

SSKA

# 東腎協

No.145  
2002  
10.25

## 特集

身体をほぐしましょう「透析者の運動について」・鶴田幸男

## おもな記事

「会員さん訪問〈84〉青木和夫さん」  
私たちの患者会「にこたま会」



上野動物園(撮影:樹永照也)

東京都腎臓病患者連絡協議会

〒

東京都豊島区南大塚

TEL03-3944-4048 FAX03-5940-9556

<http://www.normanet.ne.jp/~touzin/>

E-mail [touzin@msj.biglobe.ne.jp](mailto:touzin@msj.biglobe.ne.jp)

# 透析により欠乏しやすい栄養成分の補給に

— L-カルニチン、水溶性ビタミン、ミネラル —

透析中の皆様のために開発された

## カルフェロ

Carfero

栄養補助食品



1瓶200円(税別) 内容量50ml/瓶  
発売元/ベータ食品(株)  
製造元/滋賀県製薬(株)

### 透析合併症

透析中、透析後に起こる足のケイレン

透析中、透析直後の血圧低下

透析中、透析後の倦怠感

貧血気味である

心臓機能の低下

透析を受けておられる方に多くみかけられるこれらの症状の大きな原因は、透析により体にとって必要な栄養素までが除去されてしまうことにあります。

表示単位 1瓶(50ml)中(エネルギー=20 kcal)

たんぱく質	0.7g	ナトリウム	20.9mg	マグネシウム	0.5mg	ビタミンB <sub>1</sub>	10mg	葉酸	1mg
脂質	0.0g	カルシウム	0.5mg	リン	2.5mg	ビタミンB <sub>6</sub>	50mg	鉄	4.5mg
糖質	6.7g	カリウム	2.5mg	L-カルニチン	50mg	ニコチンアミド	50mg	クエン酸	250mg

カルフェロは、透析専門医の協力を得て開発された栄養ドリンク剤です。透析により流出し、欠乏しやすいL-カルニチンと水溶性ビタミン、鉄などの栄養素をバランスよく効果的に配合しました。

### ■商品ご購入・お問い合わせ

 ベータ食品株式会社  0120-831-123 (受付/平日9:00~18:00)

●1箱50本入り 販売価格11,100円(税・送料込) 内訳/商品代10,000円・送料580円・消費税520円

●1箱10本入り 販売価格 2,490円(税・送料込) 初めてご利用される方のためにご用意しました。

(商品の発送)ベータ食品より日通ペリカン便にてお届けいたします。

# リレー エッセイ

## 体力維持にコース廻り

東腎協常任幹事 木下 久吉

(山田クリニック腎友会)

私の透析人生も間もなく8年目を迎えます。導入後も6年間は会社勤務を続け一昨年末にリタイアしました。東腎協に入会して、導入後30年も経過し、なお、お元気で生活をされている方々がおられることを知り大きな驚きとともに心強さを感じております。これも東腎協主催の学習会・交流会また機関誌等の情報のおかげと感謝いたしております。

透析治療による体調の良し悪しは、大部分が自己管理努力に依存していることを長期導入者のお話



などから理解しました。私も導入時には体調不良が続き、またシャント再手術もあり透析になじむのには時間がかかりました。現在は良き友となつてまいりました。リタイアして2年近くになり、徐々に社会との接点が少なくなつてまいりました。2日ごとに同輩と会い、「こんにはは」、「ご苦労様」とあいさつできることが大変にありがたく感じております。

今まで、約10年間程は、夏期でも汗が出た記憶がありませんでしたが、今年、春頃から汗が良く出るようになりました。院長から、長期の自律神経失調症が透析の導入で段々と効果が出てきたのかもしれないと言われ、色々な効果も時間との戦いであると考えました。

また、体力維持には汗を大いに出して筋力をつけて下さいと当初から指示されておりました。そのため、長年やっておりますゴルフコ

ース廻りは続けております。導入後の頃には電動カートがなく、坂の多いコースでは貧血と戦いながら苦勞して歩いてまいりました。また、全く体力がなく同伴の方々にご迷惑をおかけしていました。

ただし、昼食と途中の水分補給をたっぷり摂りましても終わりますと1kg以上体重が下がっております。数日間は体調が良好です。色々な出費は節約し薬代と考えると、今後も続けて行くつもりです。

さて、東腎協の常任幹事に就き1年半が経過しました。感じましたことは、会長以下役員・常幹の方々が透析をしながら貴重なお時間をさいて東腎協の運営に日夜ご努力されていることに接し、深い感銘を受けました。私も年齢的に長期はできないかもしれませんが、役員諸氏のご指導を賜り参加してまいろうと心しております。

## 目次

リレーエッセイ

木下 久吉…………… 1

特集

「透析者の運動について」

鶴田 幸男…………… 2

東腎協 用語・略語集

活動の窓…………… 8

なかまのたより…………… 10

表紙の言葉…………… 11

会員さん訪問(84)

青木和夫さん…………… 12

わたしたちの患者会⑩

にこたま会…………… 14

青年部通信…………… 15

かんたんクッキング18

虎の門病院分院

管理栄養士・今 寿賀子…………… 16

事務局から・編集後記…………… 17

# 身体をほぐしましょう！

全身の筋肉、関節をストレッチ&エクササイズ



## —透析者の運動について—

鶴田幸男先生（鶴田クリニック院長）

良いと分かっているにもかかわらず毎日実行できないのが運動です。QOL（透析生活の質）を保ち、いつまでも元気でいるためには運動・エクササイズや、ストレッチが有効です。この特集は、痛みの改善に光線治療で効果をあげ、またエアロビクス教室を週2回開催するなど、透析者の運動療法に熱心な鶴田先生にお願いしました。適度な運動で透析生活にアクセントをつけ、元気で長生きを目指しましょう。

東腎協30周年おめでとうございます。心からお祝いを申し上げます。

### 透析医療は30年で大きく進歩

透析医療はこの30年間に、大きく進歩し、かつ規模も大きくなりました。健康保険透析医療は色々な進歩があり、ベッドサイドモニター（監視装置）、セントラルサブライヤー（集中透析液供給装置）等の機器の改善、改良、また、ダイアライザーがハイパフォーマンス膜、人工膜となり、より効率良く、かつ分子量の大きい物質まで除去できるようになりました。

HDだけでなく、透析濾過、オンラインHD、PF、ブッシュアンドブルが開発され、高ブドウ糖もしくは低カルシウム透析液が供給されました。10年前のエリスロポエチンでは多くの患者さんがそれにより元気になる、注射用ビタミンD、他の薬物も使用可能となりました。

副甲状腺腫に対しても切除術が主だったものが、PEIT（副甲状腺にエタノールを注入する方法）、最近ではPCIT・PMIT（オキサロール、ロカルトールの注入法）と、ど

んどん新しい治療法が行われ、手根管症候群も鏡下手術、腎臓に対しては後腹膜鏡下剔除術と、治療法が進歩しました。

一方、酢酸不耐症の人（高齢・小柄・肝臓の悪い人・筋肉の落ちた人に多い）に対して、AFB（アセテート・フリーバイオフィルトレーション）が2年前に保険を通り、やっと実際に治療し多くの患者さんが薬で十分な透析をできるという成果もあがっています。また、近年、カルニチン不足（透析途中からの不整脈や手足のつれ、また、終了後の高度の疲労感）の人に積極的なカルニチン投与で良い結果が得られています。

今後、これらの治療が広く受けられる体制作りが必要となっています。

### 弱者に負担増の政策

現在、厚生労働省が中心となり、政府が日本での福祉の後退、医療費・介護費の削減を強力で押し進め、7月の医療法改悪で1兆5千億円、介護保険料の引き上げで2100億円、年金の給付額の引下げで9200億円、雇用保険料の2段階の引上げで6000億円と、この1年で総額3兆2400億円の社会

### 〈日常生活も立派な運動〉

あなたが1日の中でやっている生活の一つ一つを見ていくと、体重60kgの人で次の様になります。

- ①電車やバスでの立位の通学・通勤30分は、68kcal
- ②入浴30分は110kcal
- ③ふき掃除10分と掃除機かけ10分で70kcal
- ④買い物30分は、87kcal
- ⑤洗濯物干し10分は35kcal
- ⑥アイロンかけ20分は55kcal

また、80kcalを消費するのに必要な時間の例を挙げます。

- ①1分間80mのペースでの歩行は18分
- ②軽めのジョギングは10分
- ③軽めの体操は24分
- ④1時間10kmの自転車こぎは13分
- ⑤水泳はクロールで4分、平泳ぎで7分
- ⑥階段は昇りで10分、降りて20分
- ⑦テニスや卓球は9分
- ⑧バドミントンやゴルフは16分となります。

この様に日常生活も立派な運動です。意識して身体を動かしましょう。

保障の負担増、給付減を行なおうとしています。弱者に対して無謀と言うべきか、もしくは生きる場を奪おうとしています。そして、その医療費の中でも、透析医療費1兆円が目の仇とされ、これからもターゲツトとされていきます。皆様で団結して、世界に誇る透析医療を守り、育てていきましょう。

### 運動は大きく分けて4種類

さて、自分の体で、「あそこやここが痛い」「長く歩くのが辛い」では大変困ります。上手くトレーニングをして良い状態が維持できるようにしましょう。

それでは、これから透析医療を受けている皆さんが日常できる運動、スポーツについてお話をしていきます。

運動には、

I. 毎日の日常活動レベル(ADL)の維持  
もしくは向上のためのもの。

ADL: activity of daily living.

II. 病気の治療のため、糖尿病のインスリン抵抗性を改善するための運動療法。

III. 若さを保ち、心肺機能を向上させたり、耐久力をアップさせるために行うエアロビクスやリズム体操。

IV. 競技や試合に出るために身体を鍛える運動。スピードを上げたり、強くなる目的。

といった種類があります。

### 痛みの改善がまず必要

〈I〉 首が痛い、腰が痛い、膝が痛い…そのために身体を動かさないと、歩くのがおっくうだということも多いと思います。

関節の変形・ズレや椎間板の老化・圧縮・ヘルニア、筋肉の硬化、血流不良、脊髄の圧迫・周囲のむくみ等が原因です。

対策は、血流改善には入浴、特に温泉やマッサージ、また、低周波・赤外線・牽引・鍼灸等があり、一時的に痛みを減らす方法として鎮痛のための湿布・軟膏・ローション・内服・坐薬・注射等があります。これらを使い、痛みが無くなった時に、ストレッチング(筋肉の伸展、押す・叩く・ブラブラさせる、また、柔軟体操をするなどの筋肉と関節、神経のトレーニング)をする事がポイントです。では身体の上から順に具体的に説明しましょう。(注意点)①息を止めずゆっくり鼻から吸い、口から吐く。②反動をつけなく。③無理をせず気持ちいいところで止め、徐々に負荷をかけていくこと。④各動作は5秒保持回数は5〜10回を目安に始める。

#### 1) 顔、頭部

・目を上下左右に動かす、回す。

・あごを左右に動かす、次に大きく開ける。

・頬を引っ込める、膨らます、口角を左右別々に上げ、最後は両方同時に引き上げる。

・コメカミ、あごの下などをゆっくりマツ



写真 a



写真 b



写真 c



写真 d

サージする。

2) 首

・真横と斜め前にストレッチ。右手を頭の上から回し頭を右に引いて、首筋を伸ばす。左右数回行う。(写真 a、b)

3) 肩

・仰向けに寝て万歳をする。朝晩ベッドの中でするとよい。(注) 目覚めたらなるべく血圧チェックをしてから行う。

・手を背中で組んで、右に引き、ストレッチする。首も右に傾ける。伸びた首筋を誰かに軽く叩いてもらうのも良い。左右行う。(写真 c)

・胸の前で手を写真のように右手で左手をゆつくり引く。左右行う。(写真 d)

4) 肘、手

・手首、腕をそれぞれぶらぶらさせる。手の

ひらのツボのマッサージ。くるみ握りが効果的。(6頁コラム)

5) 体幹

・立位または座位で、上体をねじる(写真 e)、前屈、後屈、脇を伸ばすなどのストレッチ。前後左右行う。

・仰向けに寝てヒザを立てるか、足を椅子にのせ、腹筋運動。自分のへそを見る程度で、上体を起こさなくてもよい。

6) 膝

・椅子に座り、足を水平に上げて保持。左右行う(写真 f)

7) 足首

・屈伸、回転、ストレッチ&マッサージ。回転、回旋、ストレッチ、指圧。

これらなるべく毎日行いましょう。椅子に座ってでも、入浴をしながらでも、手・肩

・肘・膝・足等の関節、筋肉のストレッチ・マッサージ・運動をやる事が一番です。

**はずせぬ コルセットは筋力をアップして**

軟性コルセットやギブスを胸や腰に巻いたり、膝に装具を着けている人は、そのままでは筋肉が硬くなったり、筋力がダウンします。血流を良くし、痛みをコントロールし、装具等を外して筋肉を使う方法が、長い目で見ると良い結果を生みます。

一方、脳血管障害(脳出血、くも膜下出血、脳梗塞など)になって、手足が思うように動かせる人達には、まず障害を受けていない脳細胞を賦活し、脳のネットワークを新たに構築するために早めにリハビリテーションが必要です。大事な事は、絶対に回復するとい

う確信を、本人も周囲の人も持って、ねばり強く毎日続ける事です。

目を見張るほど元気になる人がいます。それは本人のやる気とそれを支える家族やスタッフの努力であり、その成果が次の改善・回復のパワーアップにつながります。

また、回復の活力は、美味しい食事、十分な睡眠、入浴やマッサージ、好きな音楽が源です。そして、元気のである香りを嗅いでテンションが上がればもう言う事はありません。

## 1日8000歩が必要

へⅡ 肥満・高脂血症・動脈硬化や、糖尿病では、霜降状態の脂肪のついた筋肉を正常な赤身の筋肉にし、インスリンの効果をアップすれば、スリムになって減った体重分だけインスリンが不要となりますので、そのため



写真 e



写真 f



エアロビクス



クールダウン

の運動をしましょう。

できれば週に2、3回、可能であれば連日、1日8000歩以上の散歩や買い物、もしくは通学・通勤時の1駅を歩くように心掛けましょう。注意として、アスファルトは足首や膝を痛めます。ウォーキングシューズやスニーカーをできれば用意し、もし可能なら芝生の上を歩きましょう。更にカンカン照りの陽射しは、シミやほくろの原因になるだけではなく悪性黒色腫や皮膚癌の原因になります。また、我々の首の頸動脈には大事なセンサーがあるので、冬場は首の保温を、夏場は過度の高温から冷して体温調節し、脱水・熱射病にならないように注意します。具体的には、冬はマフラー、夏は帽子と襟を立てて首筋を守るといふ事です。できれば空気のきれいな場所、時間帯を探してゆったりとした気持ちで

大きな歩幅で鼻から空気を吸って、口から吐いて、背筋を伸ばして歩く事により、今よりどんどん健康になって下さい。

## 糖尿病の人は食後1時間の血糖を上げない

特に糖尿病の人は、合併症が怖いわけですが、食後の高血糖が諸悪の根源です。食後1時間の自分の血糖を知る事が、まず第1歩です。そして、糖尿病の事がわかっている眼科医を見つけて定期的に診察を受け、悪化していれば生活も現在の治療も不十分という事になります。

食後の血糖を上げない方法としてはその① 良く噛まないで飲み込めない物、(代表は玄米とキンピラゴボウです)を摂り食後の血糖を上げすぎない。

その② ペイスンやグルコバイなどのゆつくりと血糖を上昇させ、上げすぎないように小腸の吸収を調節してくれる薬を服用する。その③ 歩く事によって赤身の筋肉になるとインスリン感受性が改善します。

毎日の運動、特に歩行が大事になります。

## ニコニコ笑顔でエアロビクス

＜Ⅲ＞ エアロビクスは有酸素運動と訳されますが、足を大きく使い、身体をリズムカルに動かし、酸素を取り込む体操です。前後でストレッチングと違って関節、腱を引伸ばし、血行を良くして最後にクールダウンという身体の鎮静化を行い、約40～60分間で終了します。大切なのはニコニコ笑いがやることです。また、詩吟・浪曲・カラオケ等で腹から大きい声を出す事は肺だけではなく心機能

### 〈物忘れにはくるみ握りが有効〉

病的に物忘れがひどくなった、ちょっとボケたかなと思う人は、胡桃やツブツブのついた握力トレーナーやボールで手指の曲げ伸ばしをして、手の掌のつばをどんだん刺激し、手のよ。また、簡単な計算をする、日記や絵を手帳を毎日書き、改善の手段なれらが予防です。

も改善させます。是非楽しんで下さい。＜Ⅳ＞ 試合で勝つためのスポーツというところあり、それらに参加している人達もいると思います。その中で一般的に透析者ができるものに、ゴルフや競技ダンス・卓球・ボウリング等があります。これらは充分楽しめると共に勝負の醍醐味を味わえますし、楽しみが増加します。

## シャントの保護が重要

では、透析者での運動のやり方を考える時に注意しなければいけない事は何でしょうか。その第一は、シャントの保護です。鋭い物でシャント部を傷付けると血液がふきだします。予防にはまず、膝用のサポーターもしくはネットや袖で保護をして下さい。

また、血栓を作ってしまう原因は、肘を深く曲げて長時間曲げたまにする腕枕、また、シャント側を下にした側臥位です。ぜひ気を付けましょう。

強度の高い運動は心臓の悪い人、高血圧がひどい人、骨がもろく骨折しやすい人は、余程注意をするか万全の対策を立ててから、徐々にペースアップする事が大事です。

透析を受けながら心臓バイパス手術を受けた人、弁置換手術を受けた人または、長期入院や臥床をした人達は、まず身体を慣らし、心臓や肺に負担の掛からない範囲から始めましょう。

今は、心臓リハビリのインストラクターも

います。心配なら心拍数のモニター下で行います。高血圧症の人は自分にあつたスポーツを楽しむ、充分な栄養をとると血圧は安定してきます。

## 一日の初めは鏡に笑って

皆さんが毎日出来る事は、まず、朝目覚めたら「新しい1日が始まった」今日はどうな良い事があるだろうか、と思ひましょう。男性は鏡を見て髭を剃ります。女性は鏡を見て化粧をします。その時に、ニコツとしてみませんか。害虫を噛みしめて1日を始めるか、ニコツと笑って足取りも軽く、学校へ、職場へ、治療へ行くか。是非、明るい日々を送りましょう。そのためには、痛い所、思う様に動かない身体、関節を良くしなければなりません。

そして、動くようになったら血行を良くするために冷さない、血流を増やす手だてをとる。毎日、歩き、柔軟体操、ストレッチングをして、身体をやわらかくし、血流を良くする事によって、お腹をすかせ、お通じも出やすくしましょう。

笑うと血行が良くなり、身体の抵抗力、例えばバイ菌や癌にも強い体質が作られます。それにビタミンAやCやEが加われば、鬼に金棒です。

では、いつの日か明るい笑顔の貴方と、是非、お会いしましょう。

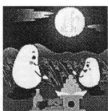


## 患者会活動の理解を深める

# 用語・略語集

会員の皆様に患者会活動について、より理解を深めていただくため、会報を読む上で参考になる用語解説の連載を始めます。第一回は加盟団体編として私たち東腎協が加入している全国組織の全腎協と、全腎協が加盟している団体の解説です。

### 【全腎協】(社) 全国腎臓病患者連絡協議会



腎臓病に関する正しい知識の普及、および社会啓発ならびに腎臓病患者の自立と社会参加の促進を図り、もって国民の保健、福祉の向上に寄与することを目的とした法人です。会員は正会員(都道府県単位の腎臓病患者とその家族を構成員とする団体)と賛助会員で構成されます。東腎協からは

藤原副会長が理事として選任されています。

毎年5月に全国大会(来年は山口)が開催されます。また、昨年が結成30周年でした。

### 【JOTT】(社) 日本臓器移植ネットワーク



臓器を提供してもよいという人(ドナー)やその家族の意思を生かし、臓器を提供してもらいたいという人(レシピエント)に最善の方法で臓器が贈られるように橋渡しをする日本で唯一の組織です。専任の移植コーディネーターが24時間対応で待機しています。本部と3支部で構成され、臓器提供施設、腎バンク・臓器バンクなどの各都道府県移植普及組織、HLAなどの検査施設、移植施設などと連携

をとり、常に最良の移植が行われるように体制を整えています。

### 【JPMC】日本患者・家族団体協議会

我国における患者運動のナショナル・センターをめざして、1986年に結成されました。現在、都道府県単位の地域難病連(28団体)、疾病別全国団体(15団体)あわせて43団体で構成されています。(2001年4月1日現在)

「人間の尊厳、生命の尊厳が何よりも大切にされる社会」をめざして、医療・福祉・社会保障の改善・充実のために様々な活動に取り組んでいます。

### 【JD】日本障害者協議会



障害の種別や立場、考えの違いを乗り越え、「ノーバイゼーション」「完全参加と平等」の理念を具

体的に実現することを目的として、各種事業を全国的に展開しています。主な活動は障害問題の調査・

研究、障害者施策への提言や改善運動の展開、障害者関係情報の収集と提供、障害者問題の社会啓発、障害者組織の育成・援助、国際交流の推進を行っています。全国的な、あるいは広範な活動をしている障害者やその家族を含む当事者団体と障害者分野の関係団体で構成されています。

### 【全難連】全国難病団体連絡協議会

難病患者の医療と福祉の向上、及び各難病団体相互の親睦と情報交換を目的にして、昭和47年に結成されました。主な活動として難病の理解と正しい知識の啓発のための講演会「難病を考える集い」の開催、厚生労働省等への陳情活動、医療生活ならびに福祉に関する相談業務、会報の発行、難病患者に関する調査、情報収集及び加盟団体等への提供、国立療養所等の施設見学、総会・運営委員会の開催を行っています。

全腎協はこの他に障害年金改正をすすめる会に加盟しています。

# 東腎協 活動のぞ

## 関東ブロック会議が 群馬県で開催

7月13、14日に第51回全腎協関東ブロック会議が群馬県水上温泉にて、開催されました。東腎協からは、渡邊会長他7名の役員が出席し、他県からは50名が参加しました。

初日の13日は、群馬協会長の挨拶、関東ブロック長の挨拶、全腎協理事報告、各県活動報告の後各県提出の議題の討議に入りました。①透析にかかわる診療報酬などの改定の影響について、②関東ブロック災害対策委員会の今後について、③腎移植についての3項目を討議しました。

2日目の14日は「組織対策」「広報活動」「青年活動」の3つの分



関東ブロック会議に参加した東腎協役員

科会に分かれてそれぞれ活発に討議し、その後まとめの全体会を開いて第51回関東ブロック会議を終了しました。

## 中南部ブロック幹事交流会で連携を密にする ことを確認

7月28日(日)、東京都障害者福祉会館で、中南部ブロック幹事役員交流会が17名の参加で行われました。議事は木下常任幹事の司



中南部ブロック幹事交流会

会で、田中ブロック長などの挨拶、出席者の自己紹介につづいて、ブロック活動のアンケートに基づき意見交換しました。アンケートの内容で希望の多かった3項目、①バス旅行、ハイキング②臓器移植キャンペーン③医療問題学習会について検討しました。

その後、幹事さんから会員拡大の問題、慶弔金のことなど、どの患者会でも抱える問題について発言があり、他の幹事さんにも参考になりました。そして会員、幹事、ブロック担当役員、事務局との相互の連携を常に密にしてブロック活動を活発にしていこうことを確認して終了しました。



地域腎友会交流会

## 地域腎友会交流会で 活発に質疑応答

8月4日(日)、東京都障害者福祉会館で第5回地域腎友会交流会が開催されました。

当日は、荒川区腎友会、板橋区腎友会、江戸川区腎友会、練馬区腎友会、江東腎臓病を考える会、町田市腎友会の6つの地域腎友会の役員と東腎協役員の合計54人の参加で行われました。

第1部では、来年平成15年4月から実施される「支援費制度」について東腎協渡邊会長から、対象

となる福祉サービス、制度の仕組み、制度の利用法などについての説明がありました。

第2部では、各地域腎友会の活動報告と今後の予定を話してもらった後、活発に質疑応答が行われた地域腎友会の重要性と、今後も新しい地域腎友会の設立を東腎協も応援していくことを約束して、閉会しました。

## 関東ブロック青年交流会が千葉県で開催

8月10日・11日、千葉県千葉市の「ホテルポルトプラザ」にて関東ブロック青年交流会が1都8県42名の参加で行われました。

第1日目は、「ホームページの上手な活用方法」と題して研修会が開かれその後東腎協からの参加者は3つの分科会でそれぞれ意見の交換をしました。

2日目は千葉港近辺での自由行動で懇親を深め、青年部の横の連絡を取り合い盛り上げていくことを確認して解散しました。

## 猛暑の中、多摩ブロック学習交流会を開催

8月11日(日)、国分寺しほルにて62名の参加で学習交流会を開催しました。今回の学習会は、府中腎クリニックの杉崎弘章先生による「透析治療の基礎と現状及び多摩地域の災害対策」と題して透析治療における基本的なことをわかりやすく、また、災害時における患者の対応についても日ごろから共通の認識と行動をとるための訓練が必要であることを話され、短い時間の中でたくさんのお話を学ぶことができました。



多摩ブロック学習交流会

## 健康保険改正

医療費の一部負担が3割に

＝高額療養費で、特定疾病の1万円については、据え置き＝

私たちの反対にもかかわらず、健康保険法等の一部改正によって平成15年4月1日より、サラリーマン本人の自己負担割合が3割になりました。

なお、今年10月1日からは、高額療養費の自己負担限度額についても引き上げが行われることになりました。私たち透析患者が該当している長期にわたり高額な医療費がかかる特定疾病については、1万円の自己負担限度額が据え置かれました。透析医療については、(●)利用で従来通りです。

### 老人保健も定率負担導入

老人保健も、今年10月1日より定額制が廃止され、医療機関などの窓口でかかった費用の1割(一定以上所得のある方は2割)を負担することになります(限度額あ

り)。入院の場合も、窓口で支払う自己負担限度額があります。老人保健の対象年齢が70歳以上から75歳以上になります。(障害者等の場合は現行のまま65歳から対象)

これに伴いマル障(一部)表示の受給者証を受領した方は自己負担増

心身障害者医療費助成(マル障障)の(一部)表示の受給者証の方も、老人保健に準拠していますので自己負担が増えてしまいます。(透析関係以外の治療の時。東京都医療費助成(●)マル都が利用できない他科受診時)

今回の健康保険の改正が何を表しているのか、自分たちの透析医療費のことも含めて真剣に考えてみる機会にしてははいかがでしょうか。(問い合わせは区市町村障害福祉課または社会保険事務所へ)

※ 透析を受けるようになったら、健康保険の「特定疾病療養受療証」は、必ず申請しましょう。

# 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、写真などなんでもお気軽に書いて事務局へ送って下さい。

## ハッピーブレゼンター

鶴田クリニック腎友会

木村 つね子

2000年の12月メルボルンでの透析中、妙な気配がして飛び起き、見ると、すぐ脇に犬がいた、盲導犬だった。

透析1年目の私は、絵画サークルの仲間と海外写生教室で無謀にも、オーストラリアスケッチ旅行(9日間)に参加していた。



盲導犬を連れだした女の子

そして初めての海外透析があと1時間で終わるという時に、盲導犬のハーネスを伴って宙を見た女の子が、入り口付近の私のベッド横に立っていた。私は驚きながら盲導犬が私の右下のバッグに鼻をクンクンしているのを凝視していた。その女の子は、少しして看護婦さんに呼ばれると、「ゴー」と号令をかけた。二つのシルエツトは私の前を悠々と歩いてベッドに向かい、着くと犬はその縁を2回あごでたたく。少女はズックも脱がずにベッドに滑り込み透析を始める。すると間もなく看護婦と違う年配のスカートの人が、元気に声を掛けやって来た。ムートンの敷物とブリキのバケツを用意し、犬のハーネスをはずし、なでて誉めてあげる。犬は喜んでしっぽをふり、そして、中央の空きスペースをグルグル歩いてから戻り、バケツの水を飲み、ムートンの上に伏せるポーズで座り込んだ。

少女は学校の帰りののだろうか、クリム色の洗ざらしのTシャツにホットパンツ姿で高校生位に見えた。スカートの人と30分くらい談笑をしていた。その人は、私にも笑顔を向け、帰っていった。

さらに女の子は備え付けのコードレス電話で話し始める。まるで優雅にエステを受けに来ているような雰囲気なのである。

あの少女は二つの障害があるのに、いやとても障害者なんて思えない。個性的で、とても輝いている。豪州ではハンディキャップを持つ子の家族や周りの人は自分達が健康なのはその子が身代わりをしてくれているからと、むしろ感謝し、すると優しい気持ちになり、争いは無くなり、幸せを願う。

あの少女は彼女にとって「ハッピーブレゼンター」幸せ導き人なのかもしれない。

(次号に続く)



写生をする木村さん

## 短歌

山田クリニツク腎友会 水上 清吾（79歳） 透析歴8ヶ月

妻や子の心遣いにくらぶればつらき透析さほど苦にせず  
情けなや腎臓食に耐えられず鱈子のお握り妻にねだりし  
戦地にて水に苦勞した吾が今また水で苦勞するとは

## 俳句

武蔵境駅前クリニツク腎友会 荻原 た可司（84歳）

添ひ寝する子の這ひ廻る夏座敷  
透析の午睡に優しナースかな  
炎熱やシャントの腕の長き袖  
立ちばなしながなが続く百日紅  
空蟬や命の限り爪を立て  
通院のたどる片陰とぎれけり  
砕け散る轍に残る青き柿  
寝苦しき夜の続くや竹婦人  
少年の草笛吹けず片息ひ  
サングラス掛けて古郷の駅に下り



## 表紙の言葉

榎永 照也

今月から表紙はカラーになり、大きなテーマも「癒し」になりました。自分で提案したとはいえないかなか難題です。「癒し」というとどのようなイメージが浮かびますか？ 美しい風景、愛らしい動物、温泉、安らぎ、幸せ等いろいろ最近のタマちゃんウタちゃんという動物人気があやかり、今回は動物物にしてみました。テレホンカード等の動物の写真みたことあり



ますよね。犬や猫、アザラシ等かわいいですね。ところでタマちゃんはどこからやってきたのでしょうか？どこにいますのでしょうか？動物園で撮るならブレイリードッグですか。犬じゃありませんリスの仲間ですよ。危険がせまると犬のような鳴き声を出しますのでこの名前がついています。ブレイリー（大草原）にトンネルを掘り、オス1頭にメス1〜4頭とその子供達で生活し、タウンとよばれるコロニーをつくります。餌を食べるしぐさに愛嬌がありますね。しかし、写真にすると、体の色と土の色が同色でわかりづらいという難点もあります。

# 会員さん訪問

第84回

高中腎友会

青木和夫さん

透析は頭で考えるより楽

—透析導入までの経緯は。

青木 昭和59年に蛋白尿が出て昭和64年に腎生検を行い、1gA腎症と診断されました。始めは月1回の通院と投薬を続けていました。

平成9年に検査入院をし、その後は食事療法などを行なっていました。平成10年に透析導入となりました。現在透析歴4年です。

—導入時の気持はどうでしたか。

青木 導入前にシャントを作っておいたのですが、その時は、もう「透析から逃れないのだ」と思ひ、やはりショックは大きかったです。

今回は、個人タクシーの運転手で高島平中央病院付属西台ロイヤル診療所で、透析を行っている青木さんを、東腎協の榊原副会長と訪ねました。取材当日は、8月の猛暑の中でしたが、暑さを忘れてしまつくりい、爽やかな方でした。

しかし、実際に透析導入となる苦痛も無く頭で考えていたより楽でしたので、精神状態も良かったと思います。

—導入後、生活に変化はありましたか。

青木 民間のタクシー会社に勤めていましたが、透析のために勤務体系を変えてもらったりしました。

透析が火木土なので仕事は月水金なのですが、稼ぎ時の金曜日についても仕事に就いて肩身が狭かったです。

特に同僚から不満の声が出るという収入には驚かされたのですが、やはり収入に繋がることなので、自分でも気兼ねしました。

## 個人タクシーの道へ

そんな事もあり、個人タクシーの道を考えました。

—タクシー会社と個人タクシーではどのような違いがあるのですか。

青木 透析に合わせた勤務時間で仕事ができるし、やはり、自由が

効くということが個人タクシーに転向した最大の理由です。

身体障害者ということで個人タクシーは無理だと思っていたのですが、色々調べてみると一定の条件を満たしていれば大丈夫だと分かり、一念発起して個人タクシーに転向することにしました。

## 個人タクシーへ向けて受験勉強

—個人タクシーに転向するためにはどのような努力をされたのですか。

青木 個人タクシーとして営業するためには、資格取得の試験合格が必須なのですが、私は民間のタクシー会社に10年以上務めたので、地理試験は免除されました。他に道路運送法と運輸規則という試験課目があり、合格を目指して約1年近くを受験準備に当てました。

—毎週日曜日に行われる個人タクシー組合の勉強会にも、出席しました。

透析中は、良い勉強時間になり

ました。

## 試験は無事合格

—無事に合格できたのですね。

青木 運が良かったのです。800人の受験者中、500人の合格でした。

透析導入後、体調も良く精神的にも充実していたので合格できたと思います。

—個人タクシーに転向してからの生活はどうですか。

青木 とにかく時間に自由ができて体が楽になりました。

透析を行っても仕事に影響することもなくなりました。

ただ、景気が悪いので収入面では大変です。

—タクシーを運転している中で苦勞談はありますか。

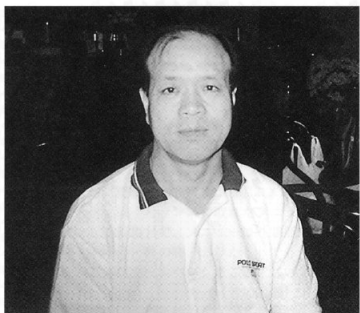


# 個人タクシーに転向

## これからは妻と一緒に旅行

青木 色々あります。勤務が夜間なので酔ったお客さんに脅されたり、酔ったお客さんに乗せた時は、とにかく愛想を良くして早く降りてもらおうようにします。乗り逃げ

されることもあります。たまに話好きなお客さんがいて、運賃を買いドアを開けても、いつまでも話していることなどがあると、さすがに閉口します。



あおき かずお  
なまえ  
生年月日 [REDACTED]  
導入年 1999年(平成10年)

### 妻と一緒に旅行

色々々と苦労があるのでですね。現在、仕事以外にはどのような楽しみがありますか。

青木 子供も成人したので妻と一緒に旅行を楽しんだりしています。

昨年は透析導入後、初めての海外旅行でハワイに行きました。この夏も北海道旅行に行きましたし、9月には十和田湖や花巻温泉を廻る予定です。

何か悩みとかはありますか。

青木 透析を受けていても元気なので、割り切っています。

悩んで透析が不要になるものでも無いので前向きに考えています。周りの透析仲間が元気だと自分も元気になれるので、自分も良い雰囲気を作るように心掛けています。

東腎協に対する要望などはありますか。

青木 海外旅行を透析患者でも楽

しめるために、海外の透析施設の情報を提供したり、気楽に旅行ができる手助けをお願いします。

透析を受けながらも楽しく生活を送れるような方向性を、会員に与えてもらいたいと思います。

最後に今後の夢などがあれば、お話し下さい。

青木 夢という程のものでは無いのですが、家族には心配をかけたので、妻、長女、長男、そして私を含め、明るく暮らして行きたいと思います。

特に妻には食事の管理を始め、苦勞をかけたので、一緒に旅行などして勞をねぎらいたいです。

透析とは一生、離れる訳にはいかないのですから、楽しく上手に付き合っていきたいです。

〈あとがき〉

最後まで明るく力強く答えていただきました。

青木さんの前向きな考え方に、私達も、とても勇気づけられる思いでした。

(編集部・註) 海外透析施設の情報には東腎協ホームページからリンクで見ることができます。また、事務局にもお問い合わせ下さい。

# わたしたちの患者会 16

## にこたま会

病院名 二子玉川駅前クリニックス  
病院所在地 〒158-0009 4  
世田谷区玉川2-24-27

電話番号 03-3708-1166

### ◇会行事

総会、新年会、学習会など

### ◇病院スタッフとの交流会

年一、二回

今年6月に、開

院1周年・新人スタッフ歓迎・にこたま会設立記念の昼食会を開催した。今井院長先生以下スタッフ全員の参加があり、上里会長の特技「皿回し」も飛び出して、和やかな祝賀会になった。

### ◇会報 なし

### ◇病院との懇談

年一、二回を予定。随時コミュニケーションを取っている。

### ◇トラブルの解決方法

トラブルなどはないが、院長

とスタッフとのコミュニケーションの中で解決をはかる。

患者が増えたので、患者用の冷蔵庫を用意してもらった。

◇役員会 必要とき随時開催

◇特に協調したい会の特長

会員同士の関係が良好。スタッフとの関係も良好。会員の住まいが比較的クリニックスの近くで、行事には集まりやすい。

◇東腎協へのご意見

スポーツ(ソフトボール、フットボール等)の行事を開催して欲しい。

会員に「東腎協会員証」と「緊急時透析患者手帳」を配布して喜ばれた。



左・上里良世会長、右・原いり子副会長

会員の東腎協、全腎協への期待は大きい。今後も会員に分りやすい活動や情報提供を期待します。

### 〈記者感想〉

まだ開設まもない病院の患者

会で病院との関係もよくいつて

いるようだ。会長さんは、移植

(10年間)から再導入になった

方で明るく元気な方です。

そのキャラクターです。ますます

患者会が発展していくと思いま

す。(久保正義)

## 今年4月結成！ 会員増加中



昼食会の様子

会長名 上里 良世

東腎協幹事名 上里 良世

会成立年月日

平成14年4月1日

東腎協会員数 18人

非会員 13人

会費年額7,800円

内訳 患者会費 2,400円

東腎協会費 5,400円

役員体制 会長1名、副会長2

名、会計2名

曜日担当役員

月水金 午前1名、準夜2名

火木土 午前1名



# 青年部通信

No.2

みなさん こんにちは！ 10月6日の全国いっせい臓器移植推進キャンペーンには参加しましたか？ この頁の感想や意見などをどしどしお寄せください。

## ☆青年部主催料理講習会を実施（6月）

今年のテーマは「バランスの取れたメニューで、おいしく減塩」で、メニューは「鶏照り焼き丼・味噌汁・酢の物・おひたし」でした。詳しい資料はホームページをご覧ください。

（参加24名）

※皆さんの感想「透析を始めたばかりで冷静に受け止める事が出来ず落ち込んでいましたが、みなさんとお会いして考え方が変わりました。今後のプラスにして行こうと思います」。「みんなとワイワイしながら作った食事のおいしかったこと。制限食でも工夫すればおいしくなることをたくさんの方にもっと知ってほしいです」。

## ☆全腎協関東ブロック青年交流会へ参加

（8月）

「関東ブロック青年交流会」が千葉県で行われ、今年は4名の青年部員が参加しました。学習会ではホームページの活用法を勉強し、分科会では今後の青年部活動について話し合いました。

その結果、これからも今までやってきたことを地道に続けていくことと、パソコン等を活用しての活動の両輪で行くことが望ましいのではないかとこの考えにまとまりました。その後、夕食を兼ねての交流会では、他県のみなさんと楽しく交流を深め、またの再会を約束しました。

（参加42名）

## ☆青年部主催学習交流会（9月）

9月15日に江戸川区民ホールにて青年部主催の学習交流会が行われました。講演は、鶴田先生による「スポーツと透析情報」、また、家庭透析実践者の米山さんによる「家庭透析の実際」についての体験談もありました。

（参加65名）

※お寄せ頂いた感想「鶴田先生に簡単にできるストレッチや手のつばを教えてください」



関東ブロック青年交流会の様子

大変大変ためになりました。「つまづきやすいのはバランス感覚のレベルダウンのためと知り、早速今日からストレッチを始めようと思います」。「常に身体を動かすことの大切さがわかり、勉強になりました」。

※家庭透析については「自己穿刺等が難しく無理な気がしていましたが、今日話を聞いて可能性があるなら希望したいと思いました」。「正直、魅力と不安の両面を感じましたが、人生のQOLを高めるため、施設透析・CAPD・家庭透析とその時の生活に最適なものを選びたいと思いました」。「時間が自由に使えるというのが魅力」。

※家庭透析のアンケートの集計結果  
希望する2名・条件がそろえば希望する8名・希望しない2名・わからない9名・無回答1名

今後も青年層が抱える問題についての講演会を開きたいと考えています。

## ☆次回の交流会

2003年1月26日（日）に青年部主催でポリング大会と「新年会」を開きます。詳細は決まり次第お知らせいたしますので、皆さん奮ってご参加ください。

楽しくスポーツ、おいしい食事！



## 栄養士さんが考えた手軽でおいしい透析食

虎の門病院分院 管理栄養士 今 寿賀子

今年4月の診療報酬改定で食事加算が廃止されました。そこで今回は、手軽に作れるお弁当メニューを今先生にお願いしました。また、今先生にはこのページを1年4回にわたって担当していただきます。

### 冷めてもおいしいお弁当

ご飯  
椎茸の肉詰め  
菊の二色和え  
かぼちゃサラダ



#### ◆椎茸の肉詰め

材料 (一人分)

つくね	・生椎茸	2枚
	・鶏ひき肉	50g
	・長葱	10g
	・溶き卵	5g
	・醤油	1g
たれ	・生姜	2g
	・片栗粉	小さじ1/2
	・油	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・砂糖	小さじ1
	・しょうゆ	小さじ1
	・水	20cc
	・山椒粉	少々

- 椎茸は軸をとり、長葱はみじん切りにし水にさらし、生姜はすりおろす。
- (1)とつくねの残りの材料を粘りがでるまでよく混ぜる。
- 椎茸の裏側に片栗粉を薄くまぶし、(2)を山もりに形よく詰め、片栗粉を表面に薄くまぶす。
- 鍋に油を熱し、つくねの側から焼き、ほぼ火が通ったら裏返して焼き、たれを入れ煮からめ、照りをだす。
- 粉山椒をふって仕上げる。

#### ◆菊の二色和え

材料 (一人分)

・春菊	40g
・黄菊	10g
・だし汁	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2

- 春菊は3cm程度に切り、黄菊はほぐす。
- 春菊と黄菊は茹でてから混ぜ、水気を絞る。
- しょうゆとだし汁を合せ、(2)にかける。

#### ◆かぼちゃサラダ

材料 (一人分)

・かぼちゃ	40g	
(a)	・マヨネーズ	小さじ2
	・生クリーム	小さじ1
	・酢	2cc
	・こしょう	少々

- (a)を混ぜ合わせておく。
- かぼちゃは、1.5cm程度の角切りにし、熱湯で茹で、ザルにとり冷ます。
- (2)を(1)であえる。

#### コメント

「椎茸の肉詰め」は弱めの中火でじっくりと焼き、たれが残らないよう煮からめるのがポイントです。お弁当箱の中で味が混ざらないためにはアルミカップに入れると良いでしょう。

#### 栄養価 (ご飯 180gの場合)

・エネルギー	620kcal	・たんぱく質	19g	・食塩	1.8g
・カリウム	560mg	・リン	200mg		

## 事務局から

### ご寄付お礼

(株)扶桑薬品工業

東京第一支店 様

鶴田クリニック様

このような世情の中で毎月、貴重な寄付をいただき、活動に大変役立ちます。ありがとうございます。

中島良明 様 (長谷川腎友会)

ご寄付をいただきありがとうございます。ご心使いを受け止めて、有効に使わせていただきます。

(期間2002年7月1日～2002年9月30日)

なお、30周年記念事業にご協賛金につきましては、あらためて「東腎協」No146 (1月発行) 誌上でお礼させていただきます。

### 青い鳥ハガキご寄付お礼

希望会

会長・東腎協常任幹事

軽部和之様

ハガキをたくさんにありがとうございます。皆様のご協力に感謝し、役立てさせていただきます。

### 東腎協結成30周年 記念祝賀会について

日時：11月10日午後1時～3時

場所：京王プラザホテル

南館5階エミネンスホール

会費：5000円

会員皆さんの多数の参加をお願いいたします。患者会会員さんにも、個人会員さんにもご案内を発送してあります。いよいよ近づいてきましたので、再度お知らせいたします。30年透析の方は特にご出席ください。ピユッフエ形式ですが、椅子は用意してあります。

### 30年記念誌について

この会報の届く前に、30周年記念誌を発送しております。各患者会会員数のみの配布ですので、ご了承ください。

### 会費納入について

東腎協の活動も下半期に入りました。これからも、自分達の命と暮らすを守る運動を継続するために、会費の納入をお願いいたします。会員皆様のご理解とご協力を。

## 編集後記

臓器移植キャンペーンも終わり、今年も残すところ2カ月あまり、東腎協設立30周年祝賀会が、11月10日(日)にあります。さあ、あとひとがんばりするぞ。(一川)

従来からの念願だった文字を大きくが、実現でき、表紙もカラーにできることは、夢のようである。長くやっていると疲れも溜まるが、このように嬉しいこともある。

東腎協も会員増加が頭打ちで、これから、広報の役割を持つ機関誌の重要性は増してくる。どうしたら会員のために役立つものを作るか、勉強しよう。(木村)

東腎協設立30周年を記念して、機関紙誌がB5からA4化されました。活字も一回り大きくなり見やすくなった。これも時代の要求かも。とにかく早く見たい。(東野)

先日、ドナーの家族の善意が、後に苦しみとなって現状を知った。ドナーの家族が胸を張って体験を語れるような社会になれば移植は普及しえない。(戸倉)

痛み止めを使わなければ我慢できない肩の痛みに悩まされていて、その精査と治療のため入院を余儀なくされました。今年の4月のことです。後から主治医に聞いたことですが、これは痛くて当たり前だと、レントゲン写真を見て整形外科医が言ったそうです。人工関節手術の話も出ましたが、主治医と相談し、まずはリハビリすることになりました。腕を少し上げるだけで痛くてたまらないので、痛み止めを使いながら続けました。患部を温め、リハビリの先生に関節を動かしてもらい、その後ウェイトを使ったエクササイズを行う約1時間のメニューです。(現在も続けています)

続けるうちに痛みが薄らぎ、腕が少しづつ上がるようになりました。手ごたえを感じて継続した結果、腕が上がるようになり、痛み止めも使わなくて済むようになりました。あのまま痛み止めを使っています。肩を動かさないうえに、今頃はもうどういったか、ざっとします。という訳で、今回の特集が皆様の参考になることを祈っています。A4版にもなりました。ご意見をお寄せください。(押山)

## 1週間無料体験モニター募集中

お申込は、  
03-3727-3445

温熱効果

マッサージ効果

洗浄効果



## ありがとう冷え取り健康美容

- 「体験談」● 透析歴19年です。冷え取りと出会う前は体調不良で顔色が悪く、体力もなかったが、今では発汗が良くない、毎日楽しく過ごしています。大好きなビールとコーヒーも楽しめるようになっていました。  
(62歳 男性)
- 透析歴5年です。透析後は体が疲れて長時間は構いなくなってほもできない状態でしたが、冷え取りをはじめて1ヶ月、全く疲れもなく、寝も軽く楽になりました。病院へは自分で運転して行けるようになって信じられない毎日です。  
(61歳 女性)  
(医学博士 久保明先生監修 体験集より)

浴中噴流気泡発生器

## ツインジェットセンス

医療用具承認番号  
20700B ZZ00279号

○定価：270,000円 ○会員価格：243,000円  
※ご相談に応じます。

- 充電不要 ●経済的(電気代1時間で約1.5円)
- 機能的(消し忘れタイマー付)



医薬部外品

薬用入浴剤

## パインハイセンス

気分はまさに森林浴！心も体もリラックス！

○定価：3,000円 (2.1kg)

- 神経痛 ●リウマチ ●腰痛 ●冷え症 ●痔 ●疲労回復 ●荒れ性
- しっしん ●うちみ ●しもやけ ●あかざれ ●アセモ

バスタイムに欠かせない入浴剤は、お湯をやわらかくし、体を温めます。松葉油(パインニードルオイル)に保湿効果を高める数種の成分を配合したこのパインハイセンスは、保温力が長時間持続。発汗作用が働いてお肌をなめらかに保ちます。体を温めれば、冷え症のほか神経痛・リウマチ・腰痛・肩こりなどにも効果があります。ツインジェットセンスと合わせて使えば、より効果が期待できます。



**■おなかの環境を整える。** おなかの中の細菌の集まりを腸内細菌叢(フローラ)と呼びます。その数は100種類100兆個といわれます。その細菌がバランスよくおなかの中に生存していてこそ私達の体は健康であるのです。健康な体はおなかから始まります。からだの基本として温度の環境を整え、体の栄養環境を整え、人体の70%を占める水の環境を整える。そしてお腹の環境を整えることにより、より万全の布陣が整ったといえます。

活生乳酸菌食品・ハッピーラックは、環境に強い有胞子性乳酸菌と有胞子性菌(納豆菌)・フェッカーリス菌の3種の菌に、オリゴ糖、ファイバー、酵母を加えた栄養補助食品で、あなたの健康と美容をサポートします。ご家族全員の健康維持に、ご愛飲下さい。



活生乳酸菌食品

**ハッピーラック**

●有胞子性乳酸菌 ラクボン菌 ●有胞子性菌(納豆菌) ●乳酸菌 フェッカーリス菌  
●オリゴ糖 ●食物繊維 ●酵母 ●ビタミンC ●ビタミンB1/B2/B6

定価:9,000円 (1包1,500mg×90包)

## ありがとっ冷え取り健康美容

「体験談」 ● 透析歴5年です。うさぎの糞のような便で尿量も500~600cc/日でしたが、今では毎日気持ちよく出て、尿量は800cc/日にになりました。とても気に入って飲んでいきます。

(60歳 女性)

● 私達は双子の姉妹、二人とも10年前から透析をしています。まっ便通が良くない肌ガキレイになったといわれるようになっていました。二人とも尿煮干しの匂が先生もびっくりするほど低くない、人生が明るい希望のもてるものになっていきます。

(29歳 双子の姉妹)

(医学博士 久保明先生監修 体験集より)

ツインジェットセンス  
バインハイセンス  
ハッピーラック

パンフレットを希望される方は  
下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

高陽社特約店

**(有)オフィス 幸**

〒145-0065 東京都大田区東雪谷4-3-9

ファミリーグラン東雪谷205

TEL.03-3727-3445 FAX.03-3727-6083

<http://www.gerson.co.jp>

# 宅配 食事療法 システム

電子レンジで3~4分!

クックチルトタイプの手料理を全国にお届けしています

- TYPE-1 … カロリーコントロール食
- TYPE-2 … 低蛋白質食
- TYPE-3 … 透析食・低リン食
- TYPE-4 … 透析食・血糖コントロールタイプ

資料のご請求・お問い合わせは

TEL 03-3726-9222

FAX 03-3726-9700

〒145-0061 東京都大田区石川町1-20-2-102  
有限会社ゲルソン商会

製造 神奈川県横浜市南区高砂町1-3-7  
有限会社ゲルソン商会・食事療法研究所

## ボンピュアー グルコサミン含有食品

新発売!!

☆関節の動きを楽にして、活動的な毎日を!

☆食べて補う関節、軟骨の主成分(グルコサミン・軟骨抽出物)。

☆栄養補給・美容・健康維持にお役立てください。

### ◆主要成分◆

- ・グルコサミン：軟骨・腱・じん帯を作る成分です。
- ・サメ軟骨抽出物(コンドロイチン含有)  
骨の形成を助け、関節の動きをなめらかにします。
- ・西洋イラクサ根：利尿効果があり、体液循環改善により、  
関節炎緩和と作用があります。



- ◆ 1瓶 270粒 (400mg/粒)
- ◆ 1日9粒を目安に水などと一緒に飲みください
- ◆ 透析者特別価格：8,000円(税込)/1瓶
- ◆ 配送料無料

☆商品のお申し込み・お問い合わせは下記まで☆

株式会社 メディカルトラスト 〒607-8081 京都市山科区竹筒外田町 11

フリーダイヤル：0120-482-834 フリーファックス：0120-482-836

<http://www.mdtr.co.jp>



## 気持ちのよい汗、始めませんか

かゆみ、水分管理、冷え等でお悩みの方  
1週間無料体験できます

『湯カラッと』は特許の様々な仕組みで、低い温度(40℃~50℃)の僅かな湿り気を含む温風により、お風呂の様な水圧もなくサウナの様な熱の負担もなく、身体を芯から温め、無理なく発汗させます。

### お客様の声

#### Qサウナよりも楽に入れる

(透折歴7年 男性)

銭湯のサウナは熱くて負担があるが「湯カラッと」は楽に入れる。昨夏はタオルを使う事など無かったが、春から使い始めて今年の夏は、寝ていても汗が出るようになってきた。

#### Qかゆみが以前より和らいできた

(透折歴5年 男性)

汗の量は季節によって異なるが、1回の使用で100~400cc程出るようになった。普段の生活の中でも汗が出やすくなってきている。かゆみも透折の待ち時間に「孫の手」を使わなくても良いほど和らいできた。

#### Q体が温まり冷えの症状が無くなった

(透折歴3年 女性)

購入後3ヶ月までは汗の量も少なかったが、1年使用した今では300cc位出る。私は血行不良で冬になると体が温まるため、今までの様な症状が無くなった。水分管理もうまくいき快適です。

● 体重管理が楽になった。

● 体が温まり調子が良い。

#### Q血圧が安定してきた

(透折歴8年 男性)

1年半毎日使っているが、一気に入り続けるのではなく出たり、入ったり工夫し、自分に合った方法で使用している。汗は少しずつ出るようになり、かゆみも和らいできた。高かった血圧も下がりが、今は安定している。

#### Q気持ちの良い発汗で、肌もツルツル

(透折歴15年 女性)

汗の量は200~300cc程度であるが、気持ちの良い発汗により肌がツルツルし、「顔色が良くなったね」と人から言われるようになった。体も温まるので今では家族皆で健康管理のため喜んで使用しています。

#### Q手軽に使えて嬉しいです

(透折歴25年 女性)

使用して2ヶ月で、まだ沢山の量が出る程でもないですが、汗が流れる感じがとても良い気分です。体がボカボカ温まり、心なしかよく眠れる気がします。何よりも手軽に使えることが嬉しいです。

「湯カラッと」は、全国の県腎協、県友会、難病連棟でお取扱いいただき使用されている会員の方々に大変好評です。(一部地域を除く)

- お部屋でテレビを見ながら簡単に使用できます。
- 組立、後片付けがラクラク！  
畳一帖分のスペースでOK。
- 好きなところで好きな時間に入浴。
- 熱さや息苦しさのないリラックス入浴。
- 熱くなく多量に発汗。
- 1回30分の入浴は  
わずか5~9円の電気代で  
使用でき経済的。
- 体の芯まで温まり、家族みんなの  
美容と健康に効果的。
- 乾燥機能が付いて衛生的。



標準価格 218,000円

→ 会員特別価格 174,400円(税抜き)

世界7ヶ国特許商品

月々6,000円より分割払いOK(3~36回)

通産省認可商品第81-22557号

パンフレット、モニター体験を希望される方は下記までお気軽にお問い合わせください。

### オンキヨーリブ(株)お客様相談室

TEL0120-31-8065まで

オンキヨーリブ株式会社 西日本営業部 〒572-0028 大阪府寝屋川市日新町1番13号

TEL(072)-731-8090 FAX(072)831-3263

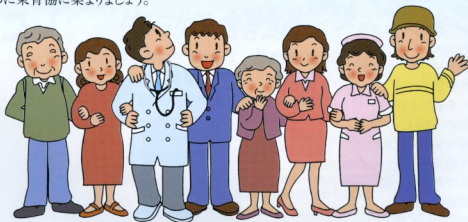
http://onkyoliv.onkyo.co.jp

# 明日は新しい 仲間と話せる 東腎協

2002年4月の診療報酬改定により透析関係では食事加算の廃止や透析時間制の一元化など直接私達患者に影響が出てきました。来年(2003年)4月からは、社会保険本人の自己負担額が3割になり、毎月支払う保険料も月取ベースから年取ベースに変わり、増額されます。

昨年東京都より都立病院改革マスタープランが発表され、現在16ある都立病院を統廃合し8病院として、いずれ公社化から民営化を考えた4院と1院が廃止されると言われています。

都内2万人を越す透析患者に新たな負担が生じないよう皆さん手を取り合って明るい明日のために東腎協に集まりましょう。



私たちの医療と福祉を守るため  
ぜひ東腎協に加入しましょう



東京都腎臓病患者連絡協議会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚2-38-1 一橋ゼミナール新本社ビル6階  
TEL.03-3944-4048 FAX.03-5940-9556 郵便振替口座 00150-0-128390