2004年10月15日発行　SSKA増刊通巻5009号〈毎月6回1の日6の日発行〉1971年8月7日第三種郵便物認可

SSKA

東腎協

No.155
2004
10.25

おもな記事

都庁要請の一日 …… 14
私たちの患者会㉕代々木病院腎友会 …… 12
会員さん訪問〈92〉田崎明良さん …… 11
なかまのたより …… 2

発散するエネルギー　彼岸花　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

›26‹

栄養士さんの手軽で おいしい透析食

柳原腎クリニック　管理栄養士　奥山　嘉子

◆牛丼

材料（１人前）

・ご飯	150ｇ
・牛肉	60ｇ
・たまねぎ	50ｇ
・しょうゆ	6ｇ
・砂糖	3ｇ
・酒	2ｇ
・だし汁	少々
・紅生姜	少々

（作り方）

① たまねぎはスライスして、水に30分ほどさらし、水気をきる。
② 鍋に、だし汁、調味料を沸かし、牛肉を入れてあくを取り、牛肉を取り出す。たまねぎを加えしんなりするまで煮る。ここである程度水分をとばし、取り出した牛肉を戻し、さっと煮る。
③ 紅生姜は水分をきって、のせる。

☆一口メモ

牛肉は、火を通しすぎると、硬くなるので、食べる直前に炒めるなど気をつけてください。

◆マカロニサラダ

材料（１人前）

・マカロニ	10ｇ
・きゅうり	20ｇ
・人参	5ｇ
・ツナ	10ｇ
・マヨネーズ	10ｇ
・塩	0.2ｇ
・サラダ菜	3ｇ

（作り方）

① きゅうりは千切りにし、分量外の砂糖少々でもみ、絞る。
② 人参も千切りにし、ゆでる。
③ サラダ菜も水にさらし、水気をきる。
④ マカロニをゆで、ゆで上がったら油少々かけて冷ます。
⑤ きゅうり、人参、マカロニをまぜ、塩、マヨネーズを加え、サラダ菜を敷いた皿に盛り、ツナを散らす。

（栄養価）

エネルギー	520㎉
蛋白質	22.7ｇ
脂肪	16.1ｇ
カリウム	487㎎
リン	248㎎
塩分	1.5ｇ

◆美味しく食べました◆

今回の牛丼とマカロニサラダは子供の頃に思い出す懐かしいメニューです。

たまねぎの甘さが染み出た牛丼は、お肉も柔らかく、日本人なら誰でもなじみのある味です。

マカロニサラダはツナ缶が入ることで、味にこくがでてとても満足感があります。

どなたでも作り易いメニューなので、ぜひ、トライしてみて下さい。

（調理・小野、写真・榊永）

リレーエッセイ

第2の人生は透析からスタート

東腎協常任幹事　小林　敬
（町屋駅前クリニック腎友会）

小林　敬さん

会員の皆様こんにちは、今年新常任幹事になりました小林です。

透析歴は7年8ヵ月になります。町屋駅前クリニックにて月水金の午後透析をしています。

私の病歴は高血圧でした。30代の時、会社の集団検診で高血圧症と分かり血圧降下剤を飲み始め60歳まで約30年飲み続け、定年退職前に継続医療証を申請したところ、高血圧の継続は5年で切れるといわれ、もらえませんでした。

60歳で会社を定年退職し、これから仕事から解放され、女房と温泉旅行など第2の人生ができると思った矢先の12月30日に急に身体が悪くなり、掛かりつけの診療所に行ったところ、診療所ではだめでした。自宅に帰り都立駒込病院へ電話し診察を受けましたが、即入院透析を受けました。入院日数は42日間でした。2月8日無事退院し駒込病院の先生の紹介で北千住にある柳原腎クリニックで約2年4ヵ月お世話になりその後、町屋駅前クリニックへ転院し現在に至っています。

患者会での関わりは柳原腎クリニックで幹事として約1年、町屋駅前クリニックでは友の会設立時では関わりも深くなり現在に至っております。

今年の東腎協のスローガンの第1に会員拡大があり、ポスターだけでは加入者が増えないので申込書作成を東部ブロック長の戸倉振一さんにお願いしたところ、快く引き受けていただきました。町屋駅前クリニックの東腎協未加入者に趣旨等説明しながら配布したところ、下期ですが、8月31日現在16名の新規会員の申込みがありました。申込書作成に当たり、戸倉さんには感謝し、誌面をお借りしてお礼申し上げます。

常任幹事としての初めての仕事は6月24日の都庁予算要請でした。右も左もよく分からず、ついて行くだけでした。また、7月10日・11日両日にわたり第55回関東ブロック会議にも出席させていただき大変勉強になりました。

まだまだ未熟な私ですが諸先輩のアドバイスを受けながら身体の許す限りお手伝いさせていただきたいと思いますのでご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

目次

かんたんクッキング〈26〉
柳原腎クリニック
管理栄養士　奥山嘉子
リレーエッセイ／目次……1
特集「都庁要請の一日」……2
東腎協活動のまど……8
青年部通信……10
私達の患者会㉕
代々木病院腎友会……11
会員さん訪問〈92〉
田崎明良さん……12
なかまのたより……14
コラム新大塚発／
知ってにっこり……16
慢性透析に関する資料表……17
用語略語集……18
追悼文／腎移植キャンペーン延期のお知らせ……19
事務局から／表紙の言葉／編集後記……20

ドキュメント

都庁要請の一日

東腎協は設立2年目の1974（昭和49）年11月には昭和50年度東京都予算要請を実現しています。その歴史を踏まえた対都要請です。活動を継続していることが、大きな力になっています。東京都のご理解を得て、今後も要請していくことが重要です。

毎年この時期に行われている「都庁予算要請懇談会」は、常任幹事会で要請項目を決定し、幹事会、総会で承認を得て、準備にとりかかります。

〈準備・当日朝〉

東京都健康局医療政策部医療人材課人材計画係の岡村美穂子主任に窓口になっていただき、日程の調整、時間割等の打ち合わせを行いました。その数日後、日程、場所、時間が決定します。

6月20日（日）には都庁予算要請懇談会レクチャーを参加役員と行いました。参加役員の皆さんは、透析患者の「命と暮らし」を守るため真剣に討議を行い当日に備えました。

6月24日（木）都庁予算要請懇談会当日、9時に都庁第1庁舎1階ロビーに集合。参加役員13名。事前の勉強と緊張で役員の皆さん少々疲れ気味。9時30分都庁第1庁舎25階の116会議室に向かう。

〈健康局〉

―医療費助成制度は堅持・継続を確約―

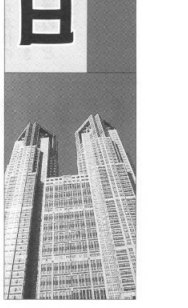
10時、健康局から懇談に入る。懇談時間は60分。時間は足りるのだろうかと心配しながら始まる。気がついてみれば会議室が満員状態。健康局からは、12名の各担当課長、係長が参加していただいた。透析患者にとって健康局にはたくさん要望があるため、役員一同はじめにあらかじめ提出してあった要望項目の回答を1番から順に行いました（回答の要旨は4～7頁）。私達透析患者の命綱である東京都医療費助成制度の継続堅持のお願いで健康局医療サービス部疾病対策課田原課長より「東京都は大変厳しい状況が続いておりますけれども東京都の医療費助成制度は堅持継続させて参りたいと思っております。」の言葉で役員一同ホッとした顔を見せていました。60分超経過し、やはり少し時間不足と思いながらも健康局終了。

〈福祉局〉

時間割では5分の休憩しか組んでいなかったため、ほとんど休み時間が無く福祉局との懇談に入る。福祉局は7名の職員に参加していただいた。やはり私達透析患者の命綱である心身障害者医療費助成制度を堅持、継続していただく事と、老人保健法に準拠している患者負担の見直しを強く要望しました。また、要介護透析患者や合併症を持った透析患者の移送問題についてお願いしましたが、道路運送法や介護保険、支援費等の法の壁の問題があり合併症をもった透析患者のより良い暮らしはまだ解決されそうもありません。やはり時間が足りない思いで50分の福祉局懇談終了。昼食は眺めの良い職員食堂でとる。

〈病院経営本部〉

13時病院経営本部懇談。職員5名出席。都立病院の統廃合、公社化、民営化を進める都立病院改革マスタープランについて、医療事故や感染症防止、医療従事者の十分な確保に



ついて強く要望しました。40分の懇談終了。

〈産業労働局〉

またまた慌ただしく13時45分産業労働局と懇談。職員4名参加。腎機能障害者の雇用促進について強く要望しました。また、「モラルハラスメント」で休職や退職に追い込まれるケースがあった実話を話し、真剣に受け止めていただきました。20分の懇談終了。

〈総務局〉

14時10分総務局と懇談。2名の職員参加。「東京都職員の障害者雇用率アップ」と「人工透析患者の採用」について、「地震災害に備え近隣県とのネットワーク、患者移送体制、緊急透析治療体制」について強く要請しました。地震災害については、東京はいつ起こっても不思議ではないことから、阪神淡路大震災を例に上げ東腎協役員は真剣に都庁職員に活発に質問をぶつけました。30分の懇談終了。

〈教育庁〉

5分の休憩を取り、14時10分から最後になりました教育庁との懇談。3名の職員参加。主に学校検尿の完全実施について強く要望しました。都の管轄は都立の高等学校、養護学校のみで小中学校は区市町村の管轄という事で地域の要請活動の大切さに気づかされました。また、新聞記事のコピーを持参し、腎臓病の指標でもあるクレアチニンが2くらいになった時点で腎臓専門医に見てもらわないと、人工透析に導入する人が多くなる事を説明。一般内科医がクレアチニン5～6になって初めて腎臓専門医を紹介するという事実がある事を話し、指導をしてもらうことを強く要請致しました。朝10時から長時間にわたった懇談会が終了しました。さすがに役員全員疲れた表情を浮かべていました。

都庁予算要請は準備に準備を重ね、各役員が勉強をし、対策を練りますが、毎年こうすれば良かったのではないかと反省ばかり残ります。これで良いというものは永遠に無いのかもしれません。私達透析患者に必要なことは、何があっても要請活動を止めない事だと参加役員全員が再確認し、2005年都庁予算要望を終了致しました。

（報告：事務局小関盛通）

予算要請懇談会に参加して

嬉泉病院ニーレ友の会
常任幹事　富山　光子

初夏を思わせる様な暑い6月24日木曜日に、都庁予算要請を行いました。今回の参加者は、13名でした。

東腎協では、常任幹事会で十分検討し、また、20日に事務局にて、参加者全員で要望に対するレクチャーを行い、限られた時間をより有効に使うため、意見や質問等、的確にできるよう、再度確認し合い、万全を期して本番を迎えました。

当日は、東京都のご配慮により、会議室を1日貸していただき、同じ会議室で各局の代表が時間割により、入退室をしていただきました。

私は今回の参加で3年目になりますが、今回感じたことは、各局とも要望に対する回答が、はっきりしてきていると思いました。以前は、担当者が欠席などであいまいな回答がありましたが、今回は、YES・NOがはっきりしていたように思われました。

会員の皆様の思いを都側に分かっていただく大事な機会なので、全員緊張しつつ参加しましたが、私達の願いは少しずつ届いていると思います。

東腎協も、今後はよりよい回答がいただけなかった要請は、視点を変え、言葉を変えて、少しでも良い回答を引き出すため、アイディアを出し合い工夫していく必要があると感じました。

これから私達にとって、ますます厳しい時代が予想されます。今後も引き続き、日頃から各局の情報収集を密にして、次回の都庁要請に役立てて行きたいと思います。

都庁要請
主な要請と回答

福祉局へ要請

健康局へ要請

産業労働局へ要請

病院経営本部へ要請

教育庁へ要請

総務局へ要請

〈健康局〉

糖尿病性腎症からの透析患者を増やさないため、糖尿病性腎症の知識普及や予防・管理体制を強化、推進して下さい。

【回答】

老人保健法に基づき区市町村が実施している健康教育、健康相談で平成12年度から保健事業第4次計画が策定されていて、生活習慣病の予防、介護を要する状態を予防することとされております。都としても基本健康診査の結果、糖尿病について要指導であった方々に対して継続的に指導を行う生活習慣改善指導推進事業を平成12年度から開始し、区市町村に対して支援を行っています。

東京都医療費助成制度の継続を堅持して下さい。

【回答】

東京都では、人工透析を受けている腎不全の患者さん方また、腎臓関係と致しまして、悪性高血圧、ネフローゼ症候群、多発性嚢胞腎を都単独で指定し医療費の助成を行っている。東京都は大変厳しい状況が続いているが、東京都の医療費助成制度は、堅持継続させて参りたいと思っております。

透析施設間ネットワーク化や通院の確保など、地震などの災害時における緊急透析治療体制を早急に確立して下さい。

【回答】

区市町村、医師会、透析医療機関等の協力を得て透析医療機関の被災状況、透析医療の可否について情報収集を行う。また、透析医療機関、透析患者さんからの問い合わせ等に対して情報を提供する。透析医療機関からの要請に応じて水・電気・燃料供給等を調整する。透析医療機関に向けた災害時における活動方針として「災害時における透析医療活動マニュアル」を配布している。また、災害時における保健所活動マニュアルを定めています。今後ですが、東京都地域防災計画等、各種マニュアル等に基づき災害時の医療対策の一層の強化に努めて参ります。

島しょにおける透析は、看護師・臨床工学技士などの医療スタッフの確保を図るとともに診療内容を充実させて下さい。

【回答】

現在、神津島、大島、八丈島、新島、4ヶ所で透析施設を確保している。医師をはじめとして看護師・臨床工学技士の人材確保は、従来から募集をかけており、診療内容等が、島の規模によって若干違うのですが、その範囲の中で出来る限りのことをやっていく。

透析施設内における感染防止策・医療事故防止策の指導を徹底させて下さい。

【回答】

多発します院内感染の予防について、医療における安全確保と信頼の回復を図るため平成14年の3月に病院が自らチェックできる自己点検チェックリストを備えた院内感染予防対策マニュアルを作成した。院内感染予防対策を重点とした立ち入り検査を平成14年度内に都内の全病院に対して実施した。そして院内感染予防対策の徹底を指導してきた。また、平成15年度の立ち入り検査の際にも各病院の改善状況について確認を行っている。

医療事故防止については、平成15年5月に病院に自主管理チェックリストを作成すること、実行性を高めるため重点事項としてマニュアル類の整備や報告制度の整備、改善策の検討がきちんと行われているかなど指導を行っています。

透析施設に対し、患者本位の治療に努めるよう指導して下さい。

【回答】

東京発医療改革の一環として患者中心の医療の実現を図るために「患者の声相談窓口」を平成13年5月より実施している。その窓口にはさまざまな声が寄せられており、相談者の希望により医療監視員、指導係によって病院に連絡等を行い苦情の内容を伝え必要に応じ改善指導等を行っています。また、病院の立ち入り検査実施の際には相談や苦情処理の院内での取り組み等を確認し、患者本位の治療に努めるよう指導しています。

〈福祉局〉

心身障害者医療費助成制度を堅持、継続し、老人保健法に準拠している患者負担の見なおしを検討してください。

【回答】

平成12年9月に一部負担金の導入を含めた改正を行い、この一部負担金は応分の負担という観点から医療保険制度の中で、最も低い老人保健制度に準拠している。また、この制度は住民税が非課税の方は入院時の食事代を除いて自己負担分は全額助成を引き続き行っている。住民税課税者につきましても一部負担を頂いているが、老人保健法の一定所得者、2割負担は導入せず、1律1割負担というかたちでやっている。こういうこともあり、現時点では制度の見直しという考えはありません。

心身障害者福祉手当の支給要件を改正前に戻してください。

【回答】

社会経済状況の変化、負担の公平、介護保険制度との整合性などの観点から、現時点では支給要件を改正前の適用基準に戻すことは考えていない。

要介護透析患者や合併症を持った透析患者のより進んだ対策を進めて下さい。

【回答】

介護保険制度では平成15年4月から要介護と認定された方に対する通院等のための乗車または降車の介助につきましては訪問介護サービスとして利用ができます。ところが、ご要望の移送部分は現在一部区市町村で特別給付として実施していますが、介護保険としては現在のところは給付の対象としていないので、申し訳ございませんがご理解いただきたいと思います。

〈病院経営本部〉

腎医療を東京都の行政医療として位置付け、すべての都立病院に腎外来を設置し外来透析及び夜間透析を実施して下さい。

【回答】

都立病院改革マスタープランを平成13年12月に出しましたが、都立病院の整備について基本的な考え方として集約化を図っていきます。都立病院の間でかなり移管が行われ、大久保病院を始めとして民間の病院や大学病院等も含めて連携やネットワークを充実させていきます。東京都全体の医療サービスの向上を図っていくことが基本的な考え方です。都立病院の腎医療は基本的には腎不全等を併発された方の対応、すでに腎不全で透析の方で病気を併発された方々を中心に対応していくスタンスでございます。

多摩広域基幹病院として再編が予定されている都立府中病院については、透析室を拡充し、多摩地域の腎不全センターの設置をして下さい。

【回答】

府中病院は、救急救命センターで、救急医療をはじめとして、いろいろな医療課題に対応しているが、多摩地区の中核の病院です。医療課題を抱えている中で透析室の拡充については、難しいと考えている。府中病院は再編整備して多摩広域基幹病院に整備していくが、整備に際して検討事項ということで考えていきたいと思います。

感染防止、医療事故防止の指導を強化して下さい。

【回答】

医療における安全性の確保は最重要課題として認識している。医療安全管理対策の充実、平成12年度以降「予防マニュアル」を8種類作成している。2番目として医療事故防止対策推進週間事業の実施として毎年2月に推進週間を設け、医療事故防止強化月間として取り組んでいる。3番目としてリスクマネージャーを置き、事故になる前の状況を集計して今後の対策に取り組んでおります。

〈産業労働局〉

腎機能障害者の雇用促進を東京都労働局に働きかけて下さい。

【回答】

職業紹介の業務は東京労働局、ハローワー

クが所管している。私共も、障害者の雇用に非常に力を入れて取り組んでいますが、大きな比重を占める職業紹介の部分では、東京労働局にお願いしければならないので、ご要望は、お伝えします。東京労働局、ハローワークと日頃から連携を取っている。腎機能障害の方をはじめ内部障害者の方々は、雇用管理上の配慮事項として、勤務時間上の配慮などが必要と考えている。障害者雇用の制度とか、どこでどういう支援を受けられるかを紹介している、主に事業者が見る障害者雇用促進ハンドブックを毎年発行している。16年度版も1万部作成中で周知啓発に努めていきたい。9月の1週目に都庁内で障害者雇用促進につながる制度とか、紹介するものを用意してパネル展で事業主の方々に理解を促すよう努めております。

〈総務局〉

東京都職員の障害者雇用率のアップと人工透析患者を東京都職員に採用して下さい。

【回答】

昨年もお答えしましたが、東京都では平成7年11月に東京都における身体障害者雇用に関する基本方針を定めていて、法定雇用率は都庁の場合は2．1％ですが、それを上回る3％の確保に努めることになっていて、この方針に沿って採用を行っている。特に人工透析を行っている障害のある方を含めた身体障害者の採用は、ご存知の通り昭和56年から特別選考というかたちで実施していて、16年の4月1日までの採用は腎臓機能障害者の方を含めて566名程となっております。

地震災害に備え近隣県との「透析ネットワーク」を構築し「患者移送体制」と「緊急透析治療体制」を早急に確立して下さい。

【回答】

総務局と健康局の役割分担があり、総務局の場合は、発災時お力添えができることは、自治体広域連携と考えている。昨年も同様のお答えをしたが、協定を近隣自治体と結んでいる。内容はインターネットにも公開している。協定の中では透析ネットワークという具体的な名前が使えないので、患者さんの搬送に関することですとか、どのような医療内容が必要なのかということを伝えて、リクエストに答えてくれるようなシステム作りをしましょうという約束の基の協定です。具体的には8都県市、4つの市、さいたま市、横浜市、川崎市、千葉市、4つの県都、東京、埼玉、神奈川、千葉という首都圏ですが、発災時に細かい手順を含めまして協定を結んでいる。

仮に東京が壊滅的な打撃を受けたにせよ緊急輸送道路を確保する。東京都で治療が困難な場合には緊急輸送をして、別の地方の病院で適切な治療、透析を受けられる決め事をしている。8都県市のほかにも他に1都9県、4つの県の他に茨城、山梨、群馬ですとか入って1都9県、さらに全国知事会、知事会議があるが、東海地震、東南海地震とか東京以外でも大きな地震が予想されているので、その時東京は助ける側になり、仮に首都関東大震災が起こった場合は援助を受ける側になります。そのような仕組みを全国的に決めておかないと、震災は局所的に壊滅状態で阪神淡路のようなことも想定されるので、例えば救急車ですが、救急消防援助隊、救急車、消防車受け入れシステムは、最近緊務庁消防庁の話がつきました。東京都知事からもきちっと対応するよう話を受けているので、できるだけのことはするということで回答にさせていただきたいと思います。

〈教育庁〉

学校検尿による腎臓病の早期発見と予防、管理を徹底して下さい。

【回答】

学校検尿において、1次～3次までの検診を実施して病気の早期発見と予防に努めている。1次が2回2次が2回各学校へ巡回をして尿の回収をしている。さらに検診が受けられなかった児童、生徒は予備日を1日設けるなど検診日数の確保を行っている。なお3次検診は検診機関において問診、尿検査、血液検査などの必要な検査を行っている。その後検査結果をふまえて学校生活において児童、生徒に学校生活管理指導票等を用いて管理徹底を行っている。

東腎協 活動のまど

全腎協関東ブロック会議

日時：7月10・11日
場所：栃木県那須町
人数：7名

1日目の全体会議では「組織拡大、強化対策について」「重度心身障害者医療費助成制度について」を時間が足りなくなるほど活発に討議しました。2日目は第1分科会「通院・移送支援問題について」第2分科会「透析就労者に伴う各種問題について」第3分科会「災害対策について」を各県出席者がそれぞれに分かれて討議しました。

全腎協関東ブロック会議

東部ブロック幹事交流会

日時：7月18日
場所：綾瀬勤労福祉会館
人数：31名

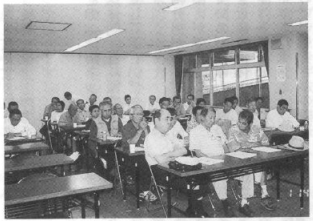
地域の中でのコミュニケーションが十分に図られるように出席者の各施設患者会の活動の紹介に多くの時間をとり、その後NPO取得について、会員拡大についてを活発に意見交換しました。

東部ブロック幹事交流会

地域腎友会交流会

日時：8月1日
場所：東京都障害者福祉会館
人数：49名

荒川区腎友会、NPOさくらの会、江戸川区腎友さつき会、江東区腎臓病を考える会、町田市腎友会の5団体、他一般会員も多数参加し、各団体からの活動報告の他、地域腎友会の会費の問題や東腎協の姿勢など問題提起されました。

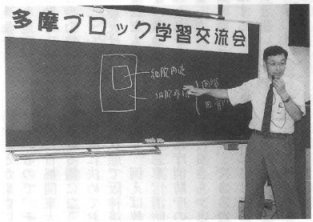


地域腎友会交流会

多摩部ブロック学習交流会

日時：8月29日
場所：多摩障害者スポーツセンター
人数：73名

「透析医療の基礎と長期透析の合併症の予防と対策」と題して特にリンとカルシウムの代謝異常を中心にあけぼの病院第2クリニック所長、舘野純生先生に大変分かり易く講演していただき、台風の



講演する舘野先生

雨の中来場してくれた会員にとって大変有意義な学習会でした。

中南部ブロック幹事交流会

日時：9月5日
場所：南大塚社会教育会館
人数：14名

議題として、他のブロックと同様にNPO取得について、会員拡大について、今期の学習交流会の内容について、検討しました。

青年部主催勉強会

青年部主催勉強会

日時：9月11日
場所：東腎協事務所
人数：9名

青年部幹事を対象に、5月から糸賀相談役を講師にして透析医療費制度、福祉制度、年金制度などの勉強会を月に1回（不定期）行っています。今回で5回目で広く青年層が患者会について理解して欲しいと、将来を担う青年部が自発的に開始しました。

1都3県組織対策委員会

1都3県組織対策委員会

日時：9月18日
場所：巣鴨米山ビル
人数：25名
東京、千葉、埼玉、神奈川の1都3県と全腎協の役員が出席しました。

この会議は今回で2回目になります。議題は①各組織の現状報告、②組織率低迷の原因と問題点、③今後の対策、④全腎協提案組織率向上目標について活発に討議しました。

第53回幹事会・学習交流会

第53回幹事会・学習交流会

日時：9月26日
場所：東京都障害者福祉会館
人数：72名

午前は、今年度上期の活動報告、会計報告の了承を得、続いて臓器移植キャンペーンについて、国会請願署名について、下期の活動についても了承され、次に、NPO取得について、会員拡大については活発に幹事さんから意見を聞くことができ、大変有意義な幹事会でした。

午後からは、学習会として、元国立公衆衛生院衛生行政学部長、元都立大学教授、西三郎先生の「透析患者の災害対策（行政、施設がすること、患者がしなければならないこと）」と題していざという時のために役立つお話をユーモアを交えながら講演していただきました。

講演する西三郎先生

青年部通信

No.10

足立区の小学校の百葉箱（気温や湿度を記録する箱）では42.7度と観測史上最高の気温を記録したあつ〜い夏も時とともに冷え、涼しい秋がやってきました。みなさん、こんにちは〈青年部通信〉です。

第18回関東ブロック青年交流会in山梨

関東ブロック青年交流会が山梨県の春日居温泉郷、山梨県国民年金保養センター「かすがい」で7月31、8月1日に開催されました。1都7県から56名（男子32名）（女子24名）が集まりました。初日は山梨県臓器移植コーディネーター小林真澄氏による講演で最近の臓器移植の動向や、ネットワークについての問題点や疑問点等について質疑応答を交え、学習させていただきました。次に「フリートーク」の時間が設けられ、生活や仕事等の個々に抱えている諸問題や、各自の悩みや疑問をもとに、意見やアドバイス等を提示しあい、活発な討論を行いました。2日目は「野外交流」ということで笛吹川フルーツ公園へ行き、山梨県の特産フルーツを食したり、雄大な甲府盆地の景色を堪能しました。

来年の関東ブロック青年交流集会は、いよいよ「TOKYO」で開催されます。青年層のみなさん、参加者を大募集します。みんなで、一緒に、交流しましょう！

第9回全腎協青年交流会inだいせん

全腎協青年交流会が鳥取県の大山で8月25、26日と開かれ全国各地から128名の青年部員が集まりました。初日は、全腎協理事・事務局長の金子さんより「会活動と全腎協の歴史」と題して、透析医療と医療制度の歴史について講演がありました。その後、各分科会（①透析とお金②良い透析とは何か？③リーダーが考える青年部活動）に分れ話し合いをしましたが、みな時間が過ぎても話し合っていました。2日目には各分科会の報告がされ、全体でこれから青年層の会員として何が出来るかを話し合いました。

今回の交流会には、導入3年目で出産され子育て中の方、8歳でCAPDを導入し最年少で参加された12歳の中学生（写真右、左端）、11歳で導入し今年30年目を迎かえ社会人として現在も働いている方、生まれつき腎臓が悪く導入15年目の昨年献腎移植を受け社会復帰待機中の方等、たくさんの方が参加されました。みんながこのような出会いを大切にし、全国の青年層の横のつながりをまたひとつ広げたことを実感しました。

左から小関、荏原、宮、岸里さん

左から中学生の金山泰彰君、鈴木、阿部さん

わたしたちの患者会

25

代々木病院腎友会
病院名　医療法人財団
東京勤労者医療会
代々木病院
病院所在地
〒151－0051
渋谷区千駄ケ谷1－30－7
電話番号
03－3404－7661

◇**会行事**　定期総会…年始めに新年会をかねて開催。
・レクレーション…4月に病院近くの新宿御苑で花見。10月病院デイケア室でカラオケなどの交流会。
・学習会…先生、技士、栄養士、薬剤師の方々の協力で学習会をします。今年8月は血圧についての勉強会を開催。
◇**役員会**　2・3カ月に1回開催。

◇**会報**…機関紙「トマトクリット」を2カ月に1回発行。学習会の内容や行事報告などを掲載。
◇**会員拡大**　パンフレットを作成して勧誘します。
◇**病院との懇談**　年5回、役員会の度にスタッフも出席して、意見交換します。
◇**トラブルの解決の仕方**　病院と患者間については婦長、技士長と直接、随時話し合います。会員同士の問題には役員は直接タッチしていません。
◇**食事**　治療食として無料、種類豊富で、おいしく、献立表を見るのが楽しみです。
◇**特に強調したい会の特長**　創立以来、病院の協力、支援があり、また病院の実状なども役員会で聞くなどオープンに話し合える体制にあります。桃井診療所（法人が違うが同じ民医連傘下）患者は代々木病院腎友会に加入、また一般腎外来患者の一部も腎友会に加入しています。
◇**東腎協への意見**　同じ透析患者が活動されていることに感謝しています。福祉後退の中で同じ要求を持つ諸団体との交流や行動への働きかけをもっと強めても良いのでは。また、災害時の緊急対処法などのビデオを作って患者会に配布してほしい。

前列左から今さん、小浦さん、後列左端澤田さん

オープンに話し合える

会長　小浦　雄一
東腎協常任幹事　澤田　載子
東腎協幹事　今　貞雄
会成立年月日　1971年2月
東腎協会員数　106名
非会員数　28名
会費年額　6，600円

役員体制　会長1名・副会長1名・事務局3名・会計2名・その他（レクレーション・編集担当）
曜日担当役員　月水金午前5名・午後5名　火木土午前7名・午後3名・桃井診療所2名・外来3名

□記者感想（取材・當喜美子）
東腎協創立以前より活動されている会とのことで歴史の重みを感じました。

代々木病院腎友会総会（04.2.1）

会員さん訪問

第92回
豊島中央病院・豊生会会員
田崎　明良さん

今回の会員さん訪問はさいたま市で自動車修理工場を営む田崎さんに東腎協の事務所でお話を聞きました。とても気さくで明るい方なので、大変楽しい取材ができました。

曲がって見えた視界の先に

―透析との付き合いからお話し下さい。

透析を受けるようになって28年になります。29歳の時に視界が曲がって見えるので医者に行くと腎不全と診断されました。腎不全がどのような病気か分りませんでしたが勧められて大学病院に行き、その2週間後には透析を受けていました。ただ、その時点では、まだクレアチニンの数値が障害手帳をもらえる程高くなかったので、2ヵ月後から正式に透析が始まりました。

―原因は何だったのですか。

はっきりは分からないのですが、10歳頃に扁桃腺に罹り高熱を出したのがいけなかったのではないかと思っています。当時は、学校での検尿も無く、腎臓に異常が出ていても分からなかったのではないでしょうか。

家族を支えに家族のために

―29歳で導入になったとのことですが、その時の心境は。

それは、やっぱりショックでしたね。当時は導入後の平均寿命は3年と言われていたので、0歳と2歳の子供のことを思うと、どうすれば良いか全く分からなくなりました。それからは、とにかく家族のために一日でも頑張ろうと決めました。

―透析を受けながらの生活はどうでしたか。

18歳から自動車修理の仕事に就いていましたが、透析導入後は3ヵ月程休業しました。当然、生活も苦しく、子供の保育料を支払うのも大変でした。

その後、夜間透析を受けながら修理工のアルバイトを始めましたが、仕事を体が覚えていたので、体力仕事でも再開できました。それでも、初めはヘマも低く疲れが抜けず、辛かったです。今のようにヘマトを上げる事もできなかったし、透析後、1時間位は病院で休まないと帰れないような状態で、体を動かすのが精一杯でした。

妻の協力や子供が小さかった事で頑張れたのでしょう。

笑顔で質問を受ける田崎さん

自分の体を守るために

―今は、とても元気そうですが何か秘訣でもあるのですか。

自分なりにですが体調管理には気をつけています。食事は外食が中心ですが、内容をチェックしバランスを考えて食べています。

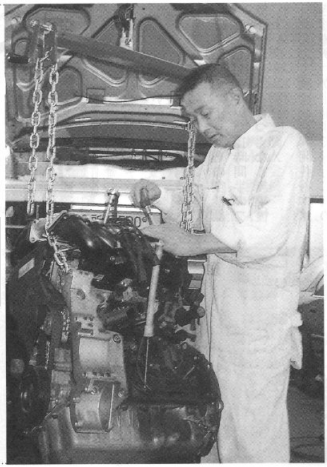
栄養面で不足があれば自分で学んだ知識を活かし、サプリメントなどで補う事もあります。薬も病院から出される量をそのまま受け入れるのではなく、自分のデータと照らし合わせ、主治医と相談して量を変えたりもします。自己療法ですが排便にも気をつけています。尿に出せない毒素は、便で出せるのではないかと考えて、1日2回は排便を心掛けています。

薬やダイアライザーに水、とにかく透析に関することは何でも勉強しました。自分の体に直接に係わる事だから納得のできるように心掛けています。

また、体力維持のために筋肉トレーニングも欠かしません。腹筋やスクワットを30回から50回程度、続けています。心肺機能を高め、しっかりと食事を摂り、しっかりと透析をするといった良いサイクルを保つようにしています。

それと、自分の身の回りの家事一切は自分でします。家族に甘え

お客様に喜ばれる仕事続けたい



なまえ　たざきあきよし／生年月日［　　］／透析導入　昭和51年6月

てしまうと、だらだらしてしまう気がするし、やはり体を動かしていれば元気でいられると思います。

私自身の生活スタイルに合わせて透析とは上手に付き合っています。

―今までに透析以外にも何か病気をされましたか。

13、4年前ですがC型肝炎に罹り3ヵ月間入院しました。GPTが異常な程高くなり、黄疸がでて、ヘマトも下がり大変な思いをしました。他には昨年に手根管の手術を行った位です。

透析導入から28年ですが、たいした合併症も無く今日まで来る事ができました。余命三年と言われたことが嘘のようですね。

感謝の気持ちを忘れずに

―今後も元気な生活を続けるために何か目標とかありますか。

子供は独立したし、後は自分の仕事ですね。ホンダの子会社で働いていましたが平成6年に独立しました。当時は従業員2人の小さな工場でしたが、平成11年には40坪の土地を借りて工場を大きくすることができました。

次は60歳までに自分の土地に工場を建てることが目標です。仕事を頑張れたのも、お客様のおかげだと思っています。これからも、お客様に喜ばれる仕事を続けたいですね。

―最後になりますが東腎協への要望や、会員の方への意見などはありますか。

東腎協の役員の方々にはいつも感謝しています。都庁要請ひとつをとっても大変な活動だと思います。自分では協力できない事も多々ありますが、いつも応援はさせて貰っています。

今の導入者は悲壮感がないですね。自分が透析に入った時は寿命や生活の事を考えると寂しさが漂ったものでした。

今の人は恵まれた透析を受けていると思います。私が透析導入になった時は病院も少なく、埼玉に住んでいながら東京の病院で透析を受けたので一時的に透析代を自己負担しなくてはならず、金銭的にも苦労がありました。今のように平和に透析を受けられ優遇された制度が確立できたのも多くの先輩方の努力のおかげです。そのような事も新しい患者の人には知ってもらいたいです。

自分では協力できることは少ないですが、自分なりに東腎協の活動を支えたいと思っています。

〈あとがき〉

とても前向きでエネルギッシュな方でした。

お話を伺っている間も、瞳がキラキラと輝いて、田崎ワールドに引き込まれて行きました。

夢が実現することを祈っています。

（取材・小野、写真・桝永）

なかまのたより

夢に見たスイス

阿佐谷すずき腎友会　品川　妙子

7月2日チューリッヒの空港は小雨。心配していた12時間半のフライトは意外ときつくなく無事憧れのスイスに到着！

私の通う透析施設「阿佐谷すずき診療所」が主催する旅行に初めて参加しました。

憧れのスイスへの思いと、現実の生活との狭間に決断をぎりぎりまで悩んでいた私。長期透析の友人が「動けるうちに行っておいで」と背中をポンと押してくれたおかげで家族の協力のもと、スイス旅行の実現となりました。

「行くと決めたのならば思いっきり楽しむ」と気合満々。1つ1つをしっかり目に焼き付ける勢いで予備知識をイッパイ詰め込み出発しました。

13名の患者さんとご家族、スタッフ5名、添乗員さん2名の大所帯の透析ツアー旅行。鈴木院長先生はじめ、スタッフも患者さんも気心の知れた仲間なので、不安もなく気持ちはワクワク。

マッターホルンをバックに記念撮影

透析は3回とも同じ病院でツアーメンバーを2ヵ所に分けました。私たち10名は「REGIONAL SPITAL」という総合病院で透析を受けました。

1回目の透析は疲れや緊張で、あちらこちらで足がつれたの大騒ぎ。スタッフと現地スタッフとの連携プレーで無事に乗り越え1回目を終了。以降、残りの2回はそれぞれが足を暖めるなどの注意をしたので、全員無事に透析をすることができました。

私は、少々ややこしい裏側シャントの持ち主。鈴木院長先生と、いつものスタッフがそばにいてくれるのはなんとも〝鬼に金棒〟です。現地スタッフに理解しづらい部分を直接英語で説明して下さり、透析を無事終えることができました。専門の通訳さんが病室にいてくれたのも安心の1つでした。

透析が無事となると、それはそれは思いっきり旅行を楽しめるのが不思議です。

雨のルツエルンの町並み、雲1つない絶景のマッターホルン、アルプスの奥座敷の姿ユングフラウヨッホ、いろんな景色をたくさん見せてくれた登山列車、レマン湖のほとりに建つ、時が止まったか

短歌

山田クリニック腎友会　水上　清吾

職終わりあとは気楽と
おもいしに
時間潰しに苦労するとは

お前らにまだ負けないと
意地を張り
あとで隠れてマッサージに行く

老いたれば子に従うは
知りつつも
素直になれぬ老いの一徹

新小岩クリニック　戸川　恭子

しんしんと山の宿更け舞う蛍
ひとときの過ぎ闇に眠れり

点滴の痛みこらへし子の声の
つひに聞かれず無念の残る

約束の誕生祝を一ヶ月と
決め置きその日待てず子は逝く

のような姿をしたシヨン城。どんな小さな思い出も1つ1つがかけがえのない宝物となった今回のスイス旅行。

あの苦しかった透析導入の時には、このような自分になれるなんて想像もつきませんでした。これも院長先生とスタッフの皆様のおかげと心より感謝してやみません。

いろいろ悩みは尽きないけれど、これからも夢をかなえさせていただいた皆様の思いに応えられるよう、頑張ってまいります。

上海中医学の旅

高田馬場診療所（個人会員）
桝永　照也

6月27日から7月4日まで念願の上海への中医学の研修に行くことができた。初めての海外、しかも一人旅ということで多少の不安はあったが、なかなかエキサイティングな旅になった。上海の中医薬学大学という国立の大学病院その付属・曙光（しょこう）病院で鍼灸・推拿を研修し、中西結合医学を学ぶというのが本来の目的である。

ここの医療は西洋医学と東洋医学が結びつき、中国の医療システムを形づくっている。今回専門的なことは措いておいて中国での〝透析〟について書いてみる。

今回私が透析をうけたのは、中医学の研修をした同じ曙光病院内の入院病棟にある血液室である。初の海外、しかも人工透析ということで、負担を少なくということで、旅行会社の社長さんが、特別に話をしてくれて入院病棟で受けることができた。透析の先生は茶髪の女先生、ベッドは15台くらいあり、3室に分かれており以外ときれいである。機械はバクスター社製、天井には大きなテレビが備えてあり、CCTV80チャンネルぐらいある。スタッフの看護師さんは女性が多く、日本語がわかる方はいなかったが、私の場合は研修の通訳の先生にお世話してもらい週3回、各4時間の透析を快適に受けることができた（一回800円）。中国では水はコンビニ等で買うしかなく、梅雨の時期で蒸し暑く発汗のため体重がそんなに増えなかったのも良かったみたいだ。この病院の透析が始まったのは、1990年ぐらい。一日3回、週2回5時間だという。透析代はどのくらいか？退院した後はどうするのか？などいろんな疑問を感じたが、言葉の関係上わからなかった。ただし、上海の保険は上海に住んでいる人、上海で働いている人しか使えないらしい。地方で病気の方は、都市のホテルに滞まり自費治療を受けているという。こういう人々はいい方で、医療を受けられず、死ぬしかない人もいるらしい。「日本人だからよかったね。」と中国人の通訳の先生は言う。上海は、サッカーのアジア杯と違い日本人には友好的だと思う。

中国旅行で美人の中国女性と

詩

幸町腎クリニック
石井　信行

「透析への道」

転院で、この道とも今日でお別れ、もう歩くことはない。
道端越しに見える、コスモスが別れに頭を振っている。
別れの朝、さわやかな風がこの道を通り過ぎる。
苦しんで立ち止まり立ち止まり歩いた日、深呼吸しながらゆっくりゆっくり歩いた日、歩を高く上げて、なかなか進まなかった日、多くの思い出が、あふれて、この道に流れる。
さわやかな秋風のように去ろう。
さわやかに忘れよう。
私の心のロード、この道。

原稿募集

「なかまのたより」への投稿をお願いします。身近な出来事、東腎協への要望など何でも結構です。お待ちしています。

コラム
新おおつか発

もっともっと危機感を持とう

日本透析医学会の報告によると、昨年末の全国の透析患者数は23万7000人を超え、新しく導入した患者も年3万3000人と増え続けているという。

さらに重要な点は透析患者の高齢化と糖尿病を原疾患とする患者の増大である。新規導入患者の平均年齢は65歳にもなり、全透析患者の平均も62歳になった。また原疾患別にすると4割が糖尿病からの導入となり増加し続けているのである。

これらのことから少し乱暴に言えば、今後老齢年金受給の対象になるような高齢の患者が糖尿病を抱えながら透析をする姿が浮かんでくる。当然患者会活動の主体も高齢者が負わざるをえないだろう。活動は若者でというわけには行かない時代である。

今、医療費削減の嵐が目前に迫って来た。

余病を抱えた高齢者、夜間透析をしながら働く透析者、合併症を持った長期透析者など各々の患者の状態に合わせた、必要とされる医療制度が崩されようとしている。一律定額で安価な透析が行われるとしたら大変なことになる。

ところが、患者会の団結力は弱まる一方である。若者も高齢者も全くの無関心である。組織率は低迷し、病気そのものへの理解もなくなっている。このまま何もしないで流されて行くと取り返しのつかない事態になる。

私たちの生活は十分な医療を受けることから成立している。

このことにもっと危機感を持って積極的に活動に参加し、交流から先輩たちの積み上げてきた知恵を学んでもらいたい。

（高橋）

知ってにっこり

行楽シーズン 交通の割引（再確認）

行楽の秋、透析者の交通の割引についてお知らせします。割引には身障手帳が必要です。

1. JR旅客運賃。下表参照
2. 私鉄運賃　JRの場合に準じます。
3. 都営交通の無料乗車券
身障手帳と写真が申請に必要です。介護者も割引。
4. 民営バス　乗車時に手帳を提示で5割引。介護者も割引。
5. タクシー運賃　手帳提示で1割引。
6. 航空運賃　片道通常運賃の25～45％割引（JAL）、同34～40％割引（ANA）など。各種割引運賃が多彩なので、よく比較することがコツ。たとえば熊本、宮崎に行くならスカイネットアジア航空を利用すると、身障者割引で片道2万3千円→1万円になるなど、航空会社によっても異なる。

「おまけ」
羽田空港の第1、第2駐車場は手帳を提示し、氏名を記入すれば駐車料金が半額となる。

観光地のロープウェイなども割引になることが多い。

JR旅客運賃

利用区分	割引対象乗車券	割引率	割引区間
介護人とともに利用の場合 ※注1	普通乗車券 定期券（小児を除く） 回数券（バスを除く） 急行券（JR線のみ）	5割 介護人も同率	全線
透析者1人で利用の場合	普通乗車券	5割	同上 ただし片道100kmをこえる区間に限る

※注1　この場合は、小児乗車券を購入し、有人改札を通ることで利用可

慢性透析に関する資料表

日本透析医学会による毎年末の統計により、私達透析患者の現況が集計されています。統計調査対象施設数は3750で回収施設数は3717施設、回収率99.12%ということです。東京都に関係するものを会員の参考資料として抜粋して掲載させていただきました。

1．施設数　3,717施設（105施設増　2.9%増）

2．設備　ベーシェントスティション　92,710台（3,640台増　4.1%増）

3．能力　同時透析　91,925人（3,454人増　3.9%増）

最大収容能力　312,004人（23,064人増　8.0%増）

4．慢性透析患者　237,710人　（8,172人増）

昼間187,533人　夜間41,202人　家庭透析110人　ＣＡＰＤ8,479人　ＩＰＤ382人

導入患者数　33,966人（256人増　0.8%増）

死亡患者数　21,672人（1,058人増　4.9%増）

5年未満透析患者数	男 73,042	女 44,064	不祥 10	計117,116
5年以上10年未満透析患者数	男 33,615	女 22,547	不祥 7	計 56,169
10年以上15年未満透析患者数	男 15,295	女 11,412	不祥 3	計 26,710
15年以上20年未満透析患者数	男 7,966	女 6,496	不祥 1	計 14,463
20年以上25年未満透析患者数	男 5,010	女 3,982	不祥 0	計 8,992
25年以上透析患者数	男 3,533	女 2,462	不祥 1	計 5,996

人口100万対比　1,862.7人（61.5人増）

5．最長透析歴　37年6ヵ月

6．導入患者平均年齢　65.35歳

7．導入患者原疾患

①糖尿病性腎症	13,630人（41.0%）	②慢性糸球体腎炎	9,668人（29.1%）
③腎硬化症	2,824人（ 8.5%）	④多発性のう胞腎	753人（ 2.3%）

8．2003年末患者平均年齢　62.75歳

9．2003年末患者原疾患

①慢性糸球体腎炎	106,649人（46.6%）	②糖尿病性腎症	66,827人（29.2%）
③腎硬化症	12,234人（ 5.3%）	④多発性のう胞腎	7,519人（ 3.3%）

10．2003年死亡原因

①心不全	4,983人（25.0%）	②感染症	3,686人（18.5%）
③脳血管障害	2,138人（10.7%）	④悪性腫瘍	1,685人（ 8.5%）
⑤心筋梗塞	1,244人（ 6.2%）	⑥カリウム中毒／頓死	1,103人（ 5.5%）

11．1983年以降導入患者生存率

1年87.3%　5年61.4%　10年39.2%　15年28.7%　20年26.9%

12．2003年　東京における透析患者数　23,416人

昼間18,164人　夜間4,568人　家庭透析４人　ＣＡＰＤ658人　ＩＰＤ27人

（以上日本透析医学会調べ2003：H15年12月31日現在）

用語・略語集

長期透析患者の合併症（Ⅰ）

監修　あけぼの病院理事長
南郷　英明先生

透析（HD）を長期にしている患者さんは、殆んど何かの合併症が現れます。合併症が早く出るか、遅く出るかは、患者さんの普段の生活習慣に拠るところが大きいと思います。勿論、体質にもよりますが、透析導入後、約10年が大体の目安になります。

貧血

腎機能の低下に伴い、エリスロポエチン（腎臓が生産する造血ホルモン）の相対的欠乏と、尿毒症毒素による毒性作用（造血阻害）により貧血になります。

一昔前は、輸血に頼るしかなかったが、現在、慢性貧血の最良の治療法は、エリスロポエチン（エポ）の投与であり、日常必須の薬剤であります。エポは副作用も殆んど無く、透析環境がガラリと代わり、透析患者＝健康人のイメージを強く感じます。ヘマト（Ht）は、30％を保つと身体が楽になるでしょう。

皮膚の痒み

長期透析患者には、殆んどの患者に著しく高頻度に現れます。痒みの毒素は、透析膜を通過しにくいと考えられ、皮膚の乾燥、発汗障害（発汗の減少、脂線の萎縮）が起きます。色々なケースがあり、とにかく外に出て汗をかき、汗腺を開けましょう。

心不全

心臓の機能が低下して、体に必要な血液を送り出せない状態を、心不全といいます。

風邪などをこじらせたり、悩み事があったりして食欲がなくなると、体重は減少します。ドライウエイトが同じでも、どんどん〝水たまり〟となって心臓がパンクして、急性心不全の原因となります。

まず最初に、ドライウエイトをもう1度見直す必要があります。

心機能を保護するためには、透析間の体重増加を少なくし、血圧や貧血をコントロールし、適度の運動を続けることが重要です。

透析アミロイドーシス

透析10年以上になると、関節や腱全体にアミロイドという物質が沈着し、関節炎や手根管症候群が起きることが分かっています。

このアミロイドの本体が、最近明らかになり、ベータツーマイクログロブリン（β2MG）と呼ばれる、分子量が大きなたんぱく質です。腎機能が低下すると体内に蓄積され、従来のダイアライザーでは膜の穴が小さく、β2MGは殆んど通過せず、すなわち、いくら透析しても取り除く事が出来なかったわけです。

β2MGを取り除くために研究され、穴の大きな膜や吸着させる膜などさまざまなダイアライザーが開発されています。

骨障害

長期透析に生じるもっとも頻度の高い症状は、骨がもろくなったり、骨折しやすくなったり、骨・関節炎が出てくることです。

腎不全では、カルシウム代謝に関係する活性型ビタミンDが不足するので、骨への影響はさけられません。

これらの合併症は腎性骨異栄養症（ROD）と呼ばれていますが、活性型ビタミンD（ロカルトロール、アルファロール）の内服、十分な透析、カルシウムを多く含む食品の摂取、適度な運動を行って、治療と予防に努めましょう。

参考文献（透析療法マニュアル、平沢由平）（これからの透析ガイド、椿原美治）（透析のはなし、会屋忠信）

これらの合併症を取り除く、また遅らせるには、十分な透析で代謝産物を取り除く事が一番の方法で、各施設の問題もありますが、透析時間を短くしたりするのは考え物で、なるべく透析時間は長いほうが、身体にも優しく、絶対お奨めします。また適度の運動を続ける事は、長期透析において効果的です。

故小泉佐内相談役への追悼

昭和7（1932）年生
平成16（2004）年
8月3日逝去

患者会の勇者さようなら

会長　榊原靖夫

東腎協30年余の歴史上の勇者がまた1人静かに去って逝かれた。小泉さんの患者会の活動への愛情と情熱は、他の先輩方の中にあっても追従を許さないほどの深さと激しさがありました。その熱き想いと迫力に、私たちはいつも強く励まされ、患者会活動のあるべき姿を教えられてきました。体調の悪い時でも時にはご家族の介助付で常任幹事会に出席されていた姿は忘れられません。

どれ程、東腎協への想い入れと使命感をお持ちだったのかと考える時、ただ、敬服申し上げることしか出来ません。

小泉さんの様な勇者がいなくなった東腎協は寂しい限りですが、後に続く私たちはあなたの残してくれた「生き様」と「精神」を必ずや生かして行く努力をすることをお誓いいたします。あなたのこよなく愛された東腎協を見守ってください。永い間お疲れ様でした。ゆっくりお休みください。

天から叱ってください

副会長　軽部和之

同じ多摩ブロックで活動してきた大先輩が、また一人逝ってしまった。小泉さんは、とにかく飾らない人でした。お世辞にも話の上手な人ではありませんでした。ただただ、自分のため、自分たちの患者のため、患者会のために一生懸命「行動」で示す人でした。

会員拡大のために、広い多摩地区の病院やクリニックへ電車やバスでこつこつ一軒一軒歩いて、患者会の必要性を訴えて回りました。

晩年は、資料を拡大して更に大きなレンズで見ながら会議に出席している姿を思い出します。

きっと、「お前たち口より足を動かせ」と天から叫んでいるでしょう。

10月3日（日）の臓器移植キャンペーン
雨天中止に伴う日程変更についてと参加のお願い

【集合月日・場所・時間】

11月21日（日）

①中南部・多摩ブロック会員
銀座数寄屋橋公園12：50集合　13：00開始

②北部・東部ブロック会員
上野恩賜公園大噴水前13：30集合　13：40開始

①②共に臓器移植意思表示カードとカードについての説明書、保険証や免許証に貼るシールがセットになったティッシュを配布します。

参加者は各患者会幹事までお申し込み下さい。個人会員の方は直接東腎協事務局にお申し込み下さい。

※小雨や雨天の場合の中止・決行については東腎協事務局までお問い合わせ下さい。

東腎協事務局　電話03－3944－4048
緊急090－2747－8639

事務局から

ご寄付お礼

扶桑薬品工業（株）
東京第一支店様

毎月継続してのご寄付ありがとうございます。東腎協活動に役立てさせていただきます。

鶴田クリニック様

あたたかい援助のご寄付をありがとうございます。有効に使わせていただきます。

透析開始30年記念の会員さん掲載案内

30年という長い間、厳しい自己管理の下、透析を続けてこられた会員さんを顕彰して会報「東腎協」No.156号［'05（平成17）年1月発行］にお名前を掲載します。各患者会幹事さん、該当する会員さんをお知らせください。また、個人会員さんはご自分でお知らせください。FAX・手紙・Eメールで東腎協事務局まで。

①東腎協会員であること
②昭和49（1994）年の1月1日～12月31日の間に血液透析かCAPDを導入開始した方

以上の2点を満たす方が掲載されます。11月30日必着

腎移植教室のご案内

移植コーディネーターが腎移植について説明します。皆さんの質問にもお答えします。どなたでも参加できます。無料です。

毎週、月曜日と火曜日に開催しています。午後2時～3時

場所・東京医科大学
八王子医療センター
B3棟　カンファレンスルーム

正面玄関総合案内にお尋ね下さい。

お申込／お問合せ
電話・0426－65－5611
内線・2154
東京医科大学
八王子医療センター
移植検査センター

表紙の言葉

彼岸花に寄せて

加藤　茂

9月に入るとさすがに日差しもおだやかなものに変ります。だが、まだ晴れると暑い日があります。

中旬になると彼岸花が咲き出します。この花を見ると秋がきたんだなぁと感じます。この花は、どぎついほど赤く田んぼの畦道、お墓などによく咲いているので嫌う人もいるようですが。

彼岸花の別名は曼珠沙華。辞書をひくと「白色柔軟で、これを見るものはおのずから悪業を離れるという天界の花」（大辞泉、小学館）と書いてありました。これは私にとって初めて知ったことなので驚きです。おめでたい花ということがわかり、いっそう好きな花になりました。

9月中旬、埼玉県日高市の高麗・巾着田へ行きました。ここには100万本の曼珠沙華が群生しています。真っ赤に萌えた花からは、エネルギーも燃えているようで私も力を分けてもらった気がしました。花を見ることも健康によい影響を与えてくれるようです。

編集後記

小学生のときぼろ市で買ったサボテンが、4mにも育ち、白い大きな花を咲かせています。　押山

猛暑の中、感動的な睡眠不足的なアテネ五輪も幕を閉じた。4年後の北京オリンピック、これから楽しみだ。上海での旅が思い出される。日本人の同胞にはいろいろ助けて頂いた。　桝永

年末年始に事務所に来て編集作業をしないですむといいのですが。ささやかな望みです。　木村

10月は運動会と決まっていました。今は、入学式が終わると運動会の予行練習。なぜか感じが違います。やはり昔の運動会、熱中した思い出が懐かしい。　東野

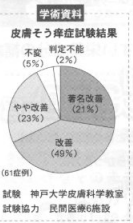
猛暑の中で仕上げた記事も、東腎協が発行されるときはもう、秋。季節の移り変わりの早さを実感しています。　小野

旅行シーズンの秋。色々な旅行パンフレットをもらって、どこに行こうかと楽しんで、結局どこにも行っていない。　當

世の中何かおかしく変わってきている。天候、軍事、親子、教育、福祉。近々透析も？　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・膜末水溶液（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

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：株式会社メビュース研究所　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

東京協会員特別価格
総額表示:￥2,940

お問い合せ
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

宅配食事療法システム

電子レンジで3～4分！

クックチル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一食事療法研究所

11月15日までの期間限定

1箱（50本入）ご購入ごとにもれなく1枚「オリジナルバスタオル」プレゼント!

2箱の場合2枚

ぜひ、この機会に!

平成18年11月15日までに限り、「カルフェロ」または「マルチ20」を一箱（50本入）ご購入いただくことに、ベータ食品オリジナル・ホテル仕様の高級バスタオル（色:オフホワイト・サイズ:67×128cm・日本製）をもれなく一枚進呈。病院やご家庭でご使用ください。

透析専門医のご協力を得て開発された栄養補助ドリンク。欠乏しやすい栄養成分の補給に!

発売以来、ご愛飲者No.1の実績!

天然由来 L-カルニチン含有

カルフェロ

Carfero

天然由来成分L-カルニチン、水溶性ビタミン、必須アミノ酸、鉄などたくさんの栄養素を効果的に配合しました。

内容量 1本50mL

一瓶中のリンは2.5mg、カリウムは2.5mgと微量です。安心してお飲みください。

20mlに高配合! L-カルニチン350mg

- L-カルニチンをもっと多く摂取したい方に
- カルフェロが飲みづらかった方に
- 水分量が気になる方に

カルフェロ マルチ20

内容量 1本20mL

L-カルニチン350mgを高配合、バランスのとれた栄養補給に効果的
―L-カルニチン、必須アミノ酸、水溶性ビタミン、ミネラル―

一瓶中のリンは0.4mg、カリウムは2.4mgと微量です。安心してお飲みください。

こんなことが気になる方に!

（これらの大きな原因は、体に大切な栄養素が「透析」によって流出し、欠乏するためと言われています。）

発売元／ベータ食品（株）　製造元／滋賀県製薬（株）

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
料金不要のフリーダイヤル 0800-111-3211（イーイーイー ミー イー）
「カルフェロ」・「マルチ20」係専用
0120-831-123
受付 ●平日／9:00～18:00 ●土・日・祝／10:00～17:00
FAX 06-6371-7110
健康相談室 0120-771-315

カルフェロ	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）
マルチ20	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）

●商品の発送は日通ペリカン便でお届けいたします。

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。

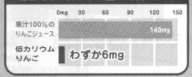
これまでの飲料に比べると **カリウム95%カット**

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）



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

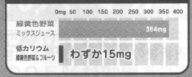
内容量　125ml

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250mg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）



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。（返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得て開発された栄養ドリンクです。

好評発売中

エルピス

3つの主要栄養成分と1本当りの配合量

1本50ml

発売元：エルピス株式会社
製造元：中外医薬生産株

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 割引ポイント付 商品代金の5% 次回購入時にご利用ください

1箱（50本入）⇨ **10,500円**（送料・税込み）

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

エルピス便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

フリーダイヤル **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イレン
- 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。

エルピス利用者の声

透析中の血圧が開始時180台から終了間際110以下まで急降下するため苦しんでいたが、エルピスを毎日 1本、1箱分50本を飲み終わる頃には幾分か楽になったと感じた。4ヶ月経った今では血圧は下がっても130台で終わることが多く、開始時の血圧も170台と少し低くなり、透析が最後まで楽に出来るようになった。**透析後の倦怠感、疲労感**も改善した。

広島県 55歳 男性 透析歴2年

苦しんでいた**便秘**が40本飲んだ頃から良くなり、とてもお腹がスッキリしています。食欲も出て食べ過ぎて困る程になりました。透析後は倦怠感がひどく何も出来なかったのが、今では楽に家事が出来るようになりました。

岩手県 45歳 女性 透析歴2年

貧血がひどくエポジンを週3回3000単位入れてもヘマトが28までしか上がらず、疲れやすく足が常にダルイ感じがしていました。足のツリが治らないかとエルピスの利用を始めましたが、足のツリ以外に貧血が改善したのがとてもうれしい。ヘマトが34に上がりエポジンを止めて2ヶ月、今では階段を楽に上がることが出来ます。

神奈川県 52歳 男性 透析歴12年

足のケイレン（ふくらはぎの硬直）がひどく、透析中や夜中に起きた時の痛みと恐怖心は忘れられません。飲用2週間くらいからケイレンの回数が少なくなったのに気付き、5ヶ月を過ぎた今では、めったに起きなくなりました。よく眠れるようになり、体調もよくなりました。

長野県 48歳 女性 透析歴8年

老齢であり心臓も弱いせいか、以前は透析終了前の急な**血圧低下**に悩まされていたが、かなり改善され途中で生理食塩水を入れたり、除水を中止することもなくなった、また透析中、透析後に**手足の指のツリ**、ふくらはぎの硬直（ケイレン）が必ず起きていたが、今では指が時々ツル程度で、透析後の**倦怠感**もずっと軽減した。夜もよく眠れ、以前からあった**不整脈**が知らぬ間になくなった。（既往症:糖尿病、心筋梗塞）

大阪府 79歳 男性 透析歴4年

最初のうちは何の変化もなかったため、少々半信半疑のところがありました。でも20本飲んだ頃、身体の**カユミ**が薄らいだことに気付きました。今では肌に何も塗らなくてもよい状態でカユミもありません。足のケイレンも無くなり、食欲も出たことに大変感謝しています。

北海道 68歳 女性 透析歴1年

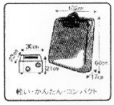
透析スタッフ
透析者
のみなさん

「湯カラっと」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
（分からないことがあれば問い合わせる）

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

オンキヨーリブ株式会社　東日本営業部
〒104-0028　東京都中央区八重洲2丁目3番12号　オンキヨー八重洲ビル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)】

安全における注意　●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。●体質に不安のある方は医師にご相談の上、ご使用下さい。●効果には体質などにより個人差があります。

あなたが築く 東腎協 あなたを守る

一人では出来ないことも
仲間となら出来る!
透析医療費自己負担ナシを堅持

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

●発行所／障害者団体定期刊行物協会　東京都世田谷区砧6-26-21　価値二百円●2004年10月15日発行　SSKA週刊連絡5009号（毎月6回1の日6の日発行）1971年8月7日第三種郵便物認可