



新宿区・四ツ谷（写真・榎永照也）

●おもな記事●

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| ◎リレー・エッセイ・清水功……………2       | ◎なかまのたより……………14          |
| ◎東腎協第25回総会開く……………3        | ◎東腎協活動の窓……………18          |
| ◎小さな家族がやってきた……………9        | ◎私のふるさと >21< 井沢良雄……………19 |
| ◎会員さん訪問 <63> 鷺只雄さん……………12 | ◎5分間クッキング⑨……………20        |

## リレー・エッセイ

# 明るくて、前向きな十人の仲間

調布東山クリニック 清水 功一（東腎協常任幹事）

春山茂雄著「脳内革命」という

本が大きな話題となっております。この本をお読みの方も多いと思いますが、私は大変興味深く読みました。

この本のポイントは、人間はどんなにいやなことがあっても事態を前向きに肯定的にとらえると、脳内には体に良いホルモン、「脳内モルヒネ」が出る。これをどんどん出させると、その効果は脳だけでなく、体全体を好転させ、人

の気分をよくし、老化を防止し、自然治癒力を高める優れた薬利効果があるというのです。

すなわち、プラス発想が大切で、いつも前向きに生きていれば健康で若さを保て、病気に無縁な人生をおくれる。心の持ち方一つで体がよくも悪くもなるといことが医学的に証明されたこと、この本には書かれています。

私は六十歳で透析歴十七年目、今まで、なんとか元気に毎日を送ることができたのは、透析導入直後に入会した患者会で知り合っている明るく、前向きな透析仲間十人からよい影響を受けたお蔭だと思っています。メンバーは六十歳二人、五十代四人、四十代が四人



で、年齢は私が僅かに最年長ですが、透析歴では私が最年

少なのです。

二十五年のH女子を最長に、二十年以上が四人、残るメンバーもあと一二年で二十年ですから、移植に失敗した、両手の手根管、副甲状腺の手術をした、シャントが壊れたなど全員が何らかの痛い思いをしています。苦しみをものともせず、仕事に、ボランテイアに、趣味に、元気で活動しています。

現在、半数のメンバーとは別の施設ですが、毎年定期的に合うたびに（会を「むけつ会」と命名）彼らのプラス志向で積極的な活動が私を大いに元気づけてくれます。六十歳、グルメのA氏は病院食にもこだわる一方、愛車BMWでクラシック音楽を聞きながらドライブを楽しむ。同じく、六十歳のB夫人は熱心なクリスチャンで毎

日曜日は必ず教会に行き、布教活

動を続けている。

透析二十五年、メンバー中最長のH女子は四十代後半、大学で心理学を学びそれを生かした勤務の傍ら、夏はテニス、冬はスキーと仕事にスポーツに活躍するスーパーレディなのです。

他のメンバーも画家、高校教師工務店、不動産業などバラエティに富み、透析患者とは思えないほど明るく、元気に働いています。さて、我々は残念ながら終生透析を受ける身となりました。幸い、医学や技術の進歩により透析歴二十年も珍しくない時代になろうとしています。

元気に長生きできるポイントはいろいろあるでしょうが、私はこの素晴らしい十人の仲間のように事態を前向きに、肯定的にとらえ日々の生活を送ることが、大切だと信じます。春山氏流に言うならば、「脳内モルヒネ」が出るように「よい方に考え、プラス発想で生きる」ことだと思います。

恐らく、十人の元気の源は脳からたくさん「脳内モルヒネ」が出ているからだ、このホルモンが脳だけでなく、体全体を好転させているのだと確信しています。



## 第25回総会

# 七〇〇〇人めざし会員拡大を

## 雨の中を一九〇人が熱心に討議

東腎協二十五回記念総会は四月六日、例年通り戸山サンライズで行われました。あいにくの雨天で出席者が少ないのではと懸念されましたが、会員・家族百九十人が参加し熱心な討議が行われました。午前十時半、久保常任幹事の司会で議長団に道岡（人工腎臓虎の門高津倉）、池田（嬉東病院二レ友の会）両氏を指名、議事を進めました。記念講演は東京医科大学第二内科、丸茂文昭教授の「人工透析の生いたちとこれから」でユーモア溢れた内容が大変好評でした。

昨年逝去された竹田会長をはじめ、仲間への黙祷をささげて会議が始まりました。糸賀会長代行は「医療保険の改正など、厳しい情勢の中、東腎協結成二十五周年の今年は、会員拡大を最重要点に取組むと同時に、他の難病患者と共に、透析が生命を維持させる医療行為であることを国民に理解させる、行動をお願いしたい。皆さんの協力を是非お願いしたい」と挨拶しました。

来賓の日本共産党植木都議会議員、全腎協小関副会長の激励挨拶と、東京都衛生局長はじめ沢山の祝電、メッセージが紹介され、議事に入りました。

森事務局長の平成八年度活動報告があり、井上会計担当の決算報告は、田中、稲葉両氏の会計監査で公正妥当と認められました。森事務局長は「全腎協の法人化や、臓器移植法案の成立を国会に請願したこと、東京都の財政悪化で福祉手当の月一万五、五〇〇円が据置きされたこと、神津島に続き、伊豆大島で透析開始が実現したこと、会員拡大の重要性」を中心に説明し、活動報告、決算報告は一括承認されました。

大方針を説明しました。

また、東京都への要請では「医療体制の整備として都立病院の透析拡充、災害時緊急透析治療体制の確保、医療費問題では新たに自己負担が生じないように、今後とも都の助成を要請する」と述べました。

予算案は井上会計、規約改正案（全腎協法人化の呼称変更のみ）は川島常任幹事、スローガン案は納島常任幹事、総会宣言案は小田原常任幹事、新役員案は原常任幹事が行いました。

活動方針について「緊急透析患者カード」、六月十五日開催予定の「災害シンポジウム」の内容について質問が出ましたが、活動方針以下新役員選出まで、全て拍手で承認されました。新役員は空席となっていたほか、次ページの通りが就任したほか、次ページの通りのメンバーで新年度の活動を担っていきます。

閉会は柳副会長が「東腎協の活動は重要、今後の発展に向け全員で頑張ろう」と挨拶し、総会は終了しました。

（報告 清水）

# 新会長に糸賀会長代行が就任

昨年竹田会長が十一月に逝去されてから、会長代行として会活動の先頭に立って、重責を担ってきた糸賀会長代行がこの第二十五回総会で会長に満場一致で承認されました。就任にあたって次のようにあいさつしました。

東腎協の常任幹事会で話しあつた結果、私が会長代行をすることになりました。もつと人生経験の豊富な方がたくさんいる中で不安でしたが、なんとか皆さんのご協力で今回の二十五回記念総会を迎えることができました。

個人的なことになりますが、私も今年で、透析二十五周年になります。今日まで東腎協は数多くの人たちによって支えられてきま

た。不幸にして故人となられた方もたくさんおられます。二十五年を迎えた今日、原点に帰るのも大切なことだと思います。先人の思いをしつかり受けとめて活動していきたいと思ひます。

今国会での医療保険制度の改正にみられるように、たとえ改正しても「一時しのぎ」でしかなく、新聞では、「国立病院などで、「入院医療費定額払い」が試行されることとす。高齢者の医療制度独立案では負担がさらに重くなるといわれています。透析医療費が一兆円近くになるといわれるとき、自己負担分がいつまで公費で助成されていくのか不安になります。大切なことは医療保険の水準をこれ以上、下げさせないことです。

私たちの医療は命を守る生命維持の大切な医療であることをはっきりと市民の皆さんに知ってもらうことが大切です。難病の仲間とも手を取り合い、会員の皆さんと一緒に体をいたわりながらも、活動してまいりますのでよろしくお願ひします。



あいさつする糸賀新会長

## 主な役員の紹介

- |                   |               |                   |
|-------------------|---------------|-------------------|
| 会 長               | 糸賀 久夫         | 小田原庸吉             |
| 副会長               | (松和患者会西新宿支部)  | (吉祥寺クリニック腎友会)     |
| 副会長               | 一ノ清明          | 金子 智 (松和患者会目白支部)  |
| 副会長               | (東高円寺フエニックス会) | 軽部 和之             |
| 副会長               | 北爪 勇          | (立川相互腎クリニック希望会)   |
| 副会長               | (湯島腎友会)       | 川島 桂輔 (三鷹北口病院腎友会) |
| 副会長               | 小泉 佐内         | 北郷 信之             |
| 副会長               | (杏林腎友会)       | 工藤 孝一 (月島サマリア腎友会) |
| 副会長               | 高橋勇二郎         | 久保 正義             |
| 副会長               | (田端駅前クリニック)   | (松和患者会西新宿支部)      |
| 副会長               | 堀 和正          | 黒田 展夫 (大和病院透析友の会) |
| 副会長               | (上野しのばず会)     | 佐々木利喜栄 (森山病院友の会)  |
| 副会長               | 柳 光夫          | 清水 功一             |
| 事務局長              | 森 義昭          | (調布東山クリニック腎友会)    |
| 事務局長              | (人工腎臓虎の門・高津会) | 下島 正資 (大塚台腎友会)    |
| 事務局次長             | 木村 妙子         | 鈴木 啓市             |
| 会 計               | (上野しのばず会)     | 鈴木 啓市             |
| 常任幹事              | (吉祥寺クリニック腎友会) | 東野 榮夫 (あけぼの友の会)   |
| 浅岡 正義             | (保谷腎友会)       | 納島 慶吉             |
| 阿部 和顕             | (あけぼの友の会)     | (新小岩クリニック友の会)     |
| 池田たか子             | (嬉泉病院ニレ友の会)   | 原 三代吉 (腎研友の会)     |
| 小川 嗣雄 (立川北口駅前腎友会) | 相談役           | 森田 廣明 (森山病院友の会)   |
|                   | 相談役           | 谷地 武廣 (大山腎友会)     |
|                   | 相談役           | 山田 秀行 (今尾医院腎友会)   |
|                   | 相談役           | 稲葉 年男 (腎研友の会)     |
|                   | 相談役           | 鈴木 勇 (高中腎友会)      |
|                   | 相談役           | 泉山 知威 (すずらん腎友会)   |

役員一同、会員の皆さんとともに活動方針に沿ってがんばります。今年度は新しく池田常任幹事と東野常任幹事（昨年度も）が加わりました。東腎協を支えている患者会を代表する幹事も一〇〇人となり、誌面の都合で全氏名を掲載できないのが残念です。名実ともに、東腎協の要（かなめ）ともいえる幹事と、二五周年記念会員拡大運動を成功させるため手を携えて東腎協のために尽力します。

池田たか子常任幹事



東野愛夫常任幹事



## 総会時の二十五周年記念事業

総会当日には参加者に記念品として紅白のまんじゅうを配布しました。また、教宣委員会と会員拡大委員会が協力して作り上げた会員拡大運動のためのパンフレットも配布し、未加入患者のために必要である患者会には郵送するように手配しました。もし、必要な場合は事務局まで連絡してください。

## 激励ありがとうございました

（敬称略）

来賓

植木 こうし

（日本共産党東京都議会議員団）

小関 修

（社団法人全国腎臓病協議会）

## 祝電・メッセージ

東京都衛生局長 原山 陽一  
東京都福祉局長 石川 雅巳  
東京都労働経済局長 坂庭 敏弘  
都議会公明幹事長 石井 義修  
都議会民主・リベラル連合都議団 幹事長 片山 哲

財団法人 腎研究会  
社団法人 日本透析医学会

平澤 由平

東京難病団体連絡協議会

扶桑薬品工業株式会社東京

第一支店 支店長 三柳 順一

医療法人社団 大慈会 国立駅前

クリニック院長 吉田 雅彦

同 透析代表 滝沢 弘之

医療法人社団 清湘会理事長

星野 正信

医療法人社団 聖水会

立花クリニック院長 立花 健

医療法人社団 医新会

医療法人社団 横山 博美

医療法人社団 松和会理事長

大越 正秋

医療法人社団 松和会

西新宿診療所院長 稲田 俊雄

立川相互腎クリニック院長

小泉 博史

医療法人社団 昭和育英会

長原三和クリニック

東京勤労者医療会

代々木病院・クリニック千駄ヶ谷

## 社団法人全腎協の 正会員各県団体

愛知、秋田、愛媛、茨城、岩手、大分、大阪、岡山、鹿児島、神奈

植木とじ都議会議員

川、岐阜、京都、群馬、熊本、高  
地、埼玉、佐賀、滋賀、静岡、島  
根、千葉、徳島、栃木、鳥取、富  
山、長崎、長野、奈良、新潟、広  
島、兵庫、福岡、福島、北海道、  
宮崎、宮城、山形、山口、山梨

## ご寄付

財団法人 腎研究会 五万円  
医療法人社団 禧泉会理事長  
須藤 祐司 一万円  
東京医科歯科大学第二内科教授  
丸茂 文昭 五万円  
会場募金箱 三、五〇〇円

小関修社団全腎協副会長



# 1996年度決算報告書

自1996.3.1～至1997.2.28

単位：円

科 目	1996年度予算案	構成比	累 計	執行率	備 考
収入の部					
会費	25,494,000	83.3%	26,335,990	103.3%	
雑入金	170,000	0.6%	828,560	487.4%	岡原様、扶桑葉品様、竹田様他
雑収入	540,000	1.8%	891,659	165.1%	機関誌広告代、印刷代、預金利子他
小計	26,204,000	87.7%	28,056,239	107.1%	
前期繰越	3,677,609	12.3%	3,677,609	100.0%	
合計	29,881,609	100.0%	31,733,848	106.2%	
支出の部					
会議費小計	2,160,000	7.2%	1,810,683	83.8%	
役員会費			835,120	98.2%	議案集印刷代、弁当代、会場費、講演お礼他
役員会費			326,569	72.6%	常任幹事会・幹事会交通費、会場費
全幹事会費			436,864	63.3%	実行委員会交通費、関東7ヵ所、同青年他
その他会議費			212,130	124.8%	各委員会交通費
交流会費小計	660,000	2.2%	556,821	84.4%	会員交流会、各7ヵ所、青年交流会
印刷費小計	2,820,000	9.4%	2,847,604	101.0%	
印刷費			2,050,405	101.5%	印刷費、取材・編集費他
その他印刷費			797,199	99.6%	74-7034+7、封筒、印刷用紙代他
役員行動費小計	1,400,000	4.7%	928,110	66.3%	
事務局管理費	3,760,000	12.6%	3,787,259	100.7%	
事務局管理費小計			1,440,000	100.0%	家賃
通信費			1,636,589	102.3%	機関誌発送費、切手代、電話代
備品費			519,172	99.8%	印刷機リネア代、パソコン特別会計返戻金
事務用品費			148,488	123.7%	
新聞図書費			43,010	53.8%	郵政新報、社会保険の手引き
人件費小計	7,310,800	24.5%	7,454,180	102.0%	
給料			5,896,000	100.3%	給料3人分
退職積立金			392,000	100.0%	3人分
アルバイト料			808,920	117.4%	
通勤交通費			357,260	102.1%	3人分
諸会費小計	10,947,750	36.6%	11,220,400	102.5%	
全幹事会費			10,926,000	102.5%	上期 6,103人、下期 6,340人
東進連			10,000		
身定給			11,750		
雑費小計	163,059	0.5%	91,267	56.0%	
合計	29,221,609	97.8%	28,696,324	98.2%	
小計	660,000	2.2%	314,000	47.6%	小型梱包機
繰越	29,881,609	100.0%	29,010,324	97.1%	
次期へ繰越			2,723,524		

脚注 1) 次期繰越が 2,723,524円と幹事会時の決算予算 2,686,120円より 37,404円多く出ました。

1997年度予算案  
自1997.3.1～至1998.2.28

科 目	1996年度予算		1997年度予算		96年対比	備 考
	1996年度予算	1997年度予算	1996年度予算	1997年度予算		
収入の部						
空費	25,494,000	26,880,000	105,43%	6,400人×4,200円		
寄付金	170,000	500,000	294.1%			
雑収入	540,000	840,000	155.6%	名刺広告30万円を見込む		
小計	26,204,000	28,220,000	107.7%			
前明繰越	3,677,609	2,723,498	74.1%			
合計	29,881,609	30,943,498	103.6%			
支出の部						
総会費小計	2,160,000	2,240,000	103.7%			
総会費		850,000	100.0%	会場費、議案書、弁当代、講師謝礼、看板代他		
役員協議費		450,000	100.0%	幹事会、常任幹事会交通費、会場費		
全腎協関係費		690,000	100.0%	總會20万円、関ノ口青年20万円、関ノ口東京12万円他		
その他会議費		170,000	147.1%	各委員会費		
交流会費小計	660,000	660,000	100.0%	多摩10万円、他70万96万円、会員10万円、学習12万円、青年10万円		
印刷費小計	2,820,000	3,092,000	109.9%			
会報費		2,020,000	113.8%	印刷代(2色刷り2回)、編集会議、取材料費		
その他印刷費		800,000	100.0%	用紙代、印刷材料費、封筒、名刺、年賀状		
役員行動費小計	1,400,000	1,400,000	100.0%			
事務局管理費	3,760,000	3,983,498	105.9%			
事務局管理費		1,440,000	100.0%	事務局賃貸料		
通信費	1,600,000	1,803,498	112.7%	機内誌発送費、切手、はがき、電話料金		
備用品費	520,000	520,000	100.0%	印刷機リナー料金、パソコン特別会計返却分		
事務用品費	120,000	140,000	116.7%	事務用消耗品		
新聞図書費	80,000	80,000	100.0%	都政新報、社会保険の手引き他		
人件費小計	7,310,800	7,850,000	107.4%			
給料		5,880,000	104.8%	(217,000+110,000+84,000)×18ヶ月 5KIP		
退職積立金		392,000	104.8%	事務局長、事務局次長、事務局員		
アルバイト料		688,800	128.3%	延べ170日分 日当4,500円(300円UP) + 交通費(700円)		
運動交通費		350,000	111.4%	事務高3人分		
諸会費小計	10,947,750	11,541,750	105.4%			
全腎協		10,926,000	105.4%	6,400人×1,800円		
東郷連		10,000	100.0%			
身定協		11,750	100.0%			
雑費小計	163,059	163,250	103.8%			
合計	29,221,609	30,943,498	105.9%			
子償費	660,000		0.0%			
総合計	29,881,609	30,943,498	103.6%			

単位:円

脚注 1)決算の結果、次期繰越が予算より37,378円多く出ました。  
2)多く出した分は、通信費に繰り入れました。

# 1996年度特別会計決算報告書

自1996年3月1日～至1997年2月28日

単位:円

	項目	金額	内訳	備考
収入の部	前期繰越	12,422,674		
	一般会計からの返戻金	160,000		
	寄付金	500,000		パソコン購入費
	国会請願募金	4,315,856		東京都共同募金会
	合計	17,398,530		
支出の部	1. 腎臓病を考える都民の集い費	1,528,460		
	「報告集」印刷費(2回分)		1,248,051	7200部+7400部
	「報告集」発送費(2回分)		145,046	
	当日役員交通費		16,860	
	昼食代		31,724	770円×40食
	講師・相談医謝礼		60,000	3万円×2人
	写真代など		19,979	
	資料運搬費他		6,800	
	2. 腎臓移植推進キャンペーン費	281,999		
	交通費補助		90,500	500円×181人
	昼食代		39,213	45人分
	医師・看護婦謝礼		140,000	医師2人、看護婦8人
	写真代など		11,745	
	雑費		541	
3. 全腎協・JPC請願署名通信費	140,890			
4. 全腎協実態調査票通信費	59,610			
5. パソコン購入費	366,680		IBM Aptiva	
6. 国会請願上納金	1,356,300			
合計	3,733,939			
次期繰越	13,664,591			

# 1997年度特別会計予算案

自1997年3月1日～至1998年2月28日

単位:円

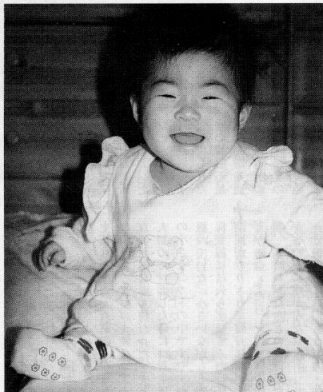
	項目	金額	内訳	備考
収入の部	前期繰越	13,664,591		
	一般会計からの返戻金	120,000		パソコン購入費
	合計	13,784,591		
支出の部	1. 腎臓病を考える都民の集い費	860,000		
	「報告集」印刷費		650,000	
	「報告集」発送費		70,000	
	当日役員交通費、昼食代		50,000	
	講師・相談医謝礼		60,000	3万円×2人
	雑費		30,000	
	2. 25周年シンポジウム	410,000		
	出席者昼食代		180,000	900円×200人
	講師謝礼		150,000	3万円×5人
	看板代		80,000	
	3. 腎臓移植推進キャンペーン費	300,000		
	交通費補助		100,000	500円×200人
	昼食代		40,000	
	医師・看護婦謝礼		140,000	医師2人、看護婦8人
雑費		20,000		
4. 全腎協・JPC請願署名通信費	120,000			
5. 25周年会員拡大パンフレット	650,000			
印刷費		600,000	1万部	
発送費		50,000		
6. 25周年緊急時透析患者カード	550,000			
印刷費		500,000	7千部	
発送費		50,000		
7. 25周年祝賀交流会補助	100,000			
8. 25周年総会記念品	150,000		500円×300	
合計	3,140,000			
次期繰越	10,644,591			

脚注 1997年度全腎協及びJPC国会請願署名・募金運動が行われた場合は、それに必要な経費は特別会計から支出し、納入された募金については、特別会計の収入とさせていただきます。



## 小さな家族がやってきた

昨年六月、透析をしながら、無事女兒を出産した個人会員の高坂さんが、保育園入園のことで今年一月事務局に相談のため来局。入園申込みの際し、森事務局長が同行したことが縁で、今回その実際をお聞きし、またご夫婦で体験記を寄せていただきました。透析をしながらの出産についてはいろいろな意見がありますが、結婚、出産に対して思い悩んでいる方々の一助になれば幸いです。



生後8カ月の高坂香名ちゃん。一人座り

最近の医学の進歩は、透析患者の生命維持のみならず、社会復帰を増大させ、さらに女性の妊娠・出産までも可能にしました。今では透析患者の出産は珍しくなくなりましたが、やはり健康な女性とそれと比べれば、いろいろな問題点が多いといわれています。例えば、妊娠前のレントゲン撮影や、降圧剤などの薬物による胎児への影響。食事とBUNなどの検査データの管理。毒素増加と密接に関係するといわれる羊水過多による切迫流産の危険性。ドライウエイトや透析回数の設定。そして、透析をしながらの子育てなどが挙げられます。

それらの問題をクリアして無事に女兒を出産した高坂さんの話は私たち透析患者を取り巻く近ごろの医療費の問題や合併症、介護といった見通しの暗い話題の中で、貴重な明るいニュースではないでしょうか。

その高坂さんに妊娠の経過をうかがったところ、はじめに幸運だったことは、通院している病院の主治医が、以前大病院で透析患者の出産を経験していたので、妊娠前に十分、相談することができたということでした。これは非常に大切なことだと思われまます。

そして、妊娠。早めの入院で妊娠継続。そこで、先程の問題点の一つドライウエイトの設定をどのようにするかが疑問だったのですが、高坂さんが入院した大病院では、妊娠中期以降、週三〇〇グラムの増加を目安に設定して透析を行ったということです。

また、透析回数は十八週以降週四回、出産前には週五回の透析と、ただでさえ辛い透析を、お腹の赤ちゃんを心配しながら受ける苦痛は想像するに余りあるものがあつたに違いありません。そして、自然分娩で、小さめながらも元気な女兒をみごと出産されました。名前は香名ちゃん。

その出産の苦労と喜びをつづつた高坂夫妻の手記を次に紹介いたします。

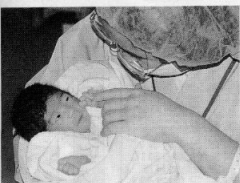
# 透析をしながらの出産、子育て

高坂 徳子

我が家に赤ん坊がやって来て以来、私たちの生活は一変した。新しい家族が増えた喜びに加え、ただでさえ多忙な生活なのに、超多忙になった。透析をしながらの子育ての忙しさといったら、もうただごとではない。慢性の睡眠不足と過労、肩こり、腰痛は夫婦共通だ。それに私には食事等、透析のための自己管理が加わる。現実の生活の大変さは予想をはるかに越えていた。

## 一九〇〇グラムの女児誕生

昨年六月二十六日の朝、香名は



出産当日の面会時間

生まれた。三十六週〇日、一九〇〇グラムでアプガールスコア一〇点の元氣な赤ん坊だった。夫と二人初めて対面した時には新生児用の小さなコットの中ですよすやと眠っていた。小さいながらも幸い保育器には入らずにすんだ。妊娠期間がぎりぎりまで臨月に届いたことが幸いしたらしい。娩出の瞬間、「終わった」という言葉だけが心の中に浮かんだ。

分娩の時には、もう気力・体力の限界をとうに越えしな。覚悟はしていたものの、透析をしたがらの妊娠出産は本当に辛かった。こんなにしんどいもののだという事を、いちいち具体的に知っていたら、私の場合には妊娠を避けていたと思う。

二時間二十五分の分娩所要時間で産科の主治医S先生に「大産案ずるより産むが易し、つていうことですか」と言われたが、分娩台の上の私はもうほろほろ状態だった。妊娠中一度も心音が落ちる

ことなく元氣だった胎児の生命力に助けられ、最後まで頑張ることができたのだろう。

## 親になる決心

私と腎臓病との歴史はゆうに四半世紀を越える。自分の体が一番大事で結婚、出産など考えたこともなかった。縁あって四年前に結婚し間もなく透析導入した。夫は子供を作るために結婚はするのではない、という考えの持ち主だったので、当然二人とも親になることは殆ど考えていなかった。

切実に子供を欲しいとは思っていなかったが、もともと二人とも子供好きで、透析導入後通院を始めた透析病院で偶然透析患者の妊娠出産のを知り、幸運なことに経験者の体験談も何うことができたことがきっかけで子供を持つことを夫と考えるようになってきた。

主治医に相談しながら受胎期間を決め、まあ一度挑戦してみようか、くらの気持ちでいたらまもなく妊娠。授かった命は、たとえ障害や病氣をもっていたとしても尊い。自信はなかったが私たちは親になることを決心した。

## 子を持つて思うこと

苦労はあるが、透析患者でも妊娠出産ができるという事は、女性の透析患者にとって生き方の可能性を広げるという意味で福音だろう。結婚、出産が選択の問題であるとしても。

医療技術の進歩の恩恵と、主治医、看護婦、助産婦、テクニシャンや家族の協力等周囲の人々に支えられた。有り難いことだ。そして、悲しいことだけれどチャレンジしても果たせなかった透析妊婦の母親たち、亡くなった私を私は赤ん坊たちが大勢いることを私は忘れたくない。

それにつけても行政、保育園、世の中いたる所で人工透析に関する認識は低い。私たちのように実家が遠方で援助を望めない、透析時間中に保育してもらおう人探しに非常に苦労する。保育はお金だけで解決できる問題ではない。幸い近所の有償家事援助の会の人々に保育をお願いし、大変助かっている。保育園入所の書類提出の際には東腎協の森事務局長も役所に同行してくださった。おかげで四月から近くの保育園入所も決まっ



初めての節分

た。透析病院でも透析室入室時間に遅れると四時間でカットされていた透析時間を、五時間透析できるように配慮してください。透析不足から解放され安堵する。

私が子が可愛いのは皆同じだろうが「子よりも親が大事」という言葉が私は大好きだ。今は疲労困憊の夫と私。一分でも長く眠っていたいと思いつながら毎日が過ぎていく。子育ての苦勞は当分続く。元気で長生きせねば。:

## かわいいベイビーをありがとう

高坂 清悦

子育て地蔵に願をかけ  
入院から出産にいたるまで、無事に生まれるか、母体は大丈夫か、頑張れベイビー、頑張れ徳子、プレッシャーにならないように言葉には出さなかったものの、そんな

な思いが頭から離れたことはなかった。ベイビーの心音を聞いてどれだけ励まされ、また安心したとか。女子医大から早稲田に抜けて、高田馬場に向かう所にある子育て地蔵さんに、「ベイビーと母体をお守りください」と帰りに必ず願をかけたのも、今ではいい思い出になった。

### 義母、医療スタッフに感謝

入院が長引くにつれ、また妊娠が後期になるにつれ、徳子本人のストレス・疲れは、周りで見ている者が辛くなるぐらいになっていた。特にお腹の張りを止める薬の使用による動悸や、ひどい体の痛みで夜もよく眠れない状態が続いた。徳子の七〇才になる母が熊本

から出てきてくれ、西も東もわからない東京で娘のために病院に通い、病院食が喉を通らなくなった徳子に手料理を差し入れたり、背中や腰の苦痛を和らげようとマッサージをしてくれたり、本当にありがたかった。

もちろん女子医大の先生方、看護婦さんには何度お礼を云つても足りないぐらい感謝している。

徳子とベイビーを注意深く見守り、なんとか無事出産までいくことができたのは、徳子に関わったスタッフの方々全ての努力の賜物と思っている。徳子にもよくがんばった、かわいいベイビーをありがとうと、生来の口下手で面と向かつては照れるので、この誌面を借りて言いたい。

### 育児に奮闘の毎日

ベイビーが家に帰ってきてからは、私も出来る限りの協力をしている。授乳に入浴と毎日があつという間に過ぎていく。幸いというか、平日に休みがある仕事なもので、徳子が透析の時に当たればベイビーの世話は私の仕事。ミルクを飲ませ、離乳食を食べさせ、おむつを換えたりと休む暇もない。

四月からの保育園入所のために引越しもし、その荷物の片付けもままならず、てんてこまいの毎日である。

厳しい冬も過ぎ、もうすぐ季節も春になる。暖かくなつたらこの新しい街をベイビーと一緒に散歩したいと思っている。

### 終わりに

その後香名ちゃんの発育は順調で、二月七日の七カ月検診で七、〇八〇グラムと通常の乳児と変わらないまでに成長したそうです。本当に良かったです。

最後に高坂さん親子が、末長く楽しく明るい生活を送られることを祈念して結びたいと思います。どうぞ、お幸せに。

(軽部・井上)

\*アプガールスコア (アプガール・スコア)

生後一分後の新生児を、次の5項目: 心拍数・呼吸・筋緊張・反射性・皮膚色を〇点、一点、二点の三段階に評価し、合計点七〜一〇点を正常時として、それ以下の新生児は一〇点になるまでの時間を測る。

今回は、移植後七年の都留文科大大学教授の鷺只雄先生のお宅に伺って移植当時のことや予後についてお話をいただきました。先生のお宅は、武蔵野の面影が残る八王子郊外の住宅街です。その日は、穏やかな日だったこともあり都会の雑踏で暮らす私にとってほっとした気分になりました。

無理がたたって腎不全に

腎臓が悪くなられた原因はわかりますか？

鷺 いくつも重なっているとは思いますが、風邪をひいて高熱を出すことが、毎年二、三回ありました。それと、職業柄、多年の過勞が蓄積したのかなとも思います。移植はどういうきっかけで決

# 会員さん

## 訪問

第63回  
腎移植者  
只雄さん

意なされたのですか？

鷺 ありがたいことに、私の兄弟が話しあってくれて、提供を申し出てくれたのです。四人の兄弟が適合検査を受けたので、適合度が高い姉が提供してくれました。

その姉は検査の範囲では、私と全ての型が一致してアイデンティカル兄弟と思われました。

### 兄弟の申し出に感謝

移植に迷うことはありませんでしたか？

鷺 先ほどもいいましたが、生体腎の場合は肉体を傷つけるわけですからもちろん悩みました。そこで、兄弟達から申し出があり本当に感謝しています。私達兄弟は、母から兄弟が助け合うことが当然のように育てられたので、提供を決めてくれたようです。

また、私がシャントの手術で入院した時に同室の移植手術をした人から、それまでの透析の話を聞きました。透析の辛さは尋常で

はないとのことでしたので、移植についての迷いや不安はありませんでした。

移植までのくらしい透析をされたのですか？

鷺 私は一カ月で移植をしました。ですから、透析の本当の辛さについてはわかりません。移植手術中に、シャントが潰れて、ダメになるというハプニングがあり、ぜひ成功させなければと必死でした。そして辛いことに姉も元気に暮らしています。

### 拒絶反応を克服

今まで順調でしたか？

鷺 四年目に、拒絶反応ができました。薬の量を間違えたようで、「免疫抑制剤」がうまくいかなくて具合が悪くなりました。

その時は、免疫抑制剤を大量投与して拒絶反応を押えました。

——どうして間違えたのですか？  
鷺 「免疫抑制剤」は、徐々に減らしていかなければならないもので、

移植当時を思い出す鷺さん



その「さしかげん」がむずかしいのです。その時は、主治医の転勤で三カ月間に三人変わったことと、形が似ているので五〇mgと二五mgの量を間違えてしまったのです。拒絶反応とはどのようになるのですか？

鷺 血圧が高くなって、何となくだるくて、胸が苦しいような気がするという感じで、データの的にはクレアチニン等の腎機能を表す数値に異常がみられる等でした。

一旦拒絶反応が起きてそれを押えることができないと移植腎は駄目になるのですが、幸運にもうまく収まりました。

# 家族愛に恵まれた腎移植生活

## ライフワークの『壺井栄全集』も完成

感染症に厳重注意

移植の生活はどうですか？

鷺 透析の経験が短いのであまり比較に自信はないのですが、良い

ところはいつでも自由に出歩けることだと思います。透析の人のお話を伺うと生活が制限されるのはつらいものだと思います。

逆に、「免疫抑制剤」を常に適量服用しなければならぬので、感染症には気を付けなければなりません。そうはいっても透析の制約に比べれば、天と地の差があるのではないのでしょうか。

私は、うがい、手洗いを励行して、毎年のようにひかなくて風邪も今では、ひかなくなりました。また、無理をしないことや食生活にも気をつけて健康な生活をすれば問題はないと思います。

お二人で協力して著作する鷺ご夫妻

—— 移植者同士の交流はなさっていますか？

鷺 移植者全体というより、移植を行なった病院(東

大医科研付属病院)の患者さん同志で、花見とか意見交換とかいったことを毎年行なっています。そういうところでの交流は大変勉強になります。

おおむね順調な方が多いのですが、定着せずにだめになった方とか、数年後に拒絶反応で透析に戻られた方ももちろんあります。

最近では、免疫抑制剤も良いものがでていきますので、移植を是非進めていきたいですね。

—— 最後は東腎協に対してなにかに注文はありませんか？

鷺 移植者や移植を考えている人にとっては、そのためのものも欲しいですね。例えば、機関誌に移植の経験談を載せたり、移植者が素朴な疑問や、質問に答えるコーナーを設けるなどはどうでしょうか？

今の医療をみますと患者への心配りが足りないことが多く見られ

ます。また、インフォームドコンセントも足りないことも多々あります。そこで患者の立場にたった活動は是非必要だと考えます。今後とも私にできることは何でも協力致します。

あとがき

鷺先生のお宅では、大変おいしいお菓子とお茶でもてなしてくださいました。応接間からみるお庭は軒らかな日差しを受けてころ温まる思いでお話を伺うことができました。

今まで大変な苦勞がおありであつたらうと推察いたしますが、そのような様子もなく明るく応対してくれました。

都留まで約一時間を元気に通いながら、ライフワークである『壺井栄全集全十二巻』(文泉堂出版・電話〇三三二一六五八九九)を単独編集して、第一回配本をこの四月から刊行し始めるなど、充実した毎日を送っていらっしやいます。奥様も健康に気を配りながらお手伝いをなさっております。いつまでもお元気で活躍されることをお祈り致します。

(写真・木村、文・久保)



# 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臆病記、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

ケースワーカーにも

役立つ東腎協

新小岩クリニック

医療ソーシャルワーカー

兜森利津子

東腎協二十五周年おめでと  
うございます。

東腎協の会報誌は、当クリ  
ニックの友の会よりいつもい  
ただいており、愛読していま  
す。

ケースワーカーの他に、医  
師、看護婦も目を通して  
るので、患者さんとのコミュニ  
ケーションをとるのにも役立  
っています。

また、会報誌を通して、透  
析患者さんの悩みや心配事、  
楽しみや期待などもよくわか  
ります。さらに他の地域の情  
報も得ることができ、とて  
も助かっています。

定期的に会報誌を発行する  
のは、骨の折れることだと思  
いますが、会員の皆様のため  
にも、これからも、継続して  
くださることをお願い致しま  
す。

悲しいけれど

がんばる

会員 今関慧子

木々の枝先が小さくふくら  
み始めました。

色々な御活動ありがとうございます。

透析も五年目を迎え、やつ  
と平常心を取り戻しました。  
泣いてもよくなるものではな  
いし、悲しいけれどがんばり  
ます。

これからもよろしくお願  
い致します。

癌で代用膀胱

透析しつつ社会復帰

会員 篠田恵子

(透析暦一年、代用膀胱・  
自己洗滌三年、四九歳)

平成二年、五年の二度にわ

たる膀胱癌のレーザー光線術  
の後、平成六年膀胱全摘手術  
を受け、自分の腸で作った、  
自排尿代用膀胱で三年の入院

中、透析を受け現在に至る。

女性代用膀胱、透析患者は

日大病院でも例がなく、自身

で膀胱洗浄し、透析しつつ社  
会復帰しています。あとに続  
く方の参考にと入会。

短歌

どくどくと

波打つ管の 透析は  
命の流れ 倦かず見続け

透析の

ダイアラライザー触れたれば  
生暖かき 息ずくわが血

透析終え

降るやわらかき 春の雨  
しとど濡れしも  
生きせし証し

代用膀胱 今こそ生きて

体重を測れば

一キロ増えるのみ  
十個の水を高らかに嘔む

透析後 BUN十二

クレアチニン 三・二二なり  
春はすぐそこ

あくまでも

澄みし大気に身をゆだね  
透析むかえば鬼ヤンマ飛ぶ

口開けて

降る雪受けて なお渴き  
夢悪人を 思う長き夜

水雨降り 傘もてぬ吾は

透析を終わりにて  
夕映え遠く目を向け

宝塚の  
敷しきレッスン 透析と



猫を抱く篠田恵子さん

みんなで力をあわせた25年間！  
懐かしい友と語り、そして新たな出会いを

東腎協25周年



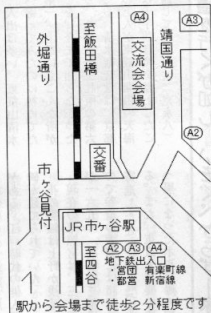
# 会員交流会のご案内

日時：平成9年6月22日（日）  
午後4時30分～7時

会場：アルカディア市ヶ谷  
ホール（旧私学会館）

定員：先着150名  
（ホール定員）

会費：お一人 4,500円



申し込み方法：患者会の方は、幹事を通じて各施設毎に  
まとめお申し込みください。

個人会員は、直接東腎協事務局へお申し込みください。

**問い合わせは東腎協へ03(3985)7990**

# 私の雑記帳

## 花見の季節

暖かい季節になるとどこかへ出かけてみたくなる。「桜が咲きだして上野公園も人が一杯」——そんな報道がテレビや新聞でされて行くのにわざわざ花見に出かけて行く。今年は、桜の開花が早い。三月末の土曜日、カミさんと二人で上野公園へ行った。ちょうど昼時



だったので、まずアメ横の中にある中華料理店へ。この店は、間口が狭くて十数人しか入れない。大きな餃子が店の看板だ。とにかく、いつ行っても外の通りに並んで人が待っている。また、餃子だけを買って帰る人も多い。私たちも並んで順番を待ち、食事をして上野公園へ。

まだ桜は三分咲きといったところだが、人出は多い。東叡山清水観音堂へ寄ってみたのは初めてだった。第一、上野にもこんな所があることを、今まで知らなかったのだから。江戸三十三札所の第六番に当たる。清水観音堂は、京都清水寺の上人が東叡山開祖の天海大僧正に千手観音像を献上したことに起因して、二六三二(寛永八)

年、清水寺にならって創建されている。広重が描いた江戸名所百景にもなり、花見ときの眺望は格別とのこととある。現在、重要文化財に指定されている。

残念なことに千手観音像は秘仏で年一回初午のみ御開帳されるといふ。御朱印帳に記帳してもらい、東照宮に向かった。

精養軒を通り過ぎる所に時の鐘がある。江戸時代の俳人芭蕉の句碑が建てられていた。

花の雲鐘は上野か浅草か現在の東照宮は、三代將軍家光が二六五一(慶安四)年建てたもので参道の両側には諸國の大名が寄進したという灯籠が並んでいる。また、東京大空襲で焼けて真っ黒になった木や原爆の被害を写

真にしたパネルも展示してある。花見の季節なので屋台が沢山でいた。咲き始めたばかりの桜の花の向こうには五重塔が優雅に見える。お腹がすいてないので何も食べたり飲んだりする気分になれないのが、ちよっぴり残念に思った。

## 家康の遺訓

参道のつき当たりに唐門がある。一九〇七(明治四十)年に国宝に指定されている。何か威厳があるような圧倒される雰囲気を持つ建物だ。左甚五郎の昇り竜、降り竜もある。入場券を買って中に入ってみた。今、金箔がかなり剥けてしまったが、創建当時は壮麗な建物だったんだろうな、と思っただ。拜殿の中に家康直筆の遺訓が展示されている。

「人の一生は重荷を負って遠き道を行くが如し、いそぐべからず。不自由を常と思えば不足なし。心にのぞみおこらは困窮したる時を思い出すべし。堪忍は無事長久の基。怒は敵と思え。勝つ事ばかり知って負ける事を知らざれば、害、その身に至る。己を責めて人を責むるな。及ばざるは過ぎたるより勝れり。」

●人の一生は重荷を負って遠き道を行くが如し、いそぐべからず一家康



慶長八年正月十五日 家康  
特に感心したのは、最初の一人

の一生は重荷を負って遠き道を行くが如し、いそぐべからず。不自覚えておこう。

由を常と思えば不足なし。という言葉業で、忘れないように頭の中に覚えておこう。

次に行こうとしたのが五重塔。

を目で追っていつてどんな行動をするのが楽しみだ。何匹もいるので飽きることがなかった。五重塔を間近かに見て、園内を出た。

### 消費税5%に

だが、そばに行くには動物園の中に入るしか方法がないことがわかった。自動販売機で入場券を買った。園内へ。上野動物園へ来たのは何年前のことだったかと過去を振り返ってみた。二人の子どもはまだ小さい頃だったから、もう十数年前もの出来事だったのではないか、と思わず感慨にふけるのだった。しかし、園内は改装されてしまつて変わっていたのが第一に驚いてしまった。もつと驚いたことは、カラスが園内の木々に飛び交い、入園者のそばまで何の抵抗もなく近寄つて餌をあさり、カアカアとうるさく鳴いていたことだった。このままでは、カラスに人間様が頭を下げる日が来るのでは、と思つてしまった(考え過ぎかなあ)。

四月から消費税が5%に値上げされた。毎朝出勤する前に飲むコーヒーが百五十円だったのが一日から消費税分五%七円をプラスして百五十七円という中途半端な金額になつてしまった。JRも初乗百二十円が百三十円に。何もかも自動的に消費税分二%分をこれまでより余計払わなければならぬ。その分の給料が上がる訳ではないので、腹が立った。

最初にゾウを見た。毎日百五十円の餌を食べ、八十種類のウンチをする。うーん、さすが大きな動物だと改めて感じた。次はサル山。何と言つても人間に一番近い動物なので親しみが持てる。一匹のサル

改悪は、そればかりでなく、医療保険制度にもひたひたと押し寄せている。多くの国民は、危惧を感じ、東腎協第二十五回総会の総会宣言でも医療保険制度改悪への懸念と怒りが表明されていた。病気をすれば気軽に医療機関にかかれるのが今の医療制度。早期発見、早期治療が行われれば医療費の抑制にもつながっていくか。のは、素人の考えだろうか。

一九九七年 春

(東腎協)編集委員)



千鳥ヶ淵の桜(1997年)

# 東腎協 活動のほど

## 平成9年度総会議案を 満場一致で承認

二月とは思えないほど暖かく、好天に恵まれた二十三日、三田の東京都障害者福祉会館で第三十八回幹事会が開催されました。

今回は四月六日の東腎協結成二十五周年記念総会の議題を事前に審議する重要な会議であり、糸賀会長代行ほか役員、幹事合計七十四人が出席し、三時間半の熱心な討議が行われました。

下鳥常任幹事の開会挨拶の後、清水常任幹事を議長に指名、議事

に入りしました。冒頭、糸賀会長代行が「東腎協も二十五周年を迎えるが、医療環境は厳しく、活動はますます重要であり、みんなで力を合わせてがんばろう」と挨拶した後、森事務局長による平成八年度活動報告、井上会計から決算の提案があり、承認されました。

森事務局長は「長年にわたる東京都との折衝で伊豆大島での透析実現、透析患者災害対策の進展に成果があった」となどを説明しました。

続いて、堀副会長から平成九年度活動方針のうち目標、鈴木(啓)常任幹事から東京都および都議会への要請、井上会計から予算の提案があった後、災害対策、会員数七、〇〇〇人(目標)の達成見通しなどについて質問がありました。方針は承認されました。

規約改正、専従役員・事務局員給与規程改正、平成九年度役員候補者、スローガン、総会宣言の各提案も承認され、全議事は滞りなく終了、最後に二十五周年記念総会、記念の集い、医療保険改悪反対署名運動など今後の活動について説明があり、成功裏に閉会しました。

## 会員の努力の結晶・98万名の

### 署名請願書を国会議員に提出

となりました。

昨春秋の運動で全国から集められた九八万名の署名を国会に提出するための第二十六回国会請願行動が三月二十七日、全国都道府県腎友会の代表一八〇人によって、大規模に行われました。

衆議院第二議員会館第一会議室には開会一時間前から全国の代表が続々と集まり、定刻には座席ののないほど会場は熱気溢れた集会

約束されました。

午後一時、請願行動を開始、東腎協から出席の十四名は二班に別れ、六名の議員(厚生委員)を訪ね、「署名請願書を国会に提出する紹介議員となつてほしい」旨を要請しました。

(文責・清水)

(今後の予定)

☆5月17、18日・全腎協神戸大会

☆6月15日・

腎臓病を考える都民の集いと

東腎協25周年記念シンポジウム

☆6月22日・

25周年記念会員交流会

☆6月26日・対東京都予算要請



# 私のふるさと

21

## 昔の台湾

中日黒クリニツク希望会

井沢 良雄(東賢協幹事)

佐世保に着いた時で、折々も、雪がちらついていた感慨を今も忘れることができな。

また果物がおいしくて、マンゴウ、ライチー、竜眼、パイイヤなど大好物である。最近になって、日本でもなまのマンゴウやライチーが食べられるようになって、とても嬉しく思っている。料理も概して甘い。疎開地の新宮(台湾中部)は砂糖キビ畑が遊び場で、顔中ベタベタにしながら食べていたので、未だに大の甘党である。今もトマトに砂糖をつけて食べるので、女房子どものひんしゆくをか

私は参加しようか、しまいか、ずいぶん迷った。しかし、幸いなことに、亡き父の知り合いの台湾の方に連絡したところ、心良く病院を紹介して参加を決意した。

私は、父の仕事の関係で、台湾の台北で生まれた。ふるさとのイメージに合わないかもしれないが、やはり一番に思い浮かぶのは幼年期の大半を過ごした台湾である。

つたに長袖は着なかつたので、雪を見たことがなく、登山好きの父が富士山より高い新高山(ニイタカヤマ)から魔法瓶に詰めてきてくれたガリガリの雪のイメージしかなかつた。初めて雪を見たのは戦後、日本に引き上げてきた船が

ところ、食べ物珍珠はカラスミである。鱷(ボラ)の子で、日本では長崎でしかとれないように、大ききも台湾のもの四分の一くらいしかない。火に焙って薄皮を剥いて、一センチ位の厚さに切って食べると、もう頬つべたが落ちる。何故、世界の三珍珠に入っていないのか、いつも不思議に思っている。

台北の立派な病院で、当時日本でも珍しかったマイコン制御の最新式の透析機で、快適な透析を受け、ステージにも立つことができた。やはり台湾で生まれた姉も同行して、台北演奏会のと合唱団とは別行動をとり、病院を紹介していただいた、台湾の知人の好意で、町を案内してもらった。昔の街中の記憶はほとんど、無かつたが、引き上げ直前まで、住んでいた家に連れて行ってもらい、記憶の糸がたぐられて、ありありと昔を思い出した。門は真っ赤に塗り替えられていたが、中の建物はまぎれもなく昔のままで、大感激した。

異国ながらも、台湾は私にとつて、やはり「ふるさと」である。子供も大きくなったので、今度は愛妻と一緒に、もう一度、台湾を訪れたいと思っている。

十年前、その台湾に四十年振りに訪れる機会があつた。趣味でやっていた男声合唱団の演奏旅行だつた。台湾の透析事情が分らず、



にこやかな井沢ご夫妻

# 5分間クッキング

19

にんにくの茎を使ったスタミナ焼き肉  
材料を切って炒めるだけのスピードクッキング

大山腎友会 吉本 義行

## ▼材料(二人前)

- ①豚肉・一五〇グラム
- ②玉ねぎ・中一個
- ③ピーマン・中四個
- ④にんにくの茎・五本
- ⑤油・大さじ一杯
- ⑥焼き肉のたれ・三〇cc
- ⑦酒・三〇cc
- ⑧塩、こしょう・少々

## ▼作り方

①豚肉は広げて酒で薄めた焼き肉

- のたれに漬けておく。
- ②玉ねぎは半分に切って、適当な厚さにスライスし、ピーマンは千切りにする。にんにくの茎は四五センチの長さに切る。
  - ③フライパンに油を引き②の野菜を炒め、軽く塩、こしょうする。七分ほど炒めたら野菜を一度、皿に取る。
  - ④次に豚肉をよく広げてさつと炒

め、そこに③の野菜を戻し、さら



に炒め、おおよそ炒まったところに、肉を漬けたたれを加える。

⑤フライパンを回しながら、味をなじませて、仕上げに醤油か、胡麻油で香りをつけて出来上がり。

※ほうれん草のお浸し  
ほうれん草(八束)をたっぷりのお湯で、三〜四分程度で冷水にとり、よく水気を切る。四〜五センチの長さに切り、関節とだし割醤油をかける。

## ◇栄養士から一言

病態栄養研究所

八木 由紀子

☆にんにくの茎を使った

スタミナ焼き肉

炒めるということは水を加えないで、その材料に含まれる水分と旨味を利用する料理法ですが、体重のコントロールには良い方法だと思います。

この料理は豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>と玉葱に少量含まれるビタミンC、ピーマンに含まれるビタミンAというようにビタミンの配合の良さが目立つ料理だと思います。脂溶性ビタミンであるAは油と一緒に摂取する方が吸収率が高いため、炒めもの、揚げ物として



カット 山中知子

利用するのが理想です。

◎にんにく一口メモ◎

強い臭気はそれ自体あまり好まれるものではありませんが、肉料理に用いると、その風味を非常に向上させます。生のにんにくは辛味があり、中国では料理の合間にこれをかじることもあります。普通はすりおろし、あるいは材料にこすりつけて用います。臭気および辛味成分は主としてアリイン、アリシン、硫化アリル類等です。生ですりつぶすと、臭気の強いアリシンの成分が多くなります。

＊おことわり

長い間「一言」を担当していただいた八木先生が体調の具合が悪く、今号で休載されることになりました。参考になる解説をありがとうございました。回復をお祈りしています。

# 事務局から

## 東京都の平成九年度腎臓移植組織適合性検査費助成

移植を希望される方はまず自分のHLA組織適合性検査を受けなければなりません。その費用の一部(二万円)を東京都が助成してくれます。

☆対象者：都内居住者で人工透析療法を受けている者、日本腎臓移植ネットワークへの登録をしている者(必ず検査前に承認を受けてください)。

☆申請方法：「腎臓移植組織適合性検査費助成申請書」および「腎臓移植希望登録依頼書」を次の申請先まで請求してください。これに必要事項を記入し、住民票を添えて申請してください。

☆申請先：東京都衛生局

医療福祉部 特殊疾病対策課

住所：東京都新宿区西新宿

二一八一 一六三〇一

☎五三〇一四四七一

検査場所：

ア・国家公務員等共済組合連合会

虎の門病院

イ・東京医科大学

八王子医療センター

ウ・東京女子医科大学病院

以上三カ所の検査センターを利用した場合その場で、検査費の一部を助成されます。なお、関東甲信越ブロックで以下の検査センターがあります。

ア・自治医科大学附属病院

イ・筑波大学医学専門学群

ウ・群馬県赤十字血液センター

エ・綜合太田病院

オ・埼玉医科大学附属病院

カ・防衛医科大学校病院

キ・国立佐倉病院

ク・北里大学病院

ケ・東海大学医学部附属病院

コ・長野赤十字病院

サ・新潟市民病院

ここで検査した場合まずは検査費を助成されません。「承認票」の「検査終了確認」欄に記入されているか確認した上で、右記の申請先まで請求してください。この他、詳しくは東腎協事務局までお問合せください。

## CAPD情報誌紹介

「VIVID」(びびっと) No.3

発行所：(株)JMS (ジェムス)

住所：広島市中区加古町12-17

TEL：(082)2431149

この中で「にっぽん漫遊」というページに「リトルワールド」(愛知県大山市)ではCAPDバッグ交換が本館受付横の教護室で可能ということが掲載されています。

この他のCAPD情報誌には「スマイル」バクスター株式会社「ふれあい」ふれあい編集委員会善仁会グループなどがあります。

## 青い鳥郵便葉書について

次のように支給手続きをとれば、50円の葉書が20枚支給されます。

申込み期間：4月1日～6月2日  
発行日：4月21日  
手続き：

普通局(配達局)  
郵便局に行き、用紙に身体障害者手帳番号と級別、氏名、住所を記入して提出すれば4/21前であれば4/21以後自宅に郵送してくれます。4/21以後に申請すれば、用紙提出と引替えに窓口で支給してくれます。

特定期(出先郵便局)

やはり、用紙に必要事項を記入して提出しておけば、後日、自宅へ配達となります。

青い鳥郵便葉書には視覚障害者のための葉書もあります。(福祉制度は原則的に自己申告しなければ利用できませんので、情報をキヤッチすることが重要です)

## ご寄付とご芳志のお礼

総会当日のご寄付とは別に日常的な件について報告します。

期間は「東腎協」No.一六に掲載した以後(十二月二十六日～四月十三日)

扶養薬品工業株

故竹田会長ご遺族竹田 佐世子様

多額のお志をいただきお礼の言葉もございません。今後も、この厳しい医療費削減の社会情勢を乗り切るために会員一同一致団結して、お志を活かすべく、活動してまいります。

## お詫と訂正

「東腎協」No.一六の23ページ「Wの決意」発行所教育出版センターの電話番号が五三六四一〇一〇となっていました。五三九四一〇の間違いでした。

## 表紙のことは

榎 永 照也

### 〔新宿区四ツ谷〕

桜の季節がやってきました。

ここは、JR四ツ谷駅のそば、聖イグナチオ教会、上智大学と線路沿いのびる桜並木が続く緑の散歩道です。あいにくの曇り空、散髪です。次の日も雨とぐずついた天気です。桜並木を歩きながら、右手を見ると、営団丸ノ内線ホーム近くの桜が赤い色の電車と交差して、美しく見えました。その先には、迎賓館があります。



さくらの季節も終わりそうですが、みなさん花見いかれましたか？  
これから新しい芽生えの季節がやってきます。

### 〔編集後記〕

とうとうと保守政治の厳しい波が押し寄せている。葉代十五円なんていいじゃないかと思つているうちに、首が回らなくなってくるもの知らないで、のうのうとしている人ばかりに見えるの私だけだろうか。

編集でも会員の皆さんに危機を

訴えているつもりなのですが、誌面を政治一色にするのもできません。私たちの生活というより透析患者にとっては生命が政治に左右されるということも理屈ではなく、具体的に表せる方法はないだろうか。

伝えなくてはいけない情報がたくさんあるのに、私は何をやっていくのだろうかと自省するばかりです。  
(木村)

## 人工透析海外旅行のご案内

平素はいろいろご愛顧賜りまして誠にありがとうございます。95年よりスタートしました「人工透析海外旅行」も皆様のご協力のお陰を持ちまして、シドニー、オーストラリア、ハワイ、ニューヨーク等々と多数のご参加を頂くことができました。そこで、下記に1997年夏場の旅行の予定をご案内させていただきます。全行程、過去一編させて頂いた添乗員がご一緒致しますので安心して参加頂けます。詳細は各コース11月号～12月号～2月号前となります。お早めにお申し込みください。

### 返還までカウントダウン/ やなら香港4日間

- ご旅行期間：6月15日～6月18日
- ご旅行代金：おひとり様 **138,000円**  
(朝食3回、昼食1回、夕食0回付)  
但し、機内食は含まず/送迎費用別
- ご利用予定ホテル：エンパイアホテル  
(2人1室利用) 又は同等クラス
- 利用航空会社：日本航空、キャセイ航空
- 乗車人員：20名(最少乗車人員：15名)先着順
- 人工透析：PACIFIC DIALYSIS CENTER  
(パシフィックダイアリシスセンター)

- 日 程：①成田(午前)→香港(夜)  
②市内観光(午前) 昼食 自由行動(午後)  
③自由行動 ●人工透析(夜間行)  
④香港(午前)→成田(午後)
- ポイント：★返還前の最後のチャンス!

### ご家族でご参加ください/ 夏休みハワイ6日間

- ご旅行期間：8月1日～8月6日
- ご旅行代金：おひとり様 **250,000円**  
(朝食4回、昼食1回、夕食0回付)  
但し、機内食は含まず/送迎費用別
- ご利用予定ホテル：ハワイアンリージェント  
(2人1室利用) 又は同等クラス
- 利用航空会社：日本航空、ユナイテッド航空
- 乗車人員：20名(最少乗車人員：15名)先着順
- 人工透析：RENAL TREATMENT CENTERS  
(リナールトリートメントセンター)

- 日 程：①成田(午前)→ホノルル(午前)  
(送迎は成田→アローヒエツピカ) ●人工透析(夜間行)  
②ホノルル(午前) 昼食 自由行動  
③自由行動 ●人工透析(夜間行)  
④ホノルル(午前)→成田(午後)
- ポイント：★ホノルル到着後ホテルへ旅行/  
★夏休みなので家族で行ける!

### 好評につき 第2弾!/ カナディアンロッキーと バンクバーブ7日間

- ご旅行期間：8月下旬 7日間
- ご旅行代金：おひとり様 **398,000円**  
(朝食5回、昼食3回、夕食3回付)  
但し、機内食は含まず/送迎費用別
- ご利用予定ホテル：バンクバーブ・ルネッサンス/バンクバーブ・フィニス/オパ/バンクバーブ  
(2人1室利用) 又は同等クラス
- 利用航空会社：日本航空、カナディアン航空
- 乗車人員：20名(最少乗車人員：15名)先着順
- 人工透析：ST. PAUL HOSPITAL  
(セントポールホスピタル)

- 日 程：①成田(夜)→バンクバーブ(午前) 市内観光  
②自由行動(夜間行) 昼食  
③バンクバーブ→カルガリー→バンク  
④カナディアンロッキー観光  
⑤カルガリー→バンクバーブ→ホテル  
●人工透析(夜間行) 夕食  
⑥バンクバーブ(午後)→  
⑦成田(午後)

### 資料請求・お申込・お問い合わせ先

近畿日本ツーリスト 株式会社  
〒231 横浜市中区長者町5-85 明治生命ラジオ日本ビル10階  
TEL: 045-253-2154 FAX: 045-253-2185

〒231 横浜市中区長者町5-85 明治生命ラジオ日本ビル10階  
TEL: 045-253-2154 FAX: 045-253-2185

一般旅行業務取扱主任者：山本公幸 「人工透析旅行デスク」：大原 浩

パンフレットをご請求ください。

### 遠方よりご参加の方へ

遠方までのJR、内国線の手配も承っております。又、人数がまとまりましたら集合には変更致し、羽田空港より機内着をご一緒致します。

人工透析を受けている方のための旅行！ まいペーす海外旅行！  
添乗員同行！透析時のバスと通訳も付いているので安心です。（透析実費は除く）

＜中国返還直前＞  
いたれり・つくせり  
香港・マカオ4日間

ゆっくり・たっぷり  
シンガポール  
漫遊5日間

やっぱりハワイ  
ゆったり・のんびり  
ハワイ6日間

★東レの「イライザ」を利用して  
いる香港の透析センターを利用。  
★マカオにも1泊滞在。観光とが  
1体験もお楽しみ下さい。  
★快適な「ラックス」ホテルを利用し、  
全食事付き。

★東レの「イライザ」を利用して  
いるシンガポール透析センターを利用。  
★シンガポール市内観光の他、セント  
サ島観光、ナイトサファリ観光もお楽  
しみ下さい。

★初日に到着後、そのまますぐ  
ホテルでおくつろぎ頂ける7-リ  
ェクインサービスで時差を解消  
★朝食は、和食、洋食、中華  
等からお好みを選べるミル  
ク・ケトンで。

・ご旅行期間：  
5月27日（火）～29日（金）  
・ご旅行費用：168,000円  
・朝食3回、昼2回、夕3回付  
・最少催行人員 15名

・ご旅行期間：  
6月24日（火）～28日（土）  
・ご旅行費用：158,000円  
・朝食3回、昼1回、夕、4回付  
・最少催行人員 15名

・ご旅行期間  
7月8日（火）～13日（日）  
・ご旅行費用 189,000円  
・朝食3回、昼1回付  
・最少催行人員 15名

資料請求：  
お問合せ：  
お申込み

近畿日本ツーリスト  
クラブツーリズム事業本部

運輸大臣登録一般旅行業第20号（社）日本旅行業協会会員  
一般旅行業務取扱主任者：田中 敏文

東京都新宿区西新宿6-3-1 アイランドウイング 10F  
TEL: 03-5323-6915 FAX: 03-5323-6678  
営業時間：午前09:30～午後5:30（月～金）  
担当：塩澤、柳川、金子、義澤、平林

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。

### 3食セットメニュー例

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

### お届け代金

- ★1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別途送料となります

### ◆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

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郵便物認可  
S S K A 通刊二八〇四号 毎月六回一の日の六日発行  
一九九七年四月十六日発行



かゆみの気になるデリケートでかさ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。

発行所

身体障害者団体定期刊行物協会  
東京都世田谷区砧6-26-21

価額二百円



ノブソープD

(特種石鹸)  
標準価格  
90g 1,000円(税別)



ノブリキッドソープD

300ml 1,500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)



ノブ薬用ハスモイスチャー

(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 プラズカナダ3F  
☎(03) 3403-1334 FAX (03) 3403-3994

お申込みはフリーダイヤルでどうぞ

(東野橋とお申し出下さい)

**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  
◇代金引換で商品をお届けします。