

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通判二七〇八号（毎月六回）の日六の発行
一九九六年十月十六日発行



葛飾区・柴又（写真・樹永照也）

●おまな記事●

- リレー・エッセイ・北郷信行……………2
- 恵まれている東京都の透析患者……………3
- 会員さん訪問（61）吉村哲也さん……………6
- 東腎協活動の窓……………8

- ちょっとチェック医療・生活情報……………16
- 私のふるさと >19< 加島恵子……………18
- 5分間クッキング⑦甲斐久子……………19
- 中野に集う関東各県の青年……………21

リー・エッセイ



透析医療最恵国日本を

守り続けよう

嬉泉病院患者会ニレ友の会

北郷 信行（常任幹事）

透析医療について、多くの患者は現在の無料制度をあたり前のように考えているようです。秋に行う衆議院、参議院に提出する「腎疾患総合対策」の早期確立を希望する署名運動の依頼にさえも、なんの関心も、責任感も感じない方もおります。

患者会の歴史を見たとき、特に二十四年前の患者会結成当時および、その後の東腎協、全腎協の活動を見ますと、よく解ることです

が、黙っているだけでは、なんの進歩も成果もありません。先日、ある年配のご婦人が「今から二十三年前ころは厚生省に座込みにあったもんですよ」と語っております。

小生が透析を受けるようになって昭和五十四（一九七九年）当時、医療機器、理化学機械の輸出の仕事をしておりました。そんな頃、ある国から透析の機械の引合い（問い合わせ）がありました。そこで、反対に世界の透析事情について非常な興味を抱いております。

全腎協総会における記念講演での米國ベイヤール医科大学の能勢之彦先生の話と、七月二十一日（日）に行われた東腎協の東部ブロッツク幹事・役員交流会における高橋東腎協副会長の話

「アメリカの透析事情・日本の透析事情、医療保険制度の見直し」で、現時点では日本は非常に恵まれた透析事情にあると思われました。アメリカは医療については先進国であると思っておりますが、透析医療については問題が多いことを知りました。

その理由は透析医療費が一人二十万円に抑えられている、ダイアライザーの再使用が最高で一八〇回（一九九一年）平均で十四回、短時間透析（最高で三時間）、十分な教育を受けない医師、看護婦の問題、これらの結果として、日本で十二年生きられる人もアメリカでは四年で死亡となっております。日本の場合、透析医療費一人四十万円から約五十万円程度。ただし、透析の診療報酬が、たえず下げられ続けている、包括化が進められていくなど厳しい状況です。

また、医療制度の見直し案（第二次報告平成八年六月）では以下の点が検討されております。患者負担の見直しとして①給付率、②薬剤、③その他。診療報酬体系の見直しとして①包括化・定額払い、②薬価。この結果として、能勢教授が講演で指摘されていることが心配です。能勢教授は「日本の状況で危惧していることは、保険システムについてです。日本の支払いは一九七九年から減っております。現在、日本では月四十万円に対して、アメリカは二十万円。保

恵まれていている東京都の透析患者

粘り強く東腎協を支えた会員の力

関東ブロック都・県の、福祉手当、タクシー券、ガソリン代補助の現状

今の福祉制度は先輩役員が宮々と、運動して獲得してきたものです。私たちはそれを守り発展させなければ後の透析患者に顔向けできません。そのためにも区市によって、それぞれ違う制度を会員の皆様にお知らせすることが重要と思われれます。そして、関東ブロック各県の制度をあわせみることにより、よりいっそうの運動への結果を期待したいものです。

東京都の決算は六年連続の赤字です。平成七（一九九五）年度も一般会計七兆円に対して、収入（歳入）不足から実質赤字は三二〇〇億円となっています（八月十日、東京読売新聞朝刊）。

関東ブロック各県においても同様の財政悪化で、このままでは透析患者を含む心身障害者福祉制度の維持は楽観できない情勢にあります。そこで、現在透析患者に支給されている福祉手当、タクシー券、ガソリン代の補助の三点について関東ブロック都、県の実態を調査し、東京都の福祉制度につい

て、一部ではありますが、考えてみたいと思います。

一、東京都の心身障害者福祉策予算

都の財政は深刻な状態が続いていますから、一般会計予算は平成五年〜七年度の三年間は、平均△一・二％となつています（平成三年〜四年度は平均八・六％増）。したがって心身障害者福祉施策予算（以後福祉予算）も七年度、八三〇億円（一般会計予算七兆円の一・二％）ですが、平成五年度以降三年間は平均一・二％の低上昇率で、年々増加する心身障害者

数と比較すれば横バイと推測されます。

七年度、前記福祉予算のうち、福祉手当を含む福祉事業費は四八〇億円、福祉予算の五八％で、この予算は、平成五年〜七年度の三年間平均七％増加しており、福祉予算のなかで高い伸び率となっています。しかし、心身障害者福祉設備費の減は大きく、七年度、六二億円で、四年度以降、平均△二五・一％とダウンしています。

東腎協は会議、セミナーなどの会場さがしに苦心している実情から、第二障害者福祉会館の建設を都に要請していますが、都の回答は「建設計画無し」とのことです。

二、東京都の心身障害者福祉手当について

都の透析患者に支給されている心身障害者福祉手当は昭和四十九

（一九七四）年十月、「東京都心身障害者福祉に関する条例」により、二十歳以上の身障者一〜二級、精薄者一〜三級、脳性麻痺又は進行性筋萎縮症者を対象に支給されるようになりました（但し、所得制限あり）。

今までは、毎年確実に五〇〇円ずつ増額され平成八年度、月額一万五五〇〇円支給されてきました。（区、市によっては上手せ支給もあり、表I参照）、福祉手当の支給対象者は平成六年度末約二万六千人、支給総額は四億二千万円、東京都の福祉予算規模との比較では小さなウエイトです。

東腎協は、毎年東京都に対し、「福祉手当の増額、適用範囲の拡大、所得制限の引き上げ」を要求し、都も要求に応じる努力をしています。本年も、六月二十七日、腎臓病患者の医療、福祉、環境、設備を整備、拡充させる目的から、「平成九年度東京都予算に関する要請」を行い、そのテーマの一つに福祉手当も取り上げました。東京都は「都の制度は国の同様の手当に比べ、支給対象範囲も広く、かなり高い所に位置している。これからも支給範囲の拡大に

表I 平成8年度東京都・区・市・町・村が透析患者に支給している福祉手当、タクシー券、ガソリン代補助

区分	福祉手当 (月)	タクシー券		ガソリン代 補助	区分	福祉手当 (月)	タクシー券		ガソリン代 補助
		枚数(月)	単価(円)				枚数(月)	単価(円)	
千代田	15,500 ^円	5	基本料金	月3,250円 選択	府中	15,500 ^円	48	基本料金	
中央	15,500	クーポン券	年50,000	無	昭島	15,500	クーポン券	年20,000	
港	15,500	クーポン券	年30,000	年30,000円 選択	調布	15,500	基本料金4 加算料金8	650(中) 630(小80(加算))	
新宿	15,500	券10	500(中)	月3,090円 選択	町田	15,500			
文京	15,500	6	基本料金	無	小金井	15,500	クーポン券	月3,000	
台東	15,500	580円券6 70円券6	580(中) 70(小)	月2,000円 選択	小平	15,500	初乗券16	基本料金	
墨田	15,500	クーポン券	年30,000	無	日野	15,000	初乗券6	基本料金	月3,000円 選択
江東	15,500	300円券9 100円券6	300 年37,600	選択	東村山	15,500		月2,500円 限度現金	月1,400円 選択
品川	15,500	400円券5 100円券3	400 100	選択	西分寺	15,500			
目黒	15,500	クーポン券	年30,000 月2,500	選択	国立	15,500	600円券4		月1,200円 選択
大田	17,000	500円券6 100円券6	月3,600	選択	田無	15,500	クーポン券	月3,000	月3,000円 選択
荏田谷	16,500	500円券5 100円券7	月3,200 100	月2,000円 選択	保谷	15,500		月2,000以 内現金	月50円/ℓを 80ℓまで選択
渋谷	15,500	500円券8	中638 小616	月3,270円 選択	福生	17,500	クーポン券	年20,000	年20,000円 選択
中野	15,500	500円券8 100円券10	500 100	無	鉾江	15,500	基本料金4 加算料金8	500 100	月53円/ℓを 30ℓまで選択
杉並	16,500	500円券30 100円券30	3ヵ月分550 110	月50円/ℓ と70ℓまで	東大和	15,500	5	500	月53円/ℓを 50ℓまで選択
豊島	15,500	初乗券10 追加券5	500 108	3ヵ月53円/ℓ を月240ℓまで	清瀬	15,500	初乗券5		月54円/ℓを 50ℓまで選択
北	15,500	初乗券3 100円券20	715(中) 693(小) 110	年42,000 月3,500選択	東入部	15,500	クーポン券	年20,000	月55円/ℓを 70ℓまで選択
荒川	15,500	クーポン券	年41,000	3ヵ月9,000円 選択	武蔵村山	15,500	月6 年72	500	月55円/ℓを 50ℓまで選択
板橋	15,500	12枚 9枚	400 100	月2,500円 選択	多摩	15,800		年51,000円 現金	年45,000円 現金選択
練馬	15,500	100枚券5 500円券8	100 500	月2,500円	稲城	15,500	初乗券43 追加券4	基本料(年52枚) 100	月60円/ℓを 50ℓまで選択
足立	15,500	クーポン券	年23,000		あきる野	15,500	タクシー券	月額2,400	
葛飾	15,500	500円券4 100円券5	500 100		羽村	15,500	年10冊	3,000	月2,500円 選択
江戸川	15,000	初乗券8 100円券13	月6,500		瑞穂	15,500		年間 20,000	年間20,000円 選択
					日の出	15,500			
八王子	15,500	4			檜原	15,500			
立川	21,500	クーポン券	月5,000円 月3,500円		奥多摩	15,500	クーポン券	年15,000	無
武蔵野	15,500	60(年)	基本料金		蓮井(注)	15,500			
三鷹	15,500	初乗券10 迎春券10	基本料金 (迎)150						
青梅	15,500	クーポン券	年30,000 月2,500						

(注) 離島：大島、利島、新島、神津島、三宅、御蔵島、八丈

(注) 区・市によって難病見舞金が増上されます。

ついて努力したい」と回答しています。

東京都の福祉手当と関東ブロック各県の県庁所在市のそれとを比較しますと、表Ⅰ、Ⅱのとおりです。また、七年度一般会計予算、福祉予算、内部障害者数について東京都と隣接三県（埼玉、千葉、神奈川）および山梨県を比較しますと表Ⅲのとおりで、東京都の予算額は膨大です。

タクシー券については、区、市、町が支給しており、金額、クーポン券枚数に差があるものの都内では、多摩地区の一部を除き、支給され、関東ブロック県庁所在市においても、長野県が条件をつけているものの全市で、支給されています。ガソリン代補助については、表Ⅰ、Ⅱのとおりで、支給のない区、市が多く、今後問題を残しています。

以上のように東京都の透析患者に対する福祉制度は比較的恵まれた状況にあると理解しますが、東腎協が組織として東京都に対する要請をゆるめることなく運動を継続している成果といえます。会員の皆さんもそこをよく理解し、よりよい状態を確保、維持していく

ためにも、東腎協の組織を拡大し、強化することが極めて重要です。

青島都知事は九月定例会の所信表明で「財政再建」を強調し「九年度予算はマイナスイーリングを設定した」と発言していることから、心身障害者福祉制度も予断を許さない状況で、今後も、都の動向を注意深く見守ることが大切です。

参考資料

- 1、「平成七年度障害者福祉施策の概要」（東京都福祉局障害福祉部）
- 2、「東腎協地域福祉委員会調査資料」
- 3、「保険、医療、福祉の総合年鑑」（ウイバ九六）（文責 清水）

表Ⅱ 平成8年度関東ブロック県庁所在市の現状

市	福祉手当 (月)	タクシー券		ガソリン代補助
		枚数(年間)	単価(円)	
浦和	5,000円	24(年・月?)	基本料金	無
千葉	13,390円	150	1回2,600円限度として1,300円支給	1枚5ℓ年間30枚
横浜	年35,000円	144	基本料金、バス無料券の選択	無
水戸	3,500円	48	580	無
宇都宮	5,000円	60	650	無
前橋	3,000円	36	650	2km~25km月2,000円 25km~75km月2,500円 75km~月4,000円
甲府	無	24	650+100円(割引)	年間40円×60ℓ
長野	年15,000円	24(視覚障害者と車イス使用者)		無

表Ⅲ 隣接県と東京都の福祉予算等の比較(平成7年度)

都・県	一般会計予算	障害福祉予算 (注1)	福祉予算の比率 (注2)	内部障害者数 (注3)	備考
東京都	7兆円	830億円	1.2%	52,077人	
埼玉県	1.6	178	1.1	22,771	
千葉県	1.5	199	1.3	16,432	
神奈川県	1.7	241	1.4	13,470	
山梨県	0.5	56	0.5	5,215	

(注1) 各県庁の障害福祉課に電話照会 (注2) 障害福祉予算/一般会計予算 (注3) 平成5年度末数字

病いとともに生きるとは
どういふことを研究

—現在「社会福祉」関係の研究を
されておられるそうですが、どの
ような研究なのですか。

吉村 透析を受けている人だけで
なく、慢性疾患、障害を持つとい
うことはどういふことか、とい
うことを中心に研究しています。そ
れは、身体的な症状そのものの問
題から、その良くない体調をもち
ながら社会のなかで暮らすとき、
どのようなことが障害になるか、

会員さん 訪問

第61回

代々木病院

吉村 哲也さん

といった問題まで含みます。患者さん自身が自分の病いのか、どうとらえ、どう対処しているのかが一番のテーマです。病いと共に暮らすというところを医学の言葉によってだけ説明するのではなく、患者さん自身が病いの経験を言い表す言葉を見つけようとする試みです。病いの経験を言葉にするのはけっこう難しいことで、なかなか人にうまく伝えることができないことがあると思います。また、その患者さん自身の対処にたいして外からどのような援助ができるか、がそれに続く課題です。

—その辺の日本の現状はどうなん
でしょうか？

吉村 「病い体験」の研究は最近日本でもとりあげられるようになってきました。保健の社会学といった分野で研究がされつつあります。看護関係の方も研究されるようになりまし。

—その他に社会福祉学関係で興味
をもっていることは？

吉村 社会福祉学の原論に興味をもっています。二十代のなかばで就職したとき、透析に通院するのきだけ、早退させてもらっていました。役員会レベルでは、早退し

た時間は有給休暇から差し引くというところで話が決まっています。しかし、実際現場で働いているとどうも人間関係がおもしろくなく、上司からは「早退するときにはすまなさそうにする態度が足りない」などと言われることもあり、ました（その事務長は別の事件を起こしてクビになりました）。

—そのようなことを経験すると、社
会保障の権利の根拠はなんだろう、と、考え、いつかそのことをまとめて勉強してみたいと思ってい
ましたので、そのへんについて考
え、勉強するのは、こんな言い方
ですが、たいへん楽しいです。大
学生のとときの専門は社会思想だ
たので、大変近しいとともに学問
の性格の違いも感じています。生
存権の根拠を尋ね、社会保障の歴
史を勉強するのはたいへん興味深
いことです。

医療スタッフとの コミュニケーション

—透析室で感じることは

吉村 透析療法が安定してから大分たちますが、安定してきた分、患者とスタッフとのコミュニケーションが少なくなってきた感じが

します。透析自体は安定した人でも障害を持たない人のなかで仕事をし、暮らしていくのがかなり、ストレスがあることだと思います。そのような長期にわたるストレスに対するメンタル（心理）サポートがあればいいと思います。

長期の入院がきっかけ

—透析を受けていることも研究を
始めるきっかけになったのです
か。

吉村 それもありますが、昔から勉強したいことがいろいろありました。仕事が忙しくてほとんど積ん読（つんどく）状態だったので、いつかは読んでみたいと思っていました。原因は不明なのですが、左腎が破裂して瀕死の状態になり、半年間入院しました。

—その時、知りたかったことを何
も明らかにしないまま死にたくは
ないなということ、せつかく命
が助かったのだから、おもしろ
く勉強したいなと思いました。自
分で抱えたなぞの問いに導かれる
ままに本を読んでいたという感
じでした。その意味で、三年間の
独学の期間は必要だったのです。
いま、行っている東洋大学は社会

大きな病気がきつかけで 社会福祉の勉強を始める

人入試ではいりました。

—それまでどんな仕事をなさっていたのですか。

吉村 大学四年生のときに、急に体調が悪くなり、あつというまに

透析者になってしまいました。それ

れまでは、検尿で異常も出たこともなく、血圧が少し高いくらいだけでした。腎炎で外来に通ったことはありません。その後、七年間

は国民健康保険組合で業務のコンピュータ化を担当し、それが終わってからはコンピュータをネットワークでつなぐ仕事をしていました。そこでは設計プラスマネージメント担当だったので、仕事は非常にきつものでした。

研究生活を続けたい

—大学院卒業後はどのようになさるつもりですか。

吉村 大学に残って勉強を続けていけたらいいなと思っています。

「病い体験」の研究が主となりますが、好きな「社会福祉の歴史」の勉強は続けていきたいと思っています。

最近、パソコンを九年ぶりに買い替えました。インターネットのなかでさきほど、お話しした「病い体験」に関係するおもしろいページを見つけました。大いに参考にさせていだいて、自分でもホー

ムページを作りたいと思っています。

訪問を終えて

指定された場所は、代々木病院の向かいの喫茶店で、紅茶専門店の洒落た店でした。

吉村さん自身もそんなに利用したことがないところらしいですがメニューは百種類以上もあるような紅茶のオンパレード、なにを頼めばよいのか分からないぐらいでした。

吉村さんはその喫茶店の一角で静かに待つていらつやいました。インタビュ어가始まるのかなり苦しい時期もあったと思いますが淡々とした口調で現在の事や過去の出来事等をお話いただき、さすが学問を志されるかただと感心しました。

専門的なことはやはり分かり辛くはありましたが、障害者の社会貢献と言った目的意識は強く感じました。また、積極的は新しいものに取り組んでいく姿勢があり、今後ますますご活躍なさることと確信致しました。

(文・久保、写真・北爪)

障害者の社会貢献のために熱っぽく語る吉村さん

透析患者への災害対策一歩前進

来年度の都予算に要請行動

東京都の来年度予算編成を控え、六月二十七日に東腎協一ノ清副会長以下十二名の役員で、都衛生局を中心に六局の担当者で二十六項目について五時間半に亘り要請を行いました。主な項目についてご報告をします。

一、地震のときの都の対策は

地震が起きたとき、私たち透析患者はどうしたら良いのかは最大の関心事です。患者自身の対処、医療機関のなすべきこと、及び行政の対応が三本柱となりますが、行政担当の東京都に対しては、東

腎協として透析施設間ネットワーク化や通院の確保など、緊急透析治療体制の早急な確立を強く要請しました。

都の説明では、昨年三月に阪神地区の現地調査、十二月には都内の透析患者及び医療施設の現状調査を行い、災害時救急透析システム検討部会で検討中であり、年度内をメドに報告をまとめるものとです。最終的にはマニュアルが作成され、関係機関や協力機関が何をやるかが謳われ、私たち患者に対しては、どのようなシステムでやるかが示されています。既に本年度の東京都地域防災計画の中には、はじめて「透析患者への対応」の一項が入り、災害時の適切な医療体制の確保が取り上げられています。災害時に①私たちはどこにどう連絡したら適切な情報が得られるのか、②どのように医療機関を立ち上げるのか、③患者の搬送はどうするかなど行政に期待する項目について要望しました。都とし

ては、直下型地震の被害想定が平成九年度にまともなる予定でもあり、今回は、具体的回答は得られませんでした。しかし都の基本的認識も前進し、専門部会での検討も進捗していることで、私たち患者の意見もとりいれた具体的マニュアルが一日も早く出来上がることを期待したいと思います。

二、大島・八丈島で透析開始

島しょにおける透析については平成六年度より、神津島で始まりましたが、大島での透析が今年の十月から、八丈島では来年度から実施されることが決まりました。昭和五十二年に大島の患者さんから提起されて以来、長年に亘った東腎協の活動が実を結んだこと、都の関係者及び医療関係者の方々のご理解とご努力に感謝申し上げます。

三、高齢者福祉・医療

高齢者福祉対策と、高齢者腎不全センターの設置を要望しました。都では平成十二年迄に、江東区に「高齢者福祉・医療の複合施設」の建設を計画しています。痴呆性高齢者が中心とのことですが、画期的な複合施設でもあり、この機会に要介護透析患者の受入

れも要望しています。現計画では入院した高齢者の合併症による腎不全に対応とのことですが、今後継続して要請していく必要があります。「とうきょうプラン95」で強調しているのは、高齢者福祉と災害対策です。そのうちの高齢者施設と三部門でバラバラに担当していますが、これを行政改革で平成九年度から「高齢者施策推進本部」(仮称)に統合される予定で、介護問題ともからめて成果が期待されます。

四、その他

毎年継続して要望している、腎疾患総合対策、糖尿病性腎症の予防、心身障害者福祉手当(今年も五百円増額済)、児童扶養手当、JR旅客運賃の割引拡大、民営バス無料化、透析患者の就職促進、健康診断・予防の徹底等、多項目について活発な要請活動を行いました。

「継続は力なり」を災害対策での透析患者の存在感の浸透、離島での透析開始等で実感した本年度の要請活動であったと思います。

(報告 鈴木啓市)

東腎協 活動のほど

グループ討議で盛上がり

梅雨晴れの六月三十日、個人会員交流会を高田馬場、新宿スポーツセンターで開きました。

会場が若干不便なためか、出席は二十七名で昨年を下廻りました。が、日頃交流の少ない個人会員が、情報を交換し、親睦を深めるには絶好の場であり、医療の問題、他の病院の透析の実態など、話題が拡がりました。

堀副会長の司会で始まり、小泉常任幹事（会員拡大委員長）の開会挨拶の後、竹田会長は、東腎協二十四年間の活動と成果にふれ、組織を拡充するために、本日出席の方がリーダーとなって、会を設立するように要請しました。続いて、森事務局長が、医療費について話しました。国は国民医療費の伸びを国民所得の伸び率の範囲内にすることを政策目標としているので、透析医療費についても、患者組織として声を上げていかなければ、国のペースで改悪の恐れがある、東腎協の活動はますます重要であると訴えました。

前半の最後は、小田原常任幹事が三つの点から個人会員の組織化を訴えました。

一、機関紙郵送料など個別送付で割高となっている。二、個人会員は情報交流の場が少ない。三、会としての発言は病院側への効果を高める、と説明し、理解を求めました。

中休みの後、気分転換に、出席者全員で歌をうたいました。個人会員、高藤アツ子さんの名ギター伴奏で「バラが咲いた」、「故郷」など六曲を梅雨のうっとおしさを吹き飛ばすような大声で楽しく合唱しました。

会の後半は、東腎協常任幹事十八名が加わり、四十五名がグループに分かれ、身近な透析医療の実態、患者会結成の諸問題、東腎協への要望について自由懇談が行われました。口々に患者会設立の難しさを訴えられる中で、間もなく会を発足できるとの力強い事例も披露され、時間が足りないほど活発な発言がありました。

最後に高橋副会長が、共に頑張りますように、会に力を貸して欲しいと挨拶し、閉会しました。

（報告 清水）

引き続き

医療保険制度の後退

私たちの透析医療は医療保険によってまかなわれています。

その医療保険に大きな影響があるものとして、診療報酬と医療保険関連各法（国民健康保険法、健康保険法、共済組合関連法）があります。

診療報酬は、医療保険により医療機関に支払われる費用のことを言います。例えば透析の技術料やダイアライザーの価格等は診療報酬によって決まります。二年前の改定では、技術料の一部マルメにより透析時間の短縮や透析液流量の低下等で、一部透析施設で透析の質が低下しました。

医療保険関連法では、六月二十一日に医療保険審議会（医療審）が「今後の国民医療と医療保険制度の改革のあり方について」として報告をまとめました。報告では、総医療費抑制を目

的とした保険給付削減施策メニューが検討されています。主なものとして

①老人医療費負担の定額化から率化（一割、二割）へ
②社会保険本人の医療費負担一割から二割へ

③薬剤の償還制度（一時立替え払い）の導入と患者負担の増加

これらが実施されれば、患者の自己負担が大幅に増加され、医療保険制度の大きな後退になります。東腎協は、この改悪に強く反対しています。

また、東京都では心身障害者医療費助成制度（マル障）と特殊疾病（マル都）の制度がありますが、医療保険制度が「改正」され都の負担が増加した場合、現状のような自己負担のない透析治療が受けられるか予断を許しません。今後より一層患者運動が重要になってきます。

各ブロックでさかんな

患者会交流の輪

有意義な運動療法と

訪問看護の講演

六月二十二日に池袋の「生活産業プラザ」で、六十六人もの参加者を集めて北部患者交流会が開催されました。医新クリニク

の横山先生の講演「透析患者の運動療法」はスライドを使用され、判り易く、日常生活のすべてが運動であり、ドクターの助言を得ながらその人その人に合った運動量を設定して続けることが大切という具体的な内容でした。

訪問看護については木川婦長さんが高齢者を対象にした在宅ケアに当たった実務をスライドを使って感動的な報告をしました。厚生省の調査では訪問看護の四割は赤字で、訪問ステーションは一九九二年四月からは全国で八二カ所に増えているが、二四時間対応は七割であるという。九九年末まで

には五〇〇カ所にするというところだが障害者プラン完全実施を期待してやみません。

(報告 北爪)

七夕に小雨のなか

江戸東京博物館見学

区南部ブロックでは、七月七日、交流会を開催した。参加人数は十三名と少なかつたが、定期的に行事を開催していることで、患者会や会員とのつながりを拓けていくことには、役立っていると思われる。場所は梅雨時には適当で、食事の手配なども下見しておいたので予定通り、スムーズに運び、トラブルもなく進められた。

入館前に、休憩場所で一時間くらいの自己紹介をかねた透析生活の状態など、交流会を行ってから、野口常任幹事の案内で館内を見学した。昼食を食べながらの交流も、休憩場所で行い、患者会や

会員の状況を話し合い活発に、進められた。今回の交流会は室内での話し合いを提案したが、近くでも外の交流の方が良いという意見が多く、具体的には「ゆりかもめ」を利用することになった。

(報告 山田)

貴重な意見が多く出た会議

文京シビックセンターで七月二十八日に開催された区中央部の交流会は久保常任幹事の司会で幕を開けた。原ブロック長のあいさつと活動報告に続いて、糸賀副会長が「私たちの命と生活を守るため、なくてはならない東腎協の活動」と題して講話を行った。

秋のレクリエーションとして「文京区内ぶらぶら散歩」を計画したがバス旅行の案も出たので検討した結果、人数面から散歩となり九月十七日、下見に出かけた。座談会では何かプラスになるものをもつて帰りたい。報告だけでなくみな「声」を聞いてほしい。ベテランの人からは昔の苦しいときの話。交流会をもっと涼しいと

京に来た人は、こちらの人は恵まれていて関心が薄いと思う。などの貴重な意見が出され、有意義な一日であった。

(報告 糸賀)

立ち見の日の盛況

七月二十八日、酷暑のなか多摩部の患者交流会会場の八十人定員・立川女性総合センター「アイム」の学習室には約、百二十人が参加して、ついには立ち見が出る盛況でした。小川ブロック長のあいさつと竹田会長は結東の重要性などと会長らしい語りかける口調で話し、会員もうなずいていました。活動報告に先立ち全腎協二十五周年にちなみ、昭和四十六年六月七日の新聞コピーを配布して、「金の切れ目が命の切れ目」の内容につき注意を喚起し、患者会の存在価値をアピール、東腎協上半期の活動を報告、東京都予算要請行動などの意義につき強調しました。今後の予定として「腎移植推進キャンペーン」、多摩ブロックバス旅行などあるので、会員の皆さんの協力を要請しました。

のたまの 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病歴記、ひとり言やカット、写真などなんでも気軽に事務局へ送って下さい

あのアメリカで 透析十年で生存者一〇%

愛和腎友会 森谷 敏子

七月二十一日(日)午後一時より上野東照宮会議室で、東部ブロック患者会の幹事交流会が開催されました。あいにくの雨でも、各区の幹事・役員が多数集まり、冷房の無い会場は熱気むんむんでした。愛和から森谷・原沢・須永・矢田の四名が参加しました。

東腎協幹事、病院患者会役員の仕事について東腎協副会長の堀さんより、幹事は東腎協と患者会のパイプ役として活動してほしいと要望され、幹事・役員の適性テストまで受けさせられてしまいました。二グループに分かれての交流会では、会費の問題、会員の勧誘や役員の問題など話題は尽きませんでした。

私は、これ以上医療改善を許さないために、全腎協・東腎協に結集し、「数は力」で私たちの声を、命と暮らしを守るために国や行政に反映させるよう、自分自身の問題として頑張りたいと思えます。

透析時間は二時間半、三時間と短いため、透析十年の生存者は一〇%程度だといふ。日本でも透析の診療報酬

団体の行動力が大切

瑞江腎友会 鍛冶 可子

今回役員交流会に出席させて頂いてアメリカと日本の透析医療の違いなど高橋さんの説明でよく判りました。

瑞江腎友会に入り皆様のお世話をさせて頂いたようにもなつて四年になります。去年から母のほげがひどくなり目が離せなく、役員の仕事も怠

「秋川渓谷夜明け歩き」で二〇km完歩

竹口病院腎友会 神森 正夫

(透析暦七年三カ月)

梅雨が明け東京地方の暑さは例年並みの猛暑となり、我々透析をしている者には夏バテが気になる時季でもありますが、反面、汗が出やすくなつて一年の中でもっとも体重的管理がしやすいシーズンでもあります。

この頃は、自宅近くの「国立昭和記念公園」の周囲を五km程度歩いています。去年透析室の看護婦さんから夏の夜

私は、内科に通院していた十六年間、腎臓に悪いといわ

に「秋川溪谷夜明け歩き」があきる野市であると聞き、たしにぜひ参加したいものと思っていました。コースが一五・二〇・三〇kmとあり、私の体力で完走できそうな二〇kmコースへチャレンジをすることにしました。

透析室の先生に参加の了解を得、普段の倍以上の距離を歩き長距離の感じを掴みベイスを考えました。そのベイスとは、スタートから三kmまではウォーミングアップと考えゆつくりと行き、一〇kmまで休まず普段のベイスに近い速



竹口病院腎友会浅見さん撮影の神様正天さん(奥白光大)

さで一気に歩き、その後、水分の補給と甘いものを食べ、一五km以後は体の調子で休憩を取りながら水分の補給をしながら二〇kmをマイペースで完歩すると、所要時間を四五時間と予定しました。

大会の当日(七月二十日、土曜日)は、透析日で除水をいつもより三〇ml少なくしてもらい、夜の二〇時に透析を終了しました。

あいにくの雨の中、会場の「都立秋留台公園」へ向かう途中、腹が減ってはファイトが出ないのでコンビニで弁当を買ひ、スタートを待つ間に夜食をとり、二時から間受け付けを行い、ゼツケン「92」番をもらい胸につけました。深夜の二四時、花火が

華々しく打ち上げられ一五kmと二〇kmコースの混合で、二〇〇人程いたのでしょうか、四ブロックに分かれ時間差をつけ出発です。私は運よく一番目のブロックスタートでした。

スタート後、このまま雨も小降りですぐと願った

が、三km付近から傘を差さなければならぬほどの降りとなり、コースの道路は、工事中の場所があったり、歩道が狭かったり歩くペースを把握するのが容易でありません。要所々々に大会役員の人があつており、その役目ごとに「ここは何km地点ですか」と聞き、思ったより距離を進んでないのを感じながら歩き、朝二時ごろ、待ちどおしかった二〇kmの中間地点に着きました。この通過点をベイス作りの基準と考えていたので、予定どおり自動販売機でジュースを買ひ、持つてきたチョコレートを食べ、水分をカロリーの補給を行いました。

しかし、雨の方はいよいよ強く降りだし、ビニールの携帯用のレインコートを着込みました。雨水が道路を流れる等の最悪の条件でも、雨のために気温も上がらず、湿気が多いので歩きやすかったです。二二km付近になると、コースは、秋川に沿った平坦な道

道

れを見ながら気持ちよく歩ける区間でしようか。夜間、街灯がないこの区間は、暗闇でサマーランドの大きな観覧車のネオンサインが木立の頭を見下ろすように輝いているのが印象的でした。足の方は疲れがありました。快調で多くの人たちをここで追越しました。

一五km付近で地元の人たちがドシャ降りの雨の中、テンションを張り麦茶のサービスをしていたので一杯頂き、さらに深夜のコースを頑張りました。残りが一kmぐらいになり、ゴールの「都立秋留台公園」が雨の中はぼんやりと見

た。

い

情けは他人のためならず

聖路加二レ会 田中 助成

えてくると、頑張っていた足が急に重くなり、二〇kmの距離が凄く長い長いものであったと実感しました。
二十一日午前三時四十分、ようやくゴールに到着、所要時間は、三時間四十分でした。この大会は、速さを競うものではありませんが、自分で予定していた途中休憩も取らず、参加者の中でも良いタイムで完歩できたことは、自分でもやれば出来ると自信がもてました。より良い透析を続けるには、基礎体力が必要だと思つて始めた運動です。来年もまたこの「歩き大会」に挑戦したいと思つています。

程過ぎたころでした。

どうせ、二年から三年の命
と思っではじめた透析なのに
その時目にしたのは十年、二
十年戦士の体験やデータの
分析、そして体積減少や仲間
同士の活動の様様でした。さ
っそく個人会員として東腎協
に入り、いろいろな会合に出
席し多くのことを教えていた
だきました。体重の増加はD
W(ドライウエイト)の五、
六%に抑えること、それには
体を動かして汗を出すこと、
食事は好き嫌いなく少しずつ
美味しくいただくこと、体調
やデータなど悪いものはスタ



聖路加一し会がお世話にな
るスタッフの皆さん

ッフや医師にぶつけて悩みは
内にこもらせないで吐き出す
ことなど、自分に合ったもの
だけ取り入れることを身につ
けました。

同じ透析患者なら私に良い
ことはきつと隣のベッドの人
にも良いことだと思ひ話しか
けたら、なんととはるか先輩の
十年戦士でした。逆に君のよ
うに努力しても、いずれ私
のように足の吊り、首の痛み、
透析中の血圧低下、シャント
のやり直しと次々と、症状が
出てくることを教えられまし
た。今思うと、それは各患者
によって出る人もあれば出な
い人もいて、医師もスタッフ
もそういう症状に患者が遭遇
したら教えてくれるのでしょ
う。

患者同士で話し合えば、そ
んな不安も解決します。機関
誌「東腎協」「ぜんじんきょ
う」に載っているデータ分析
も非常に、解りやすく参考に
なります。何の希望も目的も
なく十年、二十年、透析生活
を続けられるはずがありませ
ん。私もこれから透析生活

に何でも楽しく話し合える仲
間がほしいと思ひ、患者会を
作ろうと呼びかけてから、五
年も過ぎました。

患者や病院側からの賛同も
反対も数多くありました。な
かには役所や病院に対する圧
力団体になるのではないかと
か、そんな人たちは保険で今
の治療や検査が無料であるこ
とに感謝はしているが、それ
が、東腎協、全腎協の先輩諸
氏が生命をかけて働き続けた
努力によるものだということ
を知らない場合もありまし
た。そんな方々とも五年間の
話合いは無駄にはならず、皆
さん自分自身を守るために患

身近な話題、趣味の話、
そして病院でのストレ
ス、自己管理の方法、「私
はこうして体重増加を抑
えた」という話でも結構
です。患者を人会させる
良い手段、などありまし
たら、お喜びしてお便りし
てください(文章は訂正
する場合もあります)。

者会結成に協力してください
ました。

今、当病院で血液透析、C
APD患者合わせて、四十七
名中三十九名で「聖路加二
レ会」として、東腎協に加盟
させていただきました。病
院、スタッフの応援と事務局

表紙のことは

葛飾区・柴又

樹水 照也

私、生まれ育ちも葛飾
柴又です。帝釈天で産湯をつ
かい、姓は車、名は寅次郎人
よんでフーテンの寅と発しま

の皆様の後押しに心から感謝
いたします。当院も来年に
は、新しい腎セセンターが出
上がりベッド数も、一五床か
ら五〇床に増えますので、患
者も増えることでしょう。こ
れからも一層のご助力をお願
いいたします。

す。

寅さんこと渥美清さんが亡
くなった。映画「男はつら
い」の舞台となった柴又は別
れをおしむファンでごったが
いよ、という気がわかる歳に
なってきたなあ。寅さんに合
掌。



私の雑記帳

柴又の寅さん

寅さんこと渥美清さんが亡くなった。八月四日のことである。死後、茶毘に付してからマスコミに発表された。山田監督以下寅屋一家の人たちにも知らされず、ひっそりとこの世から去って行った。まるで映画の寅さんのように渥美清さんは、多くの人から去ってしまっただけである。

俳優と私生活の区別をこれだけ徹底してできたというのは、驚異を感じるし、渥美清という芸人の偉さを感じてしまった。今後、永遠に寅さんの新作映画が見れないのは本当に残念のひとつにつきる。病気になるってもそれを公表せず、多くの寅さん映画を愛する人々のために、最後まで夢を与え続けてくれた渥美清さんの冥福を心から祈ろう。

鎌倉へ出かける

九月上旬、鎌倉へ出かけた。どこを回ろうかというのは、電車の中で決めた。JRで抜う江ノ島・鎌倉ミニ切符は便利でいい。

JR横須賀線で鎌倉駅下車。東急バスに乗って杉本観音で下車。重要文化財に指定されている十一面観音像がある杉本寺へ行く。若むした石段は通行止めになってその左側から登っていくと寺正面へ出る。本堂にあがって最初に御朱印帳に記帳してもらってから拝観。暗い本堂の奥に十一面観音像があったのだが、暗くてただ置いてあるということしかわからなかった。

次に行った所は報国寺。入口で抹茶付入館券を求めた。本堂の裏が竹庭になっている。すぐ裏手が小高い山を背にうっそうと茂る竹

庭を眺めながら抹茶を飲んだ。報国寺を出てバス道を歩いて戻ることにした。次は、萩寺で有名な宝戒寺へ寄った。白い萩の花は咲き始めたところだった。

宝戒寺を出ると、もう昼食の時間だった。鶴岡八幡宮の近くの店に入る。イクラ井と雲水そばのセツトを注文する。自家製生イクラ沖漬けと舌ざわりのあるそばで割合うまかつた。

鶴岡八幡宮の中にある神奈川県立近代美術館に入ってイギリスの現代彫刻家アントニー・ゴームリ展を見た後、八幡宮に参拝。その後、駅に戻り江ノ電に乗った。極楽寺という寺があるからそこに行こう、と思い極楽寺駅に降りる。駅からほんの数分の所にあった極楽寺は、何も見るべきものはなかった。御朱印帳に記帳してもらい、また江ノ電に乗って鎌倉へ戻り、帰京した。

日帰りでもちよつと遠くへ出かける小さな旅は、ストレス解消にもなって楽しいものである。皆さんも積極的に出かけて楽しんで下さい。

一九九六年 秋

〔東野協〕編集委員



鎌倉・鶴岡八幡宮

医療・生活情報あれこれ

もつと使いたいHDF

「ちよつとチエック」医療生活情報あれこれ」では、会員からの質問や情報をお待ちしています。
東腎協編集部

血液浄化方法のひとつとして、

HDF（血液濾過透析法）が注目されています。透析困難症、透析アミロイドシスなどに有効であり、透析効率を向上させるといわれているのに一般的に使用されていないのが実情です。HDF（血液透析）とどう違うのか、なぜ広く使われていないのかなどを、医療法人社団水明会・国分寺南口クリニックの小林健二院長、同クリニック臨床工学士の榊野健一氏、岡氏にお伺いいたしました。

血液中に補充液を補給

〔HDFとは〕

図1のように、HDと比べて、決定的に違う点はHDFは血液中に補充液を補給しているということです。水分や有効物質の血中濃度をなるべく一定にしておくこと、つまり血中の浸透圧に変化を与えないことです。

これにより治療中の患者の体調の変化が少なくなります。HDのダイアライザーはHDFではフィルタと呼ばれる、孔（こう）の大きさは通常のダイアライザーの約2倍、HDに比べて、濾過もするのので、例えば、アミロイドとして骨に沈着するといわれる、 β_2 マイクログロブリンなどの中分子物質の抜け方が良好です。

避けられる不均衡症候群

「どのような人に有効か」

HDFはどのような症状の人に有効なのでしょうか。HDは拡散（濃い液から薄い液の方に組成物質が流れていくこと）と限外濾過（血液回路側に陽圧、透析液側に陰圧を加えることによって除水すること）によってナトリウム、ク

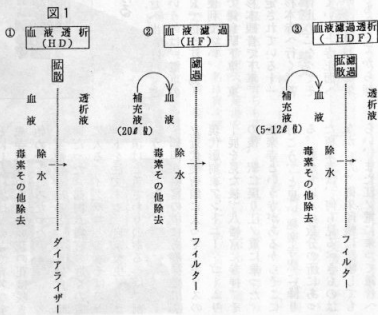
ロール、カルシウム、カリウムなどの電解質や、尿素素、クレアチニン、尿酸などの毒素が血液の中から

膜を通過して透析液中に流れていきます。

体の中では血中濃度の急激な変化、各部位の血中組成のアンバランスな状態による「不均衡症候群」と呼ばれる、血圧の低下、頭痛、吐き気などが起こることがあります。

こういう症状にはHDFは極めて有効です。補充液によって必要

物質が補充されるため、有効物質の血中濃度の変動が起



整、尿毒症性の末梢神経障害、透析アミロイドーシス、高脂血症、貧血などの改善にも効果的であるといわれています。また透析効率向上のため短時間透析にも好適であると考えられています。

厳しい保険審査

「なぜHDFが一般的に

使われないのか」

血液浄化法はHDを中心に発展してきました。いま日本のHD技術は世界最高といわれています。ダイアラライザーの著しい進歩は尿酸、クレアチニンなどの低分子物質の除去効率を高めました。一方、不均衡症候群などHDの欠

点を補償する形で、血液濾過法(HF)が開発されました。これは透析液を使わず、限外濾過と補充液によって、有毒物質を除去する方法ですが、低分子物質の抜けの良さでは、やはり、HDが優れているので、HDとHFの利点を生かして、HDFが開発されてきました。

ところが、このところの透析患者の激増、とくに糖尿病性腎症の増加によって、新しい透析患者が毎年、確実に一万人を越し、平成七年末で十五万人をオーバーしました。医療費をなんとかして抑制しようとする国の方針、血液浄化法をさらに発展させようとする治療側の要求があわなくなってきました。

国側ではHDの保険点数を包括化(丸め)によって抑制し、HDFなど新しい血液浄化法の適用には、厳しい審査を設けました。国分寺南口クリニックの例でいえば専用ベッド一床、適用患者は総勢九十人のうち、わずか三人です。

発熱物質など改善の点も

「HDFの改善すべき点」

HDFはいいことずくめのよう

ですが、まだまだ改善の余地はあります。これまで、透析液中に発熱物質エンドトキシンがあることは指摘されてきましたが分子量が大きいため、透析膜を通過しないと思われてきました。

ところが、近年、分子量が四〇〇程度のエンドトキシンも存在することがわかり、症状の個人差はあるものの、無視できない状況になってきました。とくに、孔(こう)の大型化にもなつてHD、HDFはもとより、透析液を補充液にそのまま使う「オンラインHDF」「アッシュユ／プルHDF」などの危険度は増してきたと思わなければなりません。エンドトキシン・フィルターの設置の必要性が痛感されます。HDFにも改善すべき点は、まだ、多くあるので

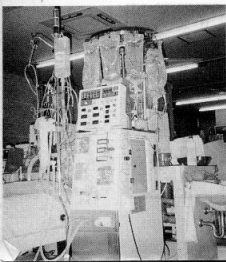
お二人のお話をうかがって

医療費の増大が国の財政を圧迫していることは事実です。けれど、治療法の進歩まで犠牲にするような、医療費の抑制は「角を矯めて牛を殺す」ことにならないでしょうか。数十年にわたって、宮々と築き上げてきたHD技術を進歩

させ、新しい治療法を開発する動きを抑えるののような国の方針はいかがなものでしょうか。

さきの全腎協総会で記念講演した、米ベイラー医科大学能勢之彦教授は、日本の透析技術が世界最高水準に達していることを強調した上で、「日本の保険料の支払い は七九年から減っています。現在日本では月四十万円に対し、アメリカでは二十万円。物価を考慮に入れば、ほぼ同じです」と述べられ、さらにこのまま推移すると、アメリカのような低い透析水準に甘んじることになると警告されました。HDで世界最高水準に達した技術力を新しい血液浄化法の開発にぜひとも振り向けてほしい、というのが私たちの念願するところです。(文責・小脇)

HDFの透析機概



神野健一臨床工学士

小林健二院長

私のふるさと

19

岩手県盛岡市

代々木山下病院 加島 恵子



加島 恵子さん

東北新幹線が開通以来、里帰りする度に、目に見えて変貌してゆく盛岡の姿に、驚きと戸惑い、そして寂しさを感じてしまいます。(ふるさととは遠きにありて思うもの……なのかな) それでも、やっぱり帰るところがあるっていうんだと思います。だんだん記憶もあやふやになりつつありますが、市街のほぼ中心に岩手公園があります。ここは昔、南部藩二十万石の盛岡城(旧名不來方城)のあった所です。明治のはじめ頃に

城が撤去されたあと、石垣だけを残し、公園にしたんだそうです。桜の木もたくさんあるので春は花見客でにぎわいます。ここには、青春時代の石川啄木、宮澤賢治も散策を楽しんだそうです。今は、啄木歌碑、賢治の詩碑、新渡戸稲造(五千円札の人)の石碑などがあります。けっこう有名な人がいるもんです。

盛岡で有名なものといったら、味わいでは何ととっても「わんこそば」でしょうネ。一口分のそばが次から次へとお碗の中へ投げ込まれ、断るのに「苦労します。薬味が数多く並べられ、見た目もおいしく食べられます。ちなみに私が昔食べた最高は、六十七杯でした。わんこが十五杯で普通のやつとそば約一杯分だそうです。大勢の人とわいわい楽しくやるのがたくさん食べられるコツです。

次に写真で人気が出てきたのが、「冷麺」です。何で盛岡で冷麺が流行したのか私には知る由もありませんが、とにかく麺のコシの強さはすごいのです。私はちよっと苦手です。お腹いっぱい食べたあとはやっぱり散歩、市街の中を流れている「中津川」「北上川」沿いに歩いていくと、昔の思い出がよみがえってきます。

私がまだ盛岡に住んでいたころは、古いたたずまいや、老舗の店が建ち並び、町名も、その町特有の店がたくさん並んでいるのになんで付けられていました。「花屋町」「油町」「紺屋町」等々です。今でも、年配のタクシードライバーさんだったら昔の町名で行く先を言った方が早いかもしれません。

見所の一つとして、デイトコーズとしておすすめなのが、夜に岩山という展望台(小高い丘の上にあるのです)から眺める盛岡市街の夜景。なかなかいいですよ。天気が良いと頭上には、星もきらめいています。

東京から三時間弱で行けるので近くなったものです。これを書いてるうちに、何だか秋のさわやかな空気を吸いに帰り、なっ

きました。「そんだけ、盛岡さ帰るべ、皆さんもいっぺん 行ってみてくんなせじや」

ききみみニューズ

東難連主催腎臓病医療相談会
日時：十一月二十三日(土)
午前十一時～午後四時

会場：東京都障害者福祉会館
一階集会室

港区芝5-18-2
☎03-34415

03-34415
☆担当医師
虎の門病院腎センター
山田 明 先生

東京大学医学部
三村 俊英 先生

東京大学医科研
野島 義久 先生

東京大学医学部分院
五十嵐 隆 先生

(小児科)

申込み方法

東難連
☎03-3291-6239

※予約が必要です。電話で申し込んでください。

5分間クッキング

17

簡単チャーハンとイカのマリネ

松和患者会目白支部 甲斐 久子

★簡単チャーハン

▼材料(一人前)

A ひき肉・五〇グラム、小麦粉
・二グラム、醤油・三グラム、
塩・コショウ少々

①レタス・五〇グラム、②玉子・

一個、③あたたかい御飯・二〇

〇グラム、④油・一五グラム

▼作り方

①レタスは、手でちぎって流水にさらしてカリウム処理する。

②Aの材料をボールにまぜておく。

③フライパンを温め油をひき、いり玉子を作って皿にあげる。(玉子は半熟にする)

④②を炒め温かい御飯を入れ、混ぜたら③を入れる。

⑤④にレタスを入れ軽く炒めて出

来上がり。

※材料はすべて用意しておき強火で手早く炒める。



カッタ 山中知子

★イカ・マリネ

▼材料(一人前)

A 酢・五グラム、油・五グラム、塩・少々

①イカ・五〇グラム、②人参・三

グラム、③玉ねぎ・五グラム、

④ピーマン・三グラム、⑤レモ

ン・少々

▼作り方

①玉ねぎ・人参・ピーマンは細切にし流水にさらしておく。

②レモンはイチヨウ切りにする。

③イカは食べやすい大きさに切り熱湯にくぐらす

④調味料Aを合わせておく。

⑤④に①②③の材料を入れ、味がしみてしんなりしたら出来上

り。

◆栄養士から一言

病態栄養研究所

八木 由紀子

☆簡単チャーハン

この料理は簡単にできるといふことと材料の組み合わせが良いというのが特徴だと思います。

まずレタスですが、サラダ菜と比べて、ビタミンA・Cは少ないですが、E(トコフェロール)が野菜のなかでは特に多く含まれて

います。また、金属性の包丁の刃が触れると、切り口が褐変現象を起し、品質を低下させるので、手で千切る扱いは理にかなったやり方だと思います。

次に卵ですが、アミノ酸価一〇〇という良質のタンパク質であり、これを半熟にするのは消化の点でも良い方法です。いずれの材料も短時間で特徴が出し切れるので、忙しいときの助っ人料理と言えますよう。

☆イカのマリネ

この料理も大変スピーディーにできるのが良い点です。イカはタウリンが含まれ、血圧降下の役目もあり、にんにく、ピーマンのビタミンAが加わり、その上、レモンの香りがたまたま栄養価のある料理と思います。国産のレモンを利用すれば、防腐剤の心配がありません(外国産は防腐剤が多く含まれる)

イカの切り方ですが、食べやすい大きさに切るのほもちろん良いことですが、皮を剥いたり、斜めや、縦、横の方向に切れる目まで切くと、変形するのを防ぎますので、上品さが出ると見栄えのする料理となりましょう。

透析医療の無料化を 守るのは 貴方です

透析になったら必ず東腎協に入会しよう



木枯し吹いてもみんなでいれば寒くない

設立して25年、現在6,500人の会員数です。医療費の無料化・福祉手当の引き上げ・JR・航空運賃割引等、皆様が心配なく透析を受けていられるのは、全腎協・東腎協の行政に対する粘り強い運動の成果です。今、一部自己負担が表面化し、医療、福祉は破壊の危機にさらされています。運動の力を発揮しなければ、透析医療の無料化を守ることができません。

一人の力も結集すれば大きな力になります

入会すると医療のことがよくわかり、他の会員との交流もあって、明るく、楽しい透析生活が送れることをお約束します。

申込みは、患者会または東腎協へお願いします。

中野に集う関東各県の青年

東腎協の青年達で企画・運営

八月三十一日と九月一日の両日にわたり、中野サンプラザを主会場として、毎年開催される全腎協関東ブロック青年交流会が開催されました。

「自分たちは何が出来るか？」をテーマに、関東各県から約六十名の青年が集いました。

八月三十一日の午後二時より、一ノ清関東ブロック代表と糸賀東腎協副会長の挨拶が行われて、いよいよ交流会が始まりました。

久保東腎協青年部長からテーマに対する講演の後、今回のメイン行事の「コンセンサスカンファレンス」が開催されました。

「コンセンサスカンファレンス」では、一ノ清関東ブロック代表・糸賀東腎協副会長（地域腎友会の立場で）・森東腎協事務局長にバネリストになってもらって参加者に討議してもらいました。

最初は自由討議のスタイルで行っていましたが全員の意見を聞く

ことになり立場等の違いから様々な意見が沢山出ました。今後の活動の参考になる意見も多く出されました。

この日は、ボウリングを行いその表彰も含めて、夕食は中華料理を食べながらの交流会で一日目は終了しました。

九月一日は、朝からはとバス観光で、「皇居」・「東京タワー」を中心に東京一巡りコースで楽しみました。皇居は生憎雨が降りだったので一寸残念でしたが、皆さん元気に無事終了、解散になりました。

今回は、東腎協の参加する青年を中心に企画・運営が出来て東京から多数の参加があったことは成果だと思えます。

また、神奈川県の子の参加が仰げたことは特筆すべきことだと思えます。

青年部スキー旅行参加者募集！

毎年恒例の東腎協青年部のスキー旅行を今冬も行います。

青年のみなさま奮って御参加ください。

スキーをしない方は温泉を考えます。勿論スキーを終わってからは温泉と考えている方もOKです。

詳細は未定ですので申込みをされた方にはおって連絡を差し上げます。

日程 平成9年1月25日(土)～26日(日)

場所 群馬県、新潟県方面(詳細未定)

交通 東京から車(自家用車かレンタカー)

会費 未定

連絡先 東腎協青年部・久保まで



事務局から

☆平成六(一九九四)年全腎協第二十四回総会千葉市において開催)で全腎協の公益法人化の決議案が承認されてから、二年が経過しましたが、すぐに認可される筈でしたが、政局の変動のため延び延びになっていました。このたび、ようやく九月二十六日付で厚生大臣の許可がおりました。団体名は「社団法人全国腎臓病協議会」となります。略称は従来通り「全腎協」です。

【ご寄付お礼】

扶桑薬品工業様、坂とみ様、立川相互希望会様

(期間六月十六日～九月十七日)暖かい心のもったご支援を無駄のために役立つ、会活動の活性化のために役立っています。ありがとうございました。

【今後の主な活動予定】

・10月20日 腎移植キャンペーン (13日でなく20日です)

・11月10日 東腎協会員交流会

鎌倉シネマワールド

・11月23日 腎臓病医療相談会

(詳しくは18ページ)

・12月7～8日 関東ブロック会議

計報

★平成八年度(今年)から就任されていた野口能嗣常任幹事が、九月十九日に急逝されました。日ごろのご活躍をしのび心からご冥福をお祈り申し上げます。

編集後記

もつと内容充実と思いつながり、いつも体力、知力の減退で挫折してしまいます。こういう時、読者の反響が一番の刺激剤です。皆様

の力強いご支援を。(小脇 正史) 新人の編集委員なので、記事を書くのは時間もかかり、大仕事を

女房から「在職中よりも苦勞しているようなね」と冷やかされている。とにかく頑張る。(清水功一)

七月に開催された私たちの兄弟透析施設の講演会は非常に印象深く頭に残った。それは「あけはら」で二十年以上透析している人の体重増加率が平均で三%(中一日)、五%(中二日)以内に入っているのです。今まで何げなく思っていたが、講演後、すごく気になり、水分や塩分を少しはコントロールして何とか収まるように努力しているこの頁です。(東野 榮夫)

ご存知でしたか? ご契約できる生命保険があります!
人工透析されている皆様のための生命保険アリコジャパンの無配当弱者終身保険

OK保険

ご契約から4年以降は
病気による万一の場合でも

300万円の一生涯保険

※4年未満の保険金は削除して支払われます。
このご案内は商品の概要を説明しています。
詳細につきましては、パンフレット、
ご契約のしおり・約款を必ずご覧ください。

特長

- ①腎臓病などの既往症のある場合でもほとんどの方がご契約できます。
- ②ご契約に際して、医師による診察はありません。
- ③保険料は15年間のお支払い。しかも一生涯保障されます。(この他、全期払もあります。)

資料のご請求は今すぐお電話で

03-5211-1620 **Alico アリコ ジャパン**

アリコ ジャパン 池袋オフィス 〒102 千代田区一番町20-5 AIビル4F 担当 有田まで

C96-735(96.09)

JTB ご安心透析ツアー

南十字星の国

(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十字
星の国・オーストラリアへ

- 2月25日(火)～3月3日(月)
- お一人様 290,000円
- 添乗員同行 ○ 透析時通訳付
- 朝食5回, 昼食2回付

春休みに行く

(1) ロサンゼルス6日間

ディズニーランドや足を延ばして
グランドキャニオンも楽しめます。
超高級ホテル宿泊のプランです。

- 3月20日(木)～3月25日(火)
- お一人様 195,000円
- 添乗員同行 ○ 透析時通訳付
- 朝食4回, 昼食2回付

● お申し込み・お問合せは ●

主催：JTB東京三田支店

(株)日本旅行業協会会員 運輸大臣登録一般旅行業第64号
〒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(月～金)

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

一般旅行業務取扱主任者: 飯倉政則 担当: 長谷川・田村・片岡

電子レンジで3～4分、
クック&チルドの手料理を
手軽に安心して
お楽しみいただけます。

宅配 透析食

毎週1セット3食～2セット6食分を
クール宅急便でご自宅までお届けい
たします。
お受け取り後は冷蔵庫に保管し、季
節により3～5日以内にお召し上が
りください。

◆1食当たりの主な成分調製点

- 熱量=650kcal以上
- 蛋白質=20g前後
- カリウム=600mg前後
- リン=250mg以下
- 塩分=2g以下
- 水分=350cc前後

3食セットメニュー例

- | | | |
|---|---|--|
| <p>A. 富貴寄せ煮
葱の酢味噌
きんかんの佃煮
ごはん</p> | <p>B. さわらの西京焼き
切干し大根と
薩摩揚げの炒め煮
ポテトグラタン
あんずの甘煮
ごはん</p> | <p>C. 和風ハンバーグ
茄子の素揚げ
グリーンアスパラ
かぼちゃの艶煮
和えもの
ごはん</p> |
|---|---|--|

お届け代金

- ★ 試食……………1セット3食分……………¥3,502
- ★ 1クール……………4セット12食分……………¥12,772
- ★ 2クール……………8セット24食分……………¥25,544

注) クール宅急便送料、消費税込
注) 岩手県以北、関西以西へのお届けは割増送料となります

お問い合わせ・お申し込みは…

Gerson

TEL.03-3726-9222 FAX.03-3726-9700

(有)ゲルソン商会 〒145 東京都大田区石川町 1-20-2-102

ノブは臨床皮膚医学に基づいて あなたのお肌を考えます

— ノブ ボディ&ヘアケア —

昭和四十六年八月七日第三種医薬品認可
S S K A 通商二七〇八号 (毎月六回) の日六の「丸」
一九九六年十月十六日発行



かゆみの気になるデリケートにカサつきやすいお肌のために
皮膚科学の臨床データに基づいて研究開発いたしました。
皮膚刺激の原因になりにくい高品質な原料を選び、低刺激性を基本ポリシーとしています。
デリケートなお肌をやさしくいたわりながら清潔に、すこやかに保ちます。



ノブソープD

(香除石鹸)

標準価格
90g 1,000円(税別)



ノブリキッドソープD

300ml 1,800円(税別)



ノブオリゴマリン

(全身用保湿ローション)

200ml 2,000円(税別)
1,000ml 7,000円(税別)
(医薬部外品)



ノブ薬用ハモイスチャー

(薬用入浴剤)

3袋入り 700円(税別)
15袋入り 3,000円(税別)
(医薬部外品)

NOV


FOR SENSITIVE SKIN

株式会社 ノブ

〒107 東京都港区赤坂7-3-37 ブラースカナダ3F
☎(03) 3403-1334 FAX (03) 3403-3994

お申込みはフリーダイヤルどうぞ

(東野値とお申し出下さい)

 0120-35-1134

- ◇受付時間 午前9:00～午後5:00(土・日・祝日を除く)
- ◇お買上げ金額 6,000円以上は送料無料
- ◇代金引換にて商品をお届けします。(医薬部外品)

発行所

身体障害者団体定期刊行物協会
東京都世田谷区站6-26-21

価値二三百