

# SSKA 東腎協

1998年10月25日

## No.125



お茶の水・聖橋(写真・樹永照也)

おもな記事

### 特集/災害対策を考える

■リレー・エッセイ/納島慶吉…2 ■わたしたちの患者会③/西新井病院腎友の会…3 ■特集/「災害対策を考える」/原三代吉…4~7 ■東腎協活動のまど…8~9 ■医学入門講座②/丸茂文昭…10~11 ■会員さん訪問〈68〉/星野祐介さん…12~13 ■腎疾患対策の実現をめざして—平成11年度東京都予算要請を終わって…14~16 ■なかまのたより…17~19 ■かんたんクッキング〈4〉/東海病院・河野佳子…20 ■共に生きる③/加藤茂…21 ■事務局から・表紙のことば…23

東京都腎臓病患者連絡協議会(東腎協)

事務局・〒

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

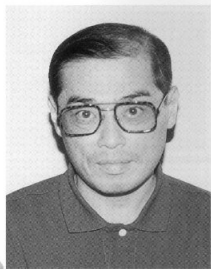
私と腎臓病とのつきあいは昭和三九年、小学校一年生の秋より始まりました。その年の一〇月のある日、近くの公園で遊んで

いた私は、何かのはずみで激しく転んでしまい、内出血を起こしてしまったのです。数日後、近くの病院で紫斑病と診

断されて、千代田区の九段坂病院に入院しました。

内出血の状態がひどくて医師から

は、「助かるかどうかはやってみ



# 腎臓病とのつきあひ

なければわからない」と言われたので。しかし生命力があったのでしよう。一日一日と点滴を続けて行くうちに、どうやら落ち着いてきたのでした。しかし血尿が続いたあとその後遺症として、尿蛋白がおりはじめ腎臓病となったのです。ですから私は紫斑性腎炎ということになってしまったわけです。

元気になりだした頃から病院の

りました。当時の四街道は空気も良くて環境は最高、みるみるうちに普通の子供と変わらない程、快復しました。

子供の頃の記憶は鮮明に覚えているもので、毎日の楽しみはおやつ、日記帳を見るのは食べ物、ことばかり、腎臓食はやはり、うすあじで普通の子供達（主に肺結核やぜんそく）が、カレーライスを食べている時など横目でうら

## 新小岩クリニック友の会(東腎協常任幹事) 納島 慶 吉

中で少しずつ勉強を始めました。

同じ年頃の仲間が六人も居たので、皆で教えあつて、がんばりました。それでも学校に行くこともできないので、千葉県にある病院と併設されている養護学校への転院が決まりました。昭和四二年より四四年まで約三年間、養護学校に通いながら勉強が出来るようにな

やましく思ったものでした。その後、普通の小学校に転入して中学、高校と無事通うことができました。

働き出しても外來に行く時、血圧が少し高いと言われる程度でしたが、けっこう無理がたたつたせい、昭和六二年の暮に透析の宣告をうけました。初めはショックでしたが二年三年と慣れて、行くうちに、体調も良くなって、元気になりました。食事療法も入院中などとは比べものにならない程ゆるやかですし、これは真がえ



せは制限してないことですが、とにかくこれ三三年近く

腎臓病とつきあつてきましたが、今の状態が一番いいと思います。

患者会には、透析をするよう

になってからすぐ加入しました。幸い私達の患者会、新小岩クリニック友の会は先輩方の努力で会もしっかりしていたので、参加して行くうちに、なんとそのままずっと役員を続けている状態です。東腎協の常任幹事は三年目になりましたが、もっと勉強が必要と痛感しています。そして、自分ができるうちは精一杯やって行きたいと思

# 西新井病院腎友の会

病院名 (医) 社団成和会西新井病院

所在地 足立区西新井本町

五の七の一四

## わたしたちの患者会 ③



フラワーパークへの旅行で(1997年)



幹事の竹川和明さん

- ・ 会成立年月日 一九七三年
- ・ 東腎協会員数 一二五人
- ・ 非会員数 二〇人
- ・ 会費年額 二〇〇〇円
- ・ 内訳(患者会費七八〇〇円)
- ・ 役員体制
- ・ 月水金 午前三人 午後三人
- ・ 火木土 午前三人 午後三人
- ・ 内訳
- ・ 会長一人 副会長と会計は兼任一人 事務局長一人 曜日担当役員九人

## 会員あつての会活動

- ・ 会行事 年一回、日帰り旅行
- ・ 会報 なし
- ・ 病院との交渉 特にしていない。特別な事があれば幹事が直接話をします。
- ・ トラブルの解決の仕方 年一回の総会で病院、職員に直接伝える。
- ・ 特に強調したい会の特徴 入会してもらいたい時には、話

をする、入会してくれる人が多  
い。会費が他病院に比べると多い  
と思いますが、多い分は旅行に少  
し補助したり、亡くなった人に会  
から香典を出したりしている。ま  
た、透折二〇年以上の会員に記念  
品を贈呈している。

国会請願募金についても、お願  
いするときは、募金は集めないで  
署名のみにして、なるべく多くの  
人に署名していただけるようにし  
ている。募金については、会費の  
中から、署名人数一人五〇円で、  
東腎協へ会から送っている。



・ 東腎協へのご意見  
いつも頑張ってもらっているの  
で、別になし。

- ・ 会長 清水 義雄
- ・ 東腎協幹事 竹川 和明

(患者会あれこれ)

竹川さんは、本当に長い間、東  
腎協幹事として、西新井病院腎友  
の会と東腎協の橋渡しをしてこら  
れました。高橋副会長が転院され  
た後も頑張って、他の役員方と共  
に会を維持し、発展させてしまし  
た。患者会とは会員あつての会活  
動なのですが、一人の人間の意志  
とボランティア精神が大きく影響  
する活動でもあります。

# 透析者も地震災害を 生き延びられる



東腎協災害対策委員長 原 三代吉

## 阪神淡路大震災の被害状況

阪神淡路大震災の被害状況を振り返ってみましょう。三年前の平成七年（一九九五年）一月十七日午前五時四六分に発生した、最大震度七の直下型地震では五五〇〇数名の尊い命が亡くなり、その後、仮設住宅で亡くなられた方々を含めますと約六〇〇〇名が亡くなられたとの報告がありました。その中に私達の仲間である透析患者が二四名含まれています。これは透析医療が受けられず亡くなられた訳ではなく、クラッシュ・シンドローム（挫滅症候群）と申しまして家屋の倒壊などにより、長時間体が圧迫された状態で、急性腎不全及び多臓器不全を引き起こすことを言います。その他、四〇施設で建物や設備、機器の損壊を受け、さらに水、電気、ガスのライフラインが寸断されたため透析が不可能となり、一三〇〇人を超える患者が兵庫県内外の透析施設で臨時透析を受けました。特に水の問題については酒造会社のタンクローリ等で水を運び、医療スタッフの協力を得て急場をしのいだとの報告もされています。

## 情報の確保が重要

さらに通信網が被害を受け電話などが使えず情報の収集ができなかったことが大きな問題となりました。今後の問題としては無線、



障害者震災対策検討委員会の会議場

携帯電話、ファックス等による情報の収集が要求されます。それから病院までの交通アクセスが寸断され四、五時間かけて病院にたどり着いたそうです。発災時（災害の発生時のこと）から五日目で透析治療が受けられたとの報告もありました。  
平成七年六月二十四日横浜で阪神淡路大震災の現場からの報告がありました。被災現場の映像が放映されましたが地震後の火災の発生で火の海と化した、無残な風景が放映されました。

## 最近の東腎協の災害対策

東腎協は透析療法が週二回から三回の血液



阪神淡路大震災で壊れたビル（撮影・樹永照也）

治療を欠かせない延命療法であることから、かねてから、災害時の透析医療の確保についてその対策の必要性を各方面に強く訴えてきました。東腎協の主な活動としては、阪神淡路大震災を教訓に平成七年災害対策委員会を新たに設置し、さらに強く東京都及び都議会各派に対して災害時透析施設問ネットワーク

化、緊急災害時透析治療体制を早急に確立するよう、要請しています。

また平成八年度に都内の透析施設を対象に防災の意識調査の実施、東腎協各ブロック別緊急連絡網の作成、同じく役員連絡網の作成、都内透析施設名簿の作成を行っています。また平成八年度には東京都への予算要請行動時に、災害時における透析医療活動マニュアルを作成するよう要請しました。平成九年度には東腎協結成二五周年特別記念講演として「災害時における透析医療の確保について」と題して東京都衛生局東海林課長にお願いをしました。平成九年十月には緊急時透析患者手帳を作成し全会員に配布しています。

## 東京都の東腎協に対する災害時対策の対応とその成果

東京都は平成五年腎不全対策協議会に災害時救急透析医療システム検討部会を設置し災害時の透析医療について専門的な検討を行ってきています。また、災害弱者の中に透析患者を含めることも、長年の要請の結果認められるようになり、昨年八月には「災害時における透析医療活動マニュアル」を作成し、関係施設に送付しています。

## 全腎協や関東ブロックでの取組み

最近の全腎協関東ブロック災害対策推進委

員会の経過をみますと、平成九年に数回に亘り関東ブロック一都八県による災害対策推進委員会が行われました。活動内容としては各県による災害対策意識調査の実施、各県単位透析施設名簿の作成、一都八県による災害緊急時連絡網の作成、緊急時透析患者カードの作成、近県災害対策ネットワークについて話し合い、緊急災害時情報の交換、支援態勢の確立、緊急災害時患者受け入れ調査の実施、関東ブロック災害時における地域システマ化、災害時に備え一都八県代表者の携帯電話の所持等です。また全腎協は災害時の取組について数回に亘り活動マニュアルの作成を行っています。

関東ブロック災害対策推進委員会を振り返ってみますと、東海沖地震発生地域と申しますか神奈川県が積極的に取組んでいたように思われます。

## 災害発生時（発災時）の行動について

それでは災害時にどのような行動が要求されるのかということを考えてみたいと思います。病院にいる場合、災害が発生したときは落ち着いて状況を判断することが重要です。頭の上から物が落ちてきたり、ベットや透析液、供給装置が移動することがあるので注意します。穿刺針が抜けないように、血液回路をしっかりと握っておく、透析中止の指示があ

つた時はあわてないで医師、看護婦など職員  
の指示に従い行動する。次に医師、職員の指  
示に従い血液回路を切つて避難します。

病院にいない場合、病院に連絡して透析が  
できるか、できないかを確認すること、透析  
が可能な場合は、病院の指示に従つて透析を  
受ける。連絡がとれない場合は区市町村また  
は都衛生局に問い合わせ指示を受けること  
になります。病院で透析ができなくなつた  
ときは、東腎協発行の緊急時透析患者手帳を利  
用して透析可能な病院を探してください。ま  
た連絡がとれないときは、各区市町村または  
都衛生局に問い合わせてください。

大災害の場合はテレビ、ラジオからの被災  
情報収集にも努めてください。医療救護所  
では透析患者カードを提示してください。そ  
れから災害に備え院内での離脱セットの使い  
方、防災避難訓練の実施がまた、地域につ  
いては避難訓練への参加、及び避難所の所  
在地の確認をして災害時に備えてください。

## 東京都障害者震災対策検討 委員会とは

障害者震災対策検討委員会、東京都は平成  
九年八月に東京都直下型地震の被害想定を  
発表しました。今年三月には東京都地域防  
災計画が修正されました。また各区市  
町村において地域防災計画の見直しが行  
われています。そこで、本委員会は障害者  
当事者の意見を集

約し今後の防災施策に反映するため設置  
されました。障害者本人が、震災対策  
を自らの重大な問題としてとらえ、視  
覚障害、聴覚障害、精神障害、腎臓機  
能障害、日常的に介護や医療的ケアを  
必要としている障害当事者、〇団体  
の代表者の委員からそれぞれの立場  
で障害者の特性を十分に考慮して具  
体的な意見が出されました。学識  
経験者二名の委員からは専門的な分  
野での確かな意見やアドバイスを  
いただきました。

## 障害者を災害から救うため には何をすべきか

障害者を対象とする震災対策を検討する場  
合阪神淡路大震災の状況を十分に勘案しな  
ければならないということです。一般的  
な災害予防計画よりさらに具体的な計  
画化が求められます。事前の準備の善  
し悪しで障害者の生命が左右され  
るといっても過言でない、ここ

で発表する災害予防計画については、  
地域防災計画に具体性を持たせたい  
ものであるが、まだ組織の未整備  
や予算上の問題等により抽象的な  
表現となっている部分も多いので  
す。

また本委員会では災害予防計画から  
災害復旧、復興計画まで詳細にわ  
たり検討したのであります。主な内  
容としては大きく分けて、災害予  
防計画、防災意識の高揚、防災調  
練の充実、防災市民組織等の強化  
、障害者の安全確保、ボランティア  
の人材養成、災害応急対策計画、  
応急活動体制、情報の収集伝達相  
互応援協力、派遣要請、緊急輸  
送救助、救急医療救護、水、食  
物、生活必需品の供給、応急住  
宅対策、医療福祉、保健所、く  
らしの復興、災害復旧、復興計  
画に大別されます。

そして震災はいつ起きるか予測  
できず障害者を災害から守り、出  
来る限り被害を少なくするために  
は、平常時から想定される被害に  
対応した対策を立て、これを周知  
するなど防災に力をつけて意識の  
高揚を図ることが重要です。特  
に自力での避難が困難な災害弱者  
である障害者にとつて、地域住民  
の理解を得るような取組みが必  
要です。

## 震災時行動マニュアルの 作成にあつては

障害者の震災時行動マニュアルの策  
定はまず生命の安全を守ることを  
前提とします。地域との結びつき  
を重視し、地域住民が障害者



委員会でのご原さん



阪神淡路大震災で壊れた道路（撮影・梶永照也）

に対する理解を得るような内容とすることが重要です。それには、障害者と地域住民との交流を図る。地域ぐるみの震災対策、障害者が震災時に自らの安全を守るには地域住民の協力が不可欠となります。障害者に対する一般の認識は必ずしも十分ではない。救出安否確認、重症の障害者の救出、避難、誘導を的

確に行い、震災時の犠牲を最小限に食い止めることは区市町村の基本的な責務であります。一時避難所での生活が困難な障害、災害時

移動困難者を事前に把握するには名簿の作成が必要となる。名簿作成時にはその目的を当事者に伝えプライバシーの保護に留意しなければならぬ。情報の収集、伝達。障害者にとつて平常はもちろぬのこと、災害時においてはなお、一層、情報の入手が困難となります。都及び区市町村は、障害者の不安を解消するため、正確な情報の収集と発信が要求される。また、障害者福祉センター等の地域の拠点を情報収集、発信の基地として、情報の一元化を図ることが望ましいということです。

## 避難所での生活の維持

避難。震災直後における障害者の救出。その後の避難所での生活の安定は、震災から障害者の生命と健康を守る上できわめて重要である。的確に避難、誘導することはもとより、避難所生活において、健康に対する配慮が求められます。阪神、淡路大震災では、避難後に健康の維持ができず、死亡した被災者も多かったといわれています。一次避難所、二次避難所については障害者にとつて、避難所は避難後の健康を維持する上で、重要な場所であり、適切な配慮が必要になる。特に二次避難所は自宅や避難所で生活している高齢者や障害者に対し、介護や必要なサービスを提供

するため指定された社会福祉施設であります。震災時による肉体的、精神的なショックを受けた障害者を、二次避難所で専門的に支援していくことは、極めて重要なことです。区市町村は二次避難所がその機能を十分に発揮できるように支援体制を整える必要があります。

## まとめ

医療救護については都及び区市町村の地域防災計画では、区市町村が編成する医療救護班を中心とした医療救護体制の整備について定めています。都はさらに、この医療救護体制が十分に機能するように、災害時医療救護活動マニュアルを定めたり、医薬品等の確保体制を整備するなど、災害時の医療救護体制に万全を期すよう努めています。一連の障害者震災検討委員会の会議の内容ですが、防災及び災害の問題等は区市町村での役割が重要であると同時に地域賢友会の組織化と、その活動が要求されるのではないのでしょうか。

委員会では平成一〇年二月二日より三月二五日まで八回にわたって討議が、新宿区戸山心身障害者福祉センターにおいて行われ、「東京都災害弱者防災行動マニュアル」（東京都福祉局所管の作成により立案）障害当事者の意見を反映するため現在も継続中です。

なお、この文章作成にあたっては「障害者震災検討委員会報告」から主要箇所を抜粋させていただきました。

夏のような晴天の中、幹事会

## 高野弁護士を講師に学習

九月二三日(日)は朝から良く晴れた行楽日和でしたが、一〇時半の開始までに続々、幹事・オブザーバーが集まりました。

進行は司会を田中常任幹事が務め、会場の承認を得て、議長に渡辺常任幹事が選ばれました。会長はいざさつで一人でも多くの人が



高野弁護士

活動に参加するよう訴え、

新事務

所は会員皆の

ための

もの

あることを強

調し、来局を促しました。

前期の活動報告を木村事務局次長が担当し、会計報告を井上会計が行い、承認されました。討議事項は臓器移植キャンペーンを柳副会長が、因会請願署名募金運動について小田原常任幹事が、後期の活動について北爪副会長が提案し、

質問が中村、土田、篠原、小野田、溝田各幹事からありましたが、承認されました。また、会費値上げの周知について糸賀会長が説明し、患者会役員の養成について小泉副会長が強くお願いしました。参加者は九七人に達しました。



会場の様子

午後は「障害者の働く権利」と題して、川野控訴審を勝利の和解へ導いた高野範城弁護士に講演をしていただきました。障害者への思いやりに満ちた、かつ、論理的

## 骨の痛みについての講演

## 会員、熱心に勉強

なお話で、障害者が働けるためには何が必要か、そして何が妨げなのか、川野裁判の経緯を交えての講演は、今後の運動にも有意義なものでした。

八月も末の三〇日、真昼時に、戸山サンライズは総会のような熱気に包まれました。会員拡大委員会主催の会員のための学習交流会が開催されました。糸賀会長のあいさつに始まり、指定難病に対する自己負担発生について東難連会長でもある北爪副会長が、通院介

護ボランティアの発足については板橋区通院サポートセンターとさくら会の会の下高常任幹事が、障害者災害対策については東腎協災害対策委員長である原常任幹事が、そ

して、

川野控

訴審の

和解に

至る法

廷内外

の運動

について

糸賀

会長が

それぞ

れ、体験を交えながら最新の活動を説明、報告しました。

皆が期待してきた「透析と骨異常の合併症とその治療」について

杏林大学第一内科教授、中林公正

先生が講演してくださいました。

先生は早くから出席してくださいました。

先生は早くから出席してくださいました。

先生は早くから出席してくださいました。

先生は早くから出席してくださいました。

先生は早くから出席してくださいました。

会場からの質問にも丁寧に回答していただき、参考になりました。



中林先生



受付のにぎわい



## 勝利のうちに和解

### 川野さんの苦勞報われる

昨年（一九九七年）四月一四日に第一回公判を行った川野控訴審は一年有余の法廷闘争の後、この七月六日に職場復帰と解決金の条件を勝ち取り、和解のうちに終結しました。そして、八月二三日

（日）に五反田「ゆうほう」とで「川野さんの復職をめざす会」の第二回総会と解散決議を行いました。代表世話人の一ノ清東腎協副会長（全腎協理事）は「思えば昨年の八月二四日に設立総会を行い、

雪の長野でのピラ撒きなど、みな頑張りました」と述べました。その後、「川野訴訟勝利の意義と今後の課題」として、控訴審勝利を、高野範成弁護士が明解に、講演されました。今後の運動に対する適切な示唆に問題の大きさを痛感しました。東腎協会員も志のある人はめざす会に入会し、第六回公



一ノ清副会長

判傍聴のあと急逝した故鈴木常任幹事をはじめ、ピラ撒きや署名、はがき運動にも取り組んできました。謹んで運動の勝利を報告します。東腎協からは一六人が出席しました。

## 関東ブロック会議

### 湯河原で開催

七月は毎年、関東八県（東腎協は二月）が交代で担当している会議が四日から五日にかけて、神奈川県警友会の主催で開催されました。東腎協からは一〇人が参加しました。初めて参加した役員のご感想は「技術から見た人工腎臓の課題と未来について」という帝人ガンプロメディカル社東京支店長、斧博志氏の講演で知ったことが多く、透折を受けていても、勉強しなければ

なれば何  
も解らな  
いことを  
再認識し  
たという  
ことでし

## 東腎協新旧事務所の対比

右側は旧事務所です。部屋に入りきらない機関誌を踊り場にまで積み上げ、室内は机の下も、資料でいっぱい、人が来ても腰掛ける椅子もない状態でした。

左側の新事務所では、広々とした室内で、パソコン操作も楽に出来、資料はオープン棚です。東腎協を皆で支えていくための移転です。会員の来局をお待ちしています。

## 東腎協今後の日程

- 〈9月〉  
27(日) 地域福祉交流会  
〈10月〉  
3(土) 臓器移植キャンペーン(新宿)  
3~4 東腎協青年交流会  
4(日) 第223回常任幹事会  
8(木) 「無年金障害者問題を考える東京フォーラム」  
17(土) 臓器移植キャンペーン  
17~18 全腎協総会  
〈11月〉  
1(日) 区中南部バスハイク  
区東部懇談交流会  
8(日) 多摩部食事交流会  
15(日) 第224回常任幹事会  
22(日) 区北部情報交流会  
〈12月〉  
5~6 関東ブロック会議  
13(日) 第225回常任幹事会



# 医学入門講座 ②



東京医科歯科大学教授 丸茂 文昭

## 血液透析の主な合併症 その予防と治療について

近年、長期透析者の増加と共に長期間の透析による合併症が増えている。とくに心臓を中心とする循環器合併症は、透析者の日常の心がけでかなり予防できるので、最もとりあげるべき合併症といえよう。その他、長期透析に伴う合併症について述べる。

### 一、心・循環系合併症

最初から死亡率という言葉を出すのは縁起が悪いが、分りやすくするため御勘弁いただきたい。図は一九九六年の透析者と一九九七年の厚生省による全国調査との死亡原因との比較である。一目みて驚くことは、透析者の心疾患での死亡率の多さである。日本人の三大死亡原因は、悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患(脳血栓・脳出血)で心疾患はがんの半分位である。ところが、透析者では心疾患がダントツで断然一位である。ではなぜ透析者で心疾患が多いのだろうか。それにはその理由を知らなければいけない。

透析者の心疾患の内訳は、圧倒的にうっ血性心疾患が多い。(心筋こうそくはずっと少ない)では、うっ血性心不全とは何か。

うっ血性心不全とは種々の原因で心臓の筋肉が疲労して死滅していき、心臓の働きが弱って、血液が十分体中に送れなくなってしまう状態をいう。ではその原因は、

- (一) 強い貧血
- (二) 長い間の高血圧
- (三) 心筋炎など心臓の筋肉の炎症
- (四) 沢山の血液を送り出すために心臓の筋肉の過度の疲労
- (五) 尿毒症性物質などの毒素による心臓の筋肉の傷み

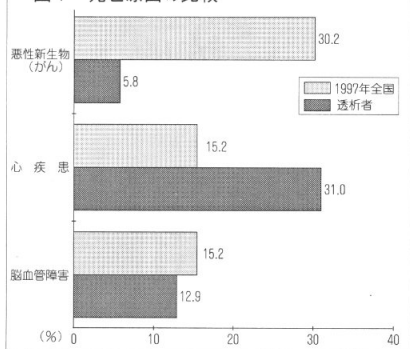
などがある。このうち(一)はエリスロポエチンではぼ大丈夫。(二)はウイルスなどで起こるが一般的ではない。(三)は重要だが降圧剤をちゃんと服用していれば防げる。従って、(四)と(五)が重要となる。透析と透析との間の体重増加は避けられない。しかし、増加した体重の半分以上は血管の内に溜る。従って、心臓はその血液を送り出すため大きな負担をうける。もし、血液量が五リットルの人に二リットルの水分が血管内に入ったら、血液は四〇%の増加になる。こういった心臓への負担が永年続くことがうっ血性心疾患の(もと)になる。体重増加

は一・五kg以下が望ましいという理由はここにある。また、(五)の尿毒症性物質などの毒素は、たん白質からできる。たん白質から毒素の他、リンや酸もできるので、たん白質は無制限でなく、一・二g/kg体重、以上にならないことが望ましい。適度なたん白質、塩分と水分制限をすることによって、一日に一〇万回も働いている心臓に負担をかけないようにすることが心疾患を防ぐ最大の予防策といえる。

### 二、腎性骨異常症

透析に入る前からこの合併症で、少しづつなっているのが現状で、一生つきあっている合併症といえよう。それだけにつきあひ方が大切となる。腎臓の機能が低下すると活性型ビタミンDの生産が悪くなり、腸管からのカルシウムの吸収が低下する。そうすると副甲状腺ホルモン(PTH)が沢山分泌されてきて骨のカルシウムを減らすように働いてしまう。その結果、骨はもろくなり骨折しやすくなる。透析者でもこの状態が続く。活性型ビタミン製剤を服用して足りない分を補うようにしているが、ま

図1 死亡原因の比較



た別の問題がある。それは、食物からのリンの吸収を抑えるため炭酸カルシウムを服用していることである。活性型ビタミンD製剤はカルシウムの吸収を促進するため血清カルシウム値が正常より高くなってしまう恐れがある。カルシウムの値が高いうえにリンの値も

高いと不都合なことが沢山起こってくる。このゴチャゴチャした関係の解決はどうしたらよいか。それは、リンを少なく含むたん白質を選ぶことと、たん白質を一・二g/kg体重までとしてリンをできるだけ摂らないようにすることで。そうすると炭酸カルシウム

の服用量は減り、活性型ビタミンDも服用できるようになる。従って、腎性骨異常栄養症の悪化が防げるというわけだ。

### 三、アミノドール

長期血液透析を行っている、アミロイドという物質が体内に溜つてきて、手根管症候群をますこと知す。これは手術でよくなることは知られており、あまり医学的には大きい問題ではない。破壊性脊椎炎などアミロイドに関係する障害が長期透析者にみられることが、現在透析専門医の間で問題になっている。対症療法はできるが、根治療法、確実な予防法がまだ確立していないことが残念である。ただ、長期透析者全員に必ず起こるものではないので、何故起こる人

#### 図1 死亡原因の比較

一九九七年度全国統計では、1位・悪性新生物(がん)、2位・心疾患、3位・脳血管障害である。

透析者の死因は日本透析医学会の一九九六年度統計では心疾患が圧倒的に多く、がんが外ない。尚、透析者の平均年齢六〇歳内外の厚生省全国統計でも総合統計と同じ傾向を示し、透析者の死因傾向と著しく異なる。

が出るのかを研究することで発症が避けられるのではないかと考えられている。全面解決にはもう一寸時間がかりそうだ。

### 四、シヤントラフル

米国などではシヤントラフルで透析の効率が落ち、体調が悪くなり不幸な転帰をとることがあると報告されている。幸い本邦でのシヤントラフル製剤は国際的に一流で、極めて困難な例は少ない。逆に気にして欲しいことは、長年同一シヤントラフルを使っているうちに血流が多くなりすぎて、心臓の負担になることである。片一方の手が著しく太くなってきたり、肩の付根がだるく、あるいは痛くなってきたりといった症状が強ければ、シヤントラフルの流量が多すぎないかということも考えてみる必要がある。これも最初に述べたように血性心疾患に関係する場合があるからである。

以上、かけ足で血液透析の合併症とその予防について述べてきた。透析者の皆さんが一日一日を大切に合併症を起こさないよう気をつけて下さることを願っています。

# 会員さん訪問

第68回  
大塚台腎友会

星野 祐介さん

今回紹介しませんが、大塚台腎友会の若い移植患者さんです。星野祐介さん、二三歳。移植されていても病院患者会に入られて、本年度の都庁要請にも参加された、行動力あふれる会員さんです。東京外国語大学の四年生として、病氣と闘いながら勉強に励む、東腎協としても将来楽しみなホープです。

☆自分の意志で普通高校に進学

——星野さんは、腎臓病とのかか

わりはいつごろからですか？

星野 小学四年生のころ、検診で腎炎とわかり、食事療法と運動の制限を始めました。そのころソフトボールをやっていましたので、少し悔しい思いをしたのを覚えています。

その後、中学校は病院に入院しながら併設の養護学校に通いました。高校に進学するにあたって、養護学校の高等部に進むことを病院の先生はすすめてくださいました。ただ僕としては、外部に出て健康な人と一緒に交流し、生活して行くという体験が少なかったと感じ、そのような環境の中で、病氣に対する自己管理を身につけたいと考え、地元の普通高校に進学しました。高校生活はそれなりに楽しかったのですが、体育の授業をレポートを書くことで見学させてもらったり、修学旅行は参加しなかったりという中で、気持ちの上でもなんとなく消極的に生きてしまったという反省があります。

——透析や移植はいつ意識されたのですか？

星野 検査データが悪化しだしたころにいろいろ勉強して、将来透



インタビューの間も終始にこやかに

析になるのだなあと漠然と思っていました。そして、大学一年のとき透析を導入後移植を進められて考えました。

——辛い母が適合性があつたので大学二年のときに移植を行い、現在に至っています。

☆移植が決まってありがたいと思つた

——移植することにあたって不安等はありませんでしたか？

星野 不安というより、腎臓を提供してくれる母の健康のことや、移植を待っている他の方より先に

移植ができることに対して申し訳なく感じ、ありがたくも思いました。

——養護学校のとときの友人の何人かが移植を受けていたので、移植という治療法についてはある程度知ってました。拒絶反応等の結果、手術後数年で再び透析に戻らなければならぬ方のことを聞き、そのことで不安を感じたことは事実です。

——それでも実際、移植することが決定したとき、今後どうなるかわからないという不安はありましたか、やはりうれしかったです、ありがたいことだなあと思いました。

# 週数回、一生病院に通わなくてはならないが、移植ではその必要がないのがうれしいです。

☆拒絶反応が一番恐い

——移植してよかったことや、反対に困っていることなどありませんか？

星野 透析の期間は長くないのでよく分らないのですが、透析で週数回一生病院に通わなくてはならないのが、移植ではその必要がないのがうれしいです。また、水分制限がないことはありがたいですね。

移植後三週間で拒絶反応をおこし、退院まで二カ月かかりました。このときは、大事にはいたらなか

ったのですが、やはり拒絶反応が一番恐いですね。

風邪をひいて三八度の熱が出たことがあります。風邪も大敵で、無理をしないように心がけています。

☆就職は公務員を目指す

——今後の就職に関してはどのようにお考えですか？

星野 大学の専攻が東アジア文学で、韓国・北朝鮮の文学なのですが、それを活かしたことを考えてみても、難しいと思います。その方面では今は考えていません。

それに、透析にいつ戻るかわからない現状では、地方への転動があるような動機はできないと思います。裁判所の事務官等の公務員がよいのではと考えています。

透析の人も同様だと思いますが、移植しても就職はなかなか大変なようです。

——東腎協はどのようにして知りになりましたか？

星野 現在通っている大塚台病院の患者会ができて知りました。また「透析者」の会だと思っていたのですが、全ての腎臓病者の会だと最近知りました。

☆いろいろな活動に参加したい

——都庁要請に参加されたそうですがどうでしたか？

星野 東腎協の活動の中心的なものらしいのですが、やり方等とても参考になりました。東腎協や全腎協の活動によって、特に透析患

者の方が安心して透析を受けられるようになったことは、このような活動を通してのことです。これも大切なことであると認識しています。東腎協の活動は、私たちが腎臓病患者にとっては大切な活動であると思いますので、微力でお役に立てるか分かりませんが、都庁要請に限らず、いろいろな活動に参加していきたいと思っています。

インタビューを終えて

若い移植患者さんということで話題が合うか心配しましたが、物腰も柔らかく、本文にもありましたように御家族や周りの方に対する思いやりの溢れる好青年です。ついでもお願いした青年部の行事に対してでも快く参加を了解していただき、終始和やかなインタビューになりました。また、何でも吸収したいという意欲もあり、今後の活躍に期待したいと思います。

(文・久保、写真・小野)



インタビューした喫茶店の前で



## 腎疾患対策の実現をめざして

—平成11年（1999年）度東京都予算  
要請を終わって

東腎協会会長 糸賀 久夫

### 東京都への要請行動 の始まり

衛生局、民生局（今の福祉局）都議会各党への要請は、昭和四八年から始めました。本格的には、昭和四九年六月一四日に衛生局の事業説明会として都庁会議室で開催されました。このように、一定時間と場所を確保していただき話し合いが持たれたのは、この年が最初でした。その後、毎年予算要請として関係各局の担当者の方々に私たちの声を聞いていただいております。ですから、今年で二五回を数え四半世紀になる訳です。その間、全国にさきがけて医療福祉の前進が数多くもたらされました。主な事業をあげてみますと、

①難病の医療費助成（マル都）  
 ②小児慢性疾患医療費助成（昭和四八年）  
 ③心身障害者医療費助成（マル障）（昭和四九年）  
 ④心身障害者福祉手当の支給（昭和四九年）  
 ⑤東京都特別区で心身障害者の別枠採用の実施（昭和五六年）  
 ⑥腎移植推進キャンペーン（昭和六二年）  
 ⑦東京都腎不全対策協議会の設置（昭和六

三年）  
 ⑧腎臓移植組織適合検査費助成（平成二年）等があります。

### 今年の要請のポイント

六月二五日（木）午前一〇時、午後四時三〇分まで、都庁第一庁舎三階特別会議室にて、東腎協会会長ほか一七名が参加。都府政危機が叫ばれている状況下での要請行動でした。新規事業は困難でも、今ある医療、福祉の施策の後退は、認める訳にはいきません。

特に今回は、①透析医療に自己負担を持ち込ませず、現状を続けること。②急増している糖尿病からの透析導入を減らすための対策の充実。③通院の困難な人のための通院介護サービス。④地震等の災害時における緊急透析治療体制の確立等強く要請しました。

関係各局との話し合いは、一日がかりで行うため、大変エネルギーを消耗します。夕方になると役員一同グッタリです。しかし、先輩方が築いてこられた二五年の歴史のある活動ですので、これからも続けていかなければならない大切な活動だと思っております。

#### 〔衛生局〕

腎臓病の研究、予防、治療から社会復帰まで含めた腎疾患総合対策の確立を中心に一三項目の要望をいたしました。

①特殊疾病課として腎不全対策を大きな柱の一つと考えている。「臓器移植の意思表示カード」は、都内保健所、関係機関窓口においてもらい、出来るだけ多くの人に腎臓移植の理解、普及に努めたい。

②都立豊島病院の改築後は、糖尿病の合併症による医療を重点的に取り組む。③島しょ透析は、現在神津、大島、八丈で実施され、随次整備していく。④平成九年八月に「災害時における透析医療活動マニュアル」を作成、配布し、医療機関等に利用していただいている。

#### 〔労働経済局〕

厳しい雇用情勢の中、平成九年度の腎臓機能障害者の就職率は、八年度に比べ一〇・五%の増加をみた。本年度は、七月一日から一・八%の法定雇用率が施行され、雇用主の関心も高まると思うので、引き続き雇用の拡大を図りたい。

### 都側の主な回等要旨

## 〔福祉局〕

マル障の無料継続をはじめ、介護の必要な透析患者が利用出来る制度の充実などを中心に、一〇項目の要望をしました。①マル障については、障害者が置かれている社会の状況を総合的に考え、今回は従来通り継続をする、今回は医療保険制度の改正は、マル障に多大な影響を与えるので、都としては今後とも国の動向を慎重に見守りたい。②福祉手当については、都の財政状況から現在の一五、五〇〇円に据え置いた。来年度以降も厳しい情勢なので、引き上げについては難しいと考える。③介護問題は、「東京都地域福祉推進計画」の中で進めていく。地域福祉は、日常生活を営んでいる地域を基盤に地域の実状に応じたサービスをきめ細かく展開出来るように区市町村が主体となって運営されるべきもので、都はこれを支援すると共に、区市町村との連携を図っていく。④「障害者震災対策検討委員会報告」が出され、障害当事者の立場から取りまとめられたもので、震災対策の中に確実に反映されることを願っている。

## 〔教育庁〕

学校検尿は、文部省令の「学校検尿施行規則」で定められ、年一回の検査を実施している。腎疾患の児童の割合は〇・四％以下であり、低学年に低く、女子は男子よりも低い。

## 〔総務局〕

都では、「障害者の雇用の促進等に関する法律」の趣旨に則り、障害者に対する基本方針を定め、雇用率の向上に努めている。法定雇用率二％を上回る三％を維持できるように努力している。平成九年度は、四一名を採用した（透析患者一名を含む）。

## 〔高齢者施策推進室〕

この部署は、本格的な高齢社会に対応するため、昨年七月一六日に発足した。

都立の高齢者複合施設を建設中。内容は、高齢者専用病院、老人保健施設、ナーシングホームで完成は、平成一二年度末。高齢者専用病院から順次開設する。透析医療については、基本的に地域の診療所、病院の医師からの紹介による

診療を予定している。緊急での入院患者に対し対応する考えである。

## 初めて東京都予算 要請に参加して

問題ごとに、恒常的なプロジェクトチームの設置を

協賛病院ニレ友の会

常任幹事 藤原 実



的で、継続的に対応しているのに東腎協は、そうしていないのはどうかと思います。

私は、この問題解決のため問題（あるいは部局）ごとの恒常的なプロジェクトチームの設置を提案します。

東京都への要請は  
最重要活動の一つ

聖路加ニレ会

常任幹事 田中 助成



今回の都庁要請は、都の衛生局等、六機関に対し、合計二九項目の要請が行われました。その内容は、医療費の公費負担の充実等、数項目にわたりました。毎年、行われるこれらの要請行動は、東腎協の活動目標の根幹をなすものだけに組織の総力をあげて取り組むべきものだと思えます。しかも問題が極めて広範囲で、多くの部局に関係すること、その部局が専門

国会請願署名や東京都の来年度予算に対する要請は東腎協の最重要活動の一つだと思います。このようにいうと、一般の方々や患者会の中にも全腎協・東腎協がある種の組合活動と間違えられ、そんな活動には参加はもとより応援も出来ないし、またそんな活動を主力に掲げた機関誌「ぜんじんきょう」【東腎協】にも興味が無い

と言う人もいます。

これは、東腎協の努力が足りないと同時に東腎協自身の活動に対する気持ちもマンネリ化しているのではないかと反省させられました。今回、常任幹事として初めて都庁要請に参加し、先輩諸氏が今の助成制度を確立されるのにどれ程努力されたかを知ると共に、新しい患者が多数参加出来る機会を作り、共に充実した透析生活が送れるよう努力したいと思いました。

### 体調が悪いのを我慢して参加

清泉病院ニレ友の会

常任幹事 池田 たか子



私は透析を始めて八年になります。東腎協常任幹事になって二年位になりますが、都庁要請に参加したのは初めてです。

当日は朝から体調が良くなかつ

たのですが、皆、頑張っていくのには私だけ欠席できません。中には、杖をつけて足を引きずりながら参加している役員もいて、私も気分が悪いのを我慢して最後までしっかり聞いていました。これも皆に読んでほしくて書きました。

何もしないで文句ばかり、言っている人……。また、まだ元気な人が多数いるのに、一度出席していただきたいと思っています。せめて總會くらいは出てほしいです。

私は元気なうちは東腎協に協力したいと思えますので、よろしくお願ひします。

仲間を増やそう。

### 日本の恵まれた透析は要請の努力の結果

阿佐谷すすき腎友会

常任幹事 生井 克子



私は去年まで個人会員でしたが、

今年になって病院に患者会が結成され、同時に東腎協の常任幹事として参加させていただくようになりました。今回、都庁要請行動に初めて出席して、私個人にとっても、とても、大事なことをあまり知らずに過ごしてきた、と痛感しました。

役員の方の毎年の努力を自分で行ってみてやっと知ることが出来ました。日本の透析医療の恵まれた環境は、この努力が大きかったと感じました。

すぐには、実現しないこともあると思いますが、私たちが生活していくために大切なことばかりなので、これからも皆で力を合わせて続けていくことが必要なのだと思います。

### 具体的な会員の声をぶつけることが大切

オブザーバー 押山 大作

常任幹事会へオブザーバーとして参加して、初めての要請行動。

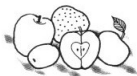
毎年同じような要請と都の回答と感じましたが、糸賀会長から、続けていくことで成果が現れるもの」と教えられました。



より効果的な要請するには、会員からの具体的な要請・苦情などの声を積極的に都にぶつけ、盛り上げていくことが大切ではないかと思いました。

また、要請内容に関しては、われわれ東腎協自身での調査検討が、今以上に必要と感じました。

今回は一日がかりの各部署への要請で結構疲れましたが、透析患者の雇用についてひとこと発言ができたことを含めて、とても有意義な一日でした。





# 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

熱いシャワーでかゆみ軽減！

個人会員、新葛西クリニック

井上 健史

私は生まれつき皮膚が弱く、新しい靴をはいたら必ず靴擦れをおこしていました。歯磨きのクリームを使い過ぎると唇が荒れていました。虫に刺されるとはれあがっていました。

腎臓病になってからは身体中がかゆくなり、毎晩寝る前、身体をかきむしってふとんが血だらけになっていました。それで、かゆみ止めの薬を飲んだところ、最初は驚くほど良く効いていたのですが、二年間くらい毎日飲み続けたところ効かなくなりました。それからが大変でした。かゆみで夜眠れずノイローゼになりました。それを付けても効きません。

そんなころシャントを作るため、慶応病院に入院したのですが、病院のシャワーは家庭用と違って熱いシャワーが勢い良く出ます。ある日わたしは目盛を間違え、熱いシャワーを身体にかけてしまいました。そのとき熱いと思ったのですが、かゆいところ全部にかけたところ、身体がすっぴんとして久し

振りに夜ぐっすり眠ることができました。

退院後、自宅でもシャワーを熱くしてかゆいところにかけるようにしたところ、かさぶたがどんどんなくなると、シートが汚れないようになりました。以来二年半、かゆみはまだありますが、ひどいときは熱いシャワーをかけるだけで済むので問題ありません。かゆみに悩む人はぜひお試しください。

## 人生、七転び八起き 第二部

東京健生病院サポテン会

斎藤 保雄

平成八年四月、CTにより右腎臓に写し出された影。結果は右腎腫瘍全摘出を要す、というものでした。六時間の手術そして五時間での透析と、まさに、生死の狭間である。その切った腹を押さえずながら一ヶ月後に会社に出勤しました。

命を落す恐れのある病気をいくつもしている私を、社長、副社長は暖かく迎えて下さいました。頼みれば私の会社は人工臓器の医療メーカーで、人工心肺麻酔機の国産第一号を昭和二〇年代に生産しました。人工腎臓に関しては今は亡き会長が、昭和二九年東大第二

内科の稲生綱政先生からのご依頼により、試作、研究を開始し、患者の命を救うため日夜情熱を注ぎ、昭和四〇年代に、キール型とコイル型の両方の特徴を持つバック型ダイアライザーを開発したのでした。

しかし、当時の透析は莫大なお金がかかり、そのうえ透析機が限られた台数しかなく、尊い命が次から次へと失われていく時代でした。そして、全腎協、東腎協の諸先輩方の命をかけた闘いと努力があったからこそ、私たちの現在があるのです。「人生、七転び八起き」、諸先輩方の築き上げたこのたゆまない努力と情熱の道のりを、私たちは心から感謝し、頑張らなければならぬのです。

### 「我が腕の 熱き血潮は 皆の愛」

ブロック交流会の感想  
中南部幹事代表会議に  
出席して

今尾医院腎友会

小川 信子

透析を始めてまる二年が過ぎました。今だにコントロールの自信がつかずに、不安と迷いの日々を



送っています。私は幸いにして、良き友人に恵まれ、腎臓病、透析、移植という問題を理解しようと努力しています。しかし、いつもどこかで、「どうして私がかこんな病気に……」と一人落ち込んでしまうのです。

楽しい会話とおいしいお茶を一杯、何も考えずに飲みたい。自分の体が、自分の思うにまかせないというのが本当にいいのだと思います。まして四〇年近く、健康そのもので生きてきた私にとって、いつまでも思えばがりのようなものから抜け出せないのです。

こんな私が、患者会の幹事の役目を受け、七月一九日の中南部幹事代表者会議に出席させていただ

きました。諸先輩方の体験談や東腎協の活動内容、内容を理解するには私にはまだまだ知識が不十分ですが、一人で悩んでいた事が、少し軽くなっ

たような気がしました。いろいろな場所でも、形で、仲間をつくり、知識を得、自信を持ちたいと思います。一歩、一歩、ゆつくりと克服したい。病気と共に暮らすことに素直になれたら……と思っています。

### 北部ブロック講演会に参加して

阿佐谷すずき腎友会  
井上 裕一

連日、暑さが続く中、多数の会員の人が出席されました。また、当日の講師が阿佐谷すずき診療所の院長ということで、阿佐谷すずき診療所に通院している患者がお話を聞きに、たくさん、出席しました。

先生のお話はパネルを使い、わかりやすく、初歩の段階から、透析の仕方、いくつかの薬を一緒に飲むと効用が薄いということなど



講演中の鈴木利昭先生



北部ブロック学習交流会会場

もお話で、知りました。

私たちが患者サイドから、非常に勉強になるお話をしてくださいました。また、機会があったら、ぜひ、お話を聞きたいと思います。

最後に、戸山サンライズの場所は、患者にとっては少し、道のりがきついような気がしました。

### 「多摩部学習交流会」に参加して

吉祥寺クリニック  
中島 昭子

「長期透析患者の心臓疾患」という演題にひかれて、町田市とはかなり遠方とは思いつつ出かけました。当日は、九月のような涼しい陽気でした。

さて、講演の前に四つのグループに分かれての学習交流会がもたれ、私は、「福祉と災害時のライン」に参加しました。東京の福祉行政は、町田市を参考に町田市まで引き上げるのが目標との事。事前にこういう話し合いがあることがお知らせに書かれていなかったためか、あまりにも問題が多かっ、話し合いが散漫だったと思います。しかし、この問題は社会全体、また我々障害者の高齢化問題と相まって、今後真剣に取り組む必要性を肌で感じました。

講演は南郷先生の「私は透析医療の職人です」との言葉で始まり、一同感激。透析医療一筋に患者と共に三〇年も歩んでこられた道に畏敬の念を抱くと同時に、患者の身になっての数々のご提言にあげはのクリニックの皆さんをうらやましく感じた次第です。

### 「多摩部学習交流会」に参加して

福生病院こどもり会  
桜田純一郎

透析を導入してからの五年間は、順調にいったせいもあったでしょうが、全くといっていいほど



講演中の南郷英明先生

いろいろな合併症について、関心がありませんでした。  
ところが、六年を過ぎた頃から狭心症をはじめ冠状動脈瘤、シャントのつまり等、入院を繰り返すことが多くなってしまい、自己管理の難しさをいやというほど思知らされました。それ以来、東腎協や全腎協発行の機関紙やパンフレットを参考にしたり、学習会等にも出来る限り参加をさせていただいております。  
今回も夏の暑い日にもかかわらず、多数の出席者で会場も埋まり、用意した椅子が足りなくなり追加したほどの盛会でした。  
いかに皆さんが同じような悩みをかかえているかあらためて実感した次第です。特に、今回のテーマ「心臓疾患」については、皆様に大いに関心があったのではないのでしょうか？スライドを使って



多摩ブロック学習交流会会場

の南郷先生の説明もわかりやすく大変勉強になりました。特に先生が力説された「心臓の為にもゆっくりと五時間透析を」は、五分でも一〇分でも早く終わりたい私にとっては衝撃でした。  
何事も、私たち透析患者にとつて、最終的には自己管理につきるのだと思いますが、毎日、毎日が自己とのたたかいで、ストレスにもなるのでしょいか、これからも自分なりに勉強し、また、学習会にも積極的に参加していきたいと思っております。  
立案、計画される方々は、苦勞は大変なことと存じますが、今後とも是非頑張つて、また計画してください。

上信越高原国立公園

## 苗場は自然ど真ん中！ 四季折々花雪ごよみ

### ●腎不全・血液透析の方のお食事を 家庭的レシピでお献立（予約制）

ストレス解消、ご家族の休息に、ご利用お待ち申し上げます。

- 1泊2食付 平日 6,500円  
休前日 7,500円
- 年末年始（12/31～1/3）は特別料金になります。
- 昼食、日帰り休憩（平日）も承ります。
- スキー宿の受付は10月1日から。他シーズンは随時。

【ご予約・お問い合わせ先】

苗場スキー場へ徒歩0分！

《天然活性ミネラルの湯》 白樺の宿 **アイ苗場**

〒949-6212 新潟県南魚沼郡湯沢町三国469-41

☎・0257 (89) 2255 FAX・0257 (89) 2447

# かんだんクッキング

▽4へ

栄養士さんの作る手軽でおいしい透析食

東海病院・栄養士 河野 佳子

## さんまのトマトソース

★材料（一人前）

さんま…六〇グラム大1〜2匹  
小麦粉…四グラム、油…三グラム  
玉葱…二〇グラム、トマト…三〇グラム、生椎茸…一五グラム、オリーブ油…四グラム、塩…〇・五グラム、酢…六グラム、んにんにく少々、アスパラガス…三〇グラム、

油…二グラム

★作り方①玉葱・椎茸はうす切り、トマトは皮と種を除いてざく切りにする。

②オリーブ油へんにんにくのうす切りを加え、ゆっくり炒めて香りを移し、ここへ玉葱・トマト・椎茸を加えて炒め、酢・塩を加



カット 山中知子

えて軽く煮る。

③さんまは三枚におろし、半身を1〜2に切り、小麦粉をつけて油でこんがり焼く。

## 春雨のわさびあえ

★材料（一人前）春雨…一〇グラム、糸みつば…一〇グラム、かにかまほ…一〇グラム、きゅうり…二〇グラム、醤油…三グラム、ワサビ・もみのり

★作り方①春雨・みつばはゆでて適当に切り、きゅうりは千切り、かにかまほはほぐしておく。  
②ワサビ醤油であえ、もみのりを飾る。

④さんまに②のソースをかけて出来上がり。ゆでたアスパラガスを炒めて付け合わせる。

## わらび餅

★材料（一人前）

わらび餅粉…八グラム 水…四〇グラム、砂糖…一〇グラム、きな粉…二グラム

★作り方

①わらび餅粉に分量の水を加えてとかし砂糖を加えて火にかける。  
②かきまぜながら加熱して、とろみがついてきたら透明になるまで焦がさないようによくねる。  
③きな粉をふった器にのぼし、さめたら適当に切って、きな粉や黒蜜をかける。

## ポイント

さんまは魚のなかではカリウム・リンが少なく、透析食には適当

な材料です。さんまに、今はやりのオリーブ油を使いトマトと酢でさっぱり仕上げました。  
春雨は野菜がこれ以上使えないとき、量を増やすために使います。わらび餅を加えないときは、わさびあえをワサビマヨネーズあえにしてボリュームを出します。きな粉はカリウムが多いので小さじ1〜2位にして下さい。  
この献立に御飯二〇〇グラムを組み合わせると一人分・七〇八kカロリ、蛋白質二二・三g、リン二三八mg、カリウム六三四mg、塩分一・七g。

# 共に生きる

③

加藤 茂

九月初旬、近くの都立公園に行ったら青い葉をつけたドングりが落ちていました。台風の影響で落ちてしまったのかな、なごとも思いましたが捨てました。そして、もう秋という季節が巡ってきたんだなあと感じました。

そういえば今年の夏は、カラ



ミスアオイ

ミズアオイ  
うらみ色の  
のびんはなはきれ

## どんぐりを拾い秋を感じる

っとした晴天が少なく、何だか夏が来ない内に秋が来てしまったという思いを強くしました。台風が発生が少ないのですが、日本列島を直撃することが多くて各地に大きな被害をもたらしました。

「ぜんじんきょう」No.109（98年9月6日付）を読んでみると透析を始めたために首を切られてしまったタクシ運転手の川野征智さんが、解雇撤回、原職復帰という記事に注目しました。全腎協が全国的な支援活動を展開して勝ち取

った大きな成果です。でも手放しでは喜ばない内容を持っています。弁護士の高野範城氏は「会社側は、川野さんが透析患者であり、障害者であるため、透析患者の生命である透析に1カ月50万円ほどの健保に費用がかかるのを回避しよう」と書いています。

まだまだ健常者と同一に共に生きられる土壌は育っていないと思います。この裁判で透析患者の働く権利を社会的に主張した成

果は大きい。

秋に咲く好きな花は、ヒガンバナ。古い時代に中国から入ったものだと思います。マンジュシヤゲという別名があります。小さい頃は、田んぼのあぜ道や墓地に咲いていました。色鮮やかで真っ赤、その上、有毒な植物とくれば気持ちが悪くて近づこうともしませんでした。大人になって、この花に接してみると、なぜか郷愁を感じさせたり、親近感が生まれたりしました。「広辞苑」を引くと「有毒植物だが、鱗茎（りんけい）地

家の近くの赤塚公園で



どんぐり  
拾った秋のす  
どんぐり

下茎（せきさん）ヒガンバナの漢名」といい薬用・糊料とする」となっていました。

毒であつたり葉であつたり両方の効能があることを理解しました。私たちが、毎日お世話になる薬にも、時には副作用を起こすことを思えば、両方の効能があることに納得するのです。

近くの区立植物園には、沢山のヒガンバナが咲いていてとても綺麗です。華やかなヒガンバナと対比的に小さな池の水面に咲いているミスアオイは、よく見ないと見逃してしまいます。ひっそりと咲いているという感じで、親しみが持てました。（一九九八年九月）

大塚製薬

乾いた肌の、  
しつこいかゆみで。

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<sup>®</sup> 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

ご寄付お礼

鈴木 利昭 先生（阿佐谷すずき

診療所院長）

南郷 英明 先生（あけぼの病院

理事長）

越川 昭三 先生（昭和大学）

（株）扶桑薬品工業 様

勝又 正 様（三鷹北口クリニック

ク賢友会会員）

五味 彰 様（湯島鍼灸院）

菊地 静子 様

観葉植物（移転祝い）

稲葉 年男 様（腎研クリニック

会員、一橋ゼミ

表紙のことは

お茶の水・聖橋

榊水 照也

聖橋は東京都により関東大震災の復興橋として、総工費七二万四千八百円で二年八カ月の歳月を要して、昭和二年七月に完成した。大きさは、橋長九二・四七メートル、幅二二メートルのモダンなア

武内 徹雄 様（個人会員）

（期間六月一九日～九月二〇日）

暖かいお心による、貴重なご寄付は東腎協活動の活性化のために有効に使わせていただきます。ありがとうございます。ありがとうございました。

また、緑の葉が事務所に彩りを添えて、事務局一同を和ませてくれます。ありがとうございます。

（編集後記）

運動が実ると、疲れも吹き飛ぶ。川野控訴審、勝利の和解、本当にうれしかった。「ぜんじんきょう」No.169を読みながら、活動の成果を誌面に掲載できる運動をしなければと、思った。（木村）

一子橋である。

橋名の由来は北側にある、国指定の史跡である「湯島聖堂」と南側にある国の重要文化財で、「日本ハリストス正教会復活大聖堂」（通称ニコライ堂）の両聖堂にちなんでつけられたという。聖橋は、御茶ノ水、昌平橋、万世橋とともに、「東京の著名橋」に選定され、神田の名所となっている。

— 腎臓病・心臓病などの内部疾患をお持ちの方へ… —

資格は、あなたに新しい可能性を開きます!!



### 内部障害って、なあに？

心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸等に機能障害のあることをいいます。

清瀬園は、その適性に応じて、健康管理のもとに生活訓練と職業訓練を行い、社会復帰を目的とする施設です。

#### ●印刷技術コース

軽印刷科

オフセット平版印刷機等の操作習熟など各種の印刷・製本技術を指導します。

#### ●グラフィックデザイン・DTPコース

写植タイプ科

Macintosh DTPを中心とした版下文字編集・写真画像処理・イラスト作成等を指導します。

#### ●経理・一般事務コース

経理事務科

企業の経理事務担当者に必要な簿記、電卓、ワープロ、税法、社会保険、秘書実務等の知識と実務技能を指導します。

#### ●ビルメンテナンスコース

テレビ・電子科

電気主任技術者、電気工事士、ボイラー技士、冷凍機械取扱者、危険物取扱者等の資格取得を目標に指導します。

#### ●服飾技術コース

洋裁科

婦人服のデザイン、製図、縫製、縫製の洋裁技術を指導します。

#### ●臨床検査技術コース

衛生技術科

修学期間は3力年で、修了者は、臨床検査技師の国家試験受験資格が取得できます。

内部障害者更生施設

東京都清瀬園

〒204 0024 東京都清瀬市梅園3-1-31

TEL 0424-93-5811 / FAX 0424-93-7742

## 東腎協が全国の仲間とともにかけ取った成果の数々



健康保険  
本人2～3割の  
今、透析患者は  
マル障で自己負担  
無しも活動の  
成果

毎月の福祉  
手当(15,500円、1998年)  
身体障害者手帳取得  
をもとに1974年から  
毎年支給も  
対都予算要請で

鉄道  
航空、高速料金  
身体障害者割引  
適用  
都営交通は  
無料

CAPDも  
在宅血液透析も  
夜間透析も  
通院透析の食事も  
健康保険  
適用

その他  
移植も検尿も  
研究も雇用も  
小児も  
制度改善

自分の医療と暮らしを守るために東腎協に加入を



**東腎協**

東京都腎臓病患者連絡協議会 〒171-0035東京都豊島区南大塚2-39-1 一樓ゼミナール新本社ビル6階  
TEL.03-3944-4048 FAX03-5940-9556