

SSKA

東腎協

1998年7月25日

No.124



沢井・楓橋(写真・樹永照也)

おもな記事

特集/第26回総会記念講演「透析生活の向上を目指して」

- リレー・エッセイ/阿部和頭…2
- わたしたちの患者会②/小笠原クリニック友の会…3
- 総会記念講演「透析生活の向上を目指して」/飯野靖彦…4~13
- 東腎協活動のまど…14~15
- 会員さん訪問⑥7/唐沢貞次さん…16~17
- なかまのたより…18~20
- 共に生きる②/加藤茂…21
- かんたんクッキング③/西新宿診療所・杉村紀子…22
- 東腎協青年部員・スタッフ大募集…23
- 会費値上げのお願いと説明…24~25
- 事務局から・表紙のこぼれ…27

東京都腎臓病患者連絡協議会(東腎協)

事務局・〒 [redacted]
郵便振替口座 00150-0-128390 ☎03-3944-4048 FAX03-5940-9556
E-mail touzin@msj.biglobe.ne.jp

リレー・エッセイ

私は、四国の徳島で生まれ一

八歳迄育った時、東京に出て来ました。行く

あてもなく上京して来ました。が、東京は戦後

の復興中であり、不景気で食料も配給制でした。四軒位の就職先を探して面接に行きましたが、田舎弁であり風采が悪いので断られました。仕方なく上野駅を寝城にする事にし、半年くら

いルンペン生活をし、職を探しておりましたとこ

ろ、土建会社に住み込みで就職出来ました。

七年間住み込み修業して、昭和三十一年に阿部組を興し土建業を行っていましたが、昭和六三年ごろ体が疲れるし体重も一五キロくらい瘦せて来たので、病院に診察に行くと糖尿病かも知れないから通院するように言われましたが、養生が悪いので良くありませんでした。

日々好日でありたい

あけぼの病院友の会（東腎協常任幹事）

阿部 和 顕

つまでも透析が出来たこと、最大の好日だと思

っている今日この頃です。

からの仕事や生活のことなど考えて悩みましたが、腎臓病は移植以外は一生人工透析を続けなくてはならないのだから、くよくよしないで楽しく皆さんのお世話になつていくより道は無いと考えました。あけぼの病院は院長先生はじめスタッフの皆さんが親切でやさしくつくっていただきました。

あけぼの病院の透析者の大半は生きるために働いており、すばら

いやりのある皆さんだと思っております。これは、同病者故に他人の苦勞が分かるのではないかと思

います。これからは医療福祉が厳しくなりませんが、会員全体が一体となつて阻止して、従来通りの政策を守つていかなければならないと思います。会員の皆さんも苦しうこと、悲しいことがあるでしょうが、この世の常であるのでしてい

しいと思えました。私も透析くら

あけぼの病院も医療の充実を目指して、三階建ての「あけぼの腎センター」を建設中ですので、一度見学に来て下さい。

朝起きて犬の散歩に出かけます

が、散歩中に天地一切の物に感謝を唱えておきますと、自然と気分がさわやかになります。

私は、現在会長を引き受けておりますが、会員同士は仲が良く思



病院の先生が透析をする様になるかも知れないと言われましたが、透析と言う意味が分からず従来通りの生活をしておりましたところ、病気が悪くなり「あけぼの病院」で診察してもらいましたら、血圧二六〇、カリウム八と診断され入院いたしました。

入院してから、これ

小笠原クリニック友の会

病院名 医療法人社団 小笠原クリニック

所在地 千代田区神田須田町二の六

坂下ビル、七・八・九階

わたしたちの患者会 ②



幹事の野々垣さん(右)と会員の日野さん(左)



さくらんぼ狩り

・会設立年月日

昭和六二年二月一五日

・東腎協会員数

九一人

・非会員数

七人

・会費年額

五二〇〇円

・内訳(患者会費一〇〇〇円)

・役員体制

月水金午前二名 午後七名
火木土午前二名 午後

内訳

会長一名 副会長一名 会計一
名、曜日担当役員六名、会計監
査一名、編集担当一名

すべて話し合いで決定

講話」毎回シリーズ。会員相互お

よび職員とのコミュニケーション

を取るため、多目的に活用してい

ます。

・病院との交渉

問題がある時、友の会活動への
協力のお願い。

・トラブルの解決の仕方

役員会で検討し、話し合う。

・特に強調したい会の特長

「友の会」活動、会報「ベッド

通信」作成、問題点など、すべて、

役員会で話し合い決定する、会員
の皆さんからの「友の会」や病院

への意見や要望を投函する投書箱
を設置している。

・東腎協へのご意見

役員の方、いつもお世話に
なっています。一九九九年度から

の会費値上げについて、事務所の
移転による経費の増加だけがその

原因ではなく、今後の東腎協自体
の内容が変わったと会員一人一人

に解るよう、大変ですが、努
力をお願いします。患者会も理解

いただけるよう頑張ります。

・会長 野々垣良一

・東腎協幹事 野々垣良一

- ・会行事 定期総会、日帰りバス旅行、忘年会、勉強会、ボーリング大会、役員会の定期開催(年六回程度)
- ・会報「ベッド通信」
- 会の行事の案内と参加者の感想文、勉強会・役員会の報告、東腎協の活動報告、新会員の報告、新職員自己紹介、友の会活動日誌、栄養士さんによる「食生活が上手になる

講話」毎回シリーズ。会員相互お
よび職員とのコミュニケーション
を取るため、多目的に活用してい
ます。

・トラブルの解決の仕方
役員会で検討し、話し合う。
・特に強調したい会の特長
「友の会」活動、会報「ベッド
通信」作成、問題点など、すべて、
役員会で話し合い決定する、会員
の皆さんからの「友の会」や病院

〈患者会あれこれ〉野々垣さんは
時々、来局し、原稿も持参してく
れました。いろいろご承知です
が、値上げには驚かれたよう
です。でも理解を示してくださり
ありがとうございます。移転だけが
値上げの理由ではなく、マル障の
自己負担導入の動きに見られるよ
うに、私たち患者を脅かすものは
これからも押し寄せてきます。会
員自分自身を守る体制を強化する
ための値上げです。あなたもわた
しもみなも透析患者の力を一つに
して頑張らしましょう。



透析生活の向上を 目指して

日本医科大学第二内科・助教授
腎臓内科部長

飯野 靖彦

只今ご紹介いただきました飯野です。お話をいただきました大変光栄に思っております。今日は「透析生活の向上を目指して」というテーマについて、お話をさせていただきます。

皆さんは午前中に活発なご討論をさせていただきます。

一、腎臓の重要性

生命の発生は四〇億年前

地球は太陽系の三番目の惑星で「水の惑星」とも言われ、地球だけに水が豊富にあります。地上に生命が生まれてきたのは水があるからです。水があつて初めて生命が生まれたということで、今太陽系で生命の存在が確認されているのは地球だけです。

この地球が出来たのはだいたい四六億年前、非常に昔ですが、生命が発生したのが四〇億年前、猿から人に進化したのが僅か二〇万年位前です。それはどういうことかと言いますと、人の進化というのは大変早く起こっている、ちよつとの間で起こっています。例えば、生命が生まれて現在までを一年と例えると、猿から人に進化したのは十二月三日夜の十一時三六分頃なんです。つまり、生命が出来てから人が生まれてきたのはごく最近のことなのです。そして非常に早く進化し

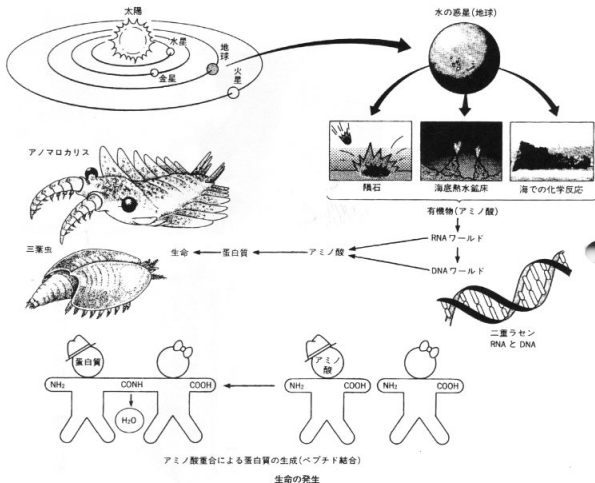
疲れたと思いますので、前半は腎臓の重要性を簡単にお話して肩の凝りをほぐしていただいて、後半に透析生活の向上を目指してということで私の考えていることをお話しさせていただきます。

た、ということが重要だと思つたのです。

これはハレー彗星ですが、水がどうして出来たか二つの説があります。彗星が地球にぶつかつて水が出来たという説と地球が出来るときに小惑星がぶつかつて、それに含まれている水が地球に溜まつたという説があります。昨日発売の雑誌の中で、彗星から水が出来たという説は疑問だという論文が載っていたんですが、それはどうやって調べたかということ、水の中には重水と普通の水がありその割合が彗星とはちがうんじゃないかということが言われています。

生命の発生に必要なアミノ酸

これは私が医学部の研修生用に書いた本の一部なんです(図1)。水が出来てから生命が発生するまでにはアミノ酸が必要です。皆さんは蛋白摂取量の制限とかいろいろ言われていると思うんですが、蛋白とはアミノ酸



が連なって出来たものです。ですからそれがどうして出来たかという、火山から出来たとか、原始の海の泡から出来たとかいろいろの説があります。そのようにして最初の生命が出来てきた訳です。

海に生命が出来て陸に上がって来るのですが、陸に上がると、腎臓が重要になってくるのです。魚とか両生類の蛙とかいうのは腎臓がそんなに発達していません。人の腎臓とは全然違います。われわれは大変発達した腎臓を持っています。それはどうしてかというのと陸で生活するために発達した腎臓が必要なのです。

これはイグアナと言ってエクアドルのガラパゴス諸島にいます(写真1)。私もここへ行きましたが、面白いのはイグアナにも二種類あって、海に住んでいる海イグアナと陸に住んでいる陸イグアナがいます。この写真は海イグアナですが、海に潜って海藻を食べています。もう一つの陸イグアナはサボテンを食べています。サボテンにはカリウムがたくさん含まれています。海の水が塩辛いのはナトリウムがたくさん含まれているからです。そこで塩分がたくさん含まれているものを摂る海イグアナとカリウムの多い物を摂る陸イグアナを調べますと、血液中のナトリウムとカリウムは皆さんと同じなんです。

何故でしょうか。人間は腎臓が発達していますからそれを調節出来る。皆さんは透析で



写真1

そこを調節している訳ですけれども、このイグアナはどのようにして体液の調整をしているかと言くと、その鼻に秘密があります。鼻に分泌腺というものが、そこから余分に摂った塩分を出して、サボテンを食べている陸イグアナはカリウムを鼻から出しているのです。ですから、鼻が非常に重要なんです。ですからそのようにして生物は身体の中のナトリウ

ム、カリウムを調節している訳です。

非常に発達した人間の腎臓

魚が川に入ってきた場合、淡水魚と云いますが、川の水は真水なんです。塩分が低い訳です。すると、薄い水を飲んだ時どうしなければいけないかというと、腎臓で薄い尿を出します。そうしないと身体の血液が薄まってしまいます。そのために腎臓の原型となる糸球体と尿管が出てきます。糸球体という円い血管の糸が巻いたようなものが出来てきます。また、尿管管というのは速過された物を再吸収することによって尿を薄くする作用があります。

淡水魚とか両生類の水の近くにいる生物はこのように物を薄くする希釈力というものを獲得する訳です。ところが鳥類とか哺乳類は水から離れて長い間生活しなけりゃいけない。そうしますと、水を身体の中に溜めて置かないと濃くなってしまふ。その為に尿を濃くしないと濃くならない。そこで濃縮力が出てきます。ですから、腎臓には尿を薄くしたり濃くしたりする能力があります。特に鳥とか哺乳類、そういう動物は濃縮力があります。

人の腎臓は最終的に非常に進化して発達した腎臓なんです。腎臓が何故あるかというところ、絶えず調節していくためのものです。それを皆さんの場合には透析の機械で調節をして

いるのです。

身体の中の水分は六〇%

それでは、人間の身体はどのくらい水があるかと言くと、六〇%位が水で、殆ど水から出来ているんです。人によって異なりますが、女性の場合は五五%位で少し少ないですが、これは脂肪が多いからなんです。太っている方が水の量が少ないうのも脂肪の量が多いからなんです。大体六〇%が水の量になっています。ですから、水は皆さん必要なんです。皆さんが水を飲みたいというのはよく分かるんです。それは遺伝子のなかで水を飲みたいという何かの要求が、生命を維持していく要求が多分あるんでしょう。ただ、あんまり飲み過ぎると体重が増えてきて、ドライウエイトが増えてきて心臓にも負担が掛かりますから、良くないということがわかります。

正常の腎臓は二つあります。左右に一つずつあります。この辺は皆さんご存じだと思いますが、一つの腎臓に百万個の糸球体という濾過をするものがあります。

この右側の腎臓はどういう腎臓かと言いますと(写真2)、ちよつと表面がごつごつしていますけど、これは萎縮腎と言って、腎臓が硬くなってくる状態をいいます。皆さんの腎臓も顕微鏡で見ると繊維化と言って硬くなって、ああいう状態になっています。ですから、こういうのは治すことはちよつと難し

写真 2

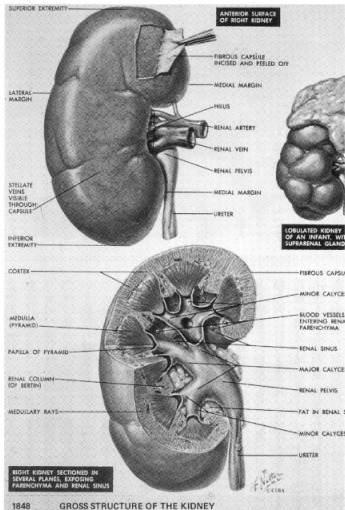
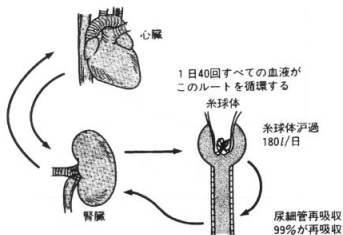


図 2



い。でも、なる前に防御する。あるいは、治療することは今後出来るかも知れません。皆んなで研究しているのですが、腎不全にならないように止めることが出来るんじゃないか、あるいは、移植をした後に腎臓が悪くならないようにすることも段々可能になってくると思います。

塩分が体液量を決める

腎臓というのは極めて重要で、身体の中の

電解質等を調整している訳ですが、腎臓にはたくさん血液が流れないといけない。心臓から出る血液の大体1/4が腎臓に來ます。脳にも大分行くんですが、グラム当たりと言って重さ当たりの血流量というのは身体の中で一番腎臓が多い訳です。ですから、非常に重要な臓器です。もちろん、脳も重要です。頭に血液が行かないとボケてしまいますから、腎臓はその次くらいに重要であるということが言える訳です。一日大体四〇回すべての血液が腎臓を通る計算になります。自分の

身体の血液の四〇倍の量の血液が腎臓に通って行くと言えます。(図2)

腎臓では先程言いましたように、塩分が非常に重要な役割をしている訳です。塩分を調節する機構が腎臓にはあります。塩分が重要だということは salt という字からもわかります。これは塩と言う意味ですけど、サラー、これは給料ですけども、これらの語源は両方とも同じなんです。だから、給料貰うのも、塩分と同じ位重要であった訳で

す。昔のエジプトでは給料の替わりに塩を払ってたという記録もあります。

そういうことで、塩というのは非常に身体の中の体液量と言つて量を決めるには重要なんです。ただ、多すぎるとこれはまずい。高血圧になったりします。多すぎるとどうなるか、一つの例ですがアメリカの白人と黒人に同じ量の塩を食べさせるんですね。大体二〇グラム位、まあ普通の人、日本では二〇グラム位が平均摂取量ですけども、二〇グラム位食べさせる。すると次の日に尿にどの位塩分が出て来るかを計ります。

塩分をたくさん、与えると、白人より黒人の方が血圧が高くなるんですね。尿に出るナトリウムの量、これは白人の方が多いんですね。これはどういうことを意味しているかというと、白人は塩分を投与されても、尿の中に出てしまう。ところが、黒人はそれを溜め込んでしまつて高血圧になってしまふ。

それで日本人もそうなんです。日本人の中にも、塩分感受性の人と非感受性の人がいる。だから、塩分感受性の人は塩をたくさん、摂ると高血圧になり易いということが言える訳です。

マクドナルドなんて食べると一〇何グラム入ってます。みそ汁も何グラムが入っています。このように、塩分摂取量の多い都会で生活している人は血圧が高い。塩分を多く摂ると血圧は高くなるということが言えます。

これは腎臓の調節機構が異なっているからな

んです。何故アフリカの人は塩分を摂ると高血圧になり易いかと言いますと、一つはアフリカでは食べてる物が昔からお芋類、根菜類でカツサバとかそういう物なんです。そういう物はカリウムは多いんですけどナトリウムは少ない。殆どない塩分をたくさん、身体に溜めて置かなければならない、ということですよ。こういう人がアメリカに連れてこられて、塩分をたくさん、摂ると高血圧になる訳です。アメリカの高血圧の人達の頻度では白人よりも黒人の方が血圧が非常に高いです。

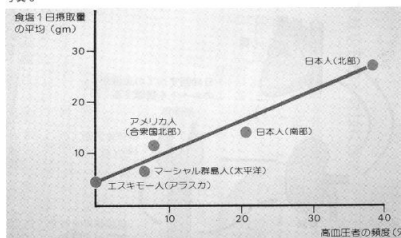
これは(写真3)食塩の一日摂取量とそれから高血圧の頻度を見ているんですが、右の軸の方に行きますと、高血圧が多い。まあ、縦軸が塩分の摂取量ですけども、塩分を沢山摂ると血圧が高くなるということが言える訳です。

透析が腎臓の四つの機能を代替

腎臓の機能とは体液の調節をするのに必要なんですけれども、腎臓の機能は大きく分けますと四つあります。いろいろな分け方がありますが、私はこういう風に四つに分けておきます。

①一つは水、電解質の調節、水分や尿を濃くしたり薄くしたりして水の量を調節する。ナトリウム、カリウムを調節する。あるいはカルシウムを調節する。という

写真3



ように水、電解質の調節をします。

②それから酸塩基平衡の調節もしています。例えば腎臓が悪くなつて来ますと身体の中が酸性になってきます。そういう酸塩基平衡の調節を腎臓がしています。

③それから、蛋白、代謝産物の排泄。これは、蛋白をたくさん、食べるといろいろな物が出来てきます。それを排泄する作



用です。

④それから、ホルモンの分泌。エリスロポエチンとかビタミンDとかは腎臓で作っています。

このように四つの作用がある訳です。皆さんは血液透析、CAPD、腹膜透析などで腎臓の四つの作用を代替している訳です。どのようにしているかというと、透析液を流して、液の中の電解質を調節して、低めにしたり、あるいは高めにしたりして、身体の中から塩分を摂ったり、あるいはカリウムを排泄したりしています。酸塩基平衡については、透析液の中に重曹を入れたりしています。アセテート・酢酸を入れる透析は日本ではあまりやられていないですが、ヨーロッパではまだまだやられています。そういうようにアルカリ性の物を透析液に入れて調節している訳で

二、透析生活の向上を目指して

より良い透析、より良い環境、

より良い人生

それで透析生活の向上ということ、大きく私が考えることが三つあります。一つは、より良い透析をすること。これは当然のことなんですけれども、これは、医療面についての問題です。医療面でキチット透析をしなけ

す。

それから蛋白代謝産物。これはメチルグアニンシンとかいろいろな物がありますけれども、そういう物を濃度差に従って透析液に引き込んでいくわけです。それから、ホルモンについては、エリスロポエチンを透析回路に入れたり、あるいはビタミンDを飲んだりしていますね。ワンアルファとかアルファロールとかいろいろ有ると思いますが、そのように、ビタミンDを投与したり、エリスロポエチンを投与して調節している。

つまり、腎臓の役割を透析によって代わりにやっている訳ですね。こういうことが重要な訳ですね。

これでスライドは最後なんです、後は「透析の向上を目指して」ということについてちょっとお話をしたいと思います。

ればいけない。二番目はより良い透析環境を作る。これは社会面ですね。皆さんが午前中いろいろと議論されたように、いろいろな社会的に困難な状態が出てくる訳です。それを改善しなけりゃいけない。つまり、社会面でのより良い環境を作る。三つ目は非常に重要ですが、より良い人生を送らなければいけない。

この三つのがうまく行くとやはり一番

良い透析生活が出来るんじゃないか。もう一度言いますと、より良い透析をしなければいけない。より良い環境を作らなければいけない。より良い人生を送らなければいけない。その三つが重要です。それぞれについてご説明しますが、まずより良い透析をしなければいけない。

より良い透析（医療面）

これには、透析技術として二つあります。皆さんにとって重要なことは透析効率を充分に上げる。これは我々透析の医者の立場からも重要なんですけれども、透析効率をキチッと上げなければいけない。それからもう一つは、体液量なんです。透析効率だけでは長生きはできない。

皆さんご存じのように、アメリカの透析、ヨーロッパの透析と日本の透析を比べますと、日本の透析患者が一番長生きです。これは、統計で出ている訳です。これは何故かと言うと、いろんな分析はされているんですが、透析時間の問題があります。それから、透析効率の問題があります。例えば、日本の透析患者さんが一番長生きですが、フランスのある透析施設では週三回、八時間透析をやっているんです。

私たちが最初透析を医科歯科大で始めた頃は、膜の効率が良くなかったので、八時間とか一〇時間やったことがあります。フラン



スの例は日本の会社の効率の良い人工膜を使って、週三回、八時間透析をしています。そうしますと、透析予後と言いますか寿命がすごく延びるんですね。ほかの透析施設に比べて、まったく比べものにならない位延びています。と言うことは何か長い時間やると、抜ける物があるということなんです。

これはフランスだけでなく、日本でも透析医学会というのがありますけれども、今年も報告がありました。毎年報告されているんですけども、どういう透析が一番患者さんに良いかというのを報告しているんですけど、その中に、やはり四時間以下と四時間から五時間とそれから五時間以上とどれだけがどうかということが表で出ているんですね。そうしますと五時間以上の透析をしますと、生命の予後が良いと言えます。

ただ、身体の大きさとかいろいろな物で違います。ですから、時間だけでは何とも言え

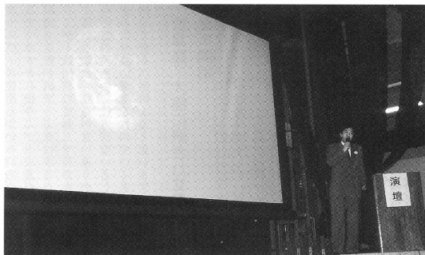
ない。これをキチッと評価するのは透析効率と言う指標がある訳です。皆さん聞いたことがあるかも知れませんが、 (Kt/V) という指標があります。これは尿素窒素がどれだけ抜けるかと言う指標なんです。ほかにTACBUNとかそういういろいろな指標があるんですが、各透析の施設の先生方はそういうのを計算していると思うんです。それによってどの位流量を上げる。何時間やったら良い。あるいは、ダイアライザーの種類を変えるとかそういうことを検討して適正な透析をして行くのです。

ただ、つきにお話する社会的な面、包括化とか非常に保険医療が厳しくなっています。ですから、その兼ね合いが難しくなっております。そのほかに、今言いました透析効率だけではダメなんです。もう一つはポリウムウムの問題、ポリウムと言うのは体重の問題なんです。体重が増えすぎてしまえば、効率がいくら良くても、心臓血管系、脳卒中とか心筋梗塞とかそういうものを起こし易くなってしまう。ですから、その二つの面が非常に重要なんです。

現在の透析では時間を長く、頻度を多くするのが理想的

先月ですか、名古屋大学教授の前田先生と、大阪の国立循環器医療センターの木村先生と三人で、どういう透析が良いかをディス

カッションしたんですが、ある雑誌に載るんですけれど、その中でやはり透析をやるにはやはり今の透析では時間を長くして、頻度を多くした方が良いというのがやはり結論です。また、血液透析だけでなく、フィルトレーションと言って血液濾過というものを併用すると非常に良いと言えます。ただこれも保



険の問題とかいろいろありまして、キチッと出来ない場合もあります。

それから、前田先生が言われていたのは今、週三回というのは一日空けが二回ありまして、二日空けが一回ありますね。これは心臓に負担が掛かる。つまり、体重が増えてしまふということ、一日置きをずっとやった方がよい。(月・水・金)、(火・木・土)でなく、(月・水・金・日)と一日置きにずっとやった方が理想的だと前田先生はおっしゃっています。ただ、今それをやろうと思っても非常に体制を組むとか、いろんな面で問題があります。ですから、われわれも患者さんの一番良い状態に持つて行くために努力はするんですが、今のところなかなか難しいところがあります。ただ、理想的にはそういうことが言えます。

それから、もっと理想的には家庭透析が良いかもしれません。保険で認められてきましたけれども、これからは家庭透析は大変重要になってくる。例えば、私は去年ニュージラランドに行っただけですが、ニュージラランドの透析は殆どが家庭透析です。九八%以上が家庭透析です。距離的なものとかいろいろありますから、一概に日本と比較する訳に行かないんですが、殆どの人が自宅で自分で針を刺して、自分で透析をしている。すると好きな時間に充分な透析が出来る訳です。そうすると、非常に生命予後が良いというか、長生き出来るということが言えます。

ある程度充分な食事と運動も必要

ほかには、もちろん、食事の影響、それから、運動をするということですね。筋肉量の多い人の方がやはり長生きが出来るということが言えます。ですから、定期的に運動をする。日本でもある透析施設では患者さんに運動してもらおうという所があります。それをしてる所では他の施設に比べて長生き出来るということがいえます。それから、合併症が少ないということも言えます。

食事についてはあまり制限してカロリーが少なくないやりに問題になってきます。先程言いましたように、筋肉量が増えた方が良いでしょう。充分な透析をしてある程度充分な食事を摂る。というのが今の生き方になっていきます。制限制限ばかりじゃないんですね。ただ透析が充分じゃないと、いろいろな物を摂ると溜まってきますから、ここが重要な所なんです。これが一番目のより良い透析という面です。

より良い環境(社会面)

それから、二番目のより良い環境、これは皆さんが午前中デイスカッションしていたように、厚生省からいろいろ締め付けが来ています。皆さんの負担とかあるいは保険の包括化、あと、ダイアライザーの reuse (リ

ユース）・再使用とかいろいろな問題があります。ですから皆さんが出来るだけより良い環境で透析が出来るようにするためには、皆さんが一致団結して進んで行かないと難しいと思いますね。意見が食い違うのは皆さんの考え方が違うので仕方がないとしても、自分達のより良い環境を作っていくという面で団結して行く必要があると思います。

神津島、大島に続き八丈島でも透析開始

それから、一つ私が関与していたことなんですけれども、伊豆諸島で透析が始まりました。三年前前、神津島でまず初めまして、それから大島、今八丈島で透析をやっています。僕も月に一回ずつ飛行機で飛んで行ってるんですけれど、最初は神津島だったんですが、今三人の方が透析をやっています。非常に、始めるのに反対がありました。難しかったんですが、東腎協の方々も協力してくださったんですが、東京都の方々にも協力していただいていたし、東京位前に始めたんですね。なんと今が続いております。それで皆さん島に帰れて良かったとおっしゃっています。

大島は今透析を開始して一年半位、二年近くなりますかね。今患者さんが五人いらっしゃいます。さらに増えてくるような感じですね。大島の透析というその方々は今までどうしてたかという、東京で透析をして帰



れなかった訳ですね。やはりそういう方々は自分の生まれた故郷で、自分の仕事を持って漁師の方々とかいろんな方がいらっしゃる訳ですけど、そこでやはり透析をしたいという希望があるわけです。ですから、そういうことを皆さんが協力しながら作っていく、我々協力して努力して行って、少しずつ変えていかなくはないといけないということで、伊豆諸島の透析はより良い環境を作るという意味で重要なことだと思っております。

より良い人生（精神面）

三つ目は何かというと、これはより良い人生を送らなきゃいけない。良い透析をして、よい環境であっても、自分の人生が良かったと思うような人生を送っていた方がいい、というのが一つなんです。これはですね、三週間位前に内科学会というのが福岡であったんですけども、特別講演に柳田邦男さんがお話になったんです。柳田邦男さんというのは息子さん自殺なすってその腎臓を移植なすった、ということ、非常にその息さんが亡くなったことに対しても深く考えておられるし、移植についても良かったのかどうかと悩まれている方なんですけれども、本では「sacrifice（犠牲）」といふ本を書いていらっしゃいますね。非常に良い本ですけれども、それで先月位に「犠牲その後」と言う本がまた出ましたけど、その方の特別講演がありました。

どういうことをしゃべったかということ、一つはですね、医師の会ですから、医師に対する要望なんです。そうしますと、「二人称の人を大切にしなければいけない」。一人称は自分であって患者さん自身ですから、患者さん自身を治療して、精神的に支えてあげるの重要なことです。その他に患者さんには家族がいらっしゃる、親がいらっしゃる、お子さんがいて、そういう人の中で生活してい

る訳ですからそういう方も含めた治療が必要じゃないか。そういう方々が皆さん幸せになる治療、ですから皆さんも透析をやつて、自分だけが透析をやつて生きていく訳ではないです。家族の方と一緒に生きています。ですからそれを大事にしながら自分の人生を割り上げていかなきゃいけない、ということが言われているんです。

それについて「我々ドクターサイドも患者さんの家族も含めたそういう医療をしなさい」と言うようなことを柳田邦男さんが言つてらしたんです。「尤もだなあ」と思いました。ただ非常に大変なこと。我々医療サイドとして患者さんと家族を含めて総てを含めて満足の行く、納得した人生を送らせるというのは難しいですが努力すべきことだと思つています。

自分の生き方は自分で決める

透析に関してあと一つ、これからは自己決定権と言うのが重要になつてくる。より良い人生を送る為に例えばアメリカでは、透析患者さんで死亡なさる方の中に「透析はやらな」と透析拒否をする方がいらつしやるんですね。僕の患者さんにもアメリカの方がいらしてですね、その方は三年位日本で透析をやつたんですけど、結局いろいろ話して、日本語があんまり出来なくて、英語で話すしかなかったんで、英語でやつたんですけど、

シャントのトラブルとかいろいろありまして、結局アメリカに帰られて、それでホスピスみたいな所に入られてそれで透析をやらないで亡くなった方がいらつしやいます。

その方はご自分の人生を自分で決めるということをなさっているわけですね。だから私は透析をしても普通に生活出来ると思えますから、そういう拒否ということに対してはあまり賛成はしないんですが、ただ自分で決定していくという考え方を持たないといけないという気がします。透析のために患者さんがたくさん、うちの大学に入つてきますけれども、そこが問題になるのは年齢の問題があります。九〇歳の方もいらつしやいますし、八〇歳の方もいらつしやいます。それでどういう方にどういう透析をするか、九九歳の人にも透析をするのかどうか。そういうことは非常に悩む訳ですね。

ただ、私の考え方は、その方が透析をやつて一日でも長く生きたいという場合には透析をやつてあげる、ということを着い先生には言っているんです。何故かという、一日の重要性がその人にとっては人生の総てかもしれるない。それによつてその人が納得いく人生を終えられたとしたら、一日でも透析した方が良く、と考えています。最近良く informed consent (インフォームド・コンセント) と言いますね。患者さんとドクターで充分な情報を交換しながら治療法を決めて行くということ、重要だと思いま

す。
そろそろまとめに入りますけれども、透析生活の向上には三つの点があるということですね。

- ・より良い透析をする。
- ・より良い環境を作る。
- ・より良い人生を送つていただきたい。

ということ、最後の言葉なんですけれども、これは東海大学の黒川教授、医学部長の座右の銘で、ラテン語なんですけど「*carpe diem*」(カルペ・デイム)、英語で言うと「enjoy the day」、日本語で言うと「今を生きる」ということで、映画がありましたけれども、これはどういうことかという、自分の一瞬一瞬を大事にして生きて行かないといけない。これが透析している方が人生を良かったと思える指標になるんじゃないかというふうに考えております。

あまり長くなくてもいいかもしれませんのでこの辺で終わらせていただきます。ご静聴ありがとうございました。

(終わり)

腎臓病を考える都民の集い

実績を評価され腎臓学会と共催

今年で一回目の「腎臓病を考える都民の集い」は五月一二日、有楽町の国際フォーラムで開かれました。

この「都民の集い」は、都民に腎臓病を知っていただき、また、腎臓移植の普及にもご協力をという主旨で、東腎協の結成一五周年を記念して、企画され、毎年開催してきました。

私たちは、腎臓病患者・透析患者をもうこれ以上増やさないように、という想いを込めて活動をしていきますが、「都民の集い」は、これを実践する場として、東腎協活動の中でも重要な位置を占めて

います。

これまでの実績が評価されて今回、東京医科大学教授の丸茂文昭先生の提案により、第四一回腎臓学会総会の公開市民講座として開催されました。

当日は、平日の火曜日とあつて、さすがに東腎協会員の出席は少なく、せっかくのすばらしい会場がもつたのではないようでした。

内容は、まず、東京慈恵会医大の川口良人先生の司会により、自治医科大学・浅野泰先生の「腎障害をどのように発見し、進行を予防するか」と東京医科大学・秋葉孝先生の「透析導入後の身体的合併症と自分でできる注意点」という講演が行われました。

次は体験発表で、透析初期の立場からは、今年から東腎協常任幹事として活躍中の小野協子さんが、慢性腎炎治療中の立場からは高影信正さん（取手協同病院）が、発表しました。

また、講演と体験発表終了後には医療・生活相談が行われ、六人

の医師と他に栄養士が対応しました。

今回の「都民の集い」は、腎臓学会総会の中での開催で、会場の設定から運営に至るまで東腎協の関与する部分もほとんどなく、私たちの運動としては達成感のなかつたことは否めません。

しかし、私たちの事業がこのような大きな学会のなかで開かれたことは大変意味深く、今後もこの会を大切にして発展させていくことが期待されます。

（報告・森事務局長）
（編集註・詳しい内容は報告集を發刊しますので、ご期待ください）

ブロック単位で会費 値上げのお願いを

東部ブロック幹事役員交流会が、五月三一日午後一時三〇分より、三田障害者会館にて二三名の参加で開催されました。

木村事務局次長の開催あいさつに続き、昨年心臓手術のためブロック長を退任した堀前ブロック長に代わり、森田新ブロック長が新任の挨拶をしました。

議題に入り、東腎協会費値上げについて、すでに、幹事会、総会の承認を得ているものの、患者会によっては周知されていない会もある様なので、木村事務局次長と森田ブロック長より、説明があり

東腎協 活動のほど



「集い」受付で



質問する田中常任幹事

東腎協今後の日程

- 6月25日(木) 東京都予算要請
6月28日(日) 多摩ブロック幹事会

- 7月4・5日(土・日)
関東ブロック会議
神奈川県が担当して湯河原で開催

- 7月11・12日(土・日)
全腎協相談員研修会

- 7月12日(日) 第221回常任幹事会
7月19日(日) 区中南部代表者会議
区北部講演会

- 8月9日(日) 多摩部学習交流会
8月29・30(土・日)
全腎協青年交流会(兵庫)
青年なら誰でも参加できます。今から予定しておいてください。
8月30日(日) 東腎協会員交流会
みなさんの参加をお待ちしています。

- 9月6日(日) 第222回常任幹事会
9月13日(日) 第41回幹事会
東腎協学習交流会
全腎協腎不全の集い(群馬)
9月26・27(土・日)
関東ブロック青年交流会(茨城)

アトラクシ
ョンのどじ
ょうすくい
も目と耳を
楽しませ
てくれま
した。また
若々しい稲
田会長さん
のあいさつ
を頼もしく
傾聴しまし
た。



参加した東腎協メンバー(一部)

ました。事務所が手狭になったこと、仕事が多様化したこと、効率的な事務処理が必要なこと、十三年間値上げしていないこと等の説明



ブロック長交代を花束で

を受け、会場内からは異論もなく、各患者会会員への周知をお願いし、必要な場合は三役常任幹事がお伺いする事で了承を得ました。
続いて、地域患者会の必要性について、堀東腎協副会長より板橋区腎友会の設立経緯、活動内容を交えての話がありました。また、江戸川腎友会つき会についても森田ブロック長より活動内容と成果の可否を率直に話し、東腎協を柱としながらの地域活動を訴えました。

常任幹事の閉会の挨拶で交流会を終了しました。
会員の熱心な意見、要望等、内
大会としては二回目になる全腎協の松江大会に東腎協から一七人が参加しました。五月一七日に開催されましたが、前日一六日の午後は社団法人全腎協の各県代表の社員が集まる総会も開催され、実質的な全腎協の討議がなされました。
一六日の夜は交流会があり全国からの仲間と心のこもったもてなしを受け、

緑したたる松江・全腎協大会に参加

一夜明けると、役員は朝六時起床で、打ち合わせの会議です。一般参加者も、朝からの全体会、午後からの分科会と広い島根県民会館の中を大忙しです。ロビーには飲み物が種類多く用意され、感心しました。大会当日の透折希望者への手配など、これだけの細かい配慮をしていただいた、島根県腎協の皆さんに感謝しました。(細かい内容については「ぜんじんきよう」No.一六八誌上に掲載予定)

容的に重みがあり、一堂に介しての交流会の有意義さを感じました。
(報告 森田廣明)

会員さん

訪問 第67回

調布東山クリニック腎友会

唐沢 貞次さん

☆四〇年間腎臓病で苦勞

腎臓病には長年苦しまれたよ
うですが。

唐沢 尿検査で腎臓に異常がある
と指摘されたのが昭和三五年、当
時は慢性腎炎とばかり思っていま
したが、実際はもう胞腎だったよ
うです。もう胞腎は遺伝体質的な
ものがあるようですね。

三〇年間酒、タバコもやらず、
食事療法で頑張りましたが、一二
年前いよいよ病状が悪化しまし
て、当時は多摩動物園でライオン
バスの運転手をやっていたいま
が、毎日、気持ちが悪く、いつも

梅雨の晴れ間の屋下がり、病院近くの喫茶店にわざわざカラオケ
コンクールで受賞されたという、大きなトロフィーとメダルを抱え
た唐沢貞次さんが待っていてくれました。背広の下にモスグリーン
のシャツを着た、粋なスタイルで、とても七〇歳とは思えないモダ
ンなタンディーさで、終始にこやかにインタビューに応じてくれま
した。

船に酔っているみたいで透析導入
となりました。

始めて三年間位は透析に慣れ
ず、終了後苦しくて、辛い思いを
しました。

☆子供が成人していたのが不幸中
の幸い

透析導入でご家族のショック
は大きかったですよ。

唐沢 子供も成人していました
し、長年の腎臓病から、いずれは
透析を導入するようになる、ワ
イフもある程度は覚悟をしていま
したので、さほど大きなショック
は無かったですよ。

☆夫婦揃ってカラオケ三昧

——さて、唐沢さんと言えば歌自
慢で有名ですが

唐沢 透析導入後三、四年間は体

調が悪かった上に、退職後自宅と
病院の往復では気が滅入ってしま
うので、元々好きだった歌を本格
的に勉強しようと、いやがるワイ
フを連れ出してカラオケスクール
に通い出したのが最初です。

その内ワイフも歌の魅力に取り
付かれ、今では週に二日ほど夫婦
で自宅近くの道場へ行き、思い切
り唄っています。

☆高さ一メートル超のトロフィー
直径二〇センチのメダルを持参

——随分立派なトロフィーとメダ
ルですね。

唐沢 このトロフィーは古賀政夫
さんの死後、彼を偲んだ記念コン
クールで、二位となった時いただ
いた物。

また、メダルはビクター主催の
コンクールで、「赤と黒のブルー
ス」を唄い、最優秀歌唱賞をいた



だいたいの物。更に、その時の入
賞者たちのCDをこのように作っ
てくれました。

全日本アマチュア歌謡連盟主催
のコンクールは最も大掛かりなも
ので、テープ審査にパスをした一
〇〇人位が、一日中歌を競い合う
のですが、参加者は北は北海道、
南は九州・沖縄まで国内全土はも
ちろん、南米ブラジルからも参加
します。このコンクールでは三回
入賞させていただきました。

コンクールは数多く行われてい
ますが、最近では土曜日開催が増え
たため、透析日とぶつかり出場の

酒もタバコもやらないで歌だけが楽しみ 人前で唄うことで性格が前向きになった

機会がめっきり少なくなりまし
た。カラオケは私にとつてあくま
で趣味ですから、透析日を変更し

てまで出場しないようにしていま
す。

☆歌の発声、呼吸は身体に大変良い

——いつも 若々しく、お元氣ぞ
うですね。

唐沢 歌を唄ってい
るお陰でしょうか。

現在は毎週水・金の
二日、ワイフ同行で
歌の訓練を行っています。
三〇分レッス
ンを受けて、後は思
いっきり、好きなだ
け唄っています。私
は酒もタバコもやら
ないので、歌だけが
楽しみです。常に体
調を整えて置かない
と声が出なくなりま
す。先日、一か月間
入院した時には練習
不足がたたって、全
く声が出なくなりま
した。

で、一層体調を気遣うようになっ
たこと、人前で唄うことで、性格
が前向きになったことが私には大
きなプラスとなっています。

インタビュを終えて

「元々歌が好きだった私がカラ
オケに夢中になるのは当然です
が、始めは歌なんてとんでもない
と、逃げていたワイフまでも、今
では恥ずかしくも無く人前で唄っ
ているのですから大声を出すこと
は如何に楽しいことが容易に想像
が出来るでしょう。夫婦共通の趣
味を持つて前向きに生きることが
極めて重要なことです」と熟っぽ
く話されていました。

「どっか一日も早く、ご夫婦揃っ
て入賞する夢を実現してくださ
い。」

(文・写真共 清水)



カラオケ大会でそれぞれ受賞したトロフィーとメダルを手に

歌を始めたお陰

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闘病記、患者会の催し、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

第26回総会に寄せられた声

今を生きるを真剣に

聖橋クリニック腎友会

会長 戸嶋 勝雄

東腎協の総会にあたり、役員の皆様のご準備に対するご努力に心よりお礼を申し上げますと共に、総会のご成功をお喜び申し上げます。

①立派な議案集が編集されたのですから、ご来賓の紹介欄があれば良かったと思います。(議案集印刷の段階ではどなたが来るか未定なのでご了承下さい。編集部・註)

②障害者の総会ですから、もう少し時間を短縮できたのではないかと。

③質疑応答について、質問幹事の怠慢ではないか。いたずらに時間の浪費ではないか?

④会長のお見事な答弁ぶりに感謝いたしました。

⑤おもしろいお弁当の気配りに、感謝いたしました。

⑥有意義な記念講演でございました。私たち透析者も、「今を生きる」という事を真剣に、考える

べきではないでしょうか。予断ではありませんが、活字離れが激しく、全腎協、東腎協の会報も読まない人が多いようです。

障害者として優遇されることに慣れすぎてわがままになりすぎているのではないのでしょうか。一般的に言える事ですが、感謝の心が忘れられているようです。腎友会の組織力の低下におどろかされました。今後の東腎協のご発展を、お祈り致します。腎友会が全国組織であることに感謝し、「自己管理」に努め透析生活を続けたいと思います。

夫婦で感謝して帰途に

個人会員

上村 安義

一九九七年度の活動報告に続いて、決算、予算案が上程され、決定され議案審議は予定通り進行し、質問や提案にも親切に答えていた姿には感銘をおぼえました。午後からの記念講演「透析生活の向上を目指して」と題して、日本医科大学腎臓内科部長の飯野

培彦先生が人間の進化と腎機能の大切さを解いて、まず、腎機能の四つの作用として、

①水電解質の調節

②酸塩基平衡の調節

③蛋白代謝産物の排泄

④ホルモンの分泌(エリスロポエチンの投与)

透析生活を快適におくるには、四つの目標として、

一、よりよい透析成績を上げる事
透析効率と体重の増加に気をつける事。特に週末あけの体重増は注意する。その理由は、心臓負担が大きいからである。

二、よりよい環境を作り上げる事
社会資本の確立と共に自分自身の問題として適度な運動量の確保、自己管理能力を高めること、合併症の早期発見に努める。適切な透析療法が受けられているか確認すること。

三、よりよい人生を送る

透析患者の不安・心的ストレス(死の不安、お荷物になる不安 etc)の解放は、自分自身の問題として積極的に社会参加すること。

四、自己決定権の確立。

インフォームド・コンセントの

重要性を患者本人はもちろんのこと、医療スタッフが共に信頼し、最適な透析ライフをおくること。

私共夫婦は、この総会に参加して、組織はもちろんのこと、役員の皆様のボランティアとしての献身的な活動に感謝しながら、帰途につきました。

東腎協の活動を通して 安心できる透析を

松和患者会西新宿支部

坂下 昌志

透析二十年目にして、初めて総会に出席させていただきました。会場は大勢の熱気で「少々暑く」、充実した総会でした。毎年、厳しい社会情勢の中で役員の方々の活動には頭の下がる思いでいっぱいです。また、記念講演「透析生活の向上を目指して」では、よりよい透析、よりよい環境、よりよい人生とのこと。この講演で思うことは、一日一日を大切に「悔いのない人生」だったという生き方をしなければならぬでした。いま、肩、腕、手の痛みに苦しんでおりますが、患者会、東腎協の活動を通して、安心して透析ができるように頑張っていきたいと思っ

ております。

会費値上げも無理は無い

石川病院（恒心クリニック）

個人会員 逸見 澄子

久しぶりに参加させていただきまして本当にありがとうございました。参加人数も二百数名（最終的には二四〇名超・編集部註）との事、とても盛大な大会でした。すべてよい方向に進行していましたが、質問のところでわけのわからない人が出てきて、昼の弁当とか記事の一つ一つを取り上げ、文句を言っているのには困ってしまいました。もっと、よく勉強して、質問してほしいと思いました。

皆、病人なのに働いてくださっているので、感謝の念が必要だと思います。

午後の講演会もいつもとちがって時間が短かったので詳しく聞けず、残念に思いました。次回ももう少し時間をとってお話をしていただけたらと思います。

病院に帰って会費値上げの件を仲間と話し合ってみました。ずつと、値上げが無かったので仕方ないと言う事でしたので、どうぞよろしく願います。



総会の会場風景



議案書を読む参加者

関病記掲載の依頼

東京健生病院サポテン会

斎藤 保雄

透析導入一九九四年五月一六日

私は東京健生病院、透析室、患者会「サポテン会」の会員です。

「サポテン会」という会報が出されておりそれに投稿した原稿です。他の患者さんに何か参考になるのではと思ひ、原稿を同封しました。しかし長文なので、赤線で囲んだ所だけでも取り上げてほしいのですが、「東腎協」に載せるスペースの問題もあるでしょうし、ご検討を、お願いします。

（誌面の都合上、連載で掲載します。なお、一部省略をご了承下さい。編集部註）

人生、七転び八起き

（私の関病記）

第一回

今、この病室のティールームにとでもきれいな花がおいてある。見舞いに頂いた生花である。とても一人で見るのはもったいないので、ここに置かせてもらった。するとどうだろう……患者の年若い人々が集まって来て「きれいだ、きれいだ」声を出し合い、看護婦さん達も「うわーきれいだ！」の連発である。私のとなりには六〇代の奥さんは花の名前を全部言い当ててしまった。その人は

肺がんで、脳にも転移しているという。でもその花を見ている時の笑顔はまるで光輝くようであった。

一つの生花がこんなにも皆の心を楽しませてくれるなんて、なんて素晴らしい事なのだろう。人間健康な時、これほど一つの花に感動しないだろう。病気になる、生死を彷徨った人は誰よりも、その美しさを知ることが出来るのであろう。自分もまたそうであった。

心不全、肺水腫、腎不全、透析、腎腫瘍、腎全摘出、網膜剥離、再び心不全、肺出血、出血性胃炎、脳梗塞、これが私の病歴である。これで普通の人は三〜四回も亡くなっていることになる。

でも、私はこの病気をすべて、乗り越えてきた。そして、社会復帰をしている。ドクターは首をかしげる。思い起こせば、平成二年（一九九〇年）六月頃から風邪を引きはじめ、咳がなかなか止まらず、会社の近くの医者に、三カ月以上かかって、も治らず、ずっと、抗生物質を飲んでいった。

そのうちに血痰が出始め、呼吸が苦しくなり、一〇月初め、一歩も歩けなくなりました。近く

の日通病院に行き、ファイバースコープで見ると、肺から多量の出血が起きており、すぐに東大病院に。そこでも手に負えず、国立中野総合病院へと送られた。

血圧は二八〇mm/m(上)二二〇mm/m(下)普通の人はすでに、血管が切れている状態である。酸素マスクをかけられ、降圧剤と利尿剤のみで絶対安静。後に家族から聞いた話だが、あと、二日もてば良いとドクターから話があり、葬式の準備をしていたとことであつた。奇跡的に死を乗り越えはしたものの、カルテには、他臓器不全と書かれ、腎臓の機能はずでに一〜二割と宣告されたのであつた。

災害対策を学ぶ

北病院腎友会・東腎協幹事

土田 直次郎

青葉、若葉の季節を迎えますまずこの活躍を拝見し、敬服致しております。先日は、原常任幹事にわざわざ江戸川区よりご足労願ひいたしました。おかげ様で、出席会員三十四名と目標の五割を超え役員一同も胸をなでおろしております。



北病院、災害時緊急体制学習会

病院側の深い理解と東腎協の迅速なるお計いで実現した「危機管理の重要性」「自己管理の大切さ」を話す、原常任幹事の説得力あるお言葉を会員も熱心に清聴したことは言うまでもありません。

写真中央にこちら向きにおられる方は、手話通訳の方です。重度（神経系統）の会員で出席できなかった方々には、後日、テープ録音で報告しております。

四月から改定された診療報酬による医療の低下を懸念致しておりますので、先日開催された「腎臓病を考える都民の集い」に参加

した後で、六階の個室で質問させていただきます。先生には、愚問であっても我々患者側はやはり「粗診粗療」があつてはと思ひまゝして、診療報酬（一カ月）がどれくらいの削減であるのか、知りたかつたのが第一の理由です。

その後、病院側（事務長）と話を致しまして、民医連の原則から基本的には質の低下は絶対にならないと明言されました事をご報告致します。北病院透析床は、現在三三三床、対象人数は百人ですが、今後、一〇〇人単位での稼働体制を目標とするそうです。当然、会員数の拡張に努めねばなりません。今後共、ご指導、ご鞭撻の程、なにとぞよろしくお願い申し上げます。



共に生きる

②

加藤 茂

今年の春頃、病院で診察を待つ間、何気なく置いてあった糖尿病の本（月刊「糖尿病」97年7月号）をめくってみました。歌手の村田英雄さんのメッセージが掲載されていました。生命は自分自身のものでした文章で「――生活らない病気を背負

ったところで、それもまた自分の生命なのです。自分に負けてはなりません。焦らず騒がず自分の生きる道を、一刻でも早く見つけ出すことが必要です。自分だけは大丈夫とか、自分に自信がある、とかそういう気持ちには、自分で自分の船を沈めていくに等しい思い上りです。今、この時、一瞬一瞬を大切に生きることが自分の一日、自分の一月、自分の一年、自分の十年、いやそれ以上の自分の年月を生きることにつながっていきま

す。「以下略」

病氣と共に生きていくその文章には実感がこもっていて感激しました。皆さんにもぜひ紹介してみたいと思い、引用させてもらいました。

梅雨に入る頃、白い可憐な花を咲かせるとくたび。この花を好きになったのは、群馬県東村にある富弘美術館の星野富弘さんの「どくだみ」の絵を見てからです。「知らなかったよ、こんなにきれいだったなんて、すぐそばにいて

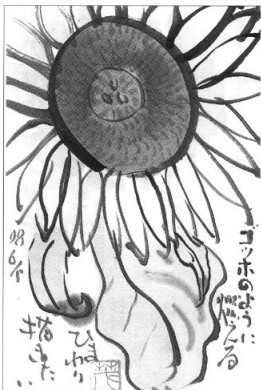
白い可憐などくだみが好き

知らなかったよ」

中学の体育教師をしてクラブ活動中に不慮の事故で手足の自由を奪われてしまった星野さん。口に筆を加えて絵を描き、詩を添える詩画を見てから、私も絵でがみを描こうと始めるきっかけになりました。両手もあるし、自分の足でどこへでも行ってスケッチもできるし、と思ったからです。どくだみの花を見ると、いつも最初に富弘さんのどくだみの絵を思い浮かべます。

ひまわりは、夏を代表する花で

花を描いていると季節が実感できて、とてもいいんです。うまいへたは、気にするときは余り考えません。何事も楽しんで人生を過ごすことが必要ではないでしょうか。（一九九八年六月）



ひまわり



どくだみ

かんだんクッキング

～3～

栄養士さんの作る手軽でおいしい透析食

西新宿診療所

栄養士 杉村 紀子

(患者会・松和患者会西新宿支部)

揚げ鶏の香味ソースがけ

▽材料 (二人前)

①鶏もも八〇グラム×二枚

漬け汁 (減塩醤油六cc、

酒二cc、生姜汁二cc)

片栗粉二〇グラム・揚げ油

②長葱二〇グラム・しそ二枚・

酢二cc・砂糖四グラム

減塩醤油一〇cc

▽作り方

①鶏ももをフォークで数ヶ所、穴

をあけ、漬け汁に

漬けておく。

②酢・砂糖・減塩醤油

を合わせ、火にか

けて、たれを作る。

長葱、しそを

みじん切りにし

て、たれに入れる。

③漬け汁に漬けてお

いた鶏肉に、片栗

粉をまぶして、揚

げる。鶏肉が熱い

うちに、たれをか

け、味をなじませ



カット 山中知子

いんげんとベーコンのソテー

▽材料 (二人前)

①いんげん六〇グラム、ベーコン

三〇グラム、人参一〇グラム、

油六cc、塩〇・二グラム

▽作り方

一口がんもの煮物

▽材料

①一口がんも四グラム×六ヶ、だ

し汁二〇cc、砂糖三グラム、減

塩醤油六cc

▽作り方

①一口がんもだし汁で煮る。汁

が少なくなってきたら、砂糖、

減塩醤油を入れ、よく煮含める。

◆ポイント

三品の栄養価は左記の通りです。

〈エネルギー〉三九五Kカロリ

〈蛋白質〉二〇グラム



①いんげんを半分に切り、人参は

細い短冊に切り、流水後、茹で

こぼす。②切ったベーコンを油

で炒め、いんげん、人参も加え、

さらに炒め、塩で味をつける。

〈食塩〉 一・五グラム

〈カリウム〉 三八五ミリグラム

〈エネルギー〉 一九三ミリグラム

揚げ鶏の香味ソースがけは、揚

げる、酸味を利用する、香りを利用

することにより、塩分の少ない

献立になっています。

いんげんとベーコンのソテーで

は、ベーコンを先に炒めておくこ

とが大事です。

ベーコンは加工食品なので、塩

分を含んでいます。味付けの調味

料は少なくしましょう。

東 腎 協 青 年 部

部員・スタッフ大募集

東腎協青年部では、活動をより活発に、より充実して展開させるため、部員（年齢40歳位まで）を募集中です。

また、青年部主催のイベントなどにスタッフとしてご協力して下さる方も募集しています。（ご自身の都合に合わせて参加することが前提です。）内容としては、三か月に一度行われるミーティングに参加して、次回のイベントなどについての打合せ、イベント前にはその準備を手伝います。

どちらを希望される方も、東腎協事務局までご連絡下さい。

（氏名、住所、電話番号などを控えさせていただきます）

電話番号：03—3944—4048

F A X 番号：03—5940—9556

☆今年の活動予定

8月29・30日

全腎協青年交流会 兵庫県

9月26・27日

全腎協関東ブロック青年交流会 茨城県

10月下旬（予定）

東腎協青年交流会 「アイ苗場」

一泊二日で、苗場方面へ旅行します。



東腎協会費値上げについての お願いと説明

〈1999年度より会費が値上げされます〉

透析医療費の切下げ、合併症・高齢化などによる要介護透析患者の増加など、厳しい現状の中、ますます当会の在り方が問われております。来年度からの会費値上げについて、糸賀会長にその意図するところを聞きました。



(東腎協会長) 糸賀久夫

今、なぜ、会費値上げが

必要なのですか。

最初に、会費値上げの背景についてうかがいたいのですが――

東腎協は、結成当時から、当事者のボランティア精神で活動してきました。しかし、今日のように業務量が増えてきますと、最近には、社協のボランティアの活用も始めましたが、それにも限界があります。

東腎協は組織・財政強化のため常に、会員拡大に努めてきました。昨年の結成二五周年事業として行なった拡大運動でも、役員懸命の努力にも拘らず、会員増加二一〇名に止まりました。

暑さ寒さの中、病院訪問をした東腎協役員も、合併症の者や、高齢者もいて、自分の体調いざいながらの活動です。この必死の活動においても、組織率のアップに繋がらないジレンマを感じます。

今の事務所は、全腎協の転借物件で、面積は約八坪、月額十二万円です。移転した当時(平成二年)の会員数四四〇〇人が現在六

七〇〇人と、一・五倍に増加し、また、活動内容も多様化し、業務量は増える一方です。

個人会員五百人余を含む患者会への多岐に亘る業務を効率的にこなすために、現事務所移転後導入したOA機器類や印刷機等が、ただでさえ狭い事務所スペースの相当部分を占め、機関誌到着時などは、身動きの出来ない状態になります。

現在、事務所は四階建ビルの三階にあります。事務所には、トイレも流し台もありませんので、隣室の全腎協に借りています。最近の役員には、借りに行くのは、遠慮もあってか、使わずらいと不評です。

会費を一、二〇〇円値上げさせて

いただきます

―なぜ、一、二〇〇円の値上げになったのですか―

また、エレベーターがないため、足の不自由な役員が、手すりに掴まって三階まで昇り降りしている姿を見たとき、このままではいけないと痛感しました。

さらに、事務局の者は、狭い部屋の中で、機関誌の発送(部屋に入りきらず、階段の踊り場までみ出している)をしたり、各種案内状や会議資料などの作成、電話相談などに奮闘しています。来訪者も座るところがない状態です。役員の入院が相次いだ昨秋、今のままでは一部の役員に負担がかかりすぎる。会活動を安定して維持するためにも、事務所を移転し、体制をしっかりとらせようとの執行部役員の見識で提案されました。

広い事務所への移転には、家賃の増額や、経費の増加を伴うため会費の値上げが必要です。

バブル経済の崩壊以降、ビルの家賃等は下がっています。そこ

で、市場調査をしました。駅に近く、エレベーター等のある物件となると、今の財政では、手の届かないものばかりでした。

手詰まりのとき、会員のビルオーナーの方から、自社ビルの一室を貸してあげるとの申し出がありました。現在の事務所と比較しますと、面積は約三倍、家賃、共益費、光熱費などを合わせた支出増加額は、約二六二万円と試算されました。約三〇〇万円の増収は、会費(四、二〇〇円中東腎協分二、四〇〇円)据置きでは、一二五〇人の会員増が必要です。これを短期間に達成するのは、とても不可能です。

それでは、今の会費をいくらにすればよいのか、常任幹事会の中で検討を重ねてきました。

移転だけなら月額五〇円、年額

事務所を現在の目白から

大塚に移転します。

新しい事務所について、少し詳しく教えてください。

新事務所のあるビルの名称は、一橋ゼミナール新本社ビルです。

六〇〇円で良いのでは、との意見もありましたが、事務局の業務が増大していることから、事務局の者は手当もなしの残業はあたりまえ、土・日も出勤したり、各種会議への出席と多忙です。安定した体制を作りあげるためには事務局員の増員、アルバイトの多用などの必要があります。それには人件費がかかります。また、これからますます厳しくなる医療・福祉の状況を総合的に検討し、長期に安定した財政を築くために、月額一〇〇円、年額一、二〇〇円の値上げをお願いすることになりました。東腎協としては、昭和六一(一九八六)年度に現在の会費になってから一三年ぶりになります。実施時期は、各患者会の対応を考慮して一年間据置き、来年度からの実施としました。

(オーナーは、東腎協会員の、前会計監査でもあった、稲葉年男氏)所在地は、豊島区南大塚二一三八―一です。最寄駅、山手線大

塚駅南口から徒歩五分です(都電の大塚駅前、営団丸ノ内線の新大塚駅も便利です)。

八階建ビルの六階、エレベーター、洗面所(男女別トイレ)、給湯室、空調完備です。私も駅から歩きましたが、歩道橋や坂もなく、足の不自由な会員にも利用し

会員の多様化する課題に

対応するために

長引く不況の中での会費値上げは、会員の負担ですが、今後の東腎協の活動はどうなりますか。失業率が四・一%と戦後最悪と言われ、景気が冷え込んだままの状態が続いています。このような中での会費値上げは、心苦しいのですが、東腎協の維持、強化のためにご理解をお願いいたします。

事務所の移転につきましては、四月の総会終了後、具体的な活動に入り、レイアウト、設備工事など移転準備に追われております。現在の予定では、七月中旬には引っ越しが完了できると思っております。

今後、ますます高齢化が進み、

やすいと思います。

これまでの、何もかも事務局依存から、役員委員会、青年部の開催、各ブロックの活動の準備や討論にも事務局を利用できます。また、会員の方々が気軽に相談に来られる場所も確保できるように努めます。

合併症や要介護通院患者が増えるかと思えます。また、心身障害者医療費助成の自己負担の再燃の動きや、福祉手当の見直しも取り沙汰されております。新しい事務局を核として、ますます会員の団結を固めなければなりません。会員の要望もさまざまですが、役員も会員もそれぞれ透析を背負っている人生です。今の世の中は、当事者が声を上げなければ、どんな施策も前に進みません。各患者会の役員不足も深刻です。少しでも活動できる人が、進んで会を支え合っていくことが大切です。

皆さんのご協力をお願いします。

大塚製薬

乾いた肌の、
しつこいかゆみに。

10%尿素
(ウレア)配合で
高い保湿効果

+

3種類の
かゆみ止め



クリームタイプ

ウレパールプラスクリーム

希望小売価格80g 1,600円(消費税抜き)

均一にぬりやすい、ローションタイプ

●乾燥すると、カサついてかゆい時に。

●お風呂あがりや就寝前に、かゆみを感じるカサカサ皮膚に。

* かき傷や炎症があると、しみますのでご注意ください。

ウレパール[®] プラス ローション

効能・効果かゆみを伴う乾燥性皮膚(老人・成人の乾皮症、小児の乾燥性皮膚)成分と薬理作用 乾燥性皮膚の治療には、かゆみを早めに止めると同時に、カサカサした皮膚を正常にすることが重要です。①自然保湿因子の尿素と、ビタミンEが、かさつく肌をなめらかにし、潤いを与えます。②塩酸ジフェンヒドラミン、d-カンフル、リドカインの3種類の薬剤が、不快なかゆみをしずめます。メーカー希望小売価格100ml、2,000円(消費税抜き)※お求めは、薬局、薬店、デパートやスーパーの薬品部で。

この医薬品は、「使用上の注意」をよく読んで正しくお使いください。

事務局から

ご寄付ありがとうございました

扶桑薬品工業 様

小野 協子 様

清水 昌治 様

表紙の言葉

沢井・楓橋

樹水 照也

立川駅より、青梅・五日市線に乗って、御嶽駅まで約一時間。同じ東京とはいっても広いですね。それに、梅雨時とはいえ、列車待ちの肌寒いこと。御嶽駅で下車し、多摩川に沿って青梅街道を下っていくと、なん



だか人で賑わっているところに出ます。清酒「澤乃井」で有名な小澤酒造があり、吊橋を渡ると寒山寺に出ます。下ではガヌーイをしている若者たちがいたり、河原では家族連れでキャンプをしています。僕も橋のたもとと山々を見ながら、うんと焼きおにきりで一休みです。もっとゆつくりとまわりたいところでしたが、そういうわけにもいかず、奥多摩をあとにしました。

佐藤 千津子 様

去年の心身障害者医療費助成見直しに続いて、今年も福祉手当も見直しするとの東京都の姿勢で、ますます、情勢は厳しくなる中、皆さまから寄せられた、ご寄付は東腎協の支えとなる貴重なものです。心して、活動の強化のために使わせていただきます。ありがとうございました。

東腎協会員交流会

〔学習会〕

日時 八月三〇日(日)

午後一時～午後五時

場所 戸山サンライズ

新宿区戸山一―三―一

Tel 03―3204―3611

講演

「透析と骨異常症とその治療」

講師 杏林大学第一内科

中林 公正 教授

訂正とお詫ひ

「東腎協」No.1―三の八ページ「主な役員の紹介」欄で副会長

北爪 勇(湯島腎友会)を掲載しておりました。訂正してお詫ひ申し上げます。

新事務所住所

・東京都豊島区

南大塚二―三八―一

一橋ゼミナール新本社ビル 六階

・Tel 〇三―三九四〇四―〇四八

・FAX 〇三―五九四〇―九五五六

・七月九日(木)から移転してこ

ちらが東腎協の拠点となります。

今度は、エレベーターもあります

ので、多くの会員にお立寄りいた

できます。相談にも腰掛けること

ができますので、時間を取ってお

話できます。また、仕事は大勢と

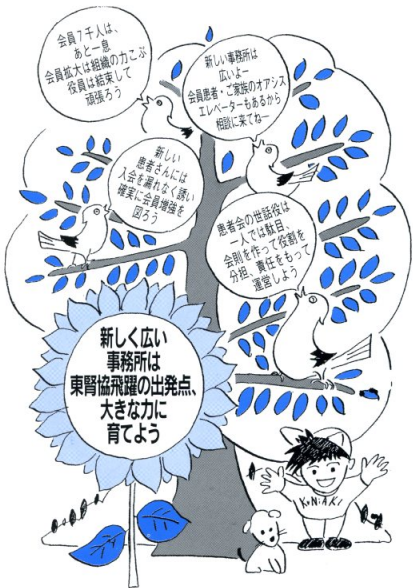
言いますから、会員諸氏のご来訪

をお待ちしております。

〔編集後記〕

会費の値上げは総会でも承認されたが、それでよしとできるものではない。会員に行政の動向を知らせ、命と暮らしを守るためには東腎協に結集するしかない。「東腎協」は重要な役割をになっている。会員の声が開きたいといつも思う。(木村)

7月、事務所は皆さまのご支援で豊島区大塚に移転しました 広い事務所は皆さまの集会所です。一度お出かけください



発行所 身体障害者若年団体定期刊行物協会 東京都世田谷区船橋6-1-26 121 価格 二百円



東腎協の新拠点からスクラム組んで前進しよう

東京都腎臓病患者連絡協議会 〒171-0025東京都豊島区南大塚2-38-1 一樓セミナー新本社ビル6階
TEL.03-3944-4048 FAX03-5940-9556