



94年10月25日

No. 105

東京都腎臓病患者連絡協議会（東腎協）  
事務局・☎171 [REDACTED]

郵便振替口座 [REDACTED]

☎ [REDACTED] FAX [REDACTED]

昭和四十六年八月七日第三種郵便物認可  
SSKA通巻二三三二号（毎月六回）の日六、廿、発行  
一九九四年十月十六日発行



新宿区・都庁（写真・榊永照也）

●おもな記事●

- リレー・エッセイ…………… 2
- 外食の上手なとり方  
「1週間の食事を検証する」…………… 3
- 東腎協役員三氏へ追悼の辞…………… 8
- なかまのたより…………… 10
- 会員さん訪問〈54〉 国領政雄さん…………… 12
- 東腎協活動のまど…………… 16
- 体験的な5分間クッキング⑨…………… 20

# リレー・エッセイ

## 人間死ぬまで挑戦の日々

湯島腎友会 北爪 勇

私の母よねが亡くなってこの十二月で三年になる。八十六歳で没した母は、明治女の気骨と、内面の強さをもった人だった。逆に父は、父の兄弟の中で四女一男の末子の生れであるのか子供私たちがから見ても、優柔不断の所がある父だった。

そんなことから早く大人になり、働いて母を養にさせたいと子供心に思っていた。私としては中

学卒業で働きたいと思っていたので、あまり勉強には力が入らない中学生だったが、なにを思ったのか、これからは高校ぐらいは出ないと困るからと次兄が両親・兄弟を説き伏し、中学三年の十一月頃から、高校進学コースに入ったが、急に頭が良くなる事はなく、私としては、初めて勉学に苦しんだ時である。

高校の進学校は工業高校金属科を志望したが、目の検査の結果色盲との事で断念する。

高校は普通科と成り、合格はしたが、三年間四苦八苦しなながらも卒業した。次兄のこので日通に入社、半年、業務見習いをする。この時ほど、そろばん、簿記経理と勉強しておけばと思ったことはない。普通科で

はね。

商業高校の存在が明るくみえた。人生初めての挫折を味わった。

青春の強みで、あこがれの東京に出たが甘くはなかつた。三十年半で東京でも働く所はなく、一番に食べる事、次に寝る処と考え、給料も良いので、建設会社に入った。一環して病気になるまで現場で仕事をしていた。毎日三時から

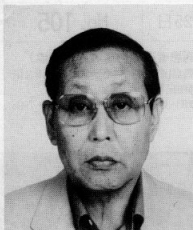
の打合せで自分の所の工定を、いかに取るかで大変であった。下請会社のかなしさである。現場での仕事は修羅となり、出る言葉は差別用語ばかりであった。そんな中で、働いていると頭痛はする、鼻血は出るわで、近所の病院に行き

診察の結果、大変であったが、説得されて大病院に入院した。一カ月のあいだ検査、検査であったが、ベッドの上では退屈であった。本を読むのは好きで、今でも家

の中は本で一杯である。引越するとき大変である。病院を抜けだして、丸善書店にて、腎臓病についての本をほとんど読んだ。その中に大田先生の「透析は何々」との本のページの中に全腎協・小林事務局長談話を書いてあった。感銘し、早速、東腎協に電話し個人会員となる。二年ほど食事療法でがんばるが昭和六十三年九月二日より透析に入った。

平成二年より、今は亡き草間さんが、全腎協総会に参加しないかとの話があり、参加するようになった。その参加の中で、こんな自分でもお役に立つのではとの考えて、小さいながらも、患者会を創立するが、少ないながらも大変である。でも今が一番充実している。この変り様を病の前の人は皆知らない。人生後半に入り、福祉、要介護と勉強するようになると思わなかった。

人生は不可不思議である。人間死ぬまで挑戦の日々であると、後悔のない人生をおくりたいと思っている。



# 外食の上手なとり方

## 1週間の食事を検証する

まとめ 小脇正史・金子 智  
栄養チェック 八木由紀子



八木由紀子さん

外食は、食事管理を徹底しなければならぬ透析患者には不適当である、とする見方が多いようです。そうはいっても、外食を取らなければ生活が成り立たない人も一方にはいるのです。一概に外食を「不都合だ」といって排除することは不可能なことです。外食はどの点が不適当なのか、あるいは不適当な面をどうすれば避けることができるのか、全腎協の電話相談でおなじみの栄養管理士、八木由紀子さんと、実際に外食を主体とした生活をしている透析患者の金田仁さん（仮名 33歳、サラリーマン、東腎協会員）に協力していただき、外食の「上手なとり方」について検証してみました。

検証は、

① 金田さんが今年八月二十五日から同月三十一日までの一週間の食事内容を細かく記録する。

（暑さのため水分を取る量が多くなっている。）（表1～7）

② 八木さんが、この食事記録を分析して食品摂取量を図にまとめる。（図1）

③ 食品摂取量をいろいろな側面から検討し外食の不適当な点、それを補う方法を考えてみる。

以上の方法をとってみました。

### 肉のとり過ぎ、野菜不足

図1は八木さんの総括した金田さんの食品摂取量です。八木さんの設定した、各食品の摂取目標値に対して、

① 達成したものの

ご飯、パン、いも類、砂糖・菓子、油脂類、果実、海藻・種実。

② 達成しないもの

豆類、豆製品、魚、卵、牛乳・ヨーグルト、緑黄色野菜、淡色野菜。

③ 目標値をオーバー

一目見て判るように、肉類のとり過ぎと野菜不足が目立ちます。

八木さんは、金田さんに次のようにアドバイスしています。

「透析を続けるのに蛋白質は重要ですよ。動物・植物性蛋白質の両方が望ましいのです。豆類と牛乳が不足しています。追加してください。外食の場合はとくにカルシウムが少なく、リンが多くなっていますから、牛乳が低リンミルクを補給してください。」

詳しい食事内容は表1～7の食事表をご覧ください。

【図1】 金田さんの一日平均摂取量

食品名	理想分量	平均摂取量
パン	200g×2	430g
ごはん類	20g~50g	20g
菓子	30g~50g	77g
豆類	20g	20g
納豆	10g~30g	豆腐 25g
豆がら	50g~100g	60g
肉もどき	80g	200g
魚	60g	20g
豆腐	50g	0g
卵	50g~100g	30g
ヨーグルト	100g	90g
牛乳	150g	100g
緑黄色野菜	20~50g	2g
淡色野菜	2g	30g
海藻		
種実		

「卵・魚・肉」のとり方を

外食の不適当な面として一般に

[表1] 食事表

8月25日(木)		重量	目安
朝食	献立・材料		
	バターロール バナナジュース 野菜塩入りお茶	60g 10g 190ml 80g 150ml	2個 焼1/2 1/2個
昼食	(外食) 弁当 はレ牛小 カヒ小麦粉 ツレ肉粉 レハ粉 卵サ 刻粉 マお茶	200g 80g 10g 10g 10g 10g 40g 50g 10g 150ml	小1個 焼1/2
	油ヤイリ ベモン ダキキガ ラムふー サ刻粉 マお茶		
間食	クアイス キコーヒー	40g 250ml	
夕食	(外食) 中華めん 卵いわれ 中卵か ハトムラ トクダ ラレいか サキに 水	120g 25g 20g 20g 50g 10g 40g 10g 40g 10g 20g 100ml	
	れりんシ ウーロン茶		
間食	ウーロン茶	250ml	

いわれていることは、食事の偏りです。

具体的にいえば、前記の金田さんの外食では、肉類のとり過ぎと野菜不足がはっきり判ります。

八木さんのお話では、蛋白質のとり方として理想的な型は「朝は自分で調理しやすい卵、昼は魚(または肉)、夜は肉(または魚)」が望ましいそうです。さらに、「卵・肉・肉」という、肉が二食重なる型より、「卵・魚・魚」のように、魚が多めの型がベターだということです。

### 自炊の朝食で過不足調整

理想型はこうだといっても、実際に外食をとると、バランスのとれた食事がいかにむずかしいかよくお判りのことでしょう。

外食だけで、バランスがとれないとすれば、何らかの方法で必要な食品を補うことを考えなければなりません。

その一つとして自炊することの多い朝食の活用があげられます。八木さんの指摘している豆類と牛乳の不足を補うとすれば

① 簡単なサラダに、大豆の水

煮(缶詰)を加える。

② お茶の代わりに牛乳を常用する(水分を押しやるためにはスキムミルクを利用することも有効)などの方法で、不足食品を簡単に効果的に取り入れることができるでしょう。

### 簡単な野菜の補給法

卵とか野菜の不足を補うのも朝食が適当です。簡単な方法の例をあげてみます。

「にんじん、ピーマン、キャベツ、玉ねぎなどを熱が通りやすいように薄く切って深目の皿に入

れ、その上に卵一個を割って落とし、軽く塩こしょうをして、電子レンジで半熟くらいにする。なお、野菜類は切った後、水にさらしておけばなおよい。」

このようなものなら「体験的5分間クッキング」の感覚で簡単にできるでしょう。ちよつとした創意工夫が外食の不足分を補ってくれるのです。

### 不適応なものは避ける

不適当なものを避ける注意も、外食の難点を防ぐ方法の一つです。具体的に取上げてみると、

① 煮物を減らし、なるべく、揚げもの、焼きもの、さしみなどを食べるようにする。こうすれば塩分の取り過ぎを防ぐことができる。

② スープ類はなるべく取らないようにする。味付けに化学調味料が使われることが多いので、水分だけでなく、ナトリウムを取り過ぎも防ぐ。

③ 蒲鉾などの練り製品に使用される酸化防止剤や、ハム、ソーセージに使用される結着剤にはリン酸塩が使われていることが多いので、分量を控えた方がよい。

④ めん類を食べる時は、汁を

[表3] 食事表

8月27日(土)		献立・材料	重量	目安
間食		アイスコーヒー	200ml	
ブランチ	(外食)	ファミリーレストラン ごはん イタリアンハンバーグ 肉まん たにべ マッシュルームソース 付合にボインライスアイス	200g 80g 少々 少々 少々 40g 30g 30g 250ml	
間食		お茶	200ml	
夕食	(外食)	弁当 はんぱら か海老あげ かねい トニン 焼かた煮 煮	200g 50g 50g 少々 少々 40g 30g 10g 30g 40g 20g 40g 150ml	2個
間食		レモンスカッシュ	250ml	

[表2] 食事表

8月26日(金)		献立・材料	重量	目安
朝食		パターロール ジャム 野菜ジュース	60g 15g 190ml	2個 大匙1
間食		お茶	80g	1/2個
昼食	(外食)	弁当 はんぱら か海老あげ かねい トニン 焼かた煮 煮	200g 40g 30g 少々 少々 20g 10g 10g 150ml	3個
間食		アイスコーヒー	250ml	
夕食	(外食)	ごはん 八菜びきのこ か海老あげ かねい トニン 焼かた煮 煮	200g 10g 20g 5g 10g 10g 15g 20g 20g 5g 10g 20g 10g 30g 少々 5g 150ml	1枚 1切れ
間食		お茶	100g	
夕食	(外食)	ごはん 八菜びきのこ か海老あげ かねい トニン 焼かた煮 煮	200g 10g 20g 5g 10g 10g 15g 20g 20g 5g 10g 20g 10g 30g 少々 5g 150ml	
間食		お茶	100g	
夕食	(外食)	ごはん 八菜びきのこ か海老あげ かねい トニン 焼かた煮 煮	200g 10g 20g 5g 10g 10g 15g 20g 20g 5g 10g 20g 10g 30g 少々 5g 150ml	

飲まないようにする。汁には塩分が多い、などが指摘できます。

塩加減はお店で声を掛けて

外食で注意しなければならぬのは、食事のバランスだけでなく、塩分、リン、カリウムなどの取り過ぎを防ぐこと、必要なカロリーの確保などの点があります。

〔塩分〕八木さんは金田さんの場合、一日八g前後が適量といっています。金田さんの食事表でも一日平均八gと目標値をほぼ保っています。

このころは、塩加減を注文すると応じてくれる店もあります。

「塩味を薄めに」と気軽に注文してみてもいいでしょう。

蛋白質をとればリンも増える

〔リン〕一日六〇〇mgから九〇〇mgが適当と考えられますが、わずかしいのは、蛋白質をとればリンの摂取量も当然上がって来るといことです。一般の人の場合は、必要量より多くとれば尿から排泄されますが、腎患者の場合、尿からの排泄にあまり期待できないが一定量以上の蛋白質を確保しないければならない透析患者は、リンが

[表5] 食事表

8月29日(月)			
朝食	献立・材料	重量	目安
朝食	バターロール (レーズン入り)	30g	焼1/2 小1個
	バター	10g	
	梨	150g	
	アイスコーヒー	200ml	
間食	お茶	150ml	
昼食	(煎)弁当 ごはん	200g	
	クリームチュー 肉	60g	
	鳥	20g	
	じん が	40g	
	いん ま	70g	
	ん	70g	
	カツ	40g	
	す	30g	
	油	10g	
漬物・白菜 お茶	少々 150ml		
間食	菓子・せんべい	20g	
	アイスティー	150ml	
夕食	(煎)ごはん	200g	
	アジフライ	60g	
	マヨネーズ	50g	
	白玉 か	20g	
	みかん (缶)	40g	
お茶	200ml		
間食	バターロール	60g	2個
	ウーロン茶	150g	

[表4] 食事表

8月28日(日)			
朝食	献立・材料	重量	目安
朝食	フランスパン		2切れ
	バナナ	10g	焼1/2
	パンケーキ	120g	2本
	バナナ	10g	
	ウーロン茶	60g	
	サラダ	40g	少々
	タタキ	20g	
	ゆにん	20g	
	りんじん	10g	
ドリ	少々	50g 20g 20g 150ml	
トル			
パイナップル			
オレンジジュース			
間食	コーヒー	100ml	
昼食	(煎)弁当 ごはん	200g	
	煮物	40g	
	海老	20g	
	たけのこ	10g	
	椎茸	20g	
	こん	40g	
	じんの	20g	
	鯖	40g	
	鳥	20g	
	肉	30g	
	スイート	80g	
	コーン	40g	
	じゃがいも	40g	
	パン	200ml	
お茶	200ml		
間食	ウーロン茶	250ml	
	夕食	200g	
夕食	(煎)ごはん	200g	
	生姜	100g	
	豚肉	少々	
	生姜	少々	
	肉	少々	
	生姜	少々	
	減塩	少々	
	ゆりみ	少々	
	きり	少々	
梨	150g		
アイスコーヒー	200ml	2/3本 小1個	

体に溜まってしまおうという問題が起きてきます。金田さんは肉類の摂取量が多いだけに、一日八〇〇gの適量を大きく上回って、一〇六二gになっています。

#### 管理しにくいカリウム

「カリウム」これも透析患者には最もコントロールしにくいものといえます。これは肉、魚、卵、豆類、海藻類、野菜・果物、いも類に多く含まれています。水に溶け出る性質があるので、野菜やいもなどは、切ってから、水にさらしたり、ゆでこぼしたりすればカリウムはほとんどの場合五〇％から一〇％を減らすことができます。しかし、外食ではこのようなことはしていません。うま味まで流れ出てしましますから。

肉、魚、卵は重要な蛋白質なので優先的に必要量をとり、野菜、果物、海藻類、豆類などを減らし、調節することが必要です。

一日一六〇〇mgを適量としています。金田さんの場合は、適量の一七〇〇mgになりました。

#### 中身の伴う熱量を

〔熱量〕一日に必要な熱量は、

[表7] 食事表

8月31日(木)		重量	目安
朝食	献立・材料 バターロール バター ゆで卵 野菜ジュース (食塩無添加)	60g 10g 50g 190ml	2個 大1/2
間食	お茶	200ml	
昼食	(豚) 弁当 ごはん カツ 豚肉 パン粉 キャベツ 煮物 ごぼろ に魚じんま 焼付け海苔 お茶	200g 80g 5g 40g 20g 10g 70g 少々 200ml	
間食	クッキー アイスコーヒー	40g 250ml	
夕食	(豚) ごはん 串カツ 鳥ねぎ キャベツ レモンスロー コー	200g 80g 40g 50g 10g 50g	2本

[表6] 食事表

8月30日(火)		重量	目安
朝食	献立・材料 バターロール (レーズン入り) バター 梨 野菜ジュース (食塩無添加)	30g 10g 150g 190ml	大1/2 小1個
昼食	(豚) ごはん ステーキ 牛肉 にんにく ソテー 合わせ ポテト フライ サラダ たまご ゆかり レタス ドレッシング コーヒ	200g 200g 少々 少々 40g 5g 100g 30g 60g 10g 250ml	
間食	ウーロン茶	250ml	
夕食	(豚) ごはん 生姜焼肉 豚生姜 減塩キャラ ササガ 豆腐 減塩茶	290g 120g 少々 少々 40g 20g 100g 少々 200g	
間食	アイスコーヒー	200ml	

体の大きさ、年齢などによって違  
いがありますが一日一八〇〇から  
二〇〇〇キロカロリーが必要とい  
われています。熱量だけ確保する  
ことはそれほど難しくはないので  
すが、バランスの取れた食事でカ  
ロリーも適量ということは、とく  
に外食に頼る食事では、それほど  
容易なことではありません。

金田さんの例でいえば、食事内  
容はいささかアンバランスです  
が、必要熱量を一八〇〇キロカ  
ロリーとして一日一八二七キロカ  
ロリーと計算されました。熱量と  
してはOKですが、内容的にはい  
ろいろ問題点があげられましたね。

青年期を境に年齢が増すにした  
がって、代謝能力が衰えることが  
多く、若い時には十分に消化・吸  
収できた摂取量が、年を重ねるに  
つれ、不十分になっていることが  
あります。それになかなか気付か  
ないのがむずかしいところです。

透析患者も慣れてくると、多くの  
場合、食事調査などをしなくなる  
ものです。外食を主体としている  
人はとくに注意が肝要です。二年  
に一度ぐらいは食事表を作って専  
門家(栄養士)にチェックしてもら  
うことが是非必要だといえます。

# 東腎協役員三氏へ追悼の辞

## 草間事務局次長を

偲んで

事務局長 森 義昭

東腎協活動の中心となつて長年活躍されてきました草間事務局次長が八月九日午前一時八分、呼吸不全のため日本大学付属板橋病院で亡くなりました。享年四十六歳でした。

草間さんの死はあまりに突然のことです、今でもとても信じられませんが、

亡くなられる三日前の八月六日の夜、東腎協の草間さんが副会長を務めていた東難連でよく利用す



草間和男さん

る、東京都障害者福祉会館の調整会議で顔を合わせたのが最期になりました。

調整会議というのは、一つの会議室にいくつかの団体からの申込みが重なったときに、その利用権をくじ引で決める会議で、草間さんも私もくじ運が強いほうではなく、利用権を得られるのはよくて五割、ということでした。

この起こりは八月八日の午前中だったと思いますが、弟の啓治さんから兄が入院した、という連絡がありました。

しかし、二日前にいつもと変わらぬ草間さんと接していたことでもあり、まさか次の日に亡くなるとは……

東腎協活動において草間さんと私は特別な関係でした。草間さんは機関誌『東腎協』一〇三号で述べているように私よりかなり前から患者会活動に関係しています。東腎協の役員としては昭和五十三年度に会計監査になっていますが、本格的に東腎協の活動にかか

わつてきたのは、昭和五十五年度に常任幹事となつてからで、私と「同期生」ということになりました。

昭和五十六年に私が東腎協初の専従役員となりましたが、草間さんは五年遅れの昭和六十一年から二人目の専従役員となり、以来二人で協力して東腎協の事務局を運営してきました。

草間さんが亡くなられてからすぐに今後の仕事について役員会を開きました。

草間さんの担当していた主な仕事は、機関誌『東腎協』や「腎臓病を考える都民の集い」の発行、財政運営、東難連など他団体関係でした。

これらの仕事の項目を羅列して見て、改めてその仕事の範囲の広さ、量の多さに役員一同驚き、そして、東腎協の要となつていた草間さんの抜けた穴がいかに大きいかを改めて、みなが感じました。草間さんは若くして慢性腎炎をわずらい、いろいろな困難を乗り越えてきただけであつて、誰にでも

やさしく、ボランティア精神の持ち主でした。よく、夜遅くなった会議のあとには、遠方の役員を家まで送り届けていたようです。草間さん長い間本当にありがとう。草間さんとかかわつた全ての人を代表して、「やすらかに眠りください」。

## 中田副会長を

偲んで

副会長 堀 和正

中田さんとの出会いは私が六年前に常任幹事に会つた時でした。

最初は定石通りの会話で、透析に入った時の仕事の状況や家族構成等、誰もが味あう挫折感です。真つ先に未だ幼い子供さん達の将来を考え、苦悩に苦悩を重ねた様です。しかし、先日の葬儀の時、立

派に成長された息子さん達に接して、何か安堵致しました。中田さんは、どちらかと言うと地味な人柄で、東腎協では副会長と会計の要職にあつて、お役目柄数字にも強く、正に適役でありました。会に対する愛着も強く常任幹事会では良く激論を討交わしたのも今は



懐かしい思い出です。

東部患者会バス旅行の時も又、何かの会がある時も、いつも早くから出席して居る几帳面で誠実な人です。同じく、東部会員交流会の時、講演の最後に、「たとえ東腎協の役員が自分一人になっても活動は死ぬまで諦めません」と言った事が今でも強く印象に残っております。暫く入院されていたのですが、この夏を越せるかどうかも分からないと聞き、早速病院に伺いましたが思ったよりもずっと元気なので安心しました。相変わらず、熱っぽく患者会の事を語り、何人かの患者さんに入会勧誘をしたと聞いて、やっぱりあの言葉は本物だったんだと感銘しました。まさかその数日後に他界されるとは信じられませんでした。実は、病床にある中田さんには、つい数日前に、事務局次長の草間君が、



中田 青政さん

続いて常任幹事の本間君が急逝した事をお話しして、二人の分も頑張って欲しいと勇気づけたい衝動にかられましたが、残念ながら報告には行けませんでした。私にとって、意気投合して共に会活動に汗して来た先輩が、未だこれからと言う時に消え逝った事はこの上なく寂しい事です。中田さんは、早く自分の病院に帰って、いつもの様に、患者活動を続けたいと死ぬ間際まで夢見た事でしょう。その気概を肝に命じて、私も及ばずながら頑張ります。

ご冥福を祈ります。

## 本間常任理事を

偲んで

会長 竹田 文夫

彼は顔が童顔であったので非常に若く見えた。とても透折をして居るようには思えないほど、はつらつとして元気な好青年であった。享年四十七歳とはとても見えなく、立派な活動家の一人であった。平成元年から東腎協の常任幹事として会計を担当し、また東腎協の機関誌の表紙の写真は、ほと



本間 正良さん

んど彼が撮った写真である。あちこちの街の風景やめずらしいもの、また人物など暇を見て忙しそうにカメラを抱えて、プロ顔負けするほど走り廻った話を彼から良く聞かされたものである。

彼は秋田県の出身で、田沢湖近くの風光明媚な所の生れであり、学校を卒業してすぐ実兄が働いていた関係で上京し、東京で働いていた。

それから四、五年して慢性腎炎になり透析することになったのである。彼はなかなか真面目な男で何か用事を頼んでもイヤな顔もせず、良く仕事を引受け、協力をしてくれた。彼の人が良く出ており大変感謝をしている。

常任幹事としての仕事も区南部の交流会など本間氏自らから会員の為にいろいろと計画し、一生懸命であった。

彼は、歌が好きで大変上手でもあった。役員のバス旅行などでは、一番先にカラオケを歌うので、後から歌う者が歌いづらいことはたびあった。彼は実兄と住んで居る青梅線の河辺駅から、一時間以上もかけて目黒区の大橋クリニックまでの通院であったが、よく頑張っていた。

最近体調が悪いので、仕事は休んで検査のことでもあったが、病院で検査してもはっきり原因が分からないので、入院の繰返しであった。

時々喫茶室で彼と身の上話もしたことがあるが、彼は二十代で透析になったので現在まで独身で頑張っていた。その内、体調も回復したらまた職場に戻り、給料を買えるようになったら四十代の内に結婚したいとの意向であった。健常者の方では無理なので透析患者同志になるがやむをえないとも言っていた。私にもどなたか年頃で適任者がいたら探して欲しいと頼まれたこともあった。将来の大きな希望も持っていたが、残念ながら望みを叶うことも出来ず他界してしまつた。

ご冥福をお祈りいたします。

# ななまの たより

会員の皆さんから原稿を募集しています。うれしかった事や悲しかった事、苦しかった事などの随筆記、ひとり言やカット、写真などなんでも気楽に書いて事務局へ送って下さい



## 透析をしなごらの北海道旅行

立川相互タリニック希望会 竹中 貞昭

私達の患者会では、患者と家族とスタッフの二十八名で、二泊三日の北海道旅行を七月二十九日から三十一日にかけて実施しました。

千歳空港を降りて北海道中央バスを貸切つての三日間の旅は、天候にも恵まれて予想以上のすばらしい思い出の残る旅でした。

道央自動車道が広大な原野を抜けて、赤や青のカラフル

な屋根の連なる札幌の住宅地や水田の広がりの中にトンガリ屋根とサイロを眺めていると、外国に来たような錯覚さえ感じられる程でした。

小樽では、ガス灯の灯る小樽運河や古いレンガ造りの倉庫群がたち並んでいて、明治時代の繁栄をしのばせるものが印象的でした。

高層ビルと地下鉄が整備された札幌は、北海道開拓の歴史を物語る時計台や、北海道旧庁舎等がひとときわ目につきました。

透析を終えてススキノの繁華街でカラオケを唄い、美味しいラーメンを食べました。伝統と近代文化の北海道は、私達に生きて行く勇気を与えてくれました。一年の中で六カ月も雪積と闘いながら、広大な原野を切り開き、産業と文化を形成して来た道民の力強い息遣いを感じました。

札幌市丘珠病院での透析は、スタッフの皆様のおかげで快適に、無事に終ることが出来ました。本当に感謝を申し上げます。

今回の旅にも、小泉先生と小林看護婦さんが参加して下さいました。とても安心して旅行が出来てよかったです。

## 楽しんで青年交流会

関東ブロック青年

交流会に5人参加

上野しのばす会

村田 茂

早いもので私が参加してから五回目となり、今回は、第八回で山梨県河口湖、湖のホテルで九月三日、四日と行われました。

東腎協からは、いつもより参加者が多く久保、樹永、田



ています。一年前から働く間をさいて企画し、旅行中もいろいろ骨を折ってくれた役員の皆様から心から御礼を申し上げます。これからも透析に負けないで頑張ってくださいたいと一層強く感じた旅行でした。

中、伊藤、村田の五人でした。私が前回参加した時は、二人だったので他県から見ると心苦しく思い、東腎協からも五人位出して欲しいと、草間事務局長に提案したのです。いろんな知合いから探してくれたのでしよう。

私は、今回楽しみと不安で一杯でした。特に初めての女性性は、私以上に不安が多いと思います。知人は、殆ど居ないし頼りになるのは、私達仲間だと思えます。交流は日程をいかして皆がその人なりに、いかに楽しく過せるかなどと思っています。新宿十一時に待ち合せて、久保さんの自動車

で十一時十分頃出発、途中二回の休憩を取り三時頃、湖のホテルに到着しました。直ぐに受付をすませ、三時四十分頃から「学育交流会」が始まり、山梨県の青年部長、会長の挨拶、そして日程説明。自己紹介があり五時から講演に移り議題は「透析患者の食事療法」で、講師は、鈴木泌原器科医院の標（しめぎ）雅子栄養士でした。食事療法の工夫の話はとて、ためになりました。

その後、七時から九時頃迄宴会があり、初めは、食事中でカラオケが盛り上がり、何人か歌い始めてから、にぎやかになったような気がしました。九時から河口湖々みた花火大会があり他県で来た花火がずつとすごかったのは、山梨県の役員の中に花火屋さんがいたからだそうです。

翌日は、野外交流会で①天上山ロープウェイ②河口湖コース③河口湖町立美術館コースで、私は迷いましたが①の天上山ロープ

ウェイにしました。女性二人田中さん伊藤さんもロープウェイだったので内嬉しく思っています。久保さんと岡永さんは二人の女性が、てっきり美術館コースを取ると思ってたのでしょか。がっかりした表情でした。でも皆さん楽しかったようですよ。昼食をホテルで取り、和やかなうちに青年部長の挨拶があり、交流会は無事終了しました。私連五人は、山梨県役員に二日間のお礼を言いホテルを後にしました。河口湖駅近くの喫茶店にて、私が、交流会を無事行われたことと会計報告をして終了しました。

最後に山梨県腎協の皆様ありがとうございました。またさまでした。

### 楽しい時を過ごす

伊藤紀美子

九月三日・四日に関東プロック青年交流会に参加させていただきました。面識のある方はだれもいないので不安だったのですが、いろいろな方

と話しをして、楽しい時を過ごすことができました。冬の青年部スキーも期待していますので、よろしく！

### 花火も見ても美術館にも行った

高田馬場診療所  
村永照也

今回、東腎協で五番目の男として参加させていただきました。参加して一番に感じたのは、みんな私より若そうだということだ。東腎協にも、五千人以上の会員がいるのに、いろんな行事などになんて参加しないのか、残念な気がしました。皆様もっと積極的に参加しましょう。

ところで、一日目に栄養指導があつたんですが、もっと現実にも即したというか、大部分の人が食だと思つたので、外食中心の指導をして欲しいかつたのは、私だけだろうか？でもまあしょうがないか……。その仕返しというわけではないが、わが東腎協の久保さんと栄養指導のその先生のカラオケでのデュエットの

とき、村田部長が、ぶどうを持って近づき、いくつ食べられますか？ときいた演出はなかなかいいと思つたが、先生がまじめなのと皆まじめなのか、いまいもうけなかったのは、失敗だった。日頃苦勞してるから、元気づけたかったのになあ。

そういうこともあり、私としては楽しめました。結構おさわぎでしたし、いろんな人と会えたり、花火も見、美術館にも行つたし……。みんな、明るく希望を持って生きましよう。次は、クスキーだなど決意を新にしました。

### 心強く感じた交流

さくら会  
田中美由紀

今回の研修で、良かったところが二つあります。一つは、例えば、食事をしている時、そこにトマトがだされていたりすると、「これ、結構カリウム高いですけど普段たべてますかあ」となど、なにげなく聞くことができたりますることが身近でいて、とて



もうれしかったと思います。生活を共にして、なにげなくこういふところはどうしているのかなあーと思うところをさり気なく聞きながら、同じ悩みをもっていると安心してたりします。もう一つは、血液透析から腎臓移植をして七、八年たつてから、また血液透析に戻つた人が意外にいて、驚いた反面、移植に対する考え方や、姿勢が気楽なことがいい勉強になったと思います。

自分は、普段他の人たちがついているなあと感じています。が、透析しながらでもこんなに元気である人たちに会うと心強く思えました。

# 会員さん

## 訪問

第54回

国領政雄さん

小田急線玉川学園にお住いの国領政雄さんを、去る九月二十二日おたずねした。国領さんは通院するあけぼの病院で、此のたび特別顕彰を受けられました。国領さんは明治三十八年七月一日北海道函館生まれの八十九歳、透析歴は五年で、新国劇の大御所島田省吾さんによく似た方だった。背すじをヒーンとのばしておられるのも、お話をきいてなる程と思った。

小学・中学時代を小樽ですごされた国領さんは、一橋大学受験めざして上京するがなんと、もののみごと失敗、落ちてしまった。その上、関東大震災に遭遇、こわい思いまでしてしまった。

大正十五年より二年ほど軍隊に

奉公し、昭和三年七月警察官として、台湾に渡った。

いつも仕事は死体ともにも

「当時警視庁警察官の月給は三十六円でしたが台湾総督府警察官は植民地手当て二十円、月給四〇円だったので迷わず台湾行きを選びました」との事で終戦の昭和二十年まで高雄で警部としての活躍の日々をすごされた。

支那事変があり続いて大東亜戦争が始まり、空襲があり、罹災したりで、警部としての仕事は、いつも死体とのかわりで大変だったようだ。

それでも二人の男のお子様を残して、奥様に先立たれた国領さんは、旦那様に戦死され未亡人になった現奥様と再婚されるといっ



「私はまだまだ長生きしたい」と笑う国領さん

# 老人会で「私の健康法」講座 規則正しい生活が長生きに

健康を支える秘けつは

玉川学園地域に百四十人程会員のいる、市の老人会で、「私の健康法」と題して講演もなされるそうだ。

「戦中時代一時、赤坂一連隊に所属して銃剣術をやりました。警察では、剣道をやりました。腕前は三段です。そして規則正しい生活が私の健康をささえている様です。長生きしているのも、いつも死体を処理していましたので、死体が残された分私を生かしてくれているのかも知れないと思っています」と言われた。

ベンが趣味なら自叙伝でも、との問いに「あれ書いた私の知り合いは皆亡くなっているから、私はまだまだ長生きしたいからあれはまだまだ書きたくないです」と、なんとなく大笑いしてしまった。その明るさが元気の源だと思った。

八十九歳の国領さんは、あけぼの病院では最高齢で、患者会の催しにも殆ど出席し、透析態度も立派で皆の模範になるという事で、特別顕彰を受けられました。これからも元気で長生きして下さい。

(文・井上、写真・東野)



ロマンスもあった。  
一人千円までという条件付きで終戦後引き上げてくる時は、ほとんどの物は置いていかなければならず、敗者のみじめさを味わった。  
昭和二十一年より二十七年まで水上警察署に勤務した国領さんは

警備員として再出発

隅田川に浮かぶ死体が事故か、他殺か、自殺だったのかと、いつも死体との仕事をしていた。  
その後、大森警察署に勤務、昭和三十年退官した。

同年四月総合商品の問屋であるエトワール海渡に就職、警備員五人のキャップとして店内の万引取り調べにあたられた。  
多い時は年間に百人位、万引きを上げたそうだ。問屋さんなのに万引があると伺い少々驚いた。  
「疲れましてね、帰りの電車で背広を棚に上げ腰かけて眠ってしまったのですよ。いざ降りようとしたら棚に上げた背広がないのですよ、取られてしまったのですねー」と笑いながら当時を偲ばれ、奥様と一緒に話された。  
その様な生活も昭和四十三年で退職を迎えた。  
国領さんはいつの間にか七十歳になり、趣味のベンで、中学校雑誌に投稿したり、台湾警部時代の勉強会同級生雑誌に投稿する生活が始まり、今日まで続いているとのことだ。

〈連載・その16〉

加藤 茂

# 私の雑記帳

プロ野球がシーズン終了を迎えようとしている。今年の話題は、なんといってもオリックスのイチロー選手だった。弱冠二十歳のこの若者は、日本新記録の二百本以上のヒットを打った。一本一本の安打の積み重ねがこんなにも重みがあり、輝かしい記録であること認識させてくれた。当たり前前やってきたという気取らない態度がなによりもよかった。

## 水不足の松山へ行く

九月一―二日にかけて、四国愛媛県松山市でおこなわれた第八回全国高齢者大会に参加する機会があった。まだ四十代の私に「高齢者じゃないのになぜ行ったの」と何人もの人に聞かれてしまった。

私は、高齢者運動などに二つしていないのでとにかく勉強のつもりで講座を聴いた。第一日目、写真家の田辺順一さんの講演「老いを見つめつづけて」。東京都と神奈川県の小さな街で出会った高齢者の生き方をスライドを交えながらの話だった。老人ホーム、老人病院、また自家用車で人生の最後を生き抜く人々をありのままに伝えてくれた。底に流れている日本の福祉の貧困さを、目の当たりに知らされる思いがした。

二日目には、日本女子大学教授の一番ヶ敷子さんの記念講演「高齢者の生きがいと福祉」。高齢者の生きがいとして、①一人ぼっちではいけない(なかまの大切さ)②学習することの大切さ(字んで

いる人は若い)③何か役割を持つことの大切さ(その人が必要だということ)の三点をあげていたのが心に残った。

## 草間さんとの突然の別れ

この夏の猛暑はそれにしても凄かった。連日連夜、暑い暑いと苦しんだ。

そんな時、「東腎協」編集長の草間さんの死が突然もたらされた。八月九日の早朝のことである。草間さんは、また事務局次長として森さん(事務局長)とともに東腎協の中心となつてみんなの活動をまとめていたのだから周りの人への衝撃と影響は大きかった。私が、この文章を書いている今も原稿がそろそろ揃いそうだから、原

稿を持って今度そちら(会社)へ行く」と電話をかけてくるのではと思えるほど、いまだに信じられないでいることである。

九月四日夜、東腎協事務所に編集委員が集まって一〇五号の内容の再検討と今後の編集について話した。編集委員一人ひとりが、草間さんの思いをそれぞれ書けばいいのだが、スペースの関係もあってそれもできない。ということでこの雑記帳の欄でひとこと、思いを書くことに決めた。

## 〈編集委員ひとこと〉

すこし前かがみで事務局のドアを開ける草間さん。いまだに、もうみえる頃とつい心で思う。抱擁力の厚い草間さんには、いつも助けてもらっていた。合掌。

(井上寧枝)

草間さんの訃報はあまりにも突然だった。患者会の宿命といえはそれまでだが、やはり辛い。

どんなに辛くとも私は、患者運動を続ける。草間さんもそれを望んでいると思う。(金子 智)

「東腎協」No.10四号の表紙写真

を撮りに江東区若州キャンプ場と一緒に行ったのが最後。弟さんの店、東難連、あかつき印刷にも

●猛暑のこの夏、草間編集長の突然の死で途方にくれる編集部員たち



新宿で暑気払いの席で（8月4日、右が草間さん、左が私）

寄った。不思議な気持ちでそのことを思い浮かべる。（北爪 勇）  
草間さん、あまりに急なお別れでした。すべてに頼っていたので……。でも「東腎協」は、みんなで作らねばなりません。やっとなつくり休めますね。（木村妙子）  
「草間ですが……。あの特徴のある口調で、いまでも電話がかかってくるような気がしてならない。

電話があれば一言お詫びしたい。「貴方はかり負担をかけて」  
草間さんが亡くなった。最初すぐ本当に信じられなかった。私と歳、透折歴はほとんど同じで、東腎協で一番気が許せる仲だった。敢えて呼び捨てにする。「草間なせ死んだのか、草間！」

（東野榮夫）

目白駅近くの喫茶店で東腎協の編集方針を語り合った時が、昨日のように思えてならない。草間さん、後は引き受けた。安心して眠って下さい。（吉田英和）

編集委員一人ひとりの思いは、皆一様に急なできごとで途方にくれるばかりというのが正直なところだった。しかし、今年の春、発行された草間さんが所属する腎研友の会発行の「やまびこ」21号には、発刊十周年記念特集として全員の一ひとりが掲載されている。草間さんは、こう書いていた。

「体のアチコチが痛みますが、特に悪いところもなく元気に動いています。アフターファイブは飲んでたべて楽しんでます。でもやっぱり多少は気にして飲み食いしているのが現実です」。

今思えば、具合が悪いところがあったのでは、とこの文章を読んだと感じたのだ。

### 私と草間さんとのこと

私は草間さんと出会って、二十年代の付き合いになるだろうか。どちらかというときに「会報」編集という関係を通じて親しくなった間柄である。草間さんはニール

友の会の会報を長年編集してきた。また、腎研友の会に移ってからも「やまびこ」という会報の編集にあたった。そして、私が東腎協の役員を降りる時、「東腎協」の編集長を交代してもらったのだ。

普段は、機関誌「東腎協」の編集の時しか顔を合わせないのだが、草間さんが亡くなる数カ月は比較的よく顔を合わせた。少しは救われる思いがする。

青年部主催のパーベキュー大会では、帰りに車に乗って自宅近くまで送って貰った。七月二十三日の編集委員会で、終わってからカラオケに行つて一緒に歌つた。八月四日には、北海道に帰る岩本さんの送別会を兼ねての暑気払いで新宿で飲み、二次会まで行つて一緒に東上線に乗って帰ってきた。それから僅か数日後のできごとだったからよけい啞然としたのかも知れない。

草間さん、安らかにお眠り下さい。機関誌「東腎協」は、きつと定期発行を続けられるようみんな頑張りますよ。

一九九四年 秋

（東腎協 編集委員）

## 東腎協の活動が実る

有料道路割引が10月1日から実施  
入院給食、東京都マル障、マル都  
で助成決まる

### 有料道路割引が実現

全腎協、東腎協、JPC等の運動により実現し、一九九〇年二月から実施された内部障害者旅客運賃割引について、待望の有料道路でも十月一日から、有料道路料金身体障害者割引制度が適用され実施されます。

腎機能障害者の多くは乗用車で通院、通勤しており、特に東京都

では有料道路が多く、沢山の方が有料道路を利用する機会があります。毎日有料道路を利用されている方は勿論、透析者もたまには家族や患者同士で高速道路を利用される多くの行楽地、オアシスで気分をリフレッシュして、透析に嬉しい話題、喜びをみつけて人生を明るく過ごし、長生きしましょう。

東京からだとは箱根、伊豆あたりが一番推奨出来ます。なお、介護者の運転する車も同様に割引が適用されます。

◇適用範囲 障害者が自ら運転する乗用、貨物、特殊用途自動車、本人または生計を一にする者が所有する車。同一生計者で無くとも、日常的に介護している者が所有する場合も可。但し、登録できるのは一台のみ。

◇利用手続 九月一日から身体障害者手帳をもって福祉事務所か



東腎協は毎年都に対してねばり強い要請をおこなっている

市町村窓口まで。自動車登録番号か車両番号が必要

◇割引証 申請一回につき六十枚。通院、通勤等百八十枚。年間七百二十枚限定

◇通行方法 料金所で手帳を提示し、割引証を提出

◇割引率 五割

### 入院給食、都が助成

JPC・全腎協・東腎協の反対にもかかわらず、健康保険法の改悪により、十月から入院給食費と

して一日八百円(当面二年間は六百円)の自己負担が生じることになりました。

しかし、東腎協では六月二十三日の都庁要請をはじめ、八月一日には福祉局長宛の「要望書」を提出してマル障の対象とするよう、強く要望してきました。こうした運動の結果東京都は八月十日、入院給食の自己負担をマル障等で助成し、無料化を継続することに決めました。(以上「とうじんきょうニュース」No.2より)

厚生省は健康保険法の改悪を受けて、中央社会保険医療協議会に諮問し、十月一日から諮問どおり実施することになりました。

診療報酬の改定では、入院給食を「療養の給付」から分離し、患者負担のある「入院時食事療養費」にしたため、全腎協、東腎協等は、都庁要請で福祉局に要請、要望書等活動の結果、東京都ではマル障(心身障害者医療費助成制度)の対象になり自己負担がなくなりました。

東京都が一番のりで入院給食費をマル障の対象に決定したことは、これから各県にも広がることでしょう。(報告 東野)

# 東腎協 活動のほど



# 後期活動、地域福祉学ぶ

## 東腎協33回幹事会、学習会開く

九月十八日(日)、中野サンブラザ六階研修室で、午前は第三十三回幹事会、午後からは学習会が行われた。

開会のあいさつ、司会、糸賀副会長の言葉で始まりました。竹田会長が、八月に亡くなった三人の東腎協役員について話をして、役員も患者会の方々が皆がんばってほしいとあいさつしました。

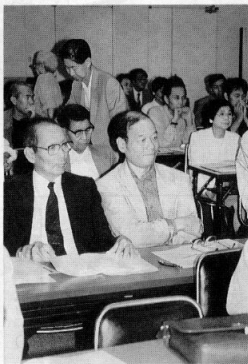
森田常任幹事を議長に選出して、報告事項に移りました。①平成六年度上期会計報告②全腎協法人化の説明がありました。

討議事項は、①腎移植推進キャンペーン②国会請願署名・募金運動③後期の活動、について説明がありました。そして、腎移植推進キャンペーンは上野公園と小金井公園の二会場で、国会請願は、全腎協とJ・P・Cの署名を一人で二十名の署名・募金を集めることを決めました。川島常任幹事より後期の活動について説明がありました。

た。ブロック患者会交流会と東腎協役員交流会など多彩な交流会が盛り沢山提起されました。

午後一時から二時三十分まで学習交流会が行われました。

森事務局長が「地域福祉について」講演。福祉八法の改正の説明と地域社会の当面の対応、二十一世紀への高齢者社会を迎えるの体制づくりをどう進めるのかが大変であると、また地域障害者が各市



真剣になって幹事会で耳を傾ける各会の役員

町村へどのように働きかけるのが問題であると提起しました。また、透析患者をめぐる状況判断と高齢透析患者にともない要介護透析患者問題が課題であると結ばれました。

午後三時からは、四ブロックに分かれて話し合いをしました。地域福祉については、地域患者会をどう進めるかを話し合い、役員が決まったブロックもありました。また、現に二団体の地域患者会は、区行政への働きかけをどう進めるのか話されたようでした。どのブロックでも人材不足が悩みになっているようでした。(北爪)

## 医療問題を学習

### 多摩患者会の役員交流会

多摩部患者会役員交流会は、七月十日(日)八王子労政会館に、約五十名が参加して開催されました。

多摩ブロック長の川島常任幹事から開会の挨拶があり、続いて東野常任幹事から今までの活動報告がありました。その後、恒例のバス旅行の説明が小泉常任幹事からあり、バス二台で原案どおり船下りで有名な長壽に決定、詳しい行程の説明がありました。

今日のメインテーマである「医療問題と要介護について」の講演が、森東腎協事務局長からあり、普通、国民一人当たり一年間の医療費が十九万円の所、我々透析者一人当たり、一年間五百四十万円医療費がかかるのと事でした。また病院によつては血液凝固剤のフサンが全く使われない、HDFからHFに切り替わったなどの厳しい状況の報告があり、その後、資料により講演が進められ、最後に質問がありました。

(報告・東野)

# 全腎協が社団法人化へ

## 東腎協社員代表者として竹田会長

全腎協の法人化については、第

二十二回(札幌市)、第二十三回(大津市)、総会で確認され、第二十四回(千葉市)総会では、社団法人の申請を行い、許可された時点で現行の任意団体全国腎臓病患者連絡協議会を解散し、社団法人全国腎臓病患者団体協議会にすべてを引き継ぐことを決議しました。

それを受けて、八月二十七日、二十八日両日、東京の中野サンブラザで設立総会が開催されました。

総会は、小林事務局長の開会宣言で始まり、設立にいたる経過、設立の意思確認、定款、役員、事業計画、予算について説明があり満場一致で可決されました。

また、事務局の運営などに関する諸規程の決定、法人許可までの経過措置、法人申請にともなう軽微な修正に関して会長に一任することなどについて確認し、患者運動の精神を法人許可後も受け継がれるよう、設立にあたっての私た

ちの決意」を決議しました。

### 法人許可まで半年程度

全腎協は、九月中にも厚生省へ申請の予定で、法人許可がおりるまでに半年程度時間がかかる見込みです。

許可がおりるまでは、現行の任意団体全国腎臓病患者連絡協議会として活動を続けます。

東腎協では、設立総会にさきがけ、八月二十一日に臨時常任幹事会を開催し、全腎協法人化の対応について定款および諸規程、役員の推薦等について熱心な討議が行われました。

東腎協からは、理事候補として七名、監事候補として一名推薦すること、現全腎協監事である竹田会長を社員代表者(団体代表者)とすることを確認しました。

当日は、役員候補者、社員代表の他、傍聴者として堀副会長が設立総会に出席しました。

(金子)

## 表紙の言葉 (柗永照也)

### 新宿区・都庁

九月十八日。日曜日晴れ。台風がきそうな陽気の中、新宿の都庁周辺を撮ってみました。ビルの間を通っていくと、広場では交通安全フェアなるものをやっています。それぞれ勝手気ままになっています。

都会の休日の不思議な空間を撮ってみました。さらに歩いていくと、御輿も出てきました。



# 私のふるさと

①

北朝鮮・城津

上野しのばず会 木村 妙子



草加に住んでいた頃



編集委員長の草間さんが急逝されたので、本号「東賢協」一〇五号にも、大きな影響が出た。この欄を突然、担当することになったが、困ってしまった。というのは、私にはふるさとらしいふるさとないのだ。

残念ながら父方も母方も三代前から江戸生れで、田舎というものを知らないで育ったからなのだ。いって言えば東京がふるさとなのだらうが、移転して現在、住んでいる千葉が一番長くいる場所でもある。

しかし、よく考えてみると生れ故郷というから、兄と私は父の仕事の関係で、外地で生まれた。外地と言っても戦前で日本が無礼にも侵略して植民地化していたわけで、あまり話したくないのだ。政治的にも複雑だし、朝鮮半島の北部で城津というところだとのこと。

寒いところで、父が生前、言っていたのでは鼻水も水るとのことだが、子供を面白がらせるひとつ話のようなものであろう。父が兄と私を乗せたソリをひっぱっている古い写真を引揚のときやっ

ってきたらしいが、私には韓国と朝鮮民主主義人民共和国が統一され、日本とも往来ができるようになったら、たずねてみたい故郷のような存在を思い出させる、幼い頃の記憶にないふるさとの証拠写真のようなものなのだ。

戦後は私が小学に入る一年前に浅草の千束に移転するまで、親類が成功した叔父を中心に固まって何軒も寄りあつていた草加に数年、家を用意してもらって、住んでいた。両親も私たちも幸運だったというべきだろう。

その頃の草加は綾瀬川の流れも近く、田んぼも家の前にあつたりして、私の知らない田舎のイメージを作ってくれた。

当時は肥料にも排泄物を使つていて、肥溜めというものがあった。ちゃんと屋根がついていて臭くなかったようだが、そのそばで兄とニココリ笑ったスナップが残っている。日本にもこんな時代があつたのだ。



## 体験的5分間クッキング ⑨

鶏ささ身の味噌漬焼と  
キャベツの辛子酢あえ

☆鶏ささ身の味噌漬焼

▼材料(二人分) 鶏ささ身(四枚)、味噌(大さじ一杯)、酒・みりん、適量(薄味の好きな人は酒を多めに、甘いのが好きな人はみりんを多めに、要は鶏肉がヒタヒタと漬かる分量にして、バットに入れて少くとも一晩は冷蔵庫に置くこと、買物のついでによい鶏のささ身があったら買っておけば苦にならないで調理できます)。ゴマ油少々。

▼作り方 シルバーストーンフライパンにゴマ油少々入れ、熱したら味噌漬になった鶏のささ身を



カット・山中知子

入れ、こげめをつけたら弱火にして裏返し、フタをして火をとおし、できあがり、この時、さらに大さじ一杯の酒をかけて蒸らすとさらに味がよくなります。

☆キャベツの辛子酢あえ

キャベツは食べたい量。葉をはがして、洗い、すじのところは手でとって、薄く切って一緒にゆでる。葉は包丁で切ってもよいが、面倒だったら食べやすい大きさにちぎってゆでる。固さは好みで、ゆであがったら、ザルにとり、水気をしぼる(お玉の底で押すと熱くても水気が取れます)。

とき辛子と醤油(これもお好みで)をよく混ぜて溶かし、酒とお酢を加えたタレの中へ、水気をしぼったキャベツを熱いうちに入れてかきまぜる。少し置くと味がしみておいしい。献立としては、あとニラと玉子のお吸物でもつけて下さい。

(木村)



栄養士から一言

☆鶏ささ身の味噌漬焼

鶏肉は味が薄いとおいしくないものですが、そうかと言って塩分を多くするのも問題があります。そんな事を考慮し解決したのが、この方法だと思います。味噌漬は鶏肉の淡白さをカバーしさらにゴマ油を加えることにより、舌ざわりが良くなり、栄養価も増し、応用の効く料理と思います。

☆キャベツの辛子酢あえ

キャベツは栄養価に恵まれた食品です。例えばアミノ酸を含む他ビタミンCにも富んでおり、一〇〇g中五〇ミリg(一日所要量)含まれております。カリウムも含

みますので、茹でて摂取するのが良いでしょう。茹でることにより損失もありますが、カリウムが三六%、Cが四四%になります。Cの損失があっても、元の含有量が高いので、利用価値があります。その他、胃腸障害に有効な成分であるビタミンVも含まれると言われており、繊維(便秘予防に有効)も摂取できるので好都合な食品です。また卵のようにコレステロールを含む食品と一緒に摂りするのは良策です。キャベツ中の繊維が卵黄中のコレステロールの吸収を妨げる効果があります。

野菜にかけるタレはなるべく塩分の少ない事が望まれますが、辛子や酢を混ぜることにより、塩分が少量ですみ、しかも溶す事により味が均一になるので旨味が増します。工夫された良い料理と思います。

(八木由紀子)





# 東腎協会員交流会



## 大ゲーム大会は

## おもしろいぞ



雨天  
決行

日時：平成6年11月20日（日曜日）  
午後1時～午後4時30分  
12時45分集合

会場：東京都障害者総合スポーツセンター  
東京都北区十条台1丁目2番2号  
TEL：03（3907）5631

となりのベントの人にも  
教えてあげてください。！



### 問合せ先



東京都腎臓病患者連絡協議会

〒171 東京都

☎ FAX



# 東腎協会員交流会



## 大ゲーム大会は

## おもしろいぞ



雨天  
決行

日時：平成6年11月20日（日曜日）  
午後1時～午後4時30分  
12時45分集合

会場：東京都障害者総合スポーツセンター  
東京都北区十条台1丁目2番2号  
TEL：03（3907）5631

となりのベンドの人にも  
教えてあげてください。！



### 問合せ先



東京都腎臓病患者連絡協議会

〒171 東京都

☎ FAX

## 事務局から

## 新入会員紹介

よろしく

吉田賢一、吉川昌宏、吉川茂、  
吉越孝治、太田裕章、志村ツナ江、  
比留間俊江、橋詰寿雄、樋口初枝、  
上野謙一、八木みどり、古屋昌彦、  
鈴木トミ、直井清、中田稔、落合  
信、深谷芳治、清野富士子、佐々  
木ミサ、池浦静恵、中田晶三、新  
村正和、高坂徳子  
慈秀病院腎友会  
〒183 府中市白糸台3-16-5  
慈秀病院内

菊川橋クリニック腎友会

〒130 墨田区菊川2-11-1

菊川橋クリニック内

川辺腎友会

〒198 青梅市師岡町4-12-13

川辺駅前クリニック内

青年部スキーツアー

青年部主催の第二回スキーツア  
ーをおこないます。ふるって、気  
軽にご参加下さい。

時 1995年1月28日(土)

1 29日(日)

行き先 草津方面

参加希望者は、東腎協事務局

(口) 軽部まで。締切り11月15日

## 東腎協事務局員・アルバイト急募

職 種 事務一般、ワープロできればなお可  
資 格 年齢40歳代までの会員、患者会活動に興味のある方  
給 与 日給三、七〇〇円、交通費全額支給  
勤 務 10時~17時、週三日以上出勤できる方  
勤 務 地 東腎協事務局  
応募方法 電話の上、面接。10時~16時まで  
問 合 せ 東腎協事務局 電話 森まで

## 勢揃い! キッセイの健康ラインナップ

リン・カリウム・たん白質を少なくした  
成分調整そば

げんたそば

リン・カリウム・たん白質を従来のそばの1/5~1/8に調整し  
ました。味にこだわった信州そばです。

成分調整うどん

げんたうどん

たん白質は市販のうどんの40%。リン・カリウムもさらに少な  
くなりました。

成分調整つゆの素 [6倍希釈]

げんたつゆ

ナトリウム・カリウム・リンが控えめで、安心してご使用いた  
だけるつゆの素です。エネルギーとカルシウムを手軽に摂取  
エネルギー補給ゼリー

アガロジー-100

1食で100kcalのエネルギーと100mgのカルシウムが補給できる、  
さっぱり味のゼリーです。ひと粒が1.5gの食物繊維を含む  
食物繊維入りあめ

とおりのあめ

1粒で1.5gの食物繊維。さっぱりした飽きのこない味でのどの  
きをいやします。

お問い合わせ・お申し込み

キッセイ薬品工業株式会社  
ヘルスクア事業部

長野県松本市芳野19番48号

☎ 0120-25-9081 FAX 0263-28-5208

■または、最寄りの治療食取り扱い店へどうぞ。

**MEIJI**  
明治乳業

# 「食療館」を、ご家庭に 直接お届けいたします。

お、これなら  
続けられそうだ。



リンやカリウムの制限が必要で、  
エネルギーが不足がちの方々に。  
おいしく飲みやすい **リーナレン**  
液状調整栄養食品

ミネラル、たん白質の摂取を控えめにしたい方のための、  
発酵乳をベースとした、手軽で飲みやすい高エネルギー  
の缶入り調整栄養ドリンクです。食事制限で不足しがちな  
エネルギーを、いつでも、手軽に摂取することができます。  
カルシウム、ビタミン類、β-カロチンも加えています。  
●エネルギーは、1ml当り1.5kcalと高エネルギーです。

リーナレンの試供品を無料進呈いたします。  
電話もしくはハガキで  
お申し込みください。

試供品のお申し込み、商品のご購入のお問合せは下記のフリーダイヤルへ。

**0120-888-157**

(通話料無料) 受付時間10:00~20:00(日曜・祝日は除く)

おハガキでの試供品のお申し込みは下記の要領で

試供品希望と明記し、1 お名前、フリガナ 2 生年月日  
3 性別 4 住所、フリガナ 5 電話番号もご記入の上、  
下記までお申し込みください。

〒136 東京都豊田区榎1丁目26番11号 尚国ビル7階  
明治乳業株式会社 食療館係

NUTRACEUTICAL FOODS

**食療館**

昭和四十六年八月七日第三種郵便物認可  
S S K A 通巻二二三二号(毎月六回)の日六  
一九九四年十月十六日発行

先行所

身体障害者団体定期刊行物協会  
東京都世田谷区砧6-26-11 郵便二五〇円