

SSKA

東腎協

No.159
2005
7.25



おもな記事

- 新企画 大文字の頁 2
- CAPDのページ 7
- 会員さん訪問<95> 篠 喜代子さん 8
- わたしたちの患者会 ㊦くにたち桜会 10



東京都腎臓病患者連絡協議会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚

TEL03-3944-4048 FAX03-5940-9556

<http://www.normanet.ne.jp/~touzin/> E-mail info@toujin.jp



地震発生時緊急行動

10原則

地震だ！あわてず、すばやく行動

1 まず身の安全

身を守るためまずはテーブルや机などの下に身をかくす

タンスの上の落ちやすい物、食器棚からの食器の飛び出しなどに注意する。



2 すばやく火の始末

小さな地震でも火を消す習慣



暖房器具はすぐに消す。揺れがおさまった後の点検も大切。特に壊れた電気器具はコンセントを抜く。

3 あわてて外にとび出すな

ちょっと待て！心の落ち着き、正しい判断

あわてて飛び出すと、落下物や倒壊物だけかをする。子供には声をかけ安心させる。



4 出火したらすばやく消火

消火の備え、消火の訓練

天井に燃え移らないうちに、消火に当たりながら大声で近所に知らせる。内線で処理しようとするのは最も危険。燃えだして1分が勝負。



5 出口を確保

考えておこう。非常の際の避難口

アパート、邸地、高層マンションでは扉が開かなくなる可能性がある。閉じ込められないように扉を開ける。



6 隣近所で協力しあう

声をかけよう！隣近所

自分勝手に動かす、声をかけ合い消火や救護活動をする。



7 塀や壁などに近よらない

ブロック塀、石塀、門柱、がけ、川べりなどから急いで隠れる



8 ガラスの破片に気をつける

足もとの危険はいつも素足から

身近なところにスリッパ等を用意しておこう。



9 災害弱者を守る

子供、お年寄りを優先的に避難させる。病人が動けない場合は、ふとんをかぶせ安全な場所へ。乳幼児は抱きかかえる。



10 避難は歩いて 自動車で避難しない

履小綱の非常用品を持ち、ラジオなどで正しい情報を得て歩いて逃げる。また、避難の際にはブレーキをおろす。



外にいるとき

<屋外を歩いていたら>

看板や広告塔、窓ガラス等の落下物に注意。塀や壁、自動販売機などには近寄らない。



<デパートや地下室では>

壁や柱など丈夫なところに身を寄せる。揺れがおさまったら係員の指示に従う。



<自動車を運転していたら>

まずは道路の端に車を停車させる。避難するときには、必ず鍵をつけたまま徒歩で。



透析患者は、健康保険証、身体障害者手帳（コピー可）、災害手帳、常用薬等を身の回りに置いておきましょう。

※上図は町田市資料を引用

インタビュー

小さな幸せは趣味のガーデニング

東腎協常任幹事 石山 久美子

(池袋久野クリニック)

若い頃から健康には自信がありました。3人目を出産した後ダイエツトを兼ねてテニスを始めました。気温37〜38度ある暑い日でも毎日の様にテニスコートへ通り、ハードな運動で体を壊したのではありません。それから十年が過ぎ、腎不全に…。

平成2年1月「二つ目の命なのでシャントを大事に」と、先生方のお言葉を頂き、それ以来血液流量260ミリリットルで透析を受けているのは、丈夫なシャントのおかげです。

最初の頃は、貧血状態がひどく



石山久美子さん

透析への悩みは深刻でした。「貧血は一年経てば少し楽になりますよ。それとも輸血しますか？」と言われました。当時は、輸血以外に方法がなかったのです。

ところが、平成2年5月27日の新聞でエボジンが開発されている事を知りました。とてもうれしくて、今でもその切り抜き記事を大切に保管しています。

当時、子どもがまだ中学生にたったばかりだったので暗く泣いてばかりいられませんでした。「泣いていても一日、笑っていても一日」と思うように心がけて、明るく、楽しく前向きに過ごしたいと思うようになりました。

透析の仲間と温泉旅行やバス旅行に行つて楽しい思い出もたくさんありますが、出会いがあれば悲しい別れも多く、他人事ではありません。

人によって幸せの価値観は違い

ますが、私の小さな幸せは、透析をしながらも趣味のガーデニングで香りの良い花が咲くと、部屋に生けたり、友達にあげて喜ばれたり、果実が実り自分の手で収穫出来たとき。また、娘や孫達の役に立つ事が私の小さな幸せです。

今、命があるのは病院での患者会活動や、東腎協・全腎協があつたおかげだと感謝しています。多くの先輩方の活動があつたおかげで透析医療や年金保障があります。

しかし、透析患者はまだまだ増えて、これから厳しい状況になりつつあります。私たち一人ひとりが助け合つて何をしたらいいのか、他人をあてにせず考えなければなりません。もっと積極的の患者会活動に参加して団結するときではないでしょうか。一人では何も出来ない事はあります。自分に出来ることを頑張つていこうと思っています。

目次

地震に備えて	1
リレーエッセイ	1
今号のダイジエラスト	2
東腎協活動のまど	4
青年部通信No.13	6
新企画	
CAPDのページ	7
会員さん訪問(95)	
篠 喜代子さん	8
わたしたちの患者会	
くにたち桜会	10
かんたんクッキング	
外食のコツ	11
なかまのたより	12
仲間を増やそう	13
知つてにっこり	14
事務局から/表紙の言葉	
編集後記	15

新企画

大文字ダイジェスト

会報の文字が小さい、とのご意見が多数寄せられ、今号から文字を大きくしたページを、本文のダイジェスト版としてお届けします。興味のある記事は、是非本文もお読みください。

「リレーエッセイ」

「二つ目の命なのでシャントを大事に：透析導入から十五年」

池袋久野クリニク

石山 久美子

平成二年一月「二つ目の命なのでシャントを大事に」と、先生からのお言葉を頂き、それ以来血液流量260ミリリットルで透析を受けているのは、丈夫なシャントのおかげです。

【全本文 1頁】

「活動のまど」

・東腎協NPO設立総会

6月26日(日)豊島区のラパス

ホール(東京労働会館)にて、1

23名の参加でおこなわれました。

・全腎協新潟大会開催。東腎協か

らも参加。

・中南部幹事会

6月26日午前、東腎協事務局に

おいて、20名の参加

・小学校で田植えに協賛

【詳しくは本文4頁】

「青年部通信」

来る7月30日31日に、第19回全

腎協関東ブロック青年交流会in東

京が芝弥生会館にて開催されます。

【詳しくは本文6頁】

「CAPDの頁」

CAPDってどのような治療法なの？

「腹腔内に透析液を注入し、一定時間貯留。腹膜を介して老廃物や水分を透析液に移行させた後、その液を体外に排出。」

【詳しくは7頁】

「会員さん訪問」95

篠 喜代子さん

患者会名 吉祥寺あさひ腎友会

「明るく前向きに30年」：コツは

1つは運動、家の中でじっとし

ていないで外に出て、歩けるとこ

ろは歩きます。

2つめは塩分に気をつけて、よ

い栄養を取るようになっています。

3つめは水分管理です。

【詳しくは8頁】

「私たちの患者会28」

くにたち桜会

(国立駅前クリニク)

東腎協入会率9割を達成！

◇会行事・総会は毎年4月。防災対策として毎年9月に避難訓練。忘年会は大盛況でした。

◇会員拡大・新患者には、まず病院側の田中科長が入会の説明をしてください。

◇食事

配達のお弁当、一食420円。

◇滝沢院長にも伺う：クリニックの特徴

NPO東腎協設立総会



NPO設立総会

災害対策（非難訓練）実施。名

刺大の大きさの透析患者カード配布。クリニックでシャントの外来手術対応。

【詳しくは本文 10頁】

「かたんクッキング」

番外編

比較的喉が渴かない外食

外食は塩分が多い？ バランス

が悪い？ 体験的工夫で乗り切る
知恵満載。

外食の時、お勧めは、とんかつ
定食と天ぷら定食です。

【詳しくは本文11頁】

「なかまのたより」

「全腎協新潟大会に参加して」

NPOすずらんの会
高山 衛士

「伊香保温泉日帰りバス旅行」

江東橋クリニック
吉澤 正雄

【詳しくは本文12頁】

「仲間を増やそう」

患者会の運動により、「高額療養費制度」の【特例措置】で、自己負担1万円。その1万円は、

「東京都の障害者医療費助成制度（マル障）」と東京都医療費助成制度（マル都）で、助成」

私たちが加入している東腎協・全腎協の活動を、維持・拡大し、この制度を守ることが必要。

【本文13頁】

「知（し）り（し）」

他府県で透析を受けたときの透析費用還付方法をお知らせ。

【本文14頁】

「事務局から」

「表紙の言葉」

「編集後記」

【本文15頁】

東腎協 活動のまじ

NPO設立 総会開催

6月26日(日) 豊島区のラパスホール(東京労働会館)にて、123名の参加でおこなわれました。



NPO東腎協に向けて討議

榎原会長の「NPO東腎協は皆で選択し、決定した方向です。皆で同じ方向を向いて皆で同じ汗をかき、皆で育てていきましょう」との、開会の挨拶の後、審議事項に移り、第一号議案の議長の選任の後、第二号議案「NPO東腎協の設立及び経緯について」、第三号議案「定款について」、第四号議案「設立当初の役員について」、第五号議案「事業計画書及び収支予算について」、第六号議案「設立当初の入会金及び会費について」、第七号議案「確認書の確認について」、第八号議案「法人設



盛大に開催された新潟大会

立認証申請について」それぞれ、質疑応答の後、拍手でもって承認されました。また、設立総会宣言案、議事録署名人選任も承認され、審議事項全ての審議が終了し、これで、東京都へのNPO東腎協設立許可申請の大きな山を越え、後は必要書類を整えて申請することとなりました。

全腎協全国大会が 新潟で開催

5月21、22日、新潟県新潟市の朱鷺メッセで、全国交流会と大会が開催されました。東腎協からは、



初めての田植で大騒ぎ?

会長ほか8名が参加し、5つの分科会で意見交換するなど、学習をしてみました。(12ページなかつたのよりに関連記事掲載)

中南部幹事交流会

6月26日午前、東腎協事務局において、20名の参加で行われました。新年度最初のブロック交流会で、久保新ブロック長のあいさつ、新幹事の皆さんの自己紹介の後、ブロックでの会員拡大などを話し合いました。



中南部・東腎協事務局で初顔合せ

小学校で「田植え」

実習協賛

NPO法人取得後、連携して事業を行うことが決定している、低

タンパク米「春陽」を生産者（農家）達が集まって作っているエコ

・ライス新潟（NPO米ニヶシヨンセンター）が5年前から中野

区立武蔵台小学校と共同事業として行っている「春陽」の田植えか

ら収穫までの実習、実体験の授業に、初めて榎原会長と小林常任幹

事が参加しました。また、校長先

新常任幹事紹介

① 安保敏夫さん



② 石井虎二さん



③ 石山久美子さん



④ 菊地貞夫さん



⑤ 黒田文夫さん



⑥ 古木直之さん



⑧ 石橋幸夫さん (オブザーバー)



⑨ 須賀春美さん (オブザーバー)



生から「これからも稲の成長に合わせ、生活習慣病予防の啓発・啓蒙を子供たちに授業の中で東腎協さんに話して欲しい」と依頼されました。

幹事会・学習交流会の

お知らせ

9月18日（日）、第15回幹事会

・学習交流会を大塚ラパスホール（NPO設立総会と同会場）で開催します。幹事さん以後日正式な

案内状等をお送りしますが、会場の都合で人数の制限等があります

ので、ご理解のうえお申込み下さい。

9月に全国移植者

スポーツ大会を開催

9月23（金）、24（土）、東京都

渋谷区のオリンピック記念青少年記念センターや代々木公園陸上競

技場などを会場に、第14回全国移植者スポーツ大会が開催されます。

競技種目は、陸上、水泳、テニス、バトミントン、卓球、ボウリング、

ニュースポーツなどです。この大会には移植者だけではなく移植希

望者も参加できます。また、運営の手伝いや海外選手の通訳をしてくれるボランティアも募集しています。詳しくは、NPO日本移植者スポーツ協会（06-6360-0030）にお問い合わせ下さい。

⑦ 古澤正雄さん



青年部通信

No.13

梅雨なのか？ 真夏なのか？ と悩むほど暑くて雨が降りませんね。でも、汗が出ていつもよりちょっぴり飲めたりして…！？！ だけど、水不足にならないように雨降ってね。

★ 10年ぶり東京で開催 ★

来る7月30、31日に、第19回全腎協関東ブロック青年交流会 in 東京が芝生会館にて開催されます。東京で開催されるのは実に10年ぶりのことです。青年部幹事一同、実りある青年交流会になるよう、日々準備に動んでいます。

今回第1部では、東京慈恵会医科大学腎臓高血圧内科DNA医学研究所遺伝子治療部門医学博士の横尾先生をお招きして「透析回避にむけた腎臓再生医療の最先端」と題してクローン腎臓作製についてご講演頂きます。また、第2部では、各県の青年部活動について情報交換、意見交換を予定しています。この内容については、次号でご報告しますので、お楽しみに！

尚、参加者は、各県5名までとなっており、東腎協からは青年部幹事と当日のお手伝い部員の計12名が参加致します。

(関東ブロックとは、東京、茨城、神奈川、群馬、埼玉、千葉、栃木、長野、山梨の1都8県です。)



★ 今年度から研修会形式へ ★

2005年度全腎協青年交流研修会が、8月27日(土)28日(日)に東京で開催されます。昨年度まで各県腎友会青年部が回り持ちで開催されていた全腎協全国青年交流会に変わるもので、今年度より全腎協主催による研修会形式で、毎年東京で開催されることになりました。

今回のテーマは「取材劇」を通じて私たちの問題をもっと明らかにしよう！もっと伝えよう！」となっており、参加者がお互いの体験を基に問題を浮かび上げらせ、そのテーマに沿って取材劇を自分達で創り演じ、課題を掘り下げます。

参加者は各県から2名までとなっており、東腎協からは、阿部副部长と鈴木幹事が参加予定です。この研修の模様については次号でご報告致します。

★ 求職、転職希望のみなさんへ ★

求職、転職を希望されているみなさん、9月は東京都内ハローワークの障害者雇用促進月間です。各地区ごとに大きな会場で障害者就職面接会が開かれ、どの地区の面接会でも面接は受けられます。まずは最寄りのハローワークで求職票をつくり登録しましょう。後は行動と努力あるのみです。面接は最初の30秒が勝負です！ 満面の元気な笑顔で行きましょう。応援してます。頑張ってください！

★ 今後の予定 ★

秋に昼食会を予定しています。詳しい内容については、決定次第お知らせします。

CAPDのページ

第1回

みなさんこんにちは、このたびCAPDのページを連載することとなりました。記念すべき第1回目は、CAPDの基本的なところを良くある質問形式で勉強していきましょう!!

★腹膜透析（CAPD）ってどのような治療法なの？

腹膜に囲まれた腹腔内に透析液を注入し、一定時間貯留している間に腹膜を介して血中の不要な老廃物や水分を透析液に移行させた後、その液を体外に取り出して血液をきれいになります。腹膜透析では、体の状態や生活スタイルに合わせて透析ができます。

腹膜透析をするには、腹部にカテーテルを埋め込む手術が必要です。手術は、1時間程度です。

★腹膜透析の種類はあるの？

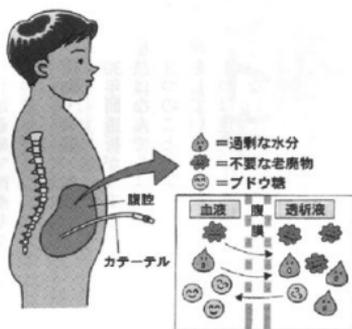
あります！

①連続携帯式腹膜透析（CAPD）
一般的に1日4回ほどの交換が必要ですが、医療機関に2週間に1度ないし1カ月に1度の通院で自分のスケジュールに合わせて24時間連続して透析を行うことが可能です。そのためには、患者さん自らがトレーニングを受け、透析療法をしっかり理解をし、管理する必要があります。

②自動腹膜透析（APD）

APDは、自動腹膜灌流装置（サイクラー）と呼ばれる機器を使用して家庭で就寝中に自動的に透析をおこなう方法です。

就寝前に透析液バックと回路を機械にセットするだけで朝までに必要量の透析が自動的におこなわれます。起床時に回路とバックを取り外せば自由に動くことが出来ます。



（資料、図 バクスター株式会社提供）

第2回目は、CAPDで使用する機材や費用について勉強していきましょう!!
パソコンをお持ちの方は
バクスター(株)HP『腎臓病なんでもサイト』
URL : <http://www.kidneydirections.ne.jp> をご覧ください。

会員さん 訪問

第95回
吉祥寺あさひ病院
吉祥寺あさひ腎友会
篠 喜代子さん

今回ご紹介する篠さんとは当日、西武新宿線「鷲ノ宮駅」で待ち合わせをしました。第一印象は、帽子がとてお似合いの明るい方だなと思いました。お話は駅近くの喫茶店で伺いました。

突然たおれ

透析導入までの経緯を教えてください。

昭和43年頃、脳溢血で倒れた義母の介護と小学生・幼稚園に通う2人の子どもの世話でとても忙しく過ごしていました。ある夜、テレビを見ていたら突然、目の前が

真っ暗になり倒れました。診察をしたら血圧が240もあったそうです。その後、日本板橋病院で出産以外始めての入院でしたが、検査をしたところ、「腎臓微弱」との病名でした。

その後7年間は血液検査などで病院に定期的に通っていましたが、子どもが中学3年・小6の時に透析になりました。腎臓機能がまだ正常に戻るかもしれないということで、1年間は有料で透析をしましたが、医療費が月50万円近くかかり、申請しても2割しか戻らずたいへんでした。1年後に腎臓機能が戻らなかつたので、申請をして医療費が無料になりました。最初、透析は週2回でしたが、その後変則的に週2回と3回をくりかえして、7年後に週3回になりました。

現在の体調はいかがですか。

今年の7月で透析30年になります。最初から透析中も血圧が安定していて、シャントも始めに1回作っただけで順調で、穿刺ももうまくいっています。合併症もほとんどなく、去年手根幹の手術をしたぐらいです。

病院には自分で車を運転して通

ついています。帰りに買い物や友達とお茶を飲んだりするのが楽しみです。

外食もなんでも頂きます。昼、外食をした時は、朝・夕は自分で料理をして塩分や水分を調整します。

体を動かしているせいか、腸の調子もよく、汗もかくので、中1日で1・8kg、中2日で2・3kgの

体重増加でコントロールもうまくいっています。たまに失敗したときは、透析を始めた頃を思い出して(当時は1日200ccの水分制限、1日500ccのペットボトル一本に入れ冷蔵庫で冷やして、目安にしています)。

運動・栄養・水分

30年間透析がうまくいっている秘訣はなんでしょうか。

3つのことに気をつけて自己管理をしています。

1つは運動、家の中でじっとしていないで外に出て、歩けるところは歩きます。以前はゴルフもしましたが、今は孫と卓球、筋力トレーニングに通っています。

2つめは透析に耐えられるよう

に塩分に気をつけて、よい栄養を取るようになっています。

3つめは水分管理で1日1、000ccの水分摂取にするように心がけています。

病院まかせにせず、積極的に努力もします。何か疑問があればメモして先生に質問します。やはり自分の体ですので自分で大事にしないと。生活の為に透析であり、透析に振り回されないようにプラス思考で前向きにいつも来ました。

趣味も多彩

ご趣味は。

読書、絵手紙、カラオケ、旅行などです。絵手紙は始めて5、6年になります。季節ごとに移り変わる庭の草花を書いて友達に送っ



笑顔で質問に答える篠さん



なまえ きよこ
しの きよこ
生年月日
透析導入
昭和50年7月30日

透析30年、最初から血圧も安定 最初に作ったシャントも順調

たりしていません。

旅行は以前にハワイ、中国、イギリスなど海外にも行きました。国内も現地で透析をしながら回ります。娘がお茶を教えているので、一緒に萩有田、薩摩などの陶芸の窯元にも出かけます。

患者会・東腎協に一言。

東腎協の活動のおかげで安心して透析ができます。いつも感謝しています。自分でも出来ることは協力していきたいです。

ご本人からの手紙

「透析に入ります。」と言われ、絶望の底に突き落とされた日から30年の月日が過ぎようとしています。余命3年と言われた時が思い出され、当時中三と小六の娘が結婚した時は、主人と二人で感激で涙が止まりませんでした。やがて

孫が誕生し、私の励みとなり、孫達の成長を楽しみに頑張って行くことに決めました。透析と仲良く付き合いつつながら、こんな幸福な日々を送れる事に感謝しています。私が三十年間無事に生きてこれたのも家族の愛、良き友、先生方やスタッフの御蔭だと何時も感謝を忘れません。



〈あとがき〉

明日は92歳のお母様と温泉に出かけます。と言われ、自転車です。そうと帰っていかれました。今年で透析30年とは思えないくらい明るくハツツとした方でした。

(取材・當・写真・軽部)

わたしたちの患者会

28

くにたち桜会

病院名 国立駅前クリニック

病院所在地

〒186-0004

国立市中 1-9-1

電話番号

042-576-1511

◇会行事・総会は毎年4月に都
の障害者施設で行っています。

役員会は、不定期ですが必要に
応じて年2、3回行っておりま
す。防災対策として毎年9月に
避難訓練を行っています。忘年
会は、ホテルを借りて食事を用
意してゲーム・カラオケなどし
て毎年楽しんでおります。昨年
度は、会員20名とスタッフにも
参加してもらい大盛況でした。

◇会員拡大・新しく来られた患
者には、まず病院側の田中科长
が入会の説明をして会員になら

ない場合はさらに患者会の役員
が入会を勧めております。

◇病院との懇談・基本的には問
題が生じた時点で話し合いを持
ちそれ以外は総会のとときに施設
側と話し合いの時間を持たせて
もっております。

◇トラブルの解決の仕方

その都度院長をはじめ看護科
長や技師長に対処してもらって
います。具体的には、待合室の
机の脚が身体にぶつかり危なか
ったのを言っすぐに施設側か
ら対処してもらえました。

◇食事

お弁当屋さんから配達しても
らいい当につき420円支払っ
ております。

◇特に強調したい会の特徴

スタッフとの話し合いができ
ていますので透析治療には大変
満足しております。会としても

東腎協入会率9割を達成



後列左から大照技師長、板尾会計、
田中科长、前列左から滝沢院長、
松崎会長、妹尾副会長



防災訓練の一コマ

忘年会や普段のコミュニケーション
の中で和気あいあいとした雰
気の中で交流しております。

◇東腎協へのご意見

会報は東腎協と我々患者会を
繋ぐ大切なもので充実した
内容と医療・福祉の早い情報を
載せてもらいたいと思います。

◇クリニックの特徴（滝沢院長
に伺う）

災害対策に備え毎年の非難訓
練を実施し悪い所は毎年改善し
ています。また名刺大の大きさ
の透析患者カードも作って各患
者に持たせております。クリニ
ックでシヤントの外來手術もす
ぐ対応し日帰りできます。

◇役員構成

会長・松崎正義
会成立年月日 平成2年5月

東腎協会員数 59名

非会員数 9名

会費年額 6,600円

役員体制 会長1名 副会長1名
会計1名 会計監査1名

曜日担当役員 月水金午前2名
月水金午後2名 火木十年前2名

◇（取材・岸里 写真・押山）

◇（前号のお詫びと訂正）

前号で紹介した清洲会記念病
院の電話番号が間違っていました
ので訂正いたします。

正 03-3636-2301

ご迷惑をおかけしました。

経験的 外食のコツ

◆比較的喉が渇かない外食

外食の時、比較的塩分が控えめで、美味しく食べられるのが定食です。お勧めは、とんかつ定食と天ぷら定食です。



食べ方のコツとしては、お味噌汁は、具だけ食べましょう。お漬物は、一切れか二切れでやめときましょう。メインの料理を食べる時は、・たれやソースは控えめに。

- ・さらに減らすには、たれやソースは後半のみ使い、前半はそのままの味を楽しみましょう!
- ・そしてさらに減らすには、衣を半分はがして残しましょう。(あまり綺麗な食べ方ではありませんが…。でもリンもちよっぴり減りますよ。)

同じ仲間のメンチカツは塩分が強くなっていることが多いので、注意してください。それからマカロニグラタンも比較的低塩です。但し、どれもリン高め食事ですので、そこはご注意くださいな。

◆塩分(食塩)とナトリウムは違うんです。

最近、スーパー、コンビニで売られている食品に栄養成分表がついていますが、みなさん、ご覧になりますか? ナトリウム1800mgと書いてあって「あー、塩分1.8gかあ。なら大丈夫」と思われたあなた! 違いますよ!

ナトリウム1800mgは塩分4.6gなんです。恐ろしいですね。塩分は1日7gなので、この勘違いのまま食べていると「塩分はとってないのにやたら喉が渇いておかしいなあ?」現象が出現します。なんとなく身に覚えのある方、いらっしやいませんか? そこで、ナトリウムから塩分への換算式をご紹介します。

ナトリウムmg $\times 2.54 \div 1,000 =$ 塩分g
 ためしにN社のカップスードル(醤油味)を計算してみましょう。ナトリウムは、1食当り2.0gと表示されています。そこで、先ほどの式に当てはめると

$2,000\text{mg} (2.0\text{g}) \times 2.54 \div 1,000 = 5.1\text{g}$
 というわけで、塩分5.1gとなります。ちなみに、めんとかやくはナトリウム1.1gとなっているので塩分2.8gとなりますが、実際に食べるとスープがからむのでスープを飲まなくても塩分4g位の摂取になるようです。

- ・コンビニL社のおにぎりは
 昆布・ナトリウム400mgで塩分1g
 うめ・ナトリウム570mgで塩分1.4g
 さけ・ナトリウム600mgで塩分1.5g
 - ・C社缶コーヒーは塩分0.23g、
 - ・N社アセロラ缶ジュースは塩分0.15g
- と普段何気なく食べたり飲んだりしているものに意外と多くの塩分が含まれているのですね。塩分(食塩)は味を引き立てておいしくなりますからね。出来合いの食品・惣菜には必ず予想以上に塩分が入っていると思った方がよさそうです。

さあ、暑い夏がやってきます。汗の出る方はいつもよりは飲めますが、こんなことも多少気にとめながら夏バテしないよう、お互い頑張りましょう!

編集部



なかまの たより

全腎協新潟大会に 参加して

NPOすずらん会の

高山 衛士

5月21・22日、新潟駅に着き、駅前より宿であるホテル・オークラ新潟まで万代橋を歩いて渡るのは40年ぶりだったので懐かしい思

いがしました。宿にチェックインしたあと宿の周りを散歩し、交流会が始まるのを待ちました。夜6時より会が始まり、歓迎の挨拶、アトラクションの新潟民謡、久里千春さんの唄を聴きながら全国の参加者と交流を深め楽しい交流会でした。

22日、大会会場の朱鷺メッセ新潟コンベンションセンターに行き、全体会議の挨拶の中で、全腎協理事の今年退任・新任の紹介のあと、記念講演講師の下条文武新潟大学副学長の講演が終わり、昼食後、薬品メーカーの出演を見に行き、腹膜透析機器メーカーが多いのに気がつきました。午後の分科会でCAPDの医療も進歩し、腎不全患者に伝えること、やりたいことを続けることができます。来年の大阪大会に東腎協患者さんの多数の参加をお願いします。

伊香保温泉日帰り バス旅行に行って

江東橋クリニック

吉澤 正雄

5月29日(日) 江東橋クリニック

伊香保温泉日帰りバス旅行で



学し、みんなで沢山のおみやげを買いかラオケ・ビンゴ・なぞなどなどで楽しみ景品も全員に渡り笑顔の耐えない楽しい一日を過ごしました。

私ども腎友会は院長星野先生、篠崎主任のお力、配慮により江東橋2人、深川橋2人、計4人ものスタッフさんを同行していただき、いつでもどなたでも安心して来られますよ。という事が自慢の一つでもあります。

今回も、車椅子で参加された人もいました。80歳を過ぎた方、小学生の方もいました、我々腎友会のもっとも自慢できる事は、病院といつもコミュニケーションをとり旅行などがある時は、スタッフ4人も同行していただき、普段旅行などいけない人も、安心して行けるということです。今回の旅行も無事何事も無く終わりました。さあ、ストレスも、疲れも、みんなすっ飛びまた今日もがんばるぞ！

おたより募集

積極的にご応募下さい。あ
て先は、東腎協事務局まで。



東腎協の仲間と(後列左端が高山さん)

東京都内で血液透析を受けている透析患者の皆さんへ まだ会に入っていない方、よくお読み下さい。

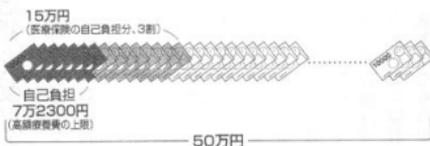
透析医療費が月50万円かかったら、3割負担でいくら払えばいいのでしょうか。単純にいうと15万円ですね。でも高額療養費制度があるので7万2300円になります。透析患者は毎月、一生涯、払わねばなりません。

図1 今までの透析医療費のしくみ

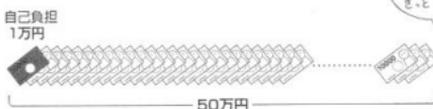
〔ぜんじんきょう〕 NO.208から引用)

透析に月50万円かかったと仮定してみましょう(透析以外の費用はないとして)

- ①まず医療保険で3割自己負担
さらに高額療養費制度で月7万2300円に下がる。



- ②高額療養費制度・長期高額疾病の特例で月1万円に。



上の絵のように医療保険と、先輩の運動により、高額療養費制度、長期高額疾病特例で自己負担1万円の「特例措置」を獲得しています。

その1万円を患者運動で要望し東京都の障害者医療費助成制度(マル障)と所得制限オーバーの人は東京都医療費助成制度(マル都)で、助成していただいています。そのおかげで透析患者はみな透析だけは医療費を払わず受けていられます。私たちが加入している東腎協(全腎協)の運動は命の綱です。

いつ何時、赤字財政を理由として、自己負担が出るか、薄氷を踏む思いで、東腎協は東京都に毎年、この制度の堅持を予算要請において、お願いしています。会員のため、また未入会の透析患者さんの福利厚生をも考えるからです。

33年前、お金の切れ目が命の切れ目と報道され、保険本人は当時10割給付で自己負担がなかったので、透析を受けることができました。しかし、それ以外の患者は2割や3割の自己負担があり、大卒初任給が2万円弱の時代ですから、自殺者が出たり、偽装離婚したり、命を維持するためには、大変な苦勞をしたのです。それで1971(S.46)年全腎協が結成され、翌72年には東腎協も結成されました。今の、安心して透析できる制度に安住している人々に言いたいです。「財政赤字」や透析患者数の増加のために、いつ自己負担が出るかわからないのです。介護保険は値上げ、障害者自立支援法で応益(定率)負担、私たち透析患者の行く手には次の道が続いています。

患者会に入って、動ける方は活動してください。動けない方は会費だけでいいのです。今、透析導入した人達、後30年、1割の負担が出たらどうするの? 患者会の無い施設の方は直接東腎協に加入して自分を守りましょう。ご協力を!!

問い合わせ 東腎協 03-3944-4048

透析費用還付申請について

(他府県・海外で透析を受けた場合)

今回は、旅行などで他府県に行ったときの透析費用の還付についてお知らせします。

I. 旅行に持っていくもの

- ・健康保険証
- ・特定疾病療養受領証：(長)
- ・必要書類 マル都の場合
- 医療費支給申請書兼口座振替依頼書

★ 病院窓口での支払い

健康保険を使い、原則3割の自己負担を窓口を支払う。但し(長)を使用して1施設につき、同一月内、1万円が限度額になります。

II. 他府県で透析を受けた時の還付方法

①(障)を利用している方
区市町村の身体障害者医療助成担当窓口まで下表の(い)の申請書類を持参してください。

②(都)を利用している方

下表の(ろ)の②の「医療費支給申請書兼口座振替依頼書」を郵送する。

★ 送付先

〒163-8001

新宿区西新宿二丁目8番1号
東京都福祉保健局保健政策部医療助成課

TEL 03-5320-4454

※ その他必要書類の詳細は、下表を参照してください。

※ 領収書は、「保険点数」と支払った「領収金額」が必ず記載されたものが必要です。

III. 海外で透析した場合

外国で透析を含む医療を受けた場合の医療費は、一旦現地で全額自己負担で支払います。しかし、各種医療保険から一定の基準で算定された額を還付されます。長期高額疾病の制度も利用できます。

(詳しくは、各医療保険担当窓口にお問い合わせ下さい)

	(障) 東京都心身障害者医療費助成制度	(都) 東京都難病医療費助成制度
必要書類と配布窓口	区役所福祉課など担当窓口 (申請書…下記(い)の書類を持って市区町村担当窓口へ行き、申請書に記入・提出。)	区役所福祉課など担当窓口 「(都)医療費支給申請書兼口座振替依頼書」
還付申請に必要な書類など	(い) ①(障)心身障害者医療費受給者証 ②領収証など (総保険点数と領収金額がかならず記載されたもの) ③振込先のわかるもの (銀行のキャッシュカードもしくは通帳など) ④印鑑 ⑤申請書 区によって申請書類が異なりますので確認して還付申請してください。	(ろ) ①(都)東京都特殊疾病医療券 (65歳以上は(特)受給証) ②(都)医療費支給申請書兼口座振替依頼書
還付方法・場所	上記の書類を持って区市町村の身体障害者医療助成担当課窓口へ	東京都福祉保健局保健政策部医療助成課に郵送する
病院窓口での支払い	自己負担金は、最高1万円で一旦医療機関に支払い還付金を返還してもらう(原則3割負担、限度1万円、但し同一月内)	自己負担金は、最高1万円で一旦医療機関に支払い還付金を返還してもらう(原則3割負担、限度1万円、但し同一月内)

事務局から

ご寄付お礼

扶桑薬品工業(株)

東京第一支店様

鶴田クリニク様

毎月のご寄付ありがとうございます。

柳原腎クリニク様

「東腎協」のかんたんクッキングのページに原稿をお寄せいただいた上にご寄付いただきました。ありがとうございます。

江東橋腎クリニク腎友会様

常任幹事・江東橋腎クリニク腎友会会長吉澤正雄様

幹事・江東橋腎クリニク腎友会役員金井信憲様

NPO設立総会に際してご寄付をいただきました。有効に使わせていただきます。

総会時募金箱

会員皆様のご好意が寄せられました。ありがとうございます。

青い鳥はがきご寄付

織本病院腎友会様

すながわ相互診療所

患者会いずみ様

めじろ台 西澤クリニク

めじろ台

手数のかかる貴重なご寄付をありがとうございます。活動に役立てさせていただきます。

事務局メンバー紹介

事務局長・小関盛通

事務局次長・木村妙子

会計・井上寧枝

事務局員・広瀬恵子、軽部和之、岸里悟

《お詫びと訂正》

東腎協会報158号の中で、NPO神奈川腎友会の正会員の数が、実際と異なっていました。現在の正会員は233名です。

ご迷惑をおかけしたことをお詫びし、訂正いたします。

表紙の言葉

熱帯スイレンの花

加藤 茂

絵手紙を描くようになってから植物園へよく出かけます。神代植物園には年に数回出かけます。中でも熱帯スイレンは、いつも美しい花を咲かせているので、この温室が好きになりました。

数年前の8月15日に温室を訪れました。熱帯スイレンは外の池に移されてたくさんの花を咲かせていました。夏の間は、外の池にスイレンを移すようです。汗をポトポトたらしながらスケッチしました。

真夏の太陽をいっぱい浴びているスイレンは、元氣そのものです。生き生きと葉っぱも大きく広げて輝いて見えました。夏でも元氣な植物(熱帯産なのだから当たり前)があるんだなあ、と感心してしまいました。暑さに負けないでね、と私は励まされたような気持ちになりました。

花の色が鮮やかでとにかくきれいです。暑さも忘れてスイレンと対峙したのでした。

(2005年7月)

編集後記

今朝は雨。六月に真夏日、異常気象。座り込みの時も雨。皆様、自然と行政の異常に耐えて、元氣で。

(久保)

編集で日々原稿に追われる中で国立に取材に行つて沢山の木々にひと時、癒されました。

どこまでも広がる青い海、心地よい波の音。そんな風景をぜひ味わいたい、最近の望みです。當り13年間、外シヤント。20年間、内シヤントそれが弱つて、2度の手術が無駄、ほんとにシヤントは命綱。透析さえできれば。

(木村)

山本潤子とのデュエットは「鳥肌」もの。「風のようにうたが流れていた」小田和正の4枚組DVD。未放映画像も完全収録。多彩なゲストと彼のトークが楽しい。青春と共に歌がある。(押山)

青年部通信を担当しています。皆さんのご感想をお待ちしています。

(須賀)

エボが登場して今年で15年。輸血をしないだけで、どれだけ透析や生活が楽になったか知る人も少なくなつたのでは。:(

(軽部)

いつも元気で、いつも快適に！

飲んで実感・栄養補給効果



おかげさまで
多くの方に喜んで
いただいています。

流出し、
欠乏しやすい
栄養成分の
補給に

専門医の
ご協力を得て
開発いたしました。

平成11年発売以来、
大好評の実績！

天然由来の
L-カルニチン・アミノ酸が
たっぷり

カルフェロ
Carfero

カルニチン(天然L-カルニチン・アミノ酸含有)
還元麦芽糖水飴/リンゴ果汁/クエン酸
リンゴ酸/ビタミンB₆/ナイアシン
クエン酸/ナトリウム/ビタミンB₁
葉酸/他

一箱中のリンは2.5mg、カリウムは2.2mgと
微量です。安心してお飲みください。



50mL

L-カルニチンを多く取りたい方に！
バランスのとれた栄養補給に効果的

高配合！L-カルニチン350mg
◆必須アミノ酸・ビタミン・ミネラルなど

カルフェロ
マルチ20

L-カルニチン/クエン酸/濃縮リンゴ果汁
クエン酸/ナトリウム/ナイアシン
メチルヘスペリジン(活性ビタミンP)
L-リジン/L-リジン/ビタミンB₁/ビタミンB₆
ビタミンB₁₂/葉酸/他

一箱中のリンは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。



20mL

ポイントを貯めると「カルフェロ」・「マルチ20」
またはベータ食品の特選品をプレゼント！

1箱(50本入り)
お買い上げいただくともれなく
5ポイント
(約8%OFF=750円相当お得!)
進呈!

「通常ご注文コース」

カルフェロ・
マルチ20とも

1箱(50本入り) **9,500円**
(送料・税込)

お試し用(10本入り) **2,220円**
(送料・税込)

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

0800-111-3211
「カルフェロ」・「マルチ20」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

「定期お届けコース」がおトクで便利！

「定期お届けコース」は、その都度ご注文いただくなくても定期的に
お客さまのご希望日ごろにご注文の商品を、おトクな価格でお届けします。
(ただし、3回以上をまとめてお申込んでいただいた場合に限りです。)

例えば 価格がさらにおトクになります！

カルフェロ・
マルチ20とも

5ポイント
1箱×3回以上 通常価格 9,500円 **9,300円**
(50本入り) (送料・税込)

10ポイント
2箱×3回以上 通常価格 19,000円 **17,800円**
(100本入り) (送料・税込)
1箱50本当り8,900円

例えば お届けをこんなふうにご希望！
①25日ごと ②50日ごと ③100日ごと ④その他 日ごと

●商品の発送は日通ペリカン便でお届けいたします。
発売元/ベータ食品(株) 製造元/滋賀県製菓(株)

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

宅配 食事療法 システム

- 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

HES
mucus

ムコス

(旧・エクチャーム)

乾燥皮膚そう痒症について<皮膚科専門医の立場から試験>
乾燥・痒み・掻破痕



ヘス ムコソーション(化粧水)
ML220(220ml) ML110(110ml)

ヘス ムコスエッセンス(凍乾燥)
ME220(220ml) ME110(110ml)

極めて高い保湿能効果 (高保湿低刺激度値:149.2±19.9)	痒み改善 (痒み改善21%、改善49%、やや改善23%)
乾燥改善 (痒み改善70%、改善23%、やや改善2%)	掻破痕改善 (痒み改善76%、改善19%、不変5%)
試験対象:透析患者63名・試験期間:4週~8週	

…極めて高い保湿効果で乾燥性皮膚の角層改善…

肌本来の保湿機能が向上し、皮膚表面のバリア機能が正常な働きに戻って、乾燥・痒み・掻破痕とともに症状を緩和し有効に作用します。

学術資料 *角層保湿能試験:東北大学医学部皮膚科教室(凍庫:41-387-390(1999))
*皮膚そう痒症効果試験:神戸大学医学系研究科医科学専攻応用分子医学皮膚科
(皮膚の科学, 2:128-134, 2003)

お申し込みは 有限会社 ムコス (旧 有限会社シンセン)
TEL 0120-3535-06 FAX 03-3428-0870

製品名称	標示価格	会員割引価格	製品名称	標示価格	会員割引価格
ムコス[ME-220]	6,615円	5,250円	ムコス[ML-220]	4,725円	3,990円
ムコス[ME-110]	3,675円	2,940円	ムコス[ML-110]	2,625円	2,205円

●消費税込 ●3本以上、更に割引有り ●送料5千円以上送料負担
●お支払い方法:郵便局振込

発売元 有限会社ムコス
東京都豊田谷区上用賀6-3-7

製品に関するお問い合わせ・資料請求
TEL 0120-3535-06
FAX 03-3428-0870
http://www.mucus.co.jp
E-mail hes@mucus.co.jp

私たちは、信頼と実績のテンプスタッフグループです。

障害をお持ちの方の 就職・転職をお手伝いします！

登録者
募集中

応募は
秘密厳守

費用は
すべて無料

大手企業の
求人多数

就職後まで
完全フォロー

全国の大手企業から
幅広い職種をご紹介します！

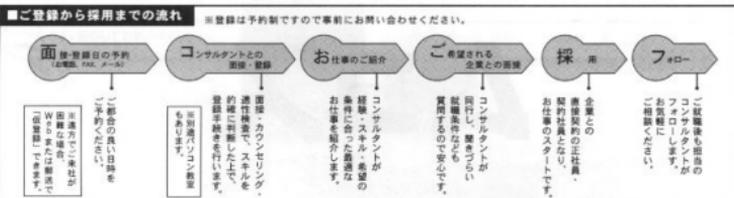
総合人材サービステンプスタッフ
グループの当社には、全国の大手企業
から多数の求人情報が集まります。
業種は人気のIT系から外資系まで幅広く、
職種も一般事務から軽作業まで
じつにさまざま。その中から、あなたの
適正に合った職場をご紹介します。

面接から就職後のフォローまで、
きめ細やかに対応します！

はじめに希望職種や条件、障害に
ついて十分にお話を伺った上で、
一人ひとりのニーズにマッチした
お仕事をご紹介します。ご登録
から採用まではもちろん、就職後の
悩みや疑問まできめ細やかにフォロー
いたします。

費用はすべて無料。
個人情報厳守いたします！

ご登録から紹介・採用に至るまで、
費用は一切かかりません。ご希望の
お仕事に出会うまで何度でもご紹介
いたします。また、厳重な管理体制の
もと、個人情報取り扱いには十分
な注意を払っておりますので安心し
てご登録ください。



土曜登録会

毎月
開催中!

障害者雇用についてもっと知りたい!という方は、サンクステンプが主催する「土曜登録会」への参加をお勧めします。当登録会は、障害者雇用の現状や企業の求める人材像など、大変有益な情報提供の場となっております。当登録会場にて登録会も行いますので、まずは一度お気軽にご参加ください。



サンクステンプ
身体障害者雇用促進研究所株式会社

ご登録は無料、今すぐこちらから!

03-5524-5591
www.thankstemp.co.jp



テンプスタッフ株式会社 特例子会社
サンクステンプ
身体障害者雇用促進研究所株式会社
〒104-0061 東京都中央区銀座4-2-11
数寄屋橋本ビル4F 専用 13-U-080443

●東京/目黒 銀座駅 B7またはB8出口
※B7出口にはエレベーターがあります。

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!

割引ポイント2倍セール実施中

通常5%
-2倍 **10%** 割引
ポイント付
次回購入時にご利用ください
平成17年7月1日~平成17年8月31日まで

特別セール
実施中

エルピス

こんなことが気になる方

疲れ やすい

透析後の倦怠感

透析後半の血圧低下

貧血 気味

心臓機能の低下

手足のケイレン

これらの症状の原因には、必要な栄養成分の不足が関係しています。

配合栄養成分(1本50mlあたり)

アミノ酸類	L-カルニチン	270mg	ルチン	50mg
	L-アルギニン	100mg	ビタミンB群	35.2mg
	アスパラギン酸、 リジン、ロイシン、 バリン、イソロイシン	200mg	(B1、B2、B6、 ナイアシン、葉酸)	
			鉄	4.6mg



1本50ml

発売元：エルピス株式会社
製造元：中外医薬生産株式会社

エルピス 販売価格

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
エルピス専用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/

透析専門医の協力を得て
開発された栄養ドリンクです。

透析導入後も体調が悪く、とくに透析後半の血圧低下や倦怠感がひどく、家族は透析を終えて何とかが家に帰る私の顔をいつも心配そうに見ていました。エルピスを飲みだして3ヶ月経った今、家族に疲れた苦しい顔を見せずに済むようになり、家の中も明るくなったように家族が一番喜んでます。

島根県 64歳 男性 透析歴2年

透析終了前の血圧低下や透析後の倦怠感がかなり改善しました。その結果なのか体調が良くなり食欲も出てきました。また本人は感じていないようですが、以前は頭がボーとした状態であったが、今はしゃっきりしてきた感じがします。以前と比べると随分変わり、良くなっています。エルピスに感謝しています。(奥様談)

茨城県 82歳 男性 透析歴4年

おいしいですねホントに、今度の新しい「エルピス」は。飲んだ後もスッキリして口に残らないし、毎日飲むのが楽しみです。透析から帰り、氷を入れてロックで飲む時は幸せだなと感じるほどです。お陰様で悩んでいた貧血も、ここ半年へマトが30~32で安定しています。エルピスに出会う1年前よりはずっと体調は良くなっています。

東京都 53歳 女性 透析歴14年

透析が長期間になるに伴い、透析後半の血圧低下や透析後の倦怠感など今まで人ごとでしかなかった色々な症状を感じ始めました。エルピス飲用によりこれらの症状が軽くなり喜んでいます。今後もエルピスで元気にやって行きたいと思います。

香川県 60歳 男性 透析歴23年

最近は透析をしていることも忘れるくらい体調が良くなりました。それまでは透析の残り1時間を過ぎると、血圧が大きく低下して耐えるのが大変でしたし、透析後も倦怠感がひどく辛い思いをしていました。透析に入って20年を過ぎる年々体調が悪くなるのが落ち込んでました。そんな時エルピスに出会い、先生に見せるとこれは良いよと勧めてくれました。飲用開始後3ヶ月経った今では、とても元気で患者会活動も頑張っています。

岩手県 女性 49歳 透析歴24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づき、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

エルピス利用者の声

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。

お茶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100%中にはカリウムが約138mg含まれているのでその95%が除去されたこととなります。

原料名
りんご果汁
はちみつ、香料、炭酸カルシウム



1箱当たりのカリウム量の比較 (当社製品)



主要栄養成分 (1箱125mlあたり) (当社製品)

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

※五訂日本食品標準成分表
りんご果汁(濃縮還元)カリウム量110mg/100g

内容量 125ml

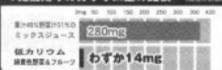
カラダに大切な
緑黄色野菜と果汁を
バランスよく組み合わせ
気になるカリウムを
95%(*)取り除きました。

※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含むとカリウムが約350mg含まれているのでその95%以上が除去されたこととなります。

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



1箱当たりのカリウム量の比較 (当社製品)



主要栄養成分 (1箱125mlあたり) (当社製品)

エネルギー	54kcal	ナトリウム	0mg
たんぱく質	0.1g	カリウム	14mg
脂質	0g	カルシウム	120mg
糖質	13.5g	リン	17mg

五訂日本食品標準成分表 (100%のりんご果汁)

りんご濃縮果汁	110mg	トマトジュース	260mg
オレンジ濃縮果汁	190mg	ほうれん草(ゆで)	490mg
にんじんジュース	280mg		

※1箱を基準としたりんご果汁24%、オレンジ果汁15%、にんじん汁5%、トマト汁5%、ほうれん草汁10%の野菜果汁を比較対象とした。糖260mg/100g(50gあたり)

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

明治オンラインショッピングまで
【インターネット】 <http://net.meiji.co.jp/shopping/>
【電話】 ☎0120-860-447
受付時間：9:00~17:00 (土・日・祝を除く)
※年末年始・季節休暇はご都合が異なります。
【FAX】 03-3273-5644

お申し込み方法

【販売価格】 ¥1890 (税込) ※各種12個単位
【お支払い】 代引き、クレジットカード(手数料無料)
【お届け】 商品のお届けには約1週間かかります。
【送料】 ¥525 (税込)、¥5,250 (税込)以上お買上げで無料
【返品】 未開封商品のみ商品到着後8日以内返品可(送料お客様負担)

明治製菓株式会社 〒104-8002 東京都中央区京橋2-4-16

低タンパク米

新潟農家の自然米

しゅん よう
春陽



うんめえ
新潟の米
たべなせや!!

マガモ農法の阿部信行さん

茶碗1杯43円!
タンパク質約1/2!
自然な味でおいしい!

低タンパク米「春陽」を使ったおいしい仲間



地震等の災害備蓄用に
アルファー米

手軽に食べられる
バックごはん

おやつに、昔懐かしい
手焼きせんべい

※写真はイメージです

価 格

	一般価格	東腎協会員価格
5kg	4,515円	3,990円
10kg	8,243円	7,193円

8月末まで
にお申し込み
みただくと
さらに!
5kgの場合 **500円OFF!!**
10kgの場合 **1,000円OFF!!**

※送料・消費税込み金額(本州に宅配の場合)

(有)エコ・ライス新潟 〒954-0181 新潟県長岡市脇川新田町970-100

TEL 0258-66-0070
FAX 0258-66-0447

〈受付時間〉 9:00~17:00(土日祝を除く)
※FAXは24時間受付しております

お問い合わせの際は「東腎協会員」とお申し付け下さい

あなたが築く 東腎協 あなたを守る



東腎協に入会すると

- 30年の記念誌「あゆみ」
- 「全腎協災害手帳」
- 「東腎協緊急時透析患者手帳」
をお届けします。



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