

SSKA 東腎協

95年10月25日

No.110

東京都腎臓病患者連絡協議会（東腎協）

事務局・☎171

郵便振替口座 00150-0-128390

FAX

昭和四十六年八月七日第三種郵便物認可
SSKA通刊二五七号（毎月六回）の目六の1発行
一九九五年十月十六日発行



練馬区・光が丘（写真・樹永照也）

◎おもな記事◎

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ◎リレーエッセイ・原 三代吉……………2 | ◎医療・生活情報あれこれ……………16 |
| ◎記念講演Q & A・原 茂子先生……………3 | ◎会員拡大のページ……………18 |
| ◎会員さん訪問〈57〉伊藤正信さん……………8 | ◎私のふるさと⑤・谷地武広……………20 |
| ◎東腎協活動の窓……………14 | ◎5分間クッキング・茂田 昌美……………21 |

リレー・エッセイ

常任幹事になつて

腎研友の会 原 三代吉

一月十七日未明に発生した兵庫県南部地震は、五千五百人を超える尊い人命を奪うとともに、地震による建物倒壊や火災等で多くの

人々が住家を失うという大きな被害をもたらしました。このような大震災が関東地方に発生した場合を考えただけでもゾッとします。

健康な体であればともかく、週三回十二時間の透析生活を余儀なくされる私達障害者にとって、透析施設の問題、交通、その他多くの問題が残されています。

政府はこの度の震災を教訓に国

に、都、市区町村に至るまで災害対策の見直しの強化、防災に対する知識の向上を国民に再認識させようとしています。

また二月に入ってからは一連のオウム真理教の事件が発覚いたしました。オウムオウムで半年が過ぎたような気がします。発端にたった六年前の坂本弁護士事件は発生直後から、オウム真理教による川原がとりざたされたのに、神奈川県警が失踪事件公開捜査に踏み切つていけば、松本サリン事件、飯谷さん拉致事件、地下鉄サリン事件等一連の事件が発生しなかったのではないかと、初動捜査が問われるような気がします。

以前日本は経済大国で治安がよいと諸外国にいわれていたが、最近いやなことが多く、弱者の私達にはあまり住みよい環境ではないように思われます。

世界的に見ますと大きな問題として中国、フランスの核実験が話題になっていきます。核実験の停止を迫る国際世論に対しフランス、中国は反論しています。

わが国は被爆国として国際的な立場から安全保障の確立を願っているのです。核軍縮の問題はまだ不透明のようです。

昨年八月東腎協の役員が三名にくなるという悲しい出来事が相次ぎまして竹田会長よりは是非東腎協の常任幹事にとの要請をうけることになったわけです。

考えて見ますと腎研友の会としましても前に述べたように草間会長が亡くなり、私が常任幹事としてお手伝いするとなると院内の患者会の重要性を考えて見ますと、いろいろと問題も多く、早速役員会を開きました。

東腎協の実体を話し合い、平成

七年度より友の会副会長を二名とし、その他の役員の協力を得るということでのこの要請を受けることになりました。

以前の幹事とはことなり常任幹事となると一応東腎協執行部ということでも仕事の内容も多く毎日毎日が勉強です。執行部には任務分担があり、現在私は会員拡大、災害対策委員として諸先輩の方々のご指導を受けながら自分なりに頑張っています。

会員拡大では都内の未組織病院等を訪問、同じ透析患者として患者会の重要性を訴え、ご理解とご協力をお願いしていますが何分、いろいろと問題も多いようです。たようにいかなるのが現実です。

患者会の中の問題としていつも会員、非会員のことが話題になります。腎不全になったら誰もが透析を受けられるという権利があると同じに、施設の問題が及ぶ東腎協、全腎協に入会する義務もあるのではないかと思います。いずれにしろ同じ恩恵を受けるということに変わりはないのですから。なんとか透析患者全員が東腎協に入会していただくような名案がないものでしょうか？

東腎協第23回総会記念講演

透析患者の心臓血管系の病気

記念講演 Q & A

虎の門病院腎センター部長 原 茂子先生



東腎協第二十三回総会後の記念講演は、虎の門病院腎センター部長原茂子先生による「透析患者の心臓血管系の病気」というテーマでおこなわれました。

会員の関心も高くスライド等を使つての講演は大好評でした。

質疑応答では次から次へと質問が出て時間が足りなくなつたほどです。

前号「東腎協」では、頁数の関係上すべてを掲載することが出来ず、前号に引き続き、講演終了後の質疑応答を掲載します。

文責・中見出しは編集部でつけました。

自宅では朝夕 二回の血圧測定 が理想的

〔質問〕初歩的な質問ですが、家庭で血圧を計りますが、大体三回ぐらい計っているんですが、どういう状態の時の血圧を計つて病院のスタッフの方にお見せするとデータとしてスタッフの方々が理解していただけるかどうか。

原 血圧は患者さんによっては日内変動というのがあるんです。朝方高い方、夕方高いからといっ

て、夕方も高いからといって降圧剤を増やしますと、朝の二時、三時ぐらいにストンと落ちる方がいらつしやるんです。いつも朝にないと脳梗塞とか脳虚血のような症状を呈している患者さんがうちに見えまして、その方の二四時間の血圧を計つたんです。昼間は高いんです。ところが朝の二、三時ぐらいになりますと血圧がストンと落ちてしまいます。そういう時に脳循環が悪くなるのがあって、比較的透析の患者さんとか高齢の方は朝方の血圧が高いんです。朝方を避けようと思つて降圧剤を夜寝る前に飲んで朝方ストンと下がる場合があるんです。お家で血圧を計つて透析室にお示しいただく時

に、朝と夕方ぐらいの二点があれば理想的だろうと思います。例えば高い時に座つて一度血圧を計つてみる。寝た位置と座つた位置での血圧差がどれくらいあるか、そういうことによつて降圧剤を微調整したり、あまり血圧の変動がひどい場合には、二四時間の血圧計、患者さんにとつては負担ですが、マンシエツトを巻き放して時間ごと、機械を調節すれば一五分ごとに血圧が計れるんですが、二四時間の血圧計で血圧の動きを見て降圧剤を使うという使い方を老年寄りの場合はしたほうが安全だろうと思います。朝、夕二回計つていただければ一番理想的だろうと思います。

長期透析患者の 合併症と対応

「質問」透析歴二三年半です。まず第一点、さきほどのお話のなかで、ビタミンCが動脈硬化の要因として出ていたのでお聞きしたいんですが、私は白血球が三、四〇〇、血小板が七万から九万ぐらいで内出血が多いものですから、二月ぐらい前からシナールを一日一、二〇〇ミリグラム服用を始めました。少しは減ったような気がするんですが、動脈硬化の要因の一つあったものですから、それを聞きたいのが第一点と、私は五年ぐらい前にパルス療法を三年半ぐらい続けまして、最初にカルシウムとリンが相当上がって、積が七〇を超えてA C K Dで右腎を摘出してはいるんです。左腎も白く膜が輪郭張りまして、あと点々とカルシウム沈着が顕著に見られた状態です。

まずカルシウム沈着の検査です。例えば血管エコーであるとかどういふ形でそういうものを検査できるかが第二点です。注射によるパルス療法を治療でやっ

るかと思うんですが、一年ぐらゐ前大分成績がいいような話も聞いていました。その辺の見通しが分かればと思います。第四点が、直接関係ないんですが私は去年肩痛が出て、今年股関節痛がでて、一応壊死という診断は出ています。一年ぐらゐインデシールとコマバイドを服用しているんです。大体いまは一日二回。パップ剤を貼っていますが、インデシールとかコマバイドの長期服用の副作用、その辺問題があるかどうか、お教えいただければありがたいんですが、よろしくお願ひいたします。

原 ビタミンCの問題ですが、ビタミンCそのものは血管壁の強化ということでは非常にいいものなんです。ただ、ビタミンCを過剰に摂り過ぎますと尿酸カルシウムというのがある、尿酸カルシウムがいろんな臓器に沈着することがあるということで、ビタミンCに関しては現在のところ、そういう意味ではあまり積極的にお勧めしていません。

もう一点はパルス療法の問題だと思ひますが、ビタミンDのパ

ルス療法ということが非常に行われているわけですが、本来は外国では注射の形でビタミンDを使っているんです。注射はまだ現在日本では試験的にしか使われていないので、注射で使うなら飲み薬でビタミンDを大量間欠的に飲んではどうだろうかということが始まった治療ですが、状態の患者さんには療法は、ある状態の患者さんには効くんです。ただその時に気を付けていただきたいのは、必ずリンを適正に管理しておく。PTHが少し上がりかけた時ビタミンDを適切に使い、ビタミンDのパルス療法をやると副甲状腺ホルモンを下げる事ができるんです。そういう意味で、ビタミンDのパルス療法は非常に効果のある方法なんです。患者さんごとの副甲状腺機能亢進症の状態によってかなり違う。全部が全部ビタミンDのパルス療法をやれば副甲状腺機能が抑えられるかというと、決してそうではないんです。せいぜいPTHの値でいきますと例えば六〇〇〜七〇〇になっているようなりー、副甲状腺もたくさん腫れているようなりー、そういう場合はビタミンDのパルス療法では

抑えきれない場合があります。副甲状腺機能亢進症の程度と度合いによって、ビタミンDのパルス療法は選択しなければいけないだろう。

パルス療法の時にはどうしても血中のカルシウムが上がりやすくなるんです。飲み薬ではいったビタミンDの場合にカルシウムが上がりやすくなるんです。腸管からのカルシウムの吸収を促進するものなんです。ですからなおその時にはリンを適切に管理しないと、逆に石灰沈着をひどくさせるということなんです。

もう一点の注射のビタミンDの治療はどうかということ。これは非常に治療が行われております。大体結論が出て近いうちにみなさんにも使えるようになると思うん





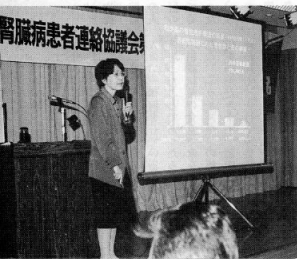
ですが、注射の利点は飲み薬でないものですからカルシウムが上がりにくいということ。そのために十分ビタミンDの量を多く使って血中を上げて副甲状腺ホルモンをそれによって下げる目的で使われているんです。これも飲み薬と同じで、例えばPTHが六〇〇とか七〇〇とか非常に高値で副甲状腺機能亢進症の度合いの強いものがあるレベルでは手術をしたほうが

いいようなレベルの方にはそれを使っても必ずしも抑えられないです。どの程度のレベルで注射薬を使うといいか、どのレベル以上はもう止めたほうがいいのか、そういったものがいま治療しながらも少ししますと、全体的な成績が出てくると思います。

いろんな関節の痛みが出てきていらっしゃるようですが、二〇年経過していらっしゃるようなところの関節の痛みが出てくるようになります。二つの原因があると思うんです。一つはアミロイドの沈着による骨関節症、あとは二次性の副甲状腺機能亢進症による関節の痛み。アミロイドによるものはレントゲン写真をとりますと、アミロイドが溜まったことによる腫瘍、骨腫瘍と言いました。肩関節とか大腿骨とか手の手根骨とかのレントゲンをとりますと、ちょうどパンチで穴をあけたような抜ける部分があるんです。そういうものはアミロイドの沈着による関節の痛み。アミロイドによる骨関節痛に対していろいろなインダシンとか鎮痛剤を少量使うようになって

います。それで抑えられない場合にステロイドを使う方法もあります。

これはなぜステロイドを使うかと言いますと、例えば喘息でステロイドを使っていたら、そういう方にはアミロイドが非常に少ないんです。そういう意味で少量ステロイドとか痛み止めとか使うという形になっていきます。ただ一般的にステロイドというのは、非常に感寒を起こしやすい薬であるという点で多い量は決していません。一錠の一日おきとか、一錠半の一日おきとか、少量で十分に抑えられる。鎮痛剤は胃潰瘍の原因になったり、胃の粘膜の出血の原因になったりする。そういったことを考えながら胃の粘膜保護剤と一緒に使っています。鎮痛剤そのものを過剰に摂り過ぎるのもよくないですが、実際には痛み、炎症を抑えるという意味で少量の鎮痛剤とかステロイドを使うということが行われるようになっていきます。まだ普及はしておりませんが、マイクログロブリンだけの吸着筒を使う治療法がおそらくもう少しするといろんな施設で行われるよう



になると思います。それはアミロイドのある場合の対応だろうと思うんです。骨に影があるんですか。おそらくアミロイドによる骨関節症が始めてきているんじゃないかと思っています。F122eb7

司会 まだまだご質問をされた方がたくさんおられるかと思いますが、時間も経ちましたし、名残り惜しいと思いますが先生のご講演、ご質問含めてこれで終了したいと思います。先生には、分かりやすい話、またみなさんの質問等にお答えいただきありがとうございます。

なかまの 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病記、ひとり言やカット、写真などなんでも気楽にかいて事務局へ送って下さい

機関誌「東腎協」 を読んで

大山腎友会 葛西 重夫

透析導入後、大山腎友会の幹事に進められて入会、以来約十一年、その間「東腎協」「全腎協」「透析ライフ」などいろいろなことを教えられ、どんなに心強かったか知れません。

お陰様で一応元気に老後の人生を楽しんでおります。

特に「東腎協」については身内という觀念から何時も熟読するように心掛けており、また参考になることも多々あります。

編集担当者のご苦労ご努力に厚く御礼申し上げます。

この度、偏浅を省みず、お願いやら感想を申し上げますと存じます。



一、「東腎協」と言う機関誌の名称について。

初めて機関誌を配布された時から、なにか堅苦しい感じの名称だなと思いました。も

っと透析患者に親しみを感ぜさせるいわゆる愛称をつけてはどうでしょうか？公衆にはどうでしょうか？公衆に見るもの一つの方法かもしれ

ません。
二、新人または未加入患者のための「入会のおすすめ」的なパンフレットの発行について。

会の組織、活動状況は勿論のこと、透析用語、透析に当たつての注意事項、日常の管理等啓蒙的なことを盛り込んだ小雑誌を作成、幹事者に配布しておけば各会の幹事さんも勧誘しやすく未加入率を減少させるよすがともなるのではないのでしょうか。

三、内容にも、もう少しタヌーモア性、娯楽性をもりこんでは？出来たらクイズとか詰め将棋、詰め甚或いは漫画など。私は「全腎協」「透析ライフ」のクイズを楽しみにしています。

仲間の旅行

須田クリニク

白井 次郎

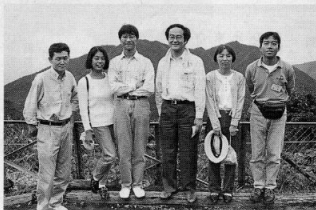
以前、通院していた病院にA氏という人がいて、その人の住所がM区で、よくM区の保養所使用の手続きをしてくださって、三回位気のあつた人たちと出かけた。また、S氏はN区に住んでいて、やはり、N区の保養所へも二回行った。日曜に出かけて、日

月と泊まって火曜の十一時頃、箱根湯本からロマンスカーで帰れば透析に間にあつた。

Sさんは大きな工務店を経営していて、従業員に慰安旅行に私も誘つてくださったので、お言葉に甘えて信州の行ったことのない静かな温泉へ観光バスで出かけた。そのとき、別に親しくしていないの

に、厚かましい人がいて、参加費が安かつたので一家、それも孫までも同行していたのには少々呆れたことだった。残念なことにS氏はグリーン上で急性心不全で亡くなつて

しまった。
出かけるとき、元気な若い人は、アイスボックスを担いでくれて、休むときに、そのまわりに集まつた。知らない人は、一休何をしているのかと思つたことであつたろう。小田原駅の食堂で水を頼んだら、「ウイスキーの持込み代をいただきます」と店員に言われて、一行で苦笑したことだった。
あるお寺で、「この水を飲めば、いかなる病も治る」とあつたので、「これで、透析をしないで済む」と笑いながらみで飲んだ。A氏は待合室で退屈するときなど、いつも面白い話題を持ち出してくれた。ある旅行のとき、参加費を持つて来るはずなのに（A氏は他の病院で透析をしていた）時間的にも、もう来るだろうと待つていたが、その日は、とうとう、A氏は来なかつた。夜、電話でA氏が透析中に亡くなられたと聞いて、唾然とした。数日前に会つたとき、あんなに元気だったのに……。



青年交流会に参加した皆さん（右端が桐永さん）

けれどもなんとか策を練って仕事につき、結婚もした仲間がいるのは元気づけられま

な、俺も負けられない

がよいと言われ、板橋の日大

には元気づけられま
 と思います。そしてみ
 んな精神的にも肉体的
 にもタフにやっつて

急入院の一カ月前ぐらい
 り、夜になると足が吊り、目
 のまわりは浮腫み、歯ぐきよ
 り、血が出始めました。

大きな病院で検査をした方
 ときエアロバイクで汗をたっぶ
 りかいています。今では、腎
 臓病という病気で人工透析を
 受けているが、病人ではない
 という気持ちで生活しており
 ます。

また中村クリニクの横山
 先生も、ご一緒してください
 というので、今から楽しみ
 にしています。

難しい問題です。普通
 の人でも難しい時代な
 のに……。

先で薬がなくなっても通常通
 り、仕事を続けていました。
 その頃より、腎臓の機能は低
 下していったのでしよう。緊

命名しました。そして週二回
 程度、トレーニングジムに行
 きます。

また中村クリニクの横山
 先生も、ご一緒してください
 というので、今から楽しみ
 にしています。

そう遠い温泉には行けな
 った。熱川が一番遠かっただ
 ろう。ある時、箱根に行った
 ことがある。対星館というケ
 ーブルカーでいく宿だった。
 大変景色がよかった。この時
 もK氏は世話役で、乗車券の
 手配から、いろいろ、本当に
 ご苦労さまでした。対星館で
 のスナックを見ると、まさ
 か、この旅が終わりであった
 のかとしみじみ思う。

数年の間に仲間は五人も亡
 くなってしまつて、もう旅行
 は行けなくなつた。
青年交流会に参加
 個人会員 桐永 照也

ぞ、より強気に生きてやろう
 と思ひました。夢は自分でか
 ちとるぞ……。

病院に行き、血液検査の結
 果、透析が必要と言われ、そ
 の足ですぐ豊島病院に入院と
 なりました。

また海外旅行も安心して行
 っております。今年は腎友会
 の幹事さんに誘われて、大山
 腎友会有志とその家族で約一
 ○名、あと東腎協役員の方、
 五・六名でオーストラリア・
 クインズランド州・ケアンズ
 (二月五日)のツ
 アーに参加する予定です。

前の東腎協事務局次長であった石川みささんのあと、東和病院の腎友会をささえ、ますます、発展させてきた伊藤正信さんをお訪ねしました。長身の大柄な外観からは想像できない津軽三味線の趣味をお持ちでした。お弟子さんをとれるほどの腕前のものでした。

伊藤正信さんは透析を始めても九年になるということです。最初は慈恵医大青戸病院の酒井先生のもとで導入して、昭和六十一年から白鳥診療所に通院していました。昭和六十三年に、自宅に近い東和病院に移りました。車で十五分で通院できます。大手企業からの受注でローラーとかパッキングを製造している自営の加工業をす

会員さん 訪問

第57回

伊藤 正信さん

るのにも便利だということでした。

息子さんの眼科の受診に付き添って外来で待っている間、時間があつたので、その頃どうも尿の出がすっきりしなかったので診てもらったら、レントゲンで見ると腎臓が小さくなってきているから、人工透析科へ、行くように言われたそうです。すると、今はいいが、腎臓の働きが悪いので近々、透析に入らなければならぬ状態だと、言われてしまったそうです。

「その時は、目の前が真っ暗になってしまった。なにしろ、娘がまだ四歳で、死ぬわけにはいかなから……。なんとか透析にならないで済むようにしたいって、考えて、あちこち行つて、変わった治療受けましたよ。今、考えたら、早く透析していたらよかつたんだよね。透析になってから元気になつたものね」

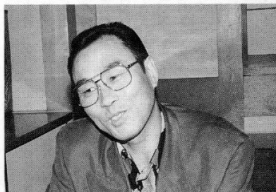
民間療法も空しく透析導入

その後一年目に風邪をひいて入

院したときシャントだけは作ったのですが、まだ透析に入らず、東中野の病院に入院してベニヤ板にシーツを敷いて、桐の枕で寝たり、ご飯は玄米食を食べたり、水風呂に入る治療や、一カ月間の断食や、金魚運動などというコンパクトの器械が十五万円もするのを買って、自宅でやつたりしたそうです。

このような治療は最初はデータも良くなるのですが、だんだんもとに戻ってしまうということでした。この期間中も、伊藤さんは酒井先生には電話をいれて連絡を取っていたということです。そのため、また風邪をひいたとき、身体がガタガタ震えて、もう駄目かという状態でも電話して、すぐ透析をしてもらえました。そのときは一日に二回やつたそうですが、あと一時間か二時間遅れたら、危なかつたということでした。

その後は一週間で退院して、シャントのトラブルもなかったが、貧血はあつたそうです。しかし、透析患者みんなに使えることで、エポジンが使えるようになってからは元気に過ごせるようになったとのことでした。



仕事は忙しくて、パートの人、二人と、次男とご自分でやっていた、一階が工場で、二階、三階が住まいということ。企業から部品の注文がくるので、透析中どうやったらいいか考えて、図面を描くそうです。いかにコストを抑えてできるかを工夫するのが伊藤さんの大事な役目だということでした。

趣味の津軽三味線に熱中

趣味の津軽三味線では声正会という民謡の会の会主をしていられます。秋田出身で昭和四十四(一九六九)年に、最初は民謡の唄から習い始め、全国大会の個人戦で

津軽三味線をひきこなしの上 透析・仕事・会活動に大活躍

「秋田長持唄」を歌い、準優勝したそうです。昭和四十九年から三味線を始め、日曜日という会への発表会やおさらし会で本格的舞台に出演したり、夜は出稽古で毎晩遅くまでお弟子さんのところへ行ったりしていたとのことでした。

「その頃は、朝、起きるのに、身体がだるくて起きられなかったものね。あんまり、仕事の他に、

忙しすぎたんですよ。透析になつてからは、休んでいたのですが、東和病院に移った頃から、また、

始めました。けれど、前みたいには無理はしないで、弟子はとらず、楽しみでやっています」

このインタビュは七月九日でしたが、その十六日にも三郷コミユニティセンターで発表会があるとのことでした。舞台の写真を見

せていただきましたが、とても、立派で邦楽の魅力充分でした。

将来は息子さんに託して

会の活動についてお聞きしました。「前の石川みささんが一人で一生懸命やっていたから、なにかお手伝いしようと思っていたが、東腎協の幹事を名前だけでいいからって。東和のほうは会計をやっていました。古い先輩方が活動してくれて、今の制度があるのだから感謝しています。いま、うちの会の役員体制は月水金の午前がわたして、午後が中山さん。火木土の午前が田中さん（会計も）午後が大浜さんです」

今後の希望としては、自営業の仕事が切れないようにセールスして、保つていくことが希望ということです。

「もうこれ以上は身体がいうこ

とを聞かないから、息子がやるようにしたいものです。楽しみもあります。先日、お得意さんがビルを建てて、その新築祝いを東京プリンス・ホテルでやったのですが、東芝レコードのナンバー・1と一緒に演奏をして、みなに、喜ばれて、嬉しかったですね」

透析と自営業と、趣味とさらに患者会活動と一日二十四時間をフルに使って生活している伊藤さんに、透析患者のよいモデルを見るような気がしました。この日も、先日出先の工場で転んで、階段に左手をぶつけ、小指を骨折したとかで、ギブスでかためて包帯をした、痛そうなようでしたが、不愉快な顔はみせずインタビュにに応じてくれました。

金町の駅で待ち合わせて、カメラ担当の加藤さんと三人で、お昼をいたたきながら、話をしました。が、逆に御馳走になってしまい、気配りに感心してしまいました。いつか、津軽三味線の演奏をお聞きしたいものだと思います。インタビュを終りました。

（文・木村）

（写真・加藤）

私の体験的自己管理術

東腎協相談役 泉山 知威



自己管理についての原稿を書いてほしいとの依頼を受けました。私も透析二三年になり、一度過去を振り返って見るのも悪くないかなと思ひお引受けした訳です。

話しは変わりますが、平成七年度の厚生白書では、「第四章医療サービス提供のあり方」の中で、「患者団体の活動も情報の共有化に力を発揮している」との表題のカコミで、「医療上の情報交換、食事や水のとり方、合併症など単独では収集しきれない情報が、整理されて会員や家族に提供されている」と八行にわたって全腎協を例に記載されております。

さて、私の病歴は昭和四七年五月二九日が初診で、四カ月と二日で透析導入となりました。最初の三年間は週二回、一回七、八時間の透析で、以降現在まで夜間で週三回、一回五時間の透析をしております。

なんと言っても最初の数年間は、何をどの位食べた方が良いのか、またどのような生活をしていったら良いのか、自分のペースを掴むのに時間がかかりました。透析機器やダイヤライザーも今のようには良いものではありませんでした。このような条件では制限された蛋白摂取量で、効率の良いエネルギーを摂らなければなりません。低蛋白スバゲッティは塩分もないので、うどんの替りにも使いました。

塩分管理の大切さ

また、この当時の死亡率の第一

位は心不全で、五〇%以上の高率となっておりました。つまり水分管理をきちんとすれば、死亡する可能性を相当除去できる訳です。

それでは水分管理の極意はなにかと言いますと、私は「塩分管理」に尽きると考えております。塩分の一日摂取量を五g前後にしておけば、殆ど喉も渴きませんし、発汗もし易く、苦勞もなく体重増加量を抑えることができます。従って透析中も無理がなく、血圧低下などは殆どおこりません。

この塩分制限は二三年間続けており、今では日常化して何の苦痛もありません。今年八月の体重増加はほとんど一kg以下で、一kgを超えた日は僅か三日でした。勿論宴会などで外食が続きますと塩分は摂り過ぎとなります。このよう

な時は透析から透析までを単位としてコントロールするようにしております。勿論普段より体重は増加しますが、二kgを超えるのは年

に数回というところで。このように非常に順調にきたためか、透析一〇年を迎えたときも特に感慨というものはありませんでした。しかし、その数年後にヒヤリとすることが起こりました。

10年過ぎて変化が

私の場合は一〇年を過ぎてから大きな変化が出てきたように思います。まず第一として、昭和五九年九月でしたが、透析後半に血圧が上昇し、終了後も一九〇もあり頭痛が激しく動くことが出来ず、午前一時頃までベットで横になったことがありました。脳血管障害は透析患者の死亡原因の第二位で一四%前後であり、この時はまさか間違えれば死亡することもあるとヒヤリとした訳です。これ以来私の血圧は二〇〇位まで上がり、降圧剤を服用したり中止したりで現在までできております。

第二として、この年に初めて胃を患ったことです。昭和五九年の一月九日には三九・九%だったへマトクリットが、一〇月には三〇・五%になり胃が気持悪くて嘔吐

をしてしまい、一〇月二九日には二・一・五%にまで下がってしまいました。胃カメラの結果は胃全体が糜爛で出血しており、糜爛が治ってきたらポリプがはつきりしてきたという状態でした。

第三としてはカリウムと尿素窒素ですが、今まではカリウムは低くて、寝る前に果物を毎日二、三百g食べておりました。しかし五九年秋頃より検査値が五ミリエクイバレント/ℓを超えるようになり、最高五・七まで上がりました。また尿素窒素は六二年の七月以降の半年で、以前と同様な食事をしていたにも拘らず、週一回の検査において一〇〇mg/ℓを下回ったのはたつた四回でした。身体の方が変化していたのでしょうか。

尿素窒素については食事ノートをつけて検討し、金曜日の透析後から月曜日の透析までは、意識的に蛋白摂取量を減らして一〇〇以内にするようにしました。カリウムについては数年間は果物は止めて、野菜も茹でて温野菜にして食べるようにしました。今でも五以上になると果物を控えたりして、四台になるようにコントロールしております。

第四としては昭和六二年の三月には後天性多囊胞化萎縮腎で右腎摘出をしたことです。昭和六〇年頃より頻りに血尿があり、六一年から六二年にかけて、透析後半になると発熱が続き、抗生物質を注射するということが続きました。この熱は右腎摘出後はビタリと無くなりました。しかし残りの左腎の囊胞も大きく、年一回以上はCTによりチェックをしております。

このように書いてきますと、なか自己管理が完全なように見えますが、そうなんでも巧くはいきません。特に悪いのは夜更しだと思います。サラリーマンで透析にも時間が取られます。東腎協の仕事を含め、家での仕事はどうしても夜遅くなり、寝るのは二時から遅い時は四時頃になってしまいます。慣れると四、五時間も寝れば平気になり、ついつい毎日が遅くなってしまふ訳です。当然に血圧やその他にも良くないのは分っているのですが。

また健康な頃は、スキーやテニスを一生懸命しておりましたが、透析に入ってから減多にスポーツをするのは無くなりました。

しかし平成四、五年頃より職場の仲間とまたテニスを始めました。と言っても日程が合わずに、年に三回から六回というところですが、これから大いに身体を鍛えようと考えていたところ、透析二三年目に入った今年一月に激しい股関節痛が発生しました。

関節以外にも鈍痛

MRI検査の結果は大腿骨頭突発性骨壊死(だいたいこつとうとつばつせいこつえし)との診断でした。その後骨移植などを行う大学病院のベテランの先生に診ていただいたところ、壊死ではなく、マイクログロブリンかなんとかが溜まっているのだらう。腎性骨異栄養症で大腿骨頭の頸部の病的骨折に注意するように、無理をしないと言われ、スポーツをするところではなくなっていました。

β₂マイクログロブリンの検査値は昔は五〇mg/ℓ位ありましたが、ダイアライザーが良くなった低い時は二六位に下がっておりました。このような状態で最近はずんまり気にしていなかったのです。

が、今年三月のデータを見たところ五三にまで上がっておりました。直ちにダイアライザーを替えてもらったところ、九月の検査では三〇・一に下がりました。しかし、アミロイドーシスとして沈着した分はどのようにもならない訳です。最近では関節以外にも鈍痛が出てきており、一日一回の痛み止めでは充分ではないかなと思える状態です。

このように私の自己管理は、まず死亡原因に結び付く①水分管理と塩分管理②カリウムの管理③降圧剤の服用を中心とした血圧の管理を中心④尿素窒素が一〇〇を超えないようにしながらの充分な食事管理(大食家なんです)⑤気分転換と休日の寝溜め(また夜中にパソコンを打出します)などを中心としております。

そして自己管理のためには、検査結果は詳細に記録検討し、指針とするようにしております。

人間は一人一人性格や生活様式が異なります。自分のペースを掴み、自分に合った自己管理をするのが一番だと思います。またその結果はすべて自分に帰ってくる訳です。

私の雑記帳

都知事に直接訴え

朝日新聞八月三十日付東京版を
読んでいたら八丈島で青島都知事
と住民の対話集会をした、と報じ
ていた。その中で「島に人工透析
の設備がなく、弟は病院を転々と
している」と話したという記事が

載っていた。

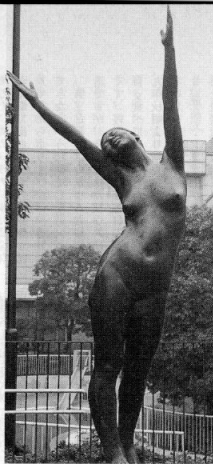
昨年度から神津島の診療所で透
析施設が開設された。東腎協事務
局長の森さんは、その実情を調査
に行くことにしているそうだが、
自身の体調が悪く実現できないで
いる、と木村妙子さんから聞いて
いたので、なおさらこの記事に興

味を持った。前の鈴木知事の時代
は、住民と直接話し合いが持たれ
たことはなかった、と思うので今
後も直接意見を聞く機会を持って
もらいたいと今後の都知事に期待
したい。東腎協でも都知事に会っ
ていろいろな要望を出せることが
できればいいな、とも思った。

編集委員会初の泊り込み

今年度の編集委員会では泊り込
みで研修会をやるとういうことが
決まっていた、初めて実現した。
八月二十六・二十七日、箱根宮ノ
下温泉晴山荘で一泊。
午前十時三十分、新宿発小田急
ロマンスカーに乗った一行は、現
地に着くと昼食後、会議室を借り
て普段では話し合われない議題に

●人間の生きる価値について考えさせられた「手塚治虫展」を見る



目黒区平和記念像、朝倉文夫作「花の影」

沿って学習しあった。
機関誌「東腎協」の歴史では、
第一号から今日まで、どのような
人が「東腎協」を作り上げてきた
か、また、今後どのようにして引
き継いでいくのかをテーマに話し
合われた。割付の実践では、今号
の木村さんが書いた「会員さん訪
問」の記事をもとに各自慣れない
割付用紙とにらめっこしながら誌
面の割付を作っていた。
懇親会などあつて和気あいな
いの二日間だった。

手塚治虫展を見る

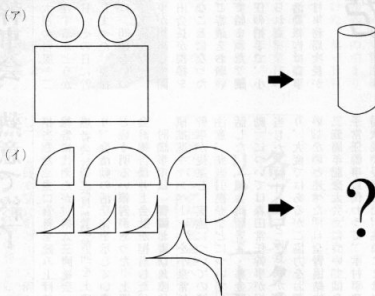
手塚治虫が亡くなったのは一九
八九（平成元）年、六十歳の時。
「まだ若いのに」と非常に残念な
気持ちがあった。とにかく手塚マン
ガはおもしろい、の一語につきま
が、それはなぜかといえれば、人間
の生きる価値を教えてくれるから
だと思ふ。

今から数年前、国立美術館で初
めてマンガの展覧会をやるという
ので話題になったのが手塚治虫展
だった。竹橋の国立東京近代美術
館へ親子三人で見に行った。沢山
の原画が展示されて、原画の持つ
美的美しさとマンガはこういうふ

クイズ (出題・井上慶典)

(ア)の図形の外線を合わせると、右の図のように円柱(茶筒の形)に成ります。では、(イ)の図形の外線を合わせると、どんな形になるでしょう。

ヒント・平面図をコンパスで切っており、それを貼り合わせて平面図が完成します。



正解の中から抽選で賞品を送ります(人数未定) 解答は次頁で

うに作られていくのかという興味を感じたのだ。その後、宝塚には手塚治虫記念館ができた。手塚マンガのファンは年々増えていくように感じている。

新宿の伊勢丹美術館での「手塚治虫展」では、漫画家手塚治虫がどうして生まれていったのか、そして何を表現したかったかをわかりやすく展示しており、マンガに興味がない人でも見て損をしない。

生まれ故郷の兵庫県宝塚で、手塚少年は昆虫ばかり追い求めた姿がありありと記録されていた。細かい字でノートにびっしりと書き込まれた昆虫のこと。昆虫図鑑を綿密に模写した絵の数々。このまま大人になったら昆虫博士になつたに違いない。会場で「昆虫つれづれ草」というエッセーをもとに制作されたアニメーションが上映されたが、昆虫を愛する手塚少年の心情がよく理解できた。また、戦時下の日々、戦争は嫌だという

気持ちを一倍持ち、平和への希求を心の中に秘めたことが、その後のヒューマニズムあふれる手塚マンガの基礎となったのだろう。

井上慶典さんのクイズ

箱根の編集委員会泊り込み研修で、誌面をどう作っていくかが問題になった。今号の「仲間たちのより」には機関誌「東腎協」を読んど大山腎友会の葛西さんから内容にもう少しユーモア性、娯楽性を盛り込んだら、出来たらクイズとか詰将棋・詰碁などを掲載して欲しいと要望が出されていた。

かつて記念号位はクイズを掲載しよう、と井上慶典編集委員(故人)が出題を作ったがボツになってしまったことがある。私は、ずっとその原稿を持っていたので、この機会にその一部を上の方の欄に掲載してみた。私には、少々難しく感じたのだが、会員皆さんはすぐ解ける人も多いだろう。解答をハガキで。なお、余白には近況、機関誌「東腎協」の感想などを書いて送って下さい。

「クイズ解答の送り先」

〒171

「東腎協」機関誌係

切 11月30日

一九九五年 秋

「東腎協」編集委員

台風の中、風雨を突いて参集 第35回幹事会、熱意で終了

近來、稀に見る大型の台風二一号が関東地方に上陸するかどうかという、九月一七日、その日に幹事会がぶつかってしまつた。規程上は参加人員の数は、問題ないので、参加した幹事で実施した。

司会は原常任幹事が担当して開会した。最初に竹田会長が挨拶をして「台風で大変なことになつたがしつかりとしたご審議をお願いしたい」との言葉で始まつた。議長選出は司会者一任の拍手で、小川常任幹事が任じられた。

平成七年度上期活動報告は森事務局長の代理で木村事務局次長が

担当した。主に資料を読み上げて報告に代えたが、第二三回総会

は患者会数、会員数が前回を上回り、会活動の活性化を示しているという明るい報告があつた。上期会計報告は井上会計が担当した。

討議事項は「腎臓および角膜移植推進キャンペーン」を小泉常任幹事が提案し、実施についての諸注意、弁当引換券などについても話した。「国会請願署名・募金運動」については森田常任幹事が担当した。続けることに意義があり、大変ではあるがご協力をお願いしたいと述べた。「全腎協結成二五周年記念大会」については金子常任幹事に代わつて、木村事務局次長が提案した。主なことは来年の五月一九日に開催されるので動員のための用意を各患者会でしておいてほしいとのことだつた。

「今後の活動」については堀副会長が提案した。東難連の腎臓病医療相談会の申込み方法や、各委員会の日程とともに、構成の説

明、「全腎協」、「東腎協」の発行予定日なども詳しく説明した。「その他」では竹田会長が埼玉の大会で埼玉友会が主催する「腎移植推進国民大会」への協力を訴えた。また、細かい連絡事項を木村事務局次長が行つた。

参加者数が三二名と少なかったもので少しでも人数が多くなつてからと、終わるまで待つて、報告事項、討議事項ともに拍手で承認を受けた。質疑については各事項の



終わりにまとめて受けつけたが、特になかった。以上で、厳しい天候のなかでの幹事会も無事終了した。ちなみにお弁当のお土産付きの幹事会は初めてであつた。

死に直面して、生命を見直す

午後一時からは糸賀副会長の司会で学習交流会を行つたが、今回はいつもとは趣を変えて、「生き甲斐のある生活を求めて」という



達藤三保子さん

題目で問題提起を受けた。

問題提起は透析施設MSW研究会に所属するあけほの病院のケイスワーカー達藤三保子さんが行つた。先生ご自身も一歳に満たないお子さんを亡くされた辛い経験をお持ちであり、透析患者の精神状態にも深いご理解があつた。

問題提起の内容は、死に直面してどのように生を構築していくかというまさに、哲学的テーマだつた。先生が直接関わつた透析患者二、三の実例をひいていかによく生きるかを説かれた。提起を受けて、四グループに別れて話し合つた。参加者が少なかつたため、一グループ八人という人数で、ゆつくりとした話合いが持たれた。結論が出る問題ではないがまず体調をよい状態に保ち、趣味でも仕事でも熱中できるものを持ち、家族や医療関係者スタッフに支えられ、また本人も責任を感じて生きるこ

協腎東 活動のまど

とが長生きにもつながるのではな

いかということだった。

箱根も暑かった、休憩無しの編集委員会初、一泊で研修会

あの猛暑のなか、八月二六、二七日と編集委員中六人は東腎協編集部ができてから初めての泊まり掛け研修会に出かけた。第一日は旅館のはからいで、一時から、部屋を使わせてくれるというので五時まで休憩無しで、編集業務の実際を時間をかけて研修した。

内容は加藤編集委員の講義で編集の歴史を振り返り、先人の苦勞と努力により今日の「東腎協」が築かれたのだということを認識で



きた。編集実務は複雑を極め、原稿処理から、入稿にあたっての注意、校正の方法、そして割付けの基礎など勉強し、夜は食事時間に親睦を深めたが、明日に備えて、

七時には部屋へ各自引き上げた。第二日は、九時から一時半までモデルとなる編集委員会を開催した。いつもは時間に追われて、充分な意見の交換ができなかったが、「東腎協」第一〇号についてある程度、新しい提案が出てきた。また来年度を含めて、特集のアイデアを箱根の爽やかな空気の中で考えることができた。大きな成果があった研修会だった。

各ブロックそれぞれ催し リクリエーションを楽しむ

北部ブロックは磯部温泉へ

一〇月一日、雨の予報にもかかわらず、曇りときどき晴れの天候に恵まれ、一路群馬サファリパークに向かい、一時間ほどバスで見物した。参加者は五一人で、二二患者会と個人会員六人を含んでいた。磯部温泉には予定どおり到着して、全員で昼食をとり、入浴をしたり、約二時間の休憩をとった。

妙義山をバスで、周遊して、上信越道・関越道を走って帰路に着

用であった。天候にも恵まれ、こちらは、交通状態もよく少しのトラブルがあったものの全体的には無事であった。

昼食は鎌倉でとったが、長谷の大仏を見学して、シーパラダイスに向かった。水族館はイルカ、アシカ、トドのショーがあり、なかなかの見ものであった。初めて参加して、楽しくて目を輝かしている人もいたということだった。

東部ブロックは谷中散策

少し古くなるが、五月二八日に東部ブロックでは「上野池之端・谷中ぶらぶら散策」という会を催した。案内役の人を得て、中身の濃い、下町情緒と風景を楽しめた散策であった。

多摩部は鎌倉、八景島観光へ

やはり同じ、一〇月一日に多摩ブロックは鎌倉八幡宮見学と横浜八景島シーパラダイスの水族館を楽しんだ。参加者は九八人で二二患者会であった。そのうち、健常者が二人で、患者会では立川相互病院が多く、バス一台は立川専



東部ブロック主催の谷中散策

医療・生活情報あれこれ

安全な海外旅行のために

今回から始まりました「ちよつとチエツク」医療生活情報あれこれ」は、腎臓病患者の役に立つ医療情報や生活情報を幅広く掲載します。
東腎協編集部

近年人工透析の技術が進歩し透析患者の活動範囲が広がりました。

海外旅行ブームにものり、透析患者の海外渡航も年々多くなつてきているようです。

楽しい海外旅行にでかけられるので患者さんも、あれが見たい、これが食べたいと考えるのも無理はありません。しかし、危険なことも沢山あります。今回は安全で快適な海外旅行に重点をおき編集しました。

金子

無理のない計画を

最初に海外の透析施設をさがす方法ですが、何種類かあります。市販されている海外透析施設リスト等を利用する方法、透析患者を対象としたバックツアーの利用、大使館への依頼など。

また、旅行社（透析患者のツアー経験のあるところ）や透析機器メーカーでも対応してもらええる場合があります。

渡航先の病院への透析依頼は、一部の施設を除き日本語が通じません。主として英語が中心になります。英語の堪能な人であれば直接依頼出来ますが、そうでなければ英語の出来る人に依頼してもらうのが望ましいように思います。

申込時の注意点としては、HIV（エイズ）HBV（B型肝炎）キャリアの患者さんは受け入れてもらえません。HCV（C型肝炎）キャリアの患者さんは、一部の施設で受入れが可能です。

また、希望する時間だけ透析を受けられるかどうか、ダイアライザーの再使用等の確認も必要です。

臨時透析の依頼とあわせて、必要な書面や日本から送るデータの

検査項目の確認をします。

施設によっては透析依頼表やデータ記入用紙が用意してあるところがありますので、FAXや郵便で送ってもらい主治医の先生に記入してもらってください。

HIV等の検査が必要ですから渡航日より二カ月前に余裕を持って準備をした方が良いでしょう。

必ず渡航先病院の受入れ確認を取ってから旅行にでかけてください。

その他の注意点としては、透析依頼日は、日付変更線の通過および時差に注意しながら決定してください。例えば、日本を月曜日の夜に出発すると、ハワイには現地時間では月曜日の朝に到着します。また、日本と現地での透析が中二日空く場合は、体重増加の多い人やカリウムの高い人は、食事管理の注意とともに、時差を考慮し無

理の無い日程を組むようにしましょう。

カリメイトや血圧の薬など必要と思われる薬は主治医の先生と相談し、渡航前に処方してもらおうとは言うまでもありません。

外国での透析は、基本的には透析機器、ダイアライザーは、日本と変わらないようです。施設によっては日本の機械やダイアライザーを使用しているところも少なくありません。

大きな違いとしては、治療時にバジャマを着ないで普段着で治療を受けることやリクライニングシートが多いことです。なるべくテイチヤツ等リラククスできる服装が良いと思います。着ているものや食事の内容によって体重も変わりますので注意してください。また、単位も「キログラム」ではなく「ポンド」を使用する場合がありますので注意が必要です。

飛行機を快適に利用

海外旅行の場合、日本から渡航先の国までの移動は飛行機になります。ヨーロッパ等は、十時間以上の飛行になります。また、夜間の飛行も少なくありません。

機内で体への負担を少なくすることは快適な旅行をするうえで重要なことです。

機内で使用するのにアイマスク、耳栓、スリッパ等を用意しておくことが便利です。

機内食については、減塩食などいくつかのメニューが用意されています。カリウム処理も航空会社によっては対応してもらえます。場合があります。

車椅子を利用する場合は、搭乗手続きの所までは、自分の車椅子を利用し、そこから航空会社の車椅子を使用し機内に入ります。自分の車椅子は現地まで航空会社に預かってもらうのが一般的です。

骨障害等で長時間座席に座っていることが苦痛な人は、シーズンオフの時など空席がある場合に限る、隣り座席を開けてもらうことが可能です。ただし、空席状況は

搭乗日近頃でないといわからないので注意が必要です。

これらの対応は、航空会社によって違います。自分が利用する航空会社を確認し相談をしてください。なお、日本航空では障害者専用の窓口があります。

医療費の還付書類は 渡航前に準備を

海外で治療を受ける場合は、当然のことですが、健康保険や国民健康保険、更正医療等は使えません。実際の費用は、透析条件や国によって違いますが、日本円で三万円から五万円程度が多いようです。

ちなみに、日本で外国人が治療を受けた場合は一回の治療費が五万円前後の施設が多いようです。医療費については、昭和五十五年の健康保険法の改正により、社会保険・健康保険、共済組合の医療給付等)では医療費の還付がされます。しかし、国民健康保険では現在でも海外療養費について還付をされません。還付の手続きには、「診療内容明細書」、「領収明

細書」、「療養費支給申請書」の三種の書類が必要です。

入手方法としては、社会保険事務所、健保組合や共済組合に用意してあります。また、一般に市販もされています。

手続きは、渡航先の病院で「診療内容明細書」、「領収明細書」に記入してもらいます。領収証も必ず受け取ってください。

帰国後に「診療内容明細書」、「領収明細書」を翻訳し「療養費支給申請書」に必要事項を記入後領収証とともに保険者(社会保険事務所、健保組合、共済組合等)に提出します。

月をまたがる場合や複数の施設で治療を受ける場合は、その都度書類が必要です。また、療養を目的とした渡航の場合には支給されません。透析費用については保険診療の範囲で、支給決定日のレートに換算され還付されます。

一人一人個人差があります。主治医の先生と相談し、無理の無い旅行計画を立ててください。

また、渡航先でどのようなアクシデントがあるかもしれません。食事管理等は、日頃の生活以上に注意が必要と思います。

「THE LIST」の入手方法(注文先)

DIALYSIS & TRANSPLANTATION
7628 DENSMORE AVE.
VAN NUYS, CA 91406-2088 U.S.A
PHONE : 818-782-7328
FAX : 818-782-7450

日本航空(JAL)の障害者のための相談窓口

日本航空ブライオリティ・ゲスト予約センター(PGC)
TEL : 03-5259-3783
FAX : 03-5259-0065

医療費還付手続き書類の
入手方法

「海外療養費支給申請
添付書類様式」
(株)法研

〒104
東京都中央区銀座1-10-1
TEL : 03-3562-3611(代表)
※詳しくは「販売課」へお問合せください。

東腎協へ全員参加しよう

会員拡大委員 小田原 庸吉

状です。

私達は現在、高額医療に拘わらず、全額公的援助のお陰で、誰でも透析医療を心配なく受けることが出来ます。この医療特典は、黙って国や自治体が施して呉れたものではありません。

同病の先輩達が、現在よりはるかに劣悪な透析治療の中で、財産の切売りをしながら、死に直面しつつ、文字通り血涙を絞った揚句、団結して勝ちとった成果だと聞いています。

現在の診療体制がスタートした時点は数千人規模だったと思いますが、今や十四万人を超し、毎年一万人程度の増加が見込まれる現

老齢人口比率の上昇に伴う老人医療費の増大は、今や大問題となつていくことはご承知の通りで、一部有料化の道を走っています。

私達の透析医療についても国民医療制度の中で、相対的にウエイトが高まる中、医療費の定額化という名のカット、一部有料化等の動きがみられ、既に一部は改悪され、今後共予断を許しません。

透析技術の進歩は著しいものがありますが、透析人口の老齢化に伴い、介護医療、合併症の多様化等、まだまだ現行体制の維持改善は絶対必要なのです。

さて、これまで患者活動に関心

をお持ちでなかった方々に是非判っていただきたい。「無関心」は「無責任」です。役員は患者全体の為に、懸命に国や、東京都に陳情し、説得し患者の総意として、維持、改善を働きかけています。

勝ちとった成果は患者全体が享受出来ます。たとえ会員で無かろうと――。

しかし考えて下さい。自分一人ぐらいという考えこそ、団結の力を削ぐものではありません。

全腎協は患者組織としては最大の団体で、大きな発言力と成果は誇るべきものを持っています。その力の源泉こそ、数の力です。

未組織患者会の育成加入、未加入患者の解消がいつもの会のテーマとなる所以です。「一生懸命やまっているのは好きでやっている一部の人たち」と相手に看られたらお終いです。

皆さん現実には迫っている厳しい状況を認識して下さい。そして、患者会を通して会に加わして下さい

い。数は力なのです。ただ今、患者会組成、未加入者への加入働きかけを今年度の重点課題として運動しています。

自分の所属クリニックや病院に未加入者はいませんか。

患者会はありますか。個人会員の方、皆に働きかけて患者会を作りませんか。東腎協では、喜んでお手伝いしますので、ご連絡下さい。

患者会は組合ではありません。医療スタッフに対抗する存在でもありません。むしろ共に相携えて医療レベルの向上を願う立場です。先生方も話せば理解して頂ける筈です。

皆さん、積極的な会員拡大にご参加、ご協力をお願いします。そして安心して透析を受けられる体制を作るため団結しましょう。

会員拡大委員の努力もあり、以下の会が設立、入会しました。

柳原健腎会
天神橋クリニック腎友会

十条腎友会
大塚台腎友会

九月末現在

新しい自分に
であえるかも



2・和生園

入会のしおり



東京透析医療患者連絡協議会
〒111 東京都台東区西日暮里1-1-1
電話 03-585-7980
FAX 03-585-7986

個人会員交流会とアンケート結果について

会員拡大交流委員会

個人会員を対象とした交流会を開催するに当たって、その実態を調査する事になり、下記の通りアンケートを実施しました。436名に送付し、158名（内交流会参加者61名）から回答がありました。

個人会員アンケート結果

アンケート総数	436	
回答	158	
参加者	61	36%
1. 病状は	(1) 非透析	9名(5.7%)
	(2) 血液透析	135名(85.4%)
	(3) CAPD	7名(4.4%)
	(4) 移植	6名(3.8%)
2. 透析医療が一部包括化されました。貴方の病院では、その後どんな影響がありましたか。	(1) 治療内容の低下	13名(8.2%)
	(2) 時間の短縮	8名(5.0%)
	(3) 看護婦の削減	21名(13.3%)
	(4) バンソウコウ等の有料化	12名(7.6%)
	(5) 低品質のダイアライザーに変更	10名(6.3%)
	(6) その他	48名(30.0%)
3. 阪神大震災の後、貴方の病院では災害対策について何か説明がありましたか。	(1) あった	34名(21.5%)
	(2) なかった	143名(90.5%)
	(3) その他	8名(5.0%)
4. 劇症肝炎感染事故で死亡者が出ましたが、予防についての改善がありましたか。	(1) あった	37名(23.4%)
	(2) なかった	72名(45.5%)
	(3) その他	31名(19.6%)
5. 病院の中でお話をするなかまについて	(1) ある	102名(64.5%)
	(2) ない	30名(20.0%)
	(3) グループがある	8名(5.0%)
	(4) その他	6名(3.8%)

ま と め

回答率が36パーセントと予想以上に低かった。一部包括化の影響や災害や感染に対する病院の対応がハッキリと出ている。

患者同士の対話も少なく、グループ化、患者会化に結びつかない原因である一方、患者同士の話し合いを望む声があって、そこにリーダーの必要性を感じる。

CAPDの情報に対する希望や、今後もこのような会合を開催してほしいとの要望が多くあった。今回は少々時間が足りなくて、反省点となった。

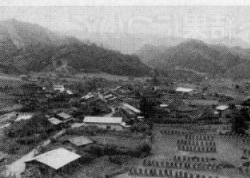
私のふるさと

⑮

岩手・山形村

大山腎友会 谷地 武広

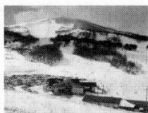
岩手県盛岡市から国道六号線を青森方面に沿って行くと岩手町にでる。岩手町川口には詩人、石川啄木の記念館があり、啄木の若き日の数々の歌が保存されている。岩手町から国道二八一号線に沿って下れば、長い歴史にはぐくまれた私のふるさと山形村だ。村は岩手県九戸郡の西南部に位置し、総面積の九五％は林野である。



昭和25年頃の山形村

典型的な山村で七ヶ村の集落は現在は約九百戸で四千人の村民が農林業で生計を維持している。山形村の由来は山方のくずれ語で昔から四方を山で囲まれているため、その土地柄を地方、里方、山方などと呼称していた。山方は山を守る役人の地とも言われている。その山形村の玄関口は平庭高原である。県立自然公園に指定され北上山地の平庭岳の中腹の国道沿両側に約四キロにわたり、白樺の美林が群生している。初夏六月頃には、大草原にレンゲツツジの花が咲き乱れ、鮮やかな朱色の花弁が人々の心を和ませてくれる。平庭高原での思い出はかず知れない、私が中学二年の夏、同級生二十四人、全員でキャンプすることになり、平庭高原まで約十二キロの道程を農耕馬に荷馬車を引か

せて、キャンプ道具を積込み、私が馬方で出発した。道は悪路でいろは坂のようになっていた。級友達の中には疲れて荷馬車に五、六人が乗り込んだ、そのうち馬が立ち止まり、動かなくなってしまう。馬の尻を叩いてもだめ、そこで全員に馬車から降りてもらったがそれでも馬は歩こうとしない。



県立自然公園平庭村営スキー場

馬方はその後、男子が馬車を後から押し始めた。馬が馬鹿にされた。級友達には笑われ、情けない馬方の思い出のキャンプとなった。

平庭高原スキー場は東に太平洋と北に八甲田連峰、西に岩手山を望むことができる雄大な展望に恵まれ、雪質はパウダースノーで二月下旬から三月下旬まで滑走可能で村営平庭高原スキー場として村内は勿論、県外からのスキーヤーに親しまれている。昭和五五年にオープンし五六年と五七年の二

シーズン私が常勤でスキー場のバトロールを勤めた。バトロール勤務中に知り合い、結婚も約束した彼女もいたが腎不全で透析導入となり結婚もあきらめて、今でも友達として付き合っている。

平庭高原をさらに下れば、やがて美しい久慈溪流にさしかかる。川に面した山腹は断崖となつて落ち込み、溪谷を呈し水石群が発達

した川は、急流や滝をなし、変化のある溪流は、イワナ、ヤマメなどの格好の釣り場ともなっている。

山形村には四季おりおりの山の幸に恵まれ、春には山菜の宝庫でもあり、夏は低温のために野菜などは水分が少なく、実のしまったしっかりとした野菜が出来る。秋にはまつたけ、しめじなどなど秋の味覚も楽しめる。

年に二度程実家に帰ると保存している茸や山菜を取り出し料理してくれる。懐かしい料理を食べながらぼーっとしていると時間が止まったかのように思える。



体験的5分間クッキング ⑬

お昼のおかず

大山腎友会 茂田 昌美

☆車えびの梅ワインソース

▼材料：二人前、車えび八尾、梅干し一個、塩、米酢・適量、レタス三枚、レモンくし形二個、パセリ少々、白ワイン適量

▼作り方：車えびは尾と尾に近い一節を残して殻をむき、背わたをとって腹側に切り込みを二〜三カ所いれ、曲がらないようにする。

塩、酢を加えた、熱湯で二〜三分ゆでる。（鮮度の良いものは熱湯を潜らすだけ）煮早く氷水で冷やす、料理シートで包むように水気をふく。

梅干しは種を除いて裏ごしにして、白ワインで味を整える。

レタス三枚とパセリ、少々をはがし、水洗いし、細切りにする。



氷水で冷し、ぱりつとさせる。器にえび、レタス、レモン、パセリを盛り合わせ、梅ソースをかけてください。

☆きゅうりの辛みあえ

▼材料：二人前、きゅうり二本、減塩しょう油・少々、ごま油、小さじ一、トウバンジャン・小さじ一、塩、少々。

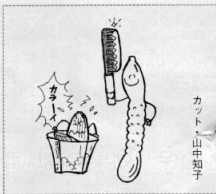
▼作り方：きゅうりは乱切りし、塩、少々ふりかけて熱湯を潜らせしんなりしたら、氷水にいれ、水気をふきとる。

しょう油、トウバンジャン、ごま油を器に入れ、良く混ぜ合わせ小鉢に盛り付けます。

☆ごま豆腐の冷奴

▼ごま豆腐、一丁に食べやすく、包丁目を入れる。器に水を敷き、ごま豆腐を盛り付ける。小皿に減塩の出し割りしょう油を入れて、つけて食べます。

カット、山中知子



栄養士からの一言

病態栄養研究所

八木由紀子

◇車えびの梅ワインソース◇

えびは特有のうま味を生かすことが料理の主眼となります。脂肪が少なく、うま味の割りに味が淡泊で、和・洋・中国料理の高級材料として利用されています。えびの筋肉は死後の軟化が極めて早いので新鮮な材料が望まれます。加熱時間も短い方が収縮変形が少ないようです。また筋肉組織がちな為味をしみ込ませる料理よりもソースやくず汁等をからませる料理の方が望ましいと思います。こ

◇きゅうりの辛みあえ◇

きゅうりはそのものの味が淡泊なので、調味料により変化をつけるのが良策です。熱湯をふりかけ後に氷水に入れるのは、緑のあやかりが失われるずいともカリウムが少し抜けるので良い方法だと思います。透き通ったきゅうりの歯ざわりが喜ばれる料理だと思います。

◇ごま豆腐の冷奴◇

胡麻は不飽和脂肪酸が約84%と多く、コレステロール等を下げる要素もあり、植物性蛋白、脂肪を摂取する上で効率の良い食品と言えるでしょう。また脂肪が多いので大量に使用すると、はたして、料理の色どりとして使われることが多いのですが、この料理のように豆腐との組み合わせは蛋白と脂肪の比率が適度になり、栄養上も優れたものとなります。胡麻は粒で食べるより搗った状態の方が消化吸収率も良いので、歯の悪い方も安心して食べられる一品だと思います。

事務局から

計 報

五月二十九日、吉田英和常任幹事が急逝されました。六月一日のお通夜、二日の告別式に役員が参列し、ご冥福をお祈りしました。



六月から十月までのご寄付、ご芳志の報告
 ご寄付
 門脇静子様／清水昌治様／故石

表紙の言葉 練馬区・光が丘

練馬区から都営一・二号线で六分ほどで光が丘に着きます。まず、最初目に付くのが「バチンコ店出店反対」と書かれた大きな文字です。ところで、この地域には一本の電信柱もありません。清掃工場と電線を地下に埋めることよって生ずる地熱を利用して、地域暖房と給湯システムとして使っているからだそうです。光が丘は、ますます空に向かつて伸びる街になるでしょう。今回は近くて気になる街を撮って見ました。

(桒永 照世)

川会長夫人・康子様／故宝生会長夫人・君子様／吉田和博様／戸山照男様／大内昭治様
 ご芳志

故益田夏生様ご遺族

益田久栄様 二十万円

お志を活かして会活動の為にありがたく使わせていただきます。今後の予定

十一月十一日 東難連腎臓病

医療相談会

十二月二、三日 関東ブロック

会議

〈編集後記〉

事務局長がシャント手術のため入院して、私の能力不足のため編集にシワ寄せがきて、また加藤さんにご迷惑をかけてしまいました。次回こそ心ゆくまで編集をしたい。

(木村)

人工透析もできる海外旅行 ホリデイアリス

ホリデイアリス ハワイ6日間

●出発日:

11月22日/12月30日/1月2日
 1月23日/2月24日/3月23日

旅行代金 253,000円より
(デラックスホテル利用)

* 出発日より料金が変わります。お問い合わせ下さい。

* 現地透析2回(ホノルル2回)

* 最小催行人員10名

- ①成田→ホノルル
- ②島内観光(透析日)
- ③自由行動
- ④自由行動(透析日)
- ⑤ホノルル発
- ⑥成田到着

ホリデイアリス シンガポール6日間

●出発日:

11月12日/12月10日/1月14日
 2月7日/3月3日

旅行代金 158,000円より
(デラックスホテル利用)

* 出発日より料金が変わります。お問い合わせ下さい。

* 現地透析2回(シンガポール2回)

* 最小催行人員10名

- ①成田→シンガポール
- ②市内観光(透析日)
- ③セントーサ島観光
- ④終日自由行動(透析日)
- ⑤シンガポール発
- ⑥成田到着

ホリデイアリス オーストラリア

最小催行人員10名

ゴールドコースト・シドニー8日間

出発日 旅行代金
 1月28日 368,000円
 2月18日 388,000円
(デラックスホテル利用)

* 現地透析3回

・ゴールドコースト 1回

・シドニー 2回

- ①成田発
- ②アリスベン着
- ③ゴールドコーストへ(透析日)
- ④自由行動
- ⑤アリスベン→シドニー 市内観光(透析日)
- ⑥～⑧自由行動(透析日)
- ⑨シドニー発
- ⑩成田到着

ゴールドコースト・メルボルン・シドニー9日間

出発日 旅行代金
 3月12日 398,000円
(デラックスホテル利用)

* 現地透析3回

・ゴールドコースト 1回

・メルボルン 1回

・シドニー 1回

- ①成田発
- ②アリスベン着
- ③→ゴールドコースト(透析日)
- ④アリスベン→メルボルン
- ⑤自由行動(透析日)
- ⑥メルボルン→シドニー
- ⑦～⑧自由行動(透析日)
- ⑨シドニー発
- ⑩成田到着

上記以外の出発日及び個人・グループの海外旅行もお問い合わせ下さい。上記の全コース専門添乗員同行

◆パンフレットの請求・お申し込み・お問い合わせは

TEL (03) 3770-0149

FAX (03) 3770-0728

「ホリデイアリス」係 担当: 諏訪部、竹本

【企画手配】代理店5478号
 〒150 東京都渋谷区区丘2-3 富士商事ビル305
(株)ホライゾン

主催: 縣道祖神一般第75号

JTB ご安心透析ツアー

当社では20回に渡り、透析患者様のツアーを実施して参りました。

(1) リゾートハワイ6日間

- ア-リ-チェックインなので、到着日はホテルでゆっくりと休めます。
ワイキキトロリー1日バス2枚付
○11月17日(金)~11月22日(水)
○お一人様 170,000円
○添乗員同行
○朝食4回, 昼食1回付

(2) ゴールドコースト・シドニー7日間

- ゴールドコーストではコアラを抱いて記念撮影! 夏の一番いい時期に南半球のオーストラリアへ
○1月22日(月)~1月28日(日)
○お一人様 290,000円
○添乗員同行
○朝食5回, 昼食2回付

●お申し込み・お問合せは●

JTB東京三田支店

〒108 東京都港区芝5-9-10 芝多賀ビル5F

営業時間/午前9時30分~午後5時30分

TEL:03-5443-1313 FAX:03-3453-9116

一般旅行業務取扱主任者: 浅見祐治 担当: 長谷川・田村・仲佐

人工透析ツアー

詳しくはパンフレットをご請求下さい

★充実の旅ケアンズ・シドニー7日間コース

- 旅行代金 ¥322,000~¥346,000 (2名1室利用)
設定日 1995年11月17日~1996年3月29日
最少催行 人数10名(12名限定)

添乗員同行

★あなたが創るケアンズの旅 フリー7日間

- 旅行代金 ¥172,000~¥193,000 (2名1室利用)
出発日 1995年11月1日~1996年3月31日

2名催行

お申込み・お問い合わせは

03-5354-7811

(株)プレステージインターナショナル

151 東京都渋谷区初台1-46-3 シモトビ*8階

営業時間 月~金 9:00~18:00

運輸大臣登録一般旅行業第1113号 日本旅行業協会正会員