構、先生方も含めて騒ぐわけですけども、ホモシステインというのを一

般はほとんど計らない。検査会社ですぐ計れるのですが、計らないので、ご自身のホモステインが一体幾つぐらいかというのは、なかなかわからないのです。

しかし、これが高いということはコレステロールが上がっているのと同じくらいに悪いことなのだとわかっていっています。血漿ホモステイン濃度、動脈硬化を促進してしまうホモステインという物質が上昇する因子というのは、先天的な異常というのがある。これは生まれつきということです。後はお年をとるとか、男性には多いとか、喫煙、コーヒー、アルコールの摂取が多いとか、運動不足であるとか、ビタミンが減っているとか、それから高血圧とか、糖尿病とかという

のに加えて、この腎不全というのが非常に重要な因子を持つのですね(スライド4)。

大体、正常の方が先ほどの数字で言うと10マイクログラム以下のところが透析の方だと30と40という方が結構多いですね。これもちやと難しい話ですけれども、何で上がるかというのと、このメチオニンとホモステインというの、やりとりをして、分解して代謝が行われるわけですけれども、このやりとりをする酵素、葉酸と関連する酵素にどうも腎不全が影響するのではないかと言われています。

それは余りはつきりわかっていなくて、例えば尿が出ないから、ホモステインが上がってくるということではなくて、あくまでもその代謝が抑制されているということが原因

じゃないかということが言われています。それで、一体どのくらいからそのホモステインが上がっているのかというと、これは私たちの病院で患者様に協力していただいたデータです(スライド5)。クレアチニン・クリアランスという検査値で見ると、これゼロと言ったと腎機能が廃絶しているということになるわけですけれども、縦軸がホモステイン濃度という、先ほどの動脈硬化促進因子の濃度になるわけですけれども、どうもやはりクレアチニン・クリアランス30ぐらい、20・30のところ血清クレアチニンでいうと幅がありますけれども、3とか4とか以上のところになると、どうも動脈硬化促進因子が上がってきているのではないかということが、わかって

スライド 1

葉酸の代謝と効果



栄養補助食品

葉酸はビタミンB群の仲間です。身体中の細胞増殖のために、血液の形成に深く関係しています。サプリメントで葉酸を1日400μg摂取することによって、血中のホモステイン濃度を低下させ、動脈硬化のリスクを減らすことが期待されています。

スライド 2

どんな食品に葉酸は含まれる

食品中の葉酸含量					
食品名	分量	葉酸含有量 (μg)	食品名	分量	葉酸含有量 (μg)
アスパラガス(缶詰)	1カップ	245	ほうろく(生)	1カップ	85
ブロッコリー(生)	1カップ	202	グリーンピース(缶詰)	1カップ	82
ほうれん草(生)	1カップ	193	くるみ(皮つき)	1カップ	79
ピーナツ(生)	1カップ	156	ビスタチオ(皮つき)	1カップ	73
ビート(ゆで)	1カップ	156	乾レバー(ゆで)	1/4スライス	67
オレンジジュース(生)	1カップ	138	カリフラワー(生)	1カップ	55
アーモンド(皮つき)	1カップ	136	牛レバー(ゆで)	1/4スライス	41
芽キャベツ(冷凍)	1カップ	132	にんじん(生)	大1本	32
アボガド(生)	1個	128	たまねぎ(生)	1カップ	25
ヘーゼルナッツ(皮つき)	1カップ	97			

The Encyclopedia of Food, 1994

The Encyclopedia of Foods, 1994.

*注: 1カップ=236cc

スライド 3

ホモステインで何

ホモステインは含硫アミノ酸の中間代謝物であり動脈硬化進展の独立した危険因子の一つであるといわれている。種々の研究によれば血漿ホモステインの上昇5 $\mu\text{mol/l}$ につき冠動脈疾患のリスクが1.6倍上昇し、血清コレステロール20mg/dlの上昇にあたるといわれている。

スライド 4

血漿ホモステイン濃度を上昇させる因子

- ・代謝酵素の異常(先天的な異常)
- ・加齢
- ・男性>女性
- ・生活習慣(喫煙、コーヒー、アルコール、運動不足、ビタミン欠乏(B6、B12、葉酸))
- ・病態(高血圧、糖尿病、腎不全:線状者の3-4倍)
- ・薬剤



齊間先生の講演を熱心に聴く会員の皆さん

きました。

腎機能が落ちると

ホモシステイン濃度が上がる

ですから透析に入る前から少しずつ腎機能が悪くなるのに付随して、この濃度が上がっ

ているのだということをまず覚えておいて下さい。単純に比較してみても、正常者と腎不全の方では先ほどお話ししたように大体10ちよつとくらいが正常で、これは透析に入っていないしやらない腎不全保存期の方で20ぐらいになっているわけですね。先ほどお話ししたように、これが5違うとコレステロールが20上がるのに相当するぐらいの動脈硬化促進因子になるというので、この時期でかなりやばい差が出ていくということがわかっていただけたと思います。

それで、これが透析の方のデータですが、全体で43名の方で計らせていただきました（スライド6）。繰り返しますが、正常が10前後のところ、全体でならずと44ぐらい。それを心臓病とか脳血管疾患を過去にやっていたところがあるか、ないかということで見ると、やってない方はやはり低いんですね、35ぐらいです。そういうことをやっていた方はやはり72です。倍近く多くなっている、そのことだけが原因かどうかはわかりませんが、やはりこの血漿ホモシステインの濃度が高いということ、動脈硬化性疾患の起り方と関係するのではないかということがこれから見てもわかります。

男女で比較しても今まで言われているように男性と女性だと、女性の方が低くて男性の方が高い。それから尿酸ですね。尿酸が多くなればどうもこのホモシステインは下げられるということがわかっているのですが、どの

くらい多くなれば下げられるかというのはまだよくわからないですね（スライド7）。

ここが尿酸の濃度の正常範囲で、こちらが尿酸の濃度が高くなる方ですね。これはホモシステインの濃度になるわけですから、尿酸の濃度が高くなると、やはりホモシステインの濃度がどうも下がってくるらしいと。ただそれも正常範囲のレベルでの尿酸の濃度ではなくて、かなり尿酸の濃度が高めでない、ホモシステイン濃度は下がってこないのではないかとすることはある程度いえる関係だと思えます。

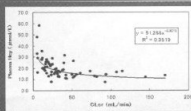
カリウムとか、リンが多い食品に尿酸が入っているということで、透析患者さんのホモシステイン血漿が高いことを食事療法で改善することができるとかというところを検討してみました。それでまず食事指導に協力的だった方12名に尿酸の摂取を指導して、4週間後の血中の尿酸、ホモシステイン、リン、カリウムを比較検討してみました。尿酸を多くする指導をして、尿酸値が上がってホモシステインが下がれば目的を達するわけです。加えてカリウムとかリンの濃度が上がらないということが条件になるわけです。

やはり方は毎日の食事に50グラム程度尿酸の多い食品を追加して、尿酸摂取量をふやす指導をしました（スライド8）。カロリーとか、リンとか、カリウムは皆さんが普通先生方に指導を受けているのと大体同じレベルで話です。尿酸は大体どのくらい入っているかと

いうと、左が日本ですね、右がアメリカで、パンや御飯とかか食べると、そこに葉酸が添加されていて、多くとれるようになっていきます。それは国民全体に葉酸を多くとらせることが必要だということが90年代の終わりにわかって、法律で葉酸がすべての御飯とか、パン類には入っています。日本では入っていないので、葉酸を多くとっていたためにゆでたホウレンソウ、アスパラ、インゲンなどが必要になってきます。これも同じですけども、結局ホウレンソウとか、アスパラをゆでも結構カリウムが入ってしまうので、その辺の加減が難しいということです（スライド9）。

スライド5

腎機能と血漿ホモシステイン濃度の関係



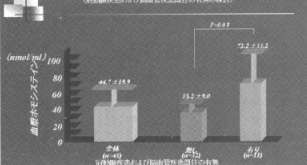
腎不全併存期患者と腎機能正常患者による血漿ホモシステイン濃度とクレアチニンクリアランスの関係

スライド6

2000.JSDT

慢性透析患者の血漿ホモシステイン濃度

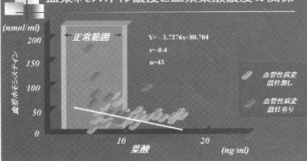
(透析療法および透析膜材使用の有無の検討)



スライド7

2000.JSDT

血漿ホモシステイン濃度と血漿葉酸濃度の関係



スライド8

2000.JSDT

食事指導と葉酸摂取食事指導のポイント

食事指導内容は、対象者が慢性透析患者のため、リンやカリウムの制限があり、これらの血中濃度の上昇に配慮し、毎日の食事に50グラム程度の葉酸の多い食品を追加して葉酸摂取量を増やす指導とした。

カロリー・リン・カリウムの食事指導基準

カロリー Kcal/day	カリウム mg/day	リン mg/day
2000前後	2000以下	600以下

カリウム・リンを上げずに葉酸を多く取ることが大切

結果としては、50グラム多く葉酸の多い食事をとってもらったが、リンの摂取が715〜746にふえただけ、カリウムも1716〜1798までふえただけという、そんなに危険なレベルには上がらなかったという事はわかりました。安全性に関しては食事指導しても問題はない。血液の中のリンの値もほとんど変わってないし、カリウムの値も変わっていません。葉酸の濃度は血液の中で上がったのかという、指導すると10・5から13・1まで上がったのですが、統計学的に優位

な変化ではないです。肝心のホモシステイン値が下がって欲しいわけですけども、結果としては葉酸摂取を指導しただけではほとんど変えることはできなかった。下げることでできなかったというのが食事での結果でした。これ全体をまとめますと、指導によって葉酸の摂取は有意にふえました。血液の中の葉酸値もある程度ふえる傾向にありました。ところがホモシステイン値は食事だけでは下がっていませんでしたというのが結果で、透析をやっている条件で、カリウムとかリンの制限がある中で、食事だけでは、動脈硬化の原因になりうるホモシステイン濃度を下げることは、どうも難しいのではないかと思います。2000年に私たちがやったデータでわ

かりました。

従来の腎不全食献立では葉酸が不足

それで次に検討したのは、「臨床透析」とか、「家庭でつくる透析食」、「食生活」とかいう本が日本では出ています。代表的なものの10献立を各季節ごとから選んでみて、それをコンピュータで計算して、エネルギーが2,000前後、リンが700、カリウム2,000以下が、透析の献立表としては非常に重要視されて提示されていますが、その中に一体葉酸は幾ら入っているのかというのを計算してみると、かなり少ないです。300、



講演する齊間先生

200、1996、最大で400、一番少ない献立表だと134しか入ってないです。日本で普通の若い女性で妊娠する可能性のある人に推奨されているのが大体200ぐらいです。そのレベルにも達してないぐらいです。リンとかカリウムの制限を重視することによって、食事からは少ない量の葉酸値しか摂取できない状況がつくり出されているということです。一般的に献立からいえるようです。もう少し葉酸を投与する方法はないかというので、葉酸の製剤とかサプリメントを使っているところをみましました。74名の方です。86カ月です。それから7年ぐらい、透析で、平均年齢62歳の方で明らかに動脈硬化性疾患を有した11例と、これは心臓病があるとか脳卒中の経験された方とかという方と、それからそういうことがない方との2群にわけて、余り危険因子がない、私たちの言葉で一次予防・二次予防というのですけども、まだ何にも起こしていない方に起こさないように設定するのが一次予防で、1回でも心臓狭心症を起こした方は、繰り返し返さないようにするのが二次予防というのですが、一次予防の方には栄養食品から1日葉酸400マイクログラム、飲んでいただくことにして、先ほど出た薬、あれが大体1粒200マイクログラムですから1日2粒飲んでいただく。ただこの400マイクログラム1日というのは、この前のスライドで見ておわかりのように1日量をはるかに超えるだけの葉酸を飲んでいただくことになるわけです。

一方危険度が高い方たちは5,000マイクログラムを週3回の透析ごとに飲んでいただく。つまり1日当たり大体2500ぐらい飲んでいただくことで1年間計ってみました(スライド10)。

動脈硬化性疾患のない方の平均が28、動脈硬化性疾患があった方は74と2倍以上の差があつて、この人たちにはかなり高い用量で葉酸を投与した方がいいではないかということが言えると思います。それで葉酸投与したことによって葉酸値がどのようになりますかというところ、高用量1日当たり2500投与した群では10ぐらいだったものが40から50ぐらいには上がって推移しました。400マイクログラム1日飲む人たちは、30弱ぐらいのところまで上がって推移して、高投与群にしても低投与群にしても葉酸を投与したことによって、血液中の葉酸の濃度は上がっていることがわかったと思います。

葉酸とビタミンB₆、ビタミンB₁₂の併用でホモシステインが正常まで下がる

一方、ホモシステインがどうなるか、下がってもらうことが最大の目的なわけです。高用量投与群ではやはり見事に下がります。70ぐらいから30ぐらいのところはストンと下がります。正常よりはかなり高いですけども一応1日置きに5ミリグラムの葉酸を飲むこ

とで約ホモシステイン値は半減して、危険の低かった人たちとほとんど同じぐらいのレベルにまで下げることが可能になるのです。それではまだ不十分かもしれないと、さらに用量を大きくしてみようということで次の検討をしました。低用量群の方は1日400だったものを1日800飲んでいただく。ですから4粒です。2000マイクロのものも4粒飲んでもらって、高用量の方はビタミンB6とかビタミンB12というものを追加して週3回投与しました。これは複雑な話ですが、薬酸だけではどうもある程度の量までいくとホモシステインが下げきれないと、それにビタミンB6とかビタミンB12を合わせて投与することで、もう少し下げられるのではない

かというのは機序的に言われています。同じく計ってみました(スライド11)。高用量群では73ぐらいあったものがたん5、000マイクロ1日置き投与で29までストンと下がる。そこからはなかなか下がりがきらない。けれどもそれがビタミンB6、ビタミンB12を使うと26プラスマイナス8ぐらいですから、ある人たちは正常域まで達するぐらいのところまで下げることが可能となっている。低用量群では400で投与していたものを800にふやしてみると薬酸の濃度は上がります。薬酸の濃度が高用量群に近いところまで上がってくる。そうすると26ぐらいあったのが21まで下がる。これもかなりの数の方が正常域に近いところまで達してきていると考えられ

食品成分表第5訂版で
薬酸含有量の計算が可能

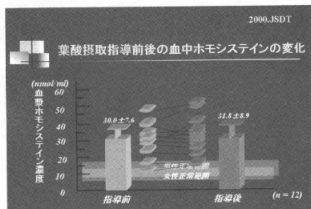
日本でも食品成分表というのが何年かごとに改訂されているのですが、2000年に改訂された第5訂というものから初めて食品中の薬酸含有量というのが出てきたのです。今は栄養士さんであれば、どの食事にとのく

スライド9

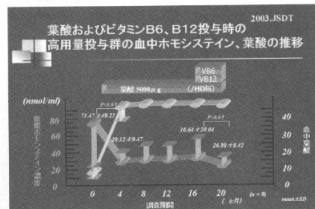
2001.JSDT
代表的な食品100g中の薬酸含有量の比較
(第5訂日本食品成分表とUS Department Agriculture Nutrient Data Systemの比較)

食品名	第5訂食品成分表薬酸値 (μg)	US Department Agriculture Nutrient Data Laboratory データバンク数値 (μg)
ご飯	3.0	5.9
鶏パン	3.0	9.5
餅	7.0	1.7
ゆでうどん	2.9	2.0
ゆでスパゲティー	4.0	7.0
ゆで中華めん	3.0	7.0
ゆでほうれん草	110.0	107.5
ゆでアスパラガス	180.0	146.0
ゆでいんげん	53.0	44.5
レタス	73.0	56.0
ゆでとうもろこし	86.0	46.4

スライド10



スライド11



ます。つまり800ぐらい使おうと30弱ぐらいのホモシステイン濃度の方は正常に近いぐらいのところへある部分の方は達することは可能になってくる。ということで、これはかなり意味がある数字かもしれません。

アメリカにおいては先ほどお話しましたように先天性代謝異常のリスク軽減のために薬酸を1996年から穀類100グラムに対して140マイクログラム附加するようにということが決められて、国民全体の薬酸の値が上がっている。薬酸を投与すればホモシステ



質問する会員

らしい葉酸が入っているかということは、計算することが可能になっています。透析の方の血管性病変というのは90年ごろから随分報告されてきています。葉酸が慢性腎不全の方の高ホモシステイン血症を是正する点には疑問の余地はないのですけれども、投与量に関して、健常者の必要量自体に意見の相違がみられて、透析の方に対する投与量にしても見解の一致がないのです。葉酸だけではなくてビタミンB6、ビタミンB12の因果関係も重要で、その辺のバランスを含めてどのくらい投与していいのかについては、まだ統一の見解が出ていないのです。

一応まとめになります。腎不全の存在は透析患者のみならず、透析導入以前の比較的



ほとんどの施設では、目標値が定まらない

サプリメントからの 葉酸摂取の指導をすべき

早期より動脈硬化の危険因子である血漿ホモシステイン濃度を上昇させています。葉酸とか、ビタミンB6、ビタミンB12の摂取により血漿ホモシステイン濃度を正常化させることは困難、難しい、だとしても、その濃度を下げることが可能であることは、私たちのいろいろな研究から明らかである。今後は葉酸のみならず、あわせて投与するべきビタミンB12、ビタミンB6などの投与量について検討する必要があるだろうと思います。

ために、現在の腎不全の食事療法指導の中に葉酸摂取についてはあまりふれられていないのです。少なくとも腎不全保存期の患者の食事指導においては、カリウムとか、リンなどはまだそんなに制限する必要がないわけですから、食事からの葉酸摂取ということを考慮して指導すべきですし、それからカリウムとか、リンの厳しい食事制限下にある透析患者さんにおいては、やはりサプリメントからの葉酸摂取を勧めるべきではないかと考えています。腎不全の補助食品は各種メーカーがいろいろつくっていますけれども、そういうものの中にも葉酸添加が余り検討されていないのです。ですから、米国においては一般的な穀類に添加されているように、葉酸の添加ということを検討する時期に来ているのではないかと思います。

私はある程度の量は、葉酸というのは、機序的にいっても、一般の方でも食事からとるよりも、ある程度はサプリメントでとらないと吸収されにくいということが言われています。でも、メーカーはいろいろありますけれども、葉酸のサプリメントを、少し試してみたらんになるというのは必要ではないのかと思います。

血液採取に協力いただいた私たちのところの透析導入前の患者様とか、医療生協高田馬場診療所で維持透析をされている患者様とか、スタッフの皆さんの協力で感謝いたします。このデータは皆さんの協力で出たデータです。

東腎協 活動のまど

2005年度 東京都予算要請

日時 6月24日
場所 都庁第一本庁舎
参加人数 13名

北部ブロック幹事交流会

日時 6月27日
場所 豊島区立東鴨教育会館
参加人数 22名

多摩ブロック幹事交流会

日時 6月27日
場所 多摩障害者スポーツセンター

参加人数 26名

全腎協事務局長会議

日時 7月3・4日
場所 ホテル阪急エキスポパーク
参加人数 2名

第1日の午後2時から、講師が栗原全腎協副会で「国と地方の財政の動きについて」と題しての講演。休憩の後、討論会「都道府県の医療費助成制度の動向と取り組み」。第2日は討論会「全腎協の組織強化を考える」を全国都道府県の参加者が討議しました。



全腎協大会 in 長野



東京都予算要請



北部ブロック幹事交流会



多摩ブロック幹事交流会



全腎協事務局長会議

災害時意識調査の報告

1995年1月17日未明に襲った阪神・淡路大震災は死者6432人という空前の被害をもたらしました。あれから9年が過ぎました。「災害は忘れた頃にやってくる」という格言があります。災害に弱い私たちは日頃より災害に関心を持ち、その対策を心がけていく必要があります。災害対策委員会では8年ぶりに災害対策の調査を行いました。

地震発生時間はデータを見るに、

問1 あなたの病院に、在宅時の災害対策マニュアルはありますか。

問2 在宅時に災害の場合、病院への連絡方法を知っていますか。

問3 あなたが災害の為に自分の病院に行けなくなった時、他の病院のころあたりにありますか。

問4 在宅時の災害対策について食事やその摂取量について病院からなんらかの指示がありますか。

問5 あなたは災害時に備えて必要な薬を携帯していますか。

問6 東腎協の「緊急時透析患者手帳」など、自分の透析条件を記入した手帳やカードを常時携帯していますか。

問7 NTTの災害伝言ダイヤル「171」を知っていますか。

問8 災害時にあなたはどのような情報が欲しいですか。

問9 災害（緊急）時施設の情報

問10 施設の施設情報

問11 施設の施設以外の透析可能な施設

問12 被害地区の情報

問13 交通機関（通院手段の方法）の状況

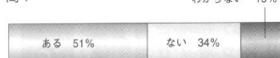
以上二件が多数を占めました。

総評

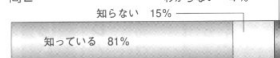
公助―区市町村の防災対策
共助―避難地区、通院の援助、情報提供等
自助―わが身は自分で守るの3助があります。
災害（特に大震災）の対策は、日常における自助の備えがすべてであります。過去の被災地の例を見るに、発生後にできることは極めて限られております。
それだけに、この8問に関して透析患者はできるだけの対応ができてきますように、是非とも心がけてください。
東腎協災害対策委員会一層のニュースを提供していきます。

災害時意識調査のアンケート

問1



問2



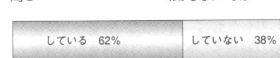
問3



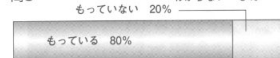
問4



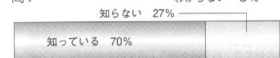
問5



問6



問7



問8 災害時にあなたはどのような情報が欲しいですか。

問9 災害（緊急）時施設の情報

問10 施設の施設情報

問11 施設の施設以外の透析可能な施設

問12 被害地区の情報

問13 交通機関（通院手段の方法）の状況

以上二件が多数を占めました。

総評

公助―区市町村の防災対策
共助―避難地区、通院の援助、情報提供等
自助―わが身は自分で守るの3助があります。
災害（特に大震災）の対策は、日常における自助の備えがすべてであります。過去の被災地の例を見るに、発生後にできることは極めて限られております。
それだけに、この8問に関して透析患者はできるだけの対応ができてきますように、是非とも心がけてください。
東腎協災害対策委員会一層のニュースを提供していきます。

わたしたちの患者会

24

松和患者会カトレア支部

病院名 樺会

新線池袋クリニック

病院所在地

〒171-0014

豊島区池袋 2-12-1

ウィックスビル5、6階

電話番号

03-5911-1250

FAX

03-5911-1260

◇会行事 定期総会：4月、総

会は、松和患者会全体で年一回行います。

・カトレア支部で年2回幹事会を開きその後、病院関係者を含め話し合いなどをお願いしています。

・9月に松和患者会としてのバス旅行を行います。カトレア支部としては、今年は6月に湯河

別)

原で温泉・食事・カラオケ等楽しいひとときをスタッフ4名と共に楽しみました。毎年、6月頃に小旅行を行っています。

・新年会 松和患者会として、毎年行っています。スタッフも含め60名ほどの参加があります。

◇役員会 随時。

会報：松和患者会として年一回の「総会報告集」で活動報告、活動記録、活動方針、決算、予算、役員報告とともに、総会で併設される「講演」記録を載せて、全患者に配布しています。

日常的には、必要に応じてプリント等で会員に連絡しています。

◇病院との懇談 年2回。

◇トラブルの解決の仕方 幹事(代表)と病院側で話し合いを随時行っています。

◇食事 一食500円(消費税別)

◇特に強調したい会の特長 み

なさん患者仲間と仲良く透析で

できること。年に2回程幹事が、

病院側と話し合いを持っています。

す。その際患者側からの意見等を

を言っています。

◇東腎協へのご意見 特にあり

ません。頑張ってください。

支部長 青木 良子

東腎協幹事 青木 良子

会成立日 平成13年11月4日

東腎協会員数 95名

非会員数 22名

会費年額 7,000円

役員体制 支部長 1名・

会計1名・

曜日担当役員 月水金午前2名

・午後2名 火木土午前2名・

午後2名

□記者感想



今年の新年会(前列右から3人目が青木支部長)



今年の6月、レクリエーション、湯河原で

仲良く透析でできること

青年部通信

No.9

みなさん こんにちは！ お元気ですか？ 汗の出る人はお水が飲めてうれしい季節。汗の出ない人は熱が身体にこもって大変な季節。の夏がやってきました。

6月27日午後2時～南大塚社会教育会館にて青年部第1回交流会として座談会を開きました。参加者19名とちょっと少なめでしたが、その分じっくりと話をすることができました。座談会は2グループに分かれいろいろと意見交換しました。その内容について報告します。

座談会で話し合われたこと。

- ・医療者からの説明が少なく困っている。
- ・レントゲンが毎月あるが身体に害はないか？
- ・これからの医療費のことを思うと不安がある。現状を維持していくために患者会に参加してほしい。
- ・献腎移植を希望しているが、その時になったら不安があるので、迷っている。
- ・透析をはじめて一年以上経つが、未だに透析中のイライラ、むずむずが治らない。→CAPDへ変えてみては？
- ・就職を有利にするために透析をしていることを隠して就職してつらい目にあったが、皆はどうしているか？→透析をしていることを言っても特に変わることは無いと思う。それよりもここで働きたいという意思を表すことが大事だと思う。また、障害者枠採用を利用するのも良いとおもう。
- ・透析をするために生きているのではなく、生きるために透析をしていることを忘れないで！

座談会 感想

- ・いろんな人のお話が聞けました。ホントに皆さんがんばっていらっしゃいます。ちょっと引いている人や無関心な人に伝えたい。青年患者同志の交流は元気の素になりますよ!! 匿名
- ・とても勉強になりました。知らないコトも多く、介護保険の事等いろいろ勉強しな



福祉制度の内容などを説明する小関部長



れば…と思いました。また参加したいと思います。 小笠原 敏江

- ・いっぱいいろんな分からない事が理解出来て、とてもうれしいです。有り難うございました。又、いっぱい、いろいろな行事に参加させて下さい！もっとCAPDについて知りたいです。 朝来野 泰
- ・今まで思っていたこと、自分の中で病気に関する疑問とか思いがはきだされてよかったです。もちろんみなさんの意見も聞けたのも大きな収穫でした。レクリエーションもいけどこういう意見交流会もいいなと思いました。 荏原 千賀子
- ・今回の座談会でいろいろな話が聞くことが出来て、充実な時間が出来、大変良かったと思います。これからもこのような企画を通じてたくさんの人の経験や意見を聞いてみたいです。 小林 正和

次回青年部交流会予定

11月7日(日)昼食会を予定しています。
お楽しみに♪

会員さん 訪問

第91回

二子玉川駅前腎クリ
ニックにこたえた
松井 重則さん

今回の会員さんは、プロゴルフ
アーの松井重則さんです。週3回
透析を受けながら、ツアー（競技
会）に行かれたり、レッスンを受
け持たれたりして、毎日とても忙
しく過ごされているそうです。日
曜日の仕事終了後にお話を伺いま
した。

アメリカへ単独武者修行

料理が趣味とか。

はい、料理を作るのは好きです
ね。いまでもよく作ります。実は
調理師免許を持っているのですよ。
一時は調理師になるつもりが、な

ぜかプロゴルフアーになりました。
プロゴルフアーになって、アメ
リカツアーへも挑戦しました。ス
ポンサーと契約し3年ほど1人で
行きました。アメリカではコミュ
ニケーションはボデーランゲージ
で何とかりましたが、移動や試
合手続き、食事などひとりでこな
すのは大変でした。結果としては、
アメリカツアーの壁は厚かったで
すね。借金を増やして帰ってきま
した（笑）。

母が透析。まさか自分が：

透析導入はいつ頃ですか。

今まで毎年、健康診断を受けて、
異常もなく普通に過ごしていました。
おとしの11月、予選会から
戻ったあと、体の疲れがなかなか
とれず、おかしいと思い病院に行
きました。血液検査をしたところ、
即、入院・透析導入と言われまし
た。

実は、母も糖尿病合併症で、10
年近く透析を受けていたので、透
析のことは知っていました。まさ
か自分が受けることになると思
っていませんでした。

これでもう、国内や海外にツア
ーにも行けないし、それ以上にゴ
ルフが出来なくなると思い、とて
もショックでした。

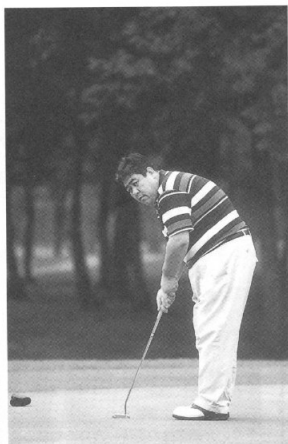
今はとてもお元気そうですね。

現在、体調も戻り、順調です。
ゴルフショップで週3回レッスン
を受け持っています。また、透析
があるので日程調整が大変ですが、
国内のツアーに参加しています。

障害者ゴルフ大会

透析導入後、なにか変わりましたか。

毎年10月に、江東区若洲ゴルフ
リンクスで障害者ゴルフ大会（障
害者ゴルフ大会 東京フィランス
ロビーオープン）が開かれます。



真剣にボールをみつめる松井さん

最初はPGAからの紹介で、ボラ
ンティアとして出ていました。そ
の大会には、目の不自由な方、車
椅子の方、体の不自由な方や透析
をしている方も大勢参加していま
す。

去年は自分が透析患者になって
から初めてのボランティア参加で
した。たまたま担当になったグル
ープが透析者でした。「私も透析
を受けながら、ゴルフアーをして
います。」と参加者の方にお話を
しましたら、参加者から、透析の
ことや日常の生活のことなど、
色々とお話を聞くことができました。

ゴルフを通して透析者に貢献したい 皆さん一緒にゴルフをしましょう

皆さんと接していると、とても
お元気で、毎日を前向きに過ごさ
れているなあと思いました。透析
のイメージが変わって、自分の病
気はたいしたことないのだと、透
析と上手く付き合っていることと、

元氣も出てきてきました。
さまざまな障害を持たれた方が、
本当にゴルフを楽しんでおられる
姿に毎年感動しています。本当に
すばらしいんですよ。
—これからは。



まつい しげのり
生まれ
2002年11月 透析導入

ゴルフは技術より、体力とメン
タル面がとても大切です。これか
らは、透析を受けながらのツア
ープロを目指すと思っています。
人工血管なので、思い切りクラブ
が振れないし、クラブも軽量に変
えました。飛距離も以前より出な
くなりましたが、その安定性が
出てきました。成績もすこしずつ
戻ってきました。

妻の支えでゴルフ

—ご結婚なさったそうですね。
去年の2月に結婚しました。彼

女とは病気以前からの付き合いで
したが、透析になり、最初結婚す
ることはとても悩みました。彼女
には、自分の体のことやこれから
のこと等を含め、二人でいろいろ
と話し合いました。彼女の理解が
あってこそ結婚に踏み切れました。
彼女の存在がゴルフに意欲的にと
りくめる元氣のもとでもあり、と

ても感謝しています。

最近では、お互い仕事をもってい
るのに二人の時間が少ないのです
が、時間が出来ると一緒にいいし
いものを食べにいきます。

ゴルフを通して透析者の役に

—患者会へ期待することは。

患者会に関しては、まだまだ透
析初心者なので、できることはど
んどん協力していきたいです。今
までは自分の事だけだったので、
これからは力になれることがあれ
ば、参加したいです。よろしくお
願いします。

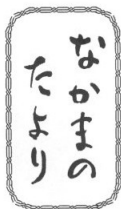
また、ゴルフを通して貢献でき
たらなお嬉しいですね。透析をして
いるゴルフアーの皆さんと一緒に
レッスン旅行にぜひ行きたいです
ね。

実現させましょう。

〈あとがき〉

レッスン終了後の夜の取材でし
たが、松井さんは疲れも見せず、
明るくお話をされていました。松
井さんの前向きな考え方は、私た
ち透析患者にとっても大切なことだ
と思いました。

(取材・営、押山)



家族

虎の門高津会

湊

千明

私は小学生の時から月に一度の通院をしていた。学校を早退し病院で母と待ち合わせをしていた。ある日、いつものように病院の待合室へ向かうとそこに母の姿はなく、長靴、ジーンズ、帽子という魚屋である仕事場からそのままかけつけたであろう父の姿があった。父は私を見つけるとにっこりと笑い「おーい、こだよ。」と叫んだ。私は父のそんな姿が恥ずかしくて、さっさと一人で診察室へと向かうとした。父は私が気付かなかったかと思つたらしく、ますます大声で「おーい、千明、おーい。」と叫んだ。まわりの人がこちらを見てるのが分かり、あまりの恥ずかしさに「なんでお父さんが来ているのよ。一人で大丈夫だから

帰っていいよ。」と怒鳴ってしまった。すると父はちよつと寂しうに、「そうか。じゃあここで待っているからお前一人で行つておいで。頑張れよ。」と言った。

それから二時間後、診察が終わると同じ場所に父はいて私を見るとにっこりと笑い「お疲れさん。ラーメンでも食べにいくか。」と言った。

社会人となり親を離れた今は、親の有難さが身にしみて感じられる。いかに自分が心配をかけ、当たり前のように迷惑をかけてきたのが、本当によく分かる。仕事で頭を下げたり、怒鳴られた時、私はあの時恥ずかしいと感じていた父の姿を思い出す。父も私達家族を守るために、ずっと一人で闘ってきたのかと思うと頑張ることができる。

父は三年前、仕事中に脳内出血で倒れ他界した。父が教えてくれたたくさんの教えを支えに、どんな困難にも負けないで、自分の道をしっかりと歩いていこうと思う。透析を導入した当時、私も辛かったが、父を始め家族も辛かったはずである。いつも支えてもらつてばかりだった家族に感謝の言葉

を贈りたい。

全腎協長野大会に参加して

NPOすずらん会の会

高山 衛士

5月22日(土) 東京を少し早めに出かけ戸隠高原、善光寺に寄り、新緑の長野を久しぶりに訪れました。午後6時よりホテル国際21長野にて夜の交流会が始まり開会行事の後、アトラクションの諏訪御柱祭木遣りを見ながら全国の仲間



ホテル国際21長野で開かれた夜の交流会

と楽しい交流ができました。5月23日には、全国大会が長野オリンピック会場のビックハットで始まり、全腎協会長より「今年も透析療法の厳しい年になると思います、全国の会員一同が団結により、より良い透析ができるよう頑張ります」と開会の挨拶をされました。挨拶の後、在宅血液透析を実施して3年(透析歴26年)の方や透析歴17年の方が「自立のために障害者の労働条件の整備」などの話をされ記念講演では、諏訪中央病院の鎌田實先生から「がんばらない」けど「あきらめない」などのお話を聞き患者として元気に通院できるよう頑張っていきたいと思いました。

西クリニックス

波辺 眞一

全腎協全国大会 in 長野に初めて参加させていただきました。

この大会も講演・体験談など予定通りで進行するものだと、あまり期待はしていませんでした。

記念講演の鎌田實先生の「がんばらない」けど「あきらめない」の表題に人はガンバレと言うのに、がんばらないとは私には理解でき

ませんでした。先生の話で、生きることが大切、1人の女性ガン患者に話が進み42歳で子供さんが二人、9月に余命3カ月の写真がスクリーンに映し出されました。12月までの命の女性はこれまで頑張ってきたけどもうがんばれないと言ひ、先生は良く頑張ってきたね!と。3月まで子供のために生きたい、入学式を見てからその後1年6カ月生きられ、お子さんからウエディング服を着せてもらひ静かに旅立たれた。涙が出て止まりませんでした。

最後に長野県腎協皆さんの笑顔でのお迎え心から感謝いたします。

次回の新潟へも!

短歌

新小岩クリニク

戸川 恭子

手も足も萎え行くまに
翹てぬまま筋萎縮症の子に少しの
幸あれ

筋萎縮症の苦しみにたえていとし
子は母の透祈いたわりつつ遊く

十数年筋萎縮症病みしひとり子は
病気葉散る夕母をはなれて

山田クリニク腎友会

水上 清吾

透祈のあと三十分の長いこと
針を進めと時計ばかりを

気にかかる彼の女今朝は見えるか
とバスを待つ吾心ひそかに

我が家ではピンク隣は紫と艶やか
さ就う雨の紫陽花

俳句

武蔵境駅前クリニク腎友会

萩原 た司

減量に疲れがつくり外は炎暑

ドクターの優し呼びかけ午睡覚め

水分の規制うらめし生ビール

白百合やあこがれの人今八十路

老いたれど浴衣の女に目を引かれ

内部障害者の雇用促進

コラム 新おつか発

常用雇用数56人以上の企業で障害者法定雇用率1・8%、特殊法人等は2・1%、国・地方公共団体で2・0%以上となつていますが、民間企業では、雇用率1・48%にとまっています。その中でも最近では障害者雇用に関する企業が増えてきているようです。その背景に平成14年10月に特例子会社認定要件緩和や常用労働者3000人を超える企業で雇用率未達成の場合、不足人数1人につき月額5万円を日本障害者雇用促進協会に納めなければならない規定があります。内部障害者及び透祈者の雇用については、企業経営者ならびに人事担当者の理解が不足しており、特に透祈者に関しては医療費が高額なため、健康保険組合が打撃を受けてしまうなど難しい部分があり難い。一方、働きたい障害者雇用を促進するには企業努力は勿論のこと障害者自身に求められる努力も多くあります。(日本障害者協議会機関誌「すべての人の社会」から抜粋) ①貴方は自己職業能力をわかつていますか。②貴方は職業能力を高める努力をしていますか。③どこかで相手だけを責めていませんか。④企業の厳しい現実を分かっていますか。また、努力を怠り、周りの援助や理解だけを求めている道は開けない。と厳しい内容も書かれています。肝心なことは体調を整え努力を惜しまず諦めないことだと思えます。

東腎協では、東京都産業労働局に結成時から要請行動に励み、昨年から、厚労省東京労働局へ強力に要請しています。ノーマライゼーション(障害のある人々の社会の完全参加と平等)があたりまえの社会になつてほしいと思います。(小関)

故堀和正相談役への追悼



昭和10 (1934) 年生
平成16 (2004) 年
6月14日逝去

溢れるばかりの愛情をもった、堀さん、お疲れ様でした

会長 榎原靖夫

あまりに采気ないお別れに、今も信じられない気持ちで一杯です。堀相談役は最後の最後まで「東腎協」の事をそして後輩の私達の事をご自身のご家族を愛されることく愛してくださいました。

大きな合併症と闘いながらも、どんな時も「東腎協」を気遣い、ある時はいとむ様には、ある時は本気で叱り、「東腎協」をしつかりと見つめ続けてくださいました。亡くなられた現実の中で、今想うことは、堀相談役のとても温かい笑顔と「東腎協」の歴史をすごく大切に説きながらも、私と一緒に将来の「東腎協」についてうれしそに語り「東腎協」への溢れ

るばかりの愛情と情熱を持ち続けて来られた生き様に感動さえ覚えていました。

長い間お疲れ様でした。ゆつくりお休みください。

堀さん痛みから解放されて安らかに眠りください

事務局次長 木村妙子

思えば患者会「上野しのばず会」の会長をお願いしたのが始まりでした。東腎協常任幹事・東部ブロック長・副会長・「高中腎友会」に転院して北部ブロック長・そして相談役になられ、いつも会のために全力投球だった堀さん、「透析始めて2週間目にかかるとが痛くて困ったよ」、「活動したら治ったよ」と言っていた堀さん、夜中に虎の門病院に担ぎこまれ心臓手術で一命を取り留めた堀さん、最近、腰の痛み止めを飲み飲み「東腎協のためにみんな仲良くやってくれ」と言い残された堀さん、最後も心臓でした。お言葉を守り、東腎協はもとより会員ののために活動します。

東京都「腎臓移植組織適合性(HLA型)検査費助成のご案内」

毎年、東京都福祉保健局では、

慢性腎不全の根治療法である腎臓移植を推進し、慢性腎不全患者の社会復帰に役立て、HLA型の検査費用を助成しています。腎臓移植を希望されている東京都在住の会員の方のため、費用負担軽減の申請について、主な点をお知らせいたします。

○対象者：都内在住にお住まいの人工透析患者で、死体腎移植を希望し、日本臓器移植ネットワークへの登録をする方（必ず検査前に承認を受けること）

○助成額：1万円

○検査場所

(1) 東京都と協定を締結しているHLA検査センター
(センターに検査費から助成額1万円を差し引いた金額をお支払いください)

・国家公務員共催連合会

・東京医科大学 虎の門病院

・東京医科大学

八王子医療センター

・東京女子医科大学病院
・東邦大学医学部付属大森病院
(2) その他のHLA検査センター
1 (都内及び近隣3県)

・昭和大学病院

・埼玉医科大学附属病院

・東海大学医学部附属病院

・北里大学病院

・横浜市立大学医学部附属市民総合医療センター (2) 以外の

検査センターで検査を受ける場合でも助成は受けられます。詳細は左記の東京都係まで)

○申請方法

「腎臓移植組織適合性検査費助成申請書」及び「腎臓移植希望登録依頼書」を8月1日以降は東京都福祉保健局保健政策部疾病対策課に請求してください。

住所：〒163-8001

新宿区西新宿2-8の1

電話 03-5320-4506

FAX 03-5388-1437

送られてきた書類に必要事項を記入し住民票を添えて福祉保健局まで申請してください。

○詳細は東腎協事務局まで。連絡先は「東腎協」表紙に掲載されています。

常任幹事会各委員会の活動方針

組織対策委員会

総会において全会一致で承認された今年度最重要項目の1つ「会員拡大活動の継続」の実質的成果達成を目指し、会長をはじめ常任幹事全員、そして担当責任委員会である組織対策委員会と東腎協執行部全員が「会員数停滞や減少」の引き起こす「東腎協運営」への大きな影響力を強く認識し、危機感を持って常任幹事全員で今年度はこの課題に集結して活動してまいります。また、各幹事の皆様をはじめ会員の皆様方にも同じ認識と危機感を共有して頂き、昨年度に引き続き1人でも多くの未加入の仲間を掛け「命と暮らしを守る」活動の大きなエネルギーにして行きますよう。

行政担当委員会

行政担当委員会の年間を通しての最重要活動とも言える平成17年度東京都予算に対し要請を行う。「東京都予算要望懇談会」が6月24日(木)都庁第1庁舎25階11

6会議室において私達「東腎協」に関係する都庁6局都庁の担当責任者の方々のご出席を得て丸1日を掛け私達の切なる要望を真剣に訴えてまいりました。当日出席者の常任幹事は13名でした。財政難等を理由とした行政の福祉や医療の施策後退が顕著になって来ている近年、国をはじめ都や区市町村の行政への働きかけや密接な交流を通して私達の守り抜いて行かなければならない「命と暮らし」に理解を強く求めて行く活動を多岐に渡り進めて行きたいと考えます。会員の皆様方の力の結集と強力なサポートが是非必要です。

患者会サポート委員会

昨年東腎協に寄せられた相談内容を整理した結果、医療に関する専門的な相談や施設との関係など東腎協の事務局や常任幹事だけでは対応しきれないような問題が多く寄せられ未解決のままとされている現状があります。そこでは今年度はこれらの問題を解決していく方向性を見出すために、医療や

各種の専門の相談員にアドバイスを求める方法を模索していきたいと思えます。また、昨年に引き続き、東腎協の活動予定や活動報告を速やかにお知らせするため東腎協ニュースを必要に応じて発行していきたいと考えています。

災害対策委員会

3月に行った災害対策の意識調査を元に「自分の身は自分で守る」を主テーマにして方針を考えて行く。①東腎協機関誌に毎回災害対策に対しての啓蒙として案件を記載する。②東京都の災害時透析医療活動マニュアルも平成13年版ですが、最近の方針はどうか、担当局担当者や接点を持つ活動を行う。③委員の行事として本所か池袋の防災センターに体験訪問を行う。(日程未決定) ④災害時透析対応施設(ネットワーク)の調査⑤関東ブロックの災害対策委員会交流等々目標として活動します。

NPO検討委員会

昨年6月に発足いたしました「NPO検討委員会」は、この6月でちょうど1年になりました。その間、法人の基本となる定款を

作成し、それを基に常任幹事会や幹事会にはかり、会員の意見を聞いてまいりました。全腎協や東腎協の機関誌にも易しい解説記事を掲載しましたので、今後は具体的な問題について事例をあげて説明してまいりたいと思えます。例えば正会員と一般会員の選定と役割の違い、法人役員の選任と会長、副会長の選任などです。そして、最終的には、来年4月頃には設立総会を開いて正式に設立手続きに入りたいと思います。

編集委員会

今号で会報はNo154号となります。年5回の1月号、3月号、(総会議案集)、5月号、7月号、10月号の定期発行を守つてきました。また、「都民の集い報告集」も発行してきました。

この定期発行を守り、活動の報告、役に立つ情報や交流の場のページを掲載していく方針です。編集委員はさまざまな東腎協の行事に参加します。写真撮影やご意見の取材などにご協力をお願いいたします。会員のご協力を頂いて、活発な誌面作りを推進します。

表紙の言葉

ひまわりの花に寄せて

加藤 茂

夏を代表する花といえばひまわりです。暑くても太陽の方を向いて咲く姿は、力強さを感じます。しかし、実際は常に太陽の方を向いて咲くのは俗説とのこと。2年前の夏に行った山梨県明野村のひまわり畑は、一面にひまわりで埋めつくされ圧倒されたことを思い出します。

ひまわりを描いた絵といえば、すぐにゴッホを連想します。新宿の損保ジャパン東郷青児美術館にある「ひまわり」は、50数億円。この美術館に行くたびに観ています。ゴッホの絵は、生前は売れなかったから、今ゴッホがこの絵の値段を知ったらどんな思いをするだろうか、などと勝手な想像もしてしまうのです。

表紙の絵は、切花を買ってきたもの。茎に出ている葉は切り落とされ、花も小さいので迫力に欠けます。大輪で暑い日差しの中で咲くひまわりを描いてみたいと思うのですが、なかなか出合うことが難しい。

6月末、東腎協の事務所で編集委員会をしていたら青年部の交流会を終えた若い人たちが事務所を訪れました。話している声を聴いていても活気があって頼もしく感じました。

この人たちが次の東腎協の中心的な活動家になって育っていくって欲しいと思うのは私ひとりだけではないでしょう。30数年前、東腎協が結成された頃の役員は、20代、30代だったことを思い出しました。そして、そんな遠い過去を知る人が少なくなることをちょっぴり残念だとも思いました。

ひまわりの花は、活気のある青年たちにささげたいと思います。

(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

事務局から

ご寄付お礼

扶桑薬品工業(株)

東京第一支店様

毎月のご寄付ありがとうございます。
また、東腎協活動に役立ててさせていただきます。

石城博道様(新小岩クリニックス
の会会員)

来局してのご寄付ありがとうございます。
ございました。有効に使わせていただきます。

青い鳥ハガキご寄付お礼

柳原健賢様

すがわ相互診療所

患者会いずみ様

手数のかかるハガキご寄付をありがとうございます。
患者会単位でのハガキご寄付運動は東腎協の目指すところでもあります。ご協力感謝いたします。

青い鳥ハガキと切手ご寄付お礼

織木病院腎友会様

貴重なご寄付を賜りありがとうございます。
ございました。切手もたくさん使

用しますので助かります。

新設患者グループのお知らせ

◎豊田クリニックスグループ

(3人)

〒191-0062

日野市多摩平1-2-6

野口ビル3F 豊田クリニックス内

会費納入お礼と

未納の患者会へのお願い

いつも会費を集めるご苦労と送金のお手数をかけまして、各患者会の役員さんにはお疲れ様です。まだ集めていない会もあることで、しょうが、よろしくご協力をお願い申し上げます。

個人会員の皆様も振替用紙紛失された場合、再郵送いたしますので、納入お願いいたします。

「臓器の移植に関する法律」の改正及び臓器移植の普及にかかわる署名について

現行法では移植のできない15歳未満の方々のご協力よろしくお願いいたします。

今後の活動予定

8月1日(日)

地域腎友会交流会

会場・東京都障害者福祉会館

時間・午後1時～4時

8月28・29日

全腎協青年交流会

場所・鳥取県

9月26日(日)

第53回幹事会・学習交流会

会場・東京都障害者福祉会館

時間・午前10時～

10月3日

臓器移植推進キャンペーン

場所・

一、上野公園大噴水前

二、銀座数寄屋橋公園

※今年度は東腎協として2カ

所を実施します。詳細は後

日各腎友会に案内・ポスト

ーでご案内します。

編集後記

また計報が東腎協からある。堀元常任幹事の逝去の知らせだ。元気なときの、あの豪快な笑顔が懐かしい。

(東野)

今回は「かんたんクッキング」カラーページなので楽しみます。賛否ともに多くの感想を寄せていただければ幸いです。(小野)

事務局の近くにおいしい和菓子屋さんがあります。いつも引き寄せられてしまう私です。(當)

12年間使っていたシャツントが壊れてしまった。新に肘付近に再シャツントをした。手術給付金が出たので、上海研修の費用の足しにすることにした。(榎水)

事務局長代行になったらやはり忙しい。全国事務局長会議は勉強になった。経験を編集に生かしたいものです。(木村)

東京都の透析患者の6割以上が東腎協未加入。その多くが透析は病院任せ、医療福祉制度を守る活動も他人任せ。一方、医療福祉予算は縮小傾向。自分の命のことを他人任せで、この逆風に透析患者は立ち向かっていけるのか。会員を増やすことが大切とつくづく思う。

(押山)

「なかまのたより」への投稿が少なくなっています。皆様の日常のこと、東腎協への意見、短くで結構ですのでどしどしお寄せください。お待ちしております。(経部)

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・炭末水溶液(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

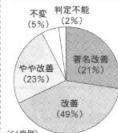


100ml 総額表示 ¥3,675

東腎協会員特別価格
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6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：株式会社ビュース研究所 埼玉県草加市滝崎町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

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

3つの主要栄養成分と
1本当たりの配合量



【主要成分】 L-カルニチン、アルギニン、
ルチン、ビタミンB類(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 (送料込み)

お試し用(10本入) ⇒ 2,490円 (送料・税込み)

(内訳) 商品代2,000円・送料380円・消費税110円
エルピス瓶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 大阪市東淀川区東中島1丁目21番31号

TEL 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-メール 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%

60%強の方が
効果実感

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年の方が多い

効果ははっきり
判らない

効果が未だない

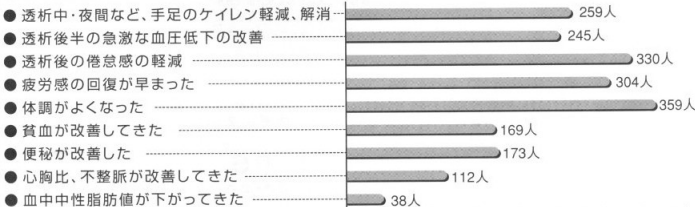


効果が
実感できた

効果・実感までの日数



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。

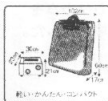
※血中中性脂肪値の改善数が少ない理由は、回答者の関心度の低さにあると思われます。

透析スタッフ
・
透析者の
みなさん

「湯カラッと」は体にやさしい入浴器具です
負担の大きいサウナと勘違いしないでください！

「湯カラッと」の商品特長

- ・ 40℃～50℃の低温で発汗できる仕組(特許)で安心。
- ・ お風呂の様な静水圧が無いから楽々入浴。
- ・ 汗の出ない体質を発汗できる体質に改善。
- ・ 皮膚の新陳代謝を良くし、かゆみを低減。
- ・ 心肺機能の強化と自律神経の鍛錬に最適。
- ・ 全身の血流の改善と冷えの改善、及び心身のストレスの解消に



かゆみ

体調不良

水分管理

冷え

不眠

あなたはまだ悩み続けるのですか？

4000名以上の透析者が悩みの解消に役立てています。

「湯カラッと」を継続して使用している透析者の95%が効果を実感！

悩むより、まず一週間無料でお試してください

①TELまたはFAXで
モニター申し込み

②モニターが届く

③ビデオを見て
簡単にセットする

④一週間家族で
ためしてみる

⑤モニター期間が過ぎ
たら着払いで返却する



パンフレット、モニターをご希望の方は、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

お客様相談室 フリーダイヤル

TEL **0120-31-8065** まで

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番12号 オンキョー八重洲ビル2F
TEL (03) 3548-1571 FAX (03) 3548-1573

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)】

※全てお断り注意 ●ご使用の前に取扱説明書をお読みの上、正しくお使い下さい。 ●体調に不安のある方は医師にご相談の上、ご使用下さい。 ●浴槽には体質などにより個人差があります。

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。

※市販のりんご実果汁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
されたことになります。

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	33	66	99	132	165
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とカリウムが350mg含ま
れていますのでこのドリンクではその95%以上
が除去されたことになります。

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	100	150	200	250	300	350	400
緑黄色野菜ミックスジュース								364mg
低カリウム野菜果汁ミックス								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付けます。●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。（返送料はお客様の負担となります。）

明治製菓株式会社 〒104-8002 東京都中央区八丁堀4-6-1

透析により欠乏しやすい栄養成分の補給に、
L-カルニチン、必須アミノ酸、水溶性ビタミン(B₁、B₂、B₆、P、他)、ミネラルを効果的に配合。
透析専門医の協力を得て開発された栄養補助ドリンクです。

L-カルニチンを多く摂取したい方、
水分量が気になる方へ、おすすめ!

わずか**20ml**に高配合!

L-カルニチン350mg

こんなことが
気になる方に!

足のケイレン

血圧低下

倦怠感

心臓機能の低下

貧血ぞみ

カルフェロ
マルチ20

新開発!



リン0.4mg、
カリウム2.4mgと
微量ですので安心して
お飲みください。

内容量
1本20ml

カルフェロ マルチ20	1箱 (50本入り) ●通常価格 11,100円	新発売記念価格 9,500円 (送料・税込み)
	お試し用 (10本入り) ●通常価格 2,490円	新発売記念価格 2,220円 (送料・税込み)

●商品の発送は日通ベリカン便でお届けいたします。

発売以来、実績No.1!



感謝の声を沢山いただいて、好評発売中!!

カルフェロ Carfero	1箱 (50本入り) ●通常価格 11,100円	キャンペーン特価 9,500円 (送料・税込み)
	お試し用 (10本入り) ●通常価格 2,490円	キャンペーン特価 2,220円 (送料・税込み)

商品ご購入お問い合わせ

ベータ食品株式会社
〒531-0071 大阪市北区中津1-6-28

0120
FreeCall

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

インターネットでも購入できます。http://www.beta-k.com

健康相談室

☎0120-771-315

あなたが築く 東腎協 あなたを守る

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