

SSKA 東腎協

No.146
2003
1.21

特集

在宅血液透析をはじめて 米山昌幸

おもな記事

「会員さん訪問〈85〉上野登美江さん」

私たちの患者会「新小岩クリニック友の会」



旧芝離宮恩賜庭園



東京都腎臓病患者連絡協議会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚2-42-6 信友ビル6F

TEL03-3944-4048 FAX03-5940-9556

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

E-mail touzin@msj.biglobe.ne.jp



年頭あいさつ

仲間と共に刻んだ 30年の軌跡と これから歩む活動の方向

東腎協会長 渡邊 忠志

会員の皆様、平成一五年明けましておめでとうございます。心よりお慶び申し上げます。

21世紀3年目に入りますが社会の状況は益々厳しく、継続的に医療、福祉の増減と相対せざるを得ません。昨年は年明けと共に診療報酬の引下げという厳しい問題に直面しました。新年の夢も萎みがちですが、明日への光を求めて元氣よく新しい年にチャレンジしようではありませんか。

昨年は、また東腎協結成30周年という大イベントの年でした。会員皆様、関係各位皆様のご協力とご理解により、すべての事業を遂行することができました。心よりお礼を申し上げます。

会員の皆様のお手元に東腎協30年の活動を収録した「あゆみ」をお届けしましたが、是非お読みになって東腎協の活動についてご理解を深めて頂きたいと念じております。諸先輩の活動を顧みますと感動と感謝につきます。

また、今日の透析医療の高度化を考えてみますと、その進歩が歴然と見られます。改めて諸先輩の活動の軌跡に敬意を深めるものです。その活動を引継ぎ、新しい透

析医療の改革を求める活動を展開する重要度を念頭におきながら、今年の活動をしたいと考えております。

石原都政下で始まった福祉切り下げから3年目を迎える今日、国は財政改革を政策として医療保険制度の改悪案を次々に打ち上げ、弱者である難病障害者に強硬な痛みと負担を求めてきました。昨年は私たちに直接自己負担を求める手段として、診療報酬の改悪を押しつけてきました。詳しいことは省略しますが、現に、厳しい状況下に置かれ、これからも私たちはなを求められるのか、頭の痛いこの頃であります。

現在、全国の透析患者22万人のうち約10万人の患者の皆さんが10年以下の透析歴で、年齢を見ますと65歳以上と実態調査が示しています。このような高齢化の結果が、会員としての仲間が増えない理由の一つになっているかもしれません。

この点を踏まえて、今年度の東腎協の活動方向として、①都内にいる2万3000人の透析患者の仲間が患者会に入会するための活動を進めること、②さらに高齢者



会員の生きる喜びを求める活動の充実を図ること、③みんなが楽しめる企画や、合併症に対する情報の交換の場、また医療に関する相談の場を広げたいと思います。会員の皆さんが頼れる東腎協、そして「生きる喜びを感じる東腎協」を、活動目標の柱にしたいと考えております。

あまり夢も希望もないご挨拶になりましたが、夢と希望は会員の皆様と共に作り出さないと思いません。今年も会員の皆さんと目線を一つにし、基本的に守らなければならぬ問題については、東腎協の組織を上げて活動する所存です。私たち役員一同、心新たに東腎協30年の活動の軌跡を踏まえ、諸問題に取り組んでいきます。会員皆様のご協力を切にお願い致します。年頭のご挨拶と致します。

失われた30代を取り戻そう

東腎協常任幹事 戸倉 振一

(森山病院友の会)

目次

年頭あいさつ	1
会長 渡邊 忠志	
リレーエッセイ	
戸倉 振一	1
特集	
「在宅血液透析をはじめて」	
米山 昌幸	
解説 秋葉 隆	2
会員さん訪問(85)	
上野 登美江さん	8
東腎協活動の窓	
わたしたちの患者会	10
新小岩クリニック友の会	12
青年部通信	
なかまのたより	14
題字：長泉桑庭	
立川相互腎クリニック希望会	15
かんたんクッキング	
虎の門病院分院	
管理栄養士 今 寿賀子	18
30周年ご寄付お礼	19
事務局から	20



小学校の高学年で剣道を始め、宮本武蔵にあこがれた。高校はサッカー部で、チームプレーを学んだ。社会人になってヨットを始め、自然の雄大さや厳しさ、人間のちっぽけさを知った。出航に際して

は、最悪の事態を想定した事前の準備やイメージトレーニングが重要であることを学んだ。海は簡単に人の命を奪った。世界的なベテランヨットマンでさえ例外ではなかった。一瞬の油断が命取りとなった。実は私も一度強風と高波の中、波にさらわれ落水した。奇跡

的に一本ロープを握っており、それに引きずられながらも自力では上がり命拾いした経験を持つ。今の私はこのような経験の上に成り立っている。

さて、腎臓病との付き合いですが、32歳に腎不全と判明した。栄養士の指導を受け、食品交換表をパソコンに入力し厳密な食事療法を続けた。クレアチニン4mg/dlを6年維持した。これまでの過激な生活と変わって、この間、歩く以外の運動はできなくなった。仕方無く休日の趣味として園芸を始めた。自分も草木も生きていますということを強く実感した。

仕事は橋の設計だった。遣り甲斐があり楽しくもあったが、責任の重さにストレスも強かった。食事療法でなんとか頑張ってきたが、38歳で力尽き透析導入となった。導入後は食事の制限も緩くなくて食べられることを幸せに思っ

た。運動の制限も無くなり、週1回休日に1km泳ぐ習慣をつけた。見る見る体力が回復していった。失われた30代を取り戻そうと思った。

患者会との関わりは、社会復帰のため夜間透析に変わった時、この会長さんに大変世話になったことによる。今どきの日本にこんな人のことを思いやれる人がいるのかと感動した。その方がどの患者会でも後継者がいないことを嘆いていた。少しでもお役に立てればと、お手伝いをさせて頂いた。昨年は常任幹事に推薦された。

常任幹事会では、これまで会を支えてきた長期透析者が懸命になって活動していた。今のうちに世代交代をしなければ、これまでの経験が生かされなくなるであろうと思った。これは緊急の課題だと思った。まだ解決しなければいけない問題はたくさんある。

在宅血液透析をはじめて

—フルマラソンに挑戦し続ける在宅血液透析患者さんの体験談—

米山 昌幸さん（東海大学病院 腎・血液透析センター）



略歴：38歳、透析歴11年11カ月、うち在宅血液透析（以下、在宅透析）歴1年10カ月（2003年1月現在）。1991年2月、26歳のときに神戸市の住吉川病院で血液透析を導入。93年3月に仕事の都合で埼玉県の透析施設に転院。2000年1月、突然その施設が月水金の夜間透析を止めてしまうことになり転院。同年8月、東海大学病院の齋藤明先生の外来を受診。10月から在宅透析トレーニングを受けて、2001年3月、在宅透析をスタート。

マラソンを走り続けて

日本における在宅血液透析は、名古屋地区を中心として徐々に増加していき、2000年末の在宅血液透析患者数は100名程となっている。日常生活の活動度（ADL）が良好で、ぜひ普及させたい治療方法です。そこで、関東で数少ない在宅血液透析の体験者、東腎協・青年部の学習会（昨年9月15日）にお招きし、導入の背景と実際についてご講演をお願いしました。この特集はその講演記録に、東京女子医科大学 腎臓病総合医療センター血液浄化部門教授 秋葉 隆先生の解説を注釈として挿入しまとめたものです。在宅血液透析とはどのようなものかを知るために、その実例をここに紹介します。

私は大学生の頃からフルマラソンを走っていますが、ベストタイムは87年に記録した3時間8分です。透析導入後は導入した年の11月に走って制限時間ギリギリの4時間48分、何とかゴールしました。その後走るのをしばらく止めていましたが、またジョギングを再開し99年9月頃から徐々に距離を伸ばしていき、これならできるのではないかと20キロマラソンから始めて、2000年1月にはフルマラソンが走れるまでになりました。そのときの記録は4時間19分でしたが、今年の4月21日には3時間43分の透析導入後のベスト記録が出ました。今日もハーフマラソンの大会に出てからここに来ました。

マラソンは透析をしなくてはならなくなった理由の一つでもあったわけですから、マラソンを走ることが決して誉められたものではありません。それでもなお走り続けるのは、今日も体に故障がなく走れて、体力が衰えていないことを確かめるためかもしれません。

在宅透析導入の動機

透析導入後9年半経過して、副甲状腺機能亢進症と透析アミロイドシスに不安を抱くようになりました。神戸で透析を導入したときの主治医の坂井瑞実先生（現坂井瑞実クリニック院長）は「副甲状腺機能亢進症は副甲状腺を取ってしまえばいいが、透析アミロイドシスは一度発症してしまうとどうしようもない。手術などの対症療法はあるが元に戻らないので、透析アミロイドシスの方向に気にならないといけない」と教えてくださり、



講演会当日の午前中に出場したハーフマラソンのゴール後の写真。タイムは1時間37分でした。

「もっとβ2ミケログロブリン（以下β2・M）の値を下げなければいけない。病院にもっといいタイアライザーに替えてもらって、30分でも長くやってもらいなさい」とアドバースしてくださいました。β2・Mの値は2000年の1月と4月には45mg/ℓもありましたが、こちらの施設では長期透析患者の平均的な値だとして、とくに問題にされませんでした。

透析アミロイドシスにβ2・Mだけが関係しているとはいえないかもしれませんが、主要なマーカーであることは間違いありません。日本透析医学会による至適透析条件としてβ2・Mは30mg/ℓ以下にすべき、とされています。

す。リンの値は食事制限で何とかありますが、β2・Mは透析で抜くしかないのです。

施設透析の限界を認識

これまで、週3回の4時間透析で9年間やってきましたが、2000年の夏にその限界を認識しました。長時間透析が有効であることは明らかであるにも拘わらず（注1）、それが行われず週3回4時間透析が一般的となっているのは、供給側の要因としては、現在の医療保険制度のもとで病院側に長時間透析を行うインセンティブ（やる気を起こさせるような刺激）がない、スタッフも少しでも早く終わって帰りたい、ということがあります。

注1 長時間透析は短期的には良い透析である事は証明されている。リンやPTHのデータが良くなり、血圧も安定し、食事制限も緩くなり貧血も改善されエリスロポエチンの使用頻度が少なくなる。ただし、長期的には「長時間透析」という要因のみで、厚生労働省を説得できるようになったエビデンス（臨床的根拠）はない。長時間透析をするような施設は一生懸命やっているから、他の要因も良好で長生きしているかもしれない。しっかりしたエビデンスを作るためには、ダブルブラインドといった医師も患者も知らない状態で2群に分けた臨床試験が必要となり、結果が分かるのに10年以上かかり、透析医療においては実際に実施する事も困難である。今、厚生労働省はしっかりしたエビデンスが無いものについてはお金は払えないといった論法で、診療報酬改訂における透析時間制の5時間以上の枠を廃止して一本化を決めた。

注2 夜間透析は5時以降に透析を開始した場合に保険請求の夜間加算が認められる。従って、関東では5時から6時の間に透析を開始し4時間透析をし、スタッフも帰宅しなくてはいけないので遅く開始すると切り上げて10時には終了する、という施設が多い。

兵庫県下ではふつう透析終了時間が施設案内に明記されている。例えば坂井環実クリニック（神戸市）では、月水金の夜間透析治療の時間が午後5～11時と明記されているので、7時までに入れば4時間透析ができるし、5時に入れば6時間透析が可能である。

誰でも早く仕事を終えて帰りたいという気持ちはあるものですし、それはしょうがないことだとも思います。必要側の要因としては、長期透析による合併症を認知していない患者が多く、そういう患者は透析時間が5分でも10分でも短い方がよいと考えているからではないでしょうか。

4時間透析をやって最後の患者さんが終われば、スタッフは電気を消して帰れるという施設がほとんどのではないでしょうか。だから一番遅くに入る患者に「もう少し早く来れませんか」と早く入らなければいけない雰囲気をつくって、徐々に入る時間が早まればスタッフは早くに帰れるようになるわけです。少なくとも私が通院していた埼玉県の透析施設では遅く入る患者は好ましくないといった雰囲気がありました。このようなことが起こるのは、透析治療の終了時間が病院案内に明記されていないからだと思います。これは関東の透析施設の特徴だと思のですが、このような施設がほとんどではないでしょうか（注2）。こんな状況では、透析時間を長くすることは到底無理です。

長時間透析、在宅透析のメリット

長時間透析や在宅透析のメリットを知るようになった情報源は、腎友会や全腎協の機関誌ですが、決定的だったのは、かもめクリニックの金田浩先生のホームページ（<http://www.kaname-clinic.org/>）を見てからです。

金田先生は開院以来5時間透析を標準透析として行っていました。1998年8月より6時間透析を行っており、「長時間（6時間）透析+限定自由食」を提唱しています。金田先生の「21世紀の慢性透析療法を革命しよう」（東京医学社、2001年）は必読です。このように、心ある先生は長時間透析の効果についてはつきりと述べています。

金田先生とのメールを通じて、自分には長時間透析が必要であり、長時間透析を実現させるには在宅透析しかないということが自分の中で決定的となりました。

在宅透析導入までの道のり

しかし、在宅透析に踏み切るにあたって、乗り越えなければならぬ大きな障壁は、自己穿刺でした。それまで私は自己穿刺は無理だと思い込んでいて、長時間透析はしたいが在宅透析は無理だと決めつけて悩んでいた。そんな私を見かねた妻が、斎藤明先生（東海大学）の『ぜんじんきょう』連載「在宅血液透析について1〜3」174号（1999年7月6日号）、175号（同年9月6日号）、176号（同年11月6日号）を読んで、いくつかの施設に電話で問い合わせ、最終的に東海大病院（神奈川県伊勢原市）に決めてさつと斎藤先生の外来に予約を入れ受診日を決めてしまいました。

東海大病院の斎藤先生の外来を受診したところ、先生は私の置かれた状況を理解して

くださり、私達夫婦の施設透析に対する不満に耳を傾けてくださって、在宅透析に対する熱意を受け止めてくださいました。先生はすぐに「受け入れましょう」とおっしゃってその場で腎センターのスタッフの方々に紹介してくださいました。後で聞いたことですが、私の家は埼玉県です。病院から遠いという理由で、当初スタッフの話し合いでは受け入れを断ろうということになっていたそうですが、斎藤先生のご決断で「受け入れましょう」ということになったそうです。

当初トレーニングは40回と言われていましたが、毎週1回、土曜日にトレーニングに通って何とか23回で導入に漕ぎ着けました。施設で週3回4時間透析をやって、土曜日には透析手技の指導を受けながら実際に毎回自分で透析を行いました。

施設透析と在宅透析の違い

実際に在宅透析を始めてみて、在宅透析がどのような点で施設透析と異なっているのか、表1にまとめてみました。

関東の施設透析は、いろいろ調べてみましたが私の知る範囲では、夜間透析の入室時間が5〜6時と早いところがほとんどです。一方、在宅透析では透析開始時間は自由です。

透析時間は病院から指導されているのは最低6時間透析を行うこと、透析間隔は中2日をにつくらないようにと指導されている以外は基本的に自由です。それは透析装置の故障など

表1 施設透析と在宅透析の比較

	施設透析	在宅透析
時間的制約	夜間透析の入室時間が早い、4時間透析、週3回透析	透析時間、開始時間、透析頻度が基本的に自由。最低6時間の透析、中2日をつくらない
患者の負担	厳しい自己管理、体重の増加を抑えるための蛋白制限	水分増加を注意しながら十分な蛋白質を摂取、十分なリン
患者の生命に対する責任の所在	患者は病院の治療方針に従わざるを得ず、患者の生命はすべて通院施設に委ねられている	患者が望む治療を行うことが可能であり、自分が自分の生命に責任を持てる
費用	保険適用	保険適用だが、一部の物品が自費、水道・電気料金がかかりかかる

のために透析できないときに、翌日の中2日で臨時透析を受けることになるであろうという理由からです。これは東海大病院の事例であって、他の病院では違う指導方針でやっているところもあるでしょうが、私は夜中も土日も関係なくやっています。

施設透析では厳しい自己管理が必要で、すべきこと、そしてできることは水分、リンの制限です。しかし、β₂Mは透析の質と時間もにかかっているので自分にはどうしようもないことです。これに対して、在宅透析では、

長時間透析で蛋白質が失われ、またリンが抜け過ぎて低リン血症になる傾向があるので、水分増加に注意しながら、十分な蛋白質とリンを摂取する必要があります。

患者の生命に対する責任の所在という点では、施設透析では患者は施設の治療方針に従わざるをえず、すべて施設に委ねられています。患者の要望もなかなか受け入れられないし、一人だけ特別扱いはできないというのが施設の方針です。在宅透析では患者が望む治療が与えられ、自分の生命に自分で責任を持たせてもらえます。(注3)

保険の適用については、施設透析では食費は自己負担になったところが多いようですが、それ以外はすべて保険適用です。在宅透析では脱脂綿、エタノールなど一部の物品が自費になる他に、水道代、電気料金がかなり掛かります。ただ使用されないRO水が大量に出ますので、その一部は洗濯に使ったり風呂に溜めて湧かして入っています。

注3 在宅透析は、医療側の診察、訪問支援さらには近医による診療連携の下、医療側からの治療法やその維持に対する説明、指示を十分理解した上で、患者の自己責任において患者と信頼関係が前提として成り立っている。

在宅透析の実態

透析条件

私の現在の透析条件は、表2の通りです。

ダイアライザーは、PS-1.9 UW という高性能膜のものを使っています。血流量は200 ml/分で、透析液はキングダリーAF3号という低カルシウムの透析液を使用しています。今、私はカルシウムの薬はまったく飲んでいません。透析液流量は450 ml/分で、除水速度はできるだけ0.4 l/時以下に抑えるようにしています。除水量が多いときには除水速度を上げるのではなく、透析時間を延ばすようにと指導されています。透析装置にはエンドトキシン(ET)カット・フィルターが付いています。

透析時間は6 l タンクの透析液を使うと8時間、9 l タンクの透析液を使うと12時間透析ができます。8時間もしくは11時間透析を中1日もしくは連日で透析しています。はじめの1カ月くらいは6~7時間透析をやったり夜中の2、3時に終わったり回収してから寝てしまったり。それがかえって苦痛となっていたので、それ

表2 透析条件

ダイアライザー	PS-1.9 UW
血流量	200 ml/分
透析液	キングダリー AF3号
透析液流量	450 ml/分
除水速度	できるだけ0.4 l/時以下

だったら朝まで寝ながら長い時間やってそれから回収して起きてしまった方がよいと考え、夜中に始めて翌朝に終わるような終夜透析に切り替えました。

透析時間は最初から1カ月100時間を超えており、次第に増加して200時間を越えることもあります。もちろん、長くやりさえすればいいというものでもありませんが、どのくらいがもっとも体調がよいか、まだ試行錯誤しながらやっているところです。

自己穿刺

私は穿刺作業も介助なしで一人で行っていきます。メデイカルテープで皮膚を穿刺方向と逆方向に引っ張っておき、血管が切れやすくしておくことがポイントです。以前は毎回刺す場所を替えていたのですが、連日透析も取り入れたのをきっかけにボタンホール穿刺を



テープを張って皮膚を引っ張って皮膚が切れやすくしておいて、皮膚と血管が逃げないようにして穿刺します。

始めてみました。まったく同じ針穴に刺せば血管の傷み方はほとんどなくあまり入りませんでした。痛みもほとんどなくいきまします。それでたいへん穿刺が楽になりました。施設透析では刺す人がいつも同じでないので難しいのですが、自分で刺す在宅透析ではまったく同じ針穴に同じ角度で刺すことはそれほど難しいことはありません。2週間ぐらい同じところに刺したら、また別のところに刺すようにしています。

透析装置の設置場所

透析装置はリビングに設置しています。家族のいない別の部屋でやると飽きてしまうし、困ったときに介助者をすぐ呼べないので、リビングがよいと言われていましたが、他に場所がないということもあって、リビングで透析しています。皆さんはリビングに透析装置が入ることに抵抗があるかもしれませんが、2、3日もすれば、もうその風景に慣れちゃいます。すぐに違和感はなくなくなります。RO装置は洗濯機の隣に設置し、そこから透析装置までホースが繋がっています。自宅は賃貸マンションなので大掛かりな工事が必要というわけではないので、設置する場所を心配することはありません。設置前に技師さんが下見に来てくれて配線やホースの長さを測って準備してくださり、在宅透析を開始する日には業者さんと一緒にきて設置してくれます。

介助者の役割

私の場合、リビングから片付けまですべて自分一人でやっています。介助者である妻の役割は透析しているときに家に居ることです。何か物を取ってほしいということもありますが、停電や地震など何があるかわからないので、不測の事態に備えてそばにいて声が届く範囲に居なければなりません。それが介助者の精神的な負担になることもあるかもしれません。

外来受診

外来の受診は初めのころは月2回でしたが、最近では1回です。在宅での注射は認められていないので、外来では血液検査結果をみてエポ注射してもらいます。外来受診時には、使用したダイアライザーや穿刺針を病院にもっていき、新しいダイアライザーや血液回路、透析前開始セットなどを受け取ります。ただし、透析液については重い分量もあるので、直接自宅に宅配してもらっています。

在宅透析をはじめ

在宅透析の意義としては、①在宅透析指導病院のもとで透析時間、開始時間、透析頻度などについて患者にかなりの自由裁量を与えられ、患者が自分の生命に対して責任を持てることが可能となり、②長時間透析・終夜透析が可能となり、患者のQOLが向上すること

でしょう。

介助者の負担が大きい、東海大学病院から自宅が遠い、RO水の



リビングの風景に馴染んでいる透析装置

水質（ETの除去）に限界があるなどの問題もありますが、だからといって在宅透析をやらないということにはなりません。

でもいつまで在宅透析を安定的に行えるのか、透析導入後10年も経過してから始めた在宅透析で長期透析の合併症の発症を防ぐことが可能かという不安はあります。

健常者に近い生活が可能に

いつでも好きなだけ透析ができることになって、健常者により近い生活が送れるようになりまし。それによって透析していることを引け目に感じるものが少なくなつたように思います。透析していても健常者と同じくらい元気で、同じくらい仕事ができるならいいじゃないかと思えるようになりました。それでも、24時間、透析しているわけではないので、在宅透析治療にも限界はあります。

在宅透析導入を考えている方へ

在宅透析は「誰にでも」できる簡単な治療です。私は自己穿刺が怖くてずっと在宅透析

を選択肢から外してきました。ですが実際にやってみると、どうってことはありませんでした。自己穿刺は誰にでもできますし、在宅透析も誰にでもできる簡単な治療なのです。東海大学病院の外來を気楽に受診してみるといいでしょう。トレーニング期間の多少の長い短いはあるかもしれませんが、やる気さえあれば、そして自己穿刺の精神的な壁を一步踏み越えれば「誰にでも」できるはずです。

さらに、医療事故の発生する確率は施設透析よりはるかに低いのではないかと思っています。他の患者からの感染もありませんが、生理食塩水で返血していますので空気が混入する危険性はありません。ただ睡眠中に針が抜けてしまう危険はありますが、これは針をしっかりと固定すればよいことです。血圧低下については、睡眠中も常に自動血圧計で監視しています。

透析治療に意識改革を

私は透析施設の技師の方から「4時間透析で十分ですよ。それ以上やっても変わりませんよ」と何度も言われたことがあります。でもそれは間違っています。長い時間透析すれば確実に体調は改善します。食事制限も緩くなるので食事量も増えて十分な蛋白質も摂取できるようになります。今では私は食事制限をまったくしていません。

5時間、できれば6時間透析を要求するべきだと思えます。なかなか一人の患者がその

ような要望はしにくいでしょうし、はつきり申し入れても聞き入れてもらえないことは私も経験したところで。そこで、患者会として病院側へ要望するという体制をつくっていかなければいけないのではないのでしょうか(注4)。患者が医師、スタッフに何でも要望できる環境をつくるべきだと考えます。個々の患者が嫌な思いをしなくても済むようになってほしいのです。



文中の注は、
東京女子医科大学
学 腎臓病総合
医療センター
血液浄化部門教
授 秋葉 隆先
生を取材し、解
説して頂いたも
のです。

編集部より

2002年12月24日朝日新聞朝刊1面に「21万人の患者に朗報 人工透析自宅でも」の記事が載りました。帝人が米国のベンチャーと共同開発した在宅用の小型血液透析装置を、厚生労働省に承認申請したと報じたものです。今後の経過が注目されます。

透析診療報酬の夜間加算は、午後5時以降に開始した場合、もしくは、午後9時以降に終了した場合、または、休日に行った場合、500点が加算されます。

を導入する事は危険である。透析導入が高齢化する中で、長年社会に貢献してきた人が年金生活に入ったとき、「お金がある人だけ良い医療が受けられます」というのは困る。

医療はその国の国力に応じたものにならざるをえない。また、財源も決まっておき、その配分が問題となる。だから、患者会運動としては、700人に1人が透析者である現状からして、身のまわりの誰もがいつ透析になるか分からないのだから、安心して誰でも透析医療が受けられるシステムの維持を、国民の共感を得られる形でおすすめるように取り組むことが必要ではないだろうか。

注4 施設には情報開示と説明を求め、患者が納得して施設を選ぶことにより、良い透析施設が残っていくようにしていかなければならない。今は、病院は「長時間透析をしています」といった宣伝をしてはいけないので、患者どうしお互いの情報交換により、良い透析施設を紹介しあえば良いのではないかと。

最近一部で、「健康保険は最低限の医療を保証するもので、最高の医療が受けられるのもでもなく、高いレベルでの均一性も保証できないので、良い医療を受けたい人のために混合診療を導入してはどうかという意見がある。しかし透析のような高額医療に混合診療

会員さん 訪問

第85回
ひまわり会

上野登美江さん

「昼間に続き、夜間の生徒さんも教えるのでは疲れませんか。
上野 好きで始めたことですし、たくさん生徒さんが待っていてくれるので疲れませんね。」

教室が1週間に4日

現在は、教室も1日おきの週4日なので、休養も取れています。とても元気そうですが、腎臓を悪くしてからはどのくらいですか。
上野 透析導入は平成13年の8月ですが、高校生の時に腎臓に異常があると診断されました。導入の3、4年前から悪化して、その後食事療法などから逃げていたの

今回は都内を初め、三浦海岸、所沢などに13ヶ所の教室を持ち、180人の生徒を教えている。フラ・ダンスの先生、上野登美江さんを訪ねました。当日は昼間の柏市での教室の後に開かれた、秋葉原での夜間のレッスンを風景を取材させていただきました。

で、ついに一年前に透析となつてしまいました。

「導入時の心境はどうでした。」

上野 すでにフラ・ダンスの教室をいくつか持っていたので、授業のことが一番心配でした。実は母も20年程透析を受けていたので、透析自体は素直に受け入れられたと思います。

「フラ・ダンスとの付き合いはどのくらいですか。」

上野 20代の頃、観光でハワイに行き、そこでフラ・ダンスに魅せられました。

趣味から3年前に独立

その後は日本で多くの先生に就き、ダンスの勉強を続けていたのですが、3年前に独立しました。何か独立するきっかけがありましたか。

上野 平成7年に夫が脳幹破裂で急死し、その後は夫の経営していた外壁防水業を継いで、職人と現場作業をこなしていたのですが、

女性の仕事としての限界を感じ、趣味として続けてきたダンスの道を極めていきたいと思いました。

独立めざし必死でレッスン

ただ、当時はまだ、インストラクターでしたので、独立には障害も多く、一から勉強し直しました。やはり、生徒を教えるにはそれなりの責任が必要ですし、私自身も成長しなければなりません。

新しい先生にも就き、とにかく必死でレッスンに励みました。

念願がなつて教室を持った時の気持ちは、今でも忘れられません。

私が独立する前に母は他界していましたが、生きていれば一番に喜んでくれたと思います。

「独立後に透析導入となり、何か支障はありましたか。」

上野 支障というよりも自分自身のジレンマがつのりました。精神的に辛かったです。

透析導入になるくらいなら、死にたいと思つたこともありました。

母も透析に耐えていたという事実が無ければ、負けていたかも知れません。

皆の協力で無事乗り越える

教室や、生徒数が増えている時期だったので、休みも無いような状態でした。

こんな時に何故、透析に：と思いましたが、それも私のアシスタントの方々、生徒の理解、協力で乗り越えることが出来ました。

腎臓のことは、それなりに理解していて、むしろ私が元気なので驚いているくらいです。



好きで始めたフラ・ダンス

独立して生徒と夢をかなえ！

今では一緒に食事をする時など、氷を用意してくれたりと気を使ってくれ、とても感謝しています。

ただ、フラ・ダンスは手先の踊りなので、シヤントの痕が残るのが唯一の不安材料です。

フラ・ダンスの魅力とはどんなところですか。

上野 フラ・ダンスは一人で踊れるのです。他のダンスは相手が必要なので、いつでも練習できないという難点があります。

また、フラ・ダンスは畳一畳で練習できるので、誰でもすぐに始めることができます。

非常に穏やかな踊りなので、子

供からお年よりまで、親しんでもらえます。何よりも明るくて会話無しでも相手に気持ちや伝えられるのが最大の魅力です。

タヒチアン・ダンスについて

—今後の夢とかがあります。

上野 現在、日本で浸透しているフラ・ダンスはハワイアン・ダンスですが、タヒチアン・ダンスもあります。ハワイアン・ダンスに比べてとてもハードなので体力を必要とします。

現在、私の教室では20代の生徒を中心に、このタヒチアン・ダンスの授業を行っています。もっと多くの人に知ってもらいたいと思っています。

タヒチアン・ダンスは、健康的でダイエットにも適しています。特にウエストの引き締めには絶大な効果があります。

子供からお年よりまで、そして若い方にはタヒチアン・ダンスを、

幅広い年齢層の方々にフラ・ダンスを楽しんでもらうのが夢です。

—最後になりますが患者会との繋がりを聞かせて下さい。

上野 母も患者会には加入していたので、私が導入した時すぐに加入を勧められ、嬉しかったです。

積極的に患者会の行事に

この度、東腎協の30周年誌をいただき、患者会の歴史や意義がよく知り勉強になりました。

—今までは、仕事等でなかなか行事にも参加しませんでした。今は積極的に参加し、多くの仲間と交流したいと思います。

透析をしながらも好きな仕事ができます。私は恵まれていると思います。

現在のように安心な透析を受けられることに、感謝する心を持ち続けたいと思います。

〈あとがき〉

小柄でとてもチャームिंगな方ですが、パワフルなダンスを披露してもらえ、力強いエネルギーを感じました。

(取材・小野)



なまえ うえの とみえ
生年月日 [REDACTED]
導入月日 平成13年8月7日

東腎協 活動のまど

4カ所で臓器移植 キャンペーン

昨年10月6日(日)、東腎協では4つのブロックに分かれて臓器移植街頭キャンペーンを実施しました。

東部は上野公園大噴水前、中部は教寄屋橋公園、北部は池袋東口みずは銀行前、多摩部は小田急町田駅前カリヨン広場で会員の他協力団体皆様の力を借りて、総勢286名の参加者で臓器提供意思表示カード4万8000枚と風船・バッジを配布し、臓器提供の理解を訴えましました。

30周年記念祝賀会 盛大に開かれる

11月10日(日)、「東腎協結成30周年記念祝賀会」仲間とともに、感謝をこめて、「新宿京王プラザホテル・南館エミネンスホール」において、会員160人、来賓40人の出席で行われました。

司会は、榊原副会長と富山常任幹事が担当し、始めに渡邊会長から、東腎協が30年を迎えることができたのは、関係各方面のご協力によるものであるとの深い感謝の言葉を述べ、開会の挨拶としました。続いて東京都健康局医療サービス部部長金田麻里子様、東京都議会民主党和田宗春様、東京都議会公明党木内良明様、杏林大学医学部教授山田明様、社団法人全腎協専務理事小林孟史様に「ご来賓の方々の代表として祝辞を頂き、その後会食をしながら歓談をし、アトラクションとして、澤田流津軽三味線と助六太鼓で会場は華やかに盛り上がりました。

続いて東京都から糸賀前会長に長年の患者会活動に対する感謝状

の授与、そのあと、機関誌「東腎協」などで、お知らせして申告して頂いた30年以上透析の会員さん35人中、17人が出席され、一人ひとりに会長から表彰状と会員の友人である俳優の勝野洋さんからのバラの花が贈呈されました。

次に東腎協の活動をわかりやすくPRするために製作したビデオ「明日も元気に」のダイジェスト版「絆」さらに「強く」を上映しました。なお、ビデオ本編は、各患者会に1本お送りしますので、会員皆様でご覧下さい。最後に森事務局長の透析患者にとつて厳しい情勢の中、40年を目指してご理解とご支援をお願いしますとの閉会の挨拶で盛会のうちに祝賀会の幕を閉じました。

北部ブロック 全員が発言

11月24日(日)、東鴨米山ビルで10の患者会から15名が参加して北部ブロック幹事交流会が開かれました。

榊原ブロック長の挨拶の後、アンケートによる行事計画、各患者

会の問題点、悩みなどを中心に意見交換が行われました。参加した幹事さん全員から意見を聞くことができ、行事は勉強会を年明けに開催することにし、患者会の問題点については地道な活動をしなから対処していくことを確認して、少数ながらも、大変有意義な交流会となりました。

全腎協関東ブロック会議 神奈川県で開催

11月30日、12月1日の2日間、神奈川県川崎市グランドホテルにて、1都8県から58名の参加で全腎協第52回関東ブロック会議が開催されました。

東腎協からは、渡邊会長を始め7名が出席しました。
1日目は全体会議で、全腎協と1都8県からの報告の後、6件の討議事項について話し合われました。2日目は3つの分科会で、「組織・災害対策」「通院送迎・要介護対策」「青年部・移植対策」について各県の実情などを基に活発に意見の交換をされました。

旺盛に活動してきました



臓器移植キャンペーン



30周年記念祝賀会



アトラクションを楽しむ



関東ブロック会議神奈川県川崎で



30年透析会員に表彰状を渡す俳優の勝野洋さん

第15回腎臓病を考える都民の集い

- ◎日時 2月9日(日)午後1時30分から
- ◎会場 豊島区民センター6階文化ホール(定員279人)
- ◎講演 自治医科大学腎臓内科学 教授 草野 英二先生
「腎臓病を抑えるには」
慶応義塾大学医学部 助教授 林 松彦先生
「生活習慣病と腎臓」

どうぞお誘い合わせの上、ご参加下さい。

わたしたちの患者会 17

新小岩クリニック友の会

病院名 新小岩クリニック
病院所在地 〒124-0033
葛飾区東新小岩5-20-22

電話番号 03-3694-5621

◇会行事

総会・忘年会・
バスハイクなど。

◇特に協調したい会の特長
患者会への組織率が高いです。

◇役員との懇談
年1回

◇問題の解決方法
院長、事務

長、ケースワーカーと一緒に解

決。

◇役員会
毎月1回開きます。

行事関係や患者の問題・要望

などを話します。また、東腎協

た。平成14年12月の忘年会も大

勢の参加者で、院長、副院長、

会員の歌声とハモニカ演奏で盛

り上がりました。

◇会報
なし

◇病院との懇談
年1回

◇問題の解決方法
院長、事務

長、ケースワーカーと一緒に解

決。

◇役員会
毎月1回開きます。

行事関係や患者の問題・要望

などを話します。また、東腎協

常任幹事からの報告・連絡事項
を確認します。

◇特に協調したい会の特長
患者会への組織率が高いです。

◇役員との懇談
年1回

◇問題の解決方法
院長、事務

長、ケースワーカーと一緒に解

決。

◇役員会
毎月1回開きます。

行事関係や患者の問題・要望

などを話します。また、東腎協

た。平成14年12月の忘年会も大

勢の参加者で、院長、副院長、

会員の歌声とハモニカ演奏で盛

り上がりました。

◇会報
なし

◇病院との懇談
年1回

◇問題の解決方法
院長、事務

長、ケースワーカーと一緒に解

決。

◇役員会
毎月1回開きます。

行事関係や患者の問題・要望

などを話します。また、東腎協

た。平成14年12月の忘年会も大

勢の参加者で、院長、副院長、

会員の歌声とハモニカ演奏で盛

月1回の役員会で活発に

患者会に知らせてほしい。

*当日は同じクリニックの原東

腎協副会長と一緒に参加しても

りました。

◇記者感想

役員の方が多くいらっしやる

ので、会員の方の声も幅広く聞

けるのではないのでしょうか。こ

れから、もっと発展されること

と思います。(取材・當)



原東腎協副会長(左)と石川会長(右)



病院との懇談

会長 石川秀雄

東腎協幹事 安部克明

会成立年月日 昭和59年8月

東腎協会員数 246名

非会員数 81名

会費年額 8,000円

内訳 患者会費 2,600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

月入金 午前6名・午後4名

火木土 午前5名・午後6名

患者会活動の理解を深める

用語・略語集

今回は東腎協のブロック活動と、東腎協の加盟団体・関連団体を取り上げます。

東腎協ブロック活動

東京都を区と市によって4つのブロックに分けて会員交流会、腎移植推進キャンペーンなどを開催しています。ブロック分けは、患者会会員は病院の所在地、個人会員は自宅住所が基になります。

中南部ブロック

新宿、千代田、中央、渋谷、港世田谷、目黒、品川、大田、大島町、八丈島、神津島他、島しょ北部ブロック

板橋、北、豊島、練馬、中野、杉並、文京
東部ブロック

足立、葛飾、荒川、台東、墨田、江戸川、江東

多摩ブロック

武蔵野、三鷹、調布、狛江、西東京、東久留米、清瀬、東村山、

豊かな生活を安心して送れることを願い、医療と福祉の両輪の発展に寄与しています。

東京・無年金障害者を無くす会

1998年6月、東京都内の障害者・患者団体や個人で「無年金障害者問題」の早期解決を求めて結成されました。障害がありながら障害年金が受けられない障害者をなくし、障害者の年金権と年金制度を確立することを目的として、東京で活動しています。運営委員に東腎協会長が参加しています。

障害年金110番（電話相談）

や厚生労働省交渉、国会議員に対する要請、意見書採択運動など幅広く活動を行っています。また、学生無年金障害者裁判を支援しています。全国的には、世論の高まりを受けて、国会議員が集まり「無年金障害者問題を考える議員連盟」が平成14年12月に設立されました。無年金透析患者をなくすために東腎協も活動に参加しています。

EPO訴訟を支援する会

2000年6月23日に結成総会が開催されました。神奈川県が保連合会を相手取り、患者のヘマ

トクリットを下げないよう、田園クリニックの中井先生が減点査定をやめさせる裁判を起こしました。全腎協が支援を決め、東腎協も会長と副会長が呼びかけ人に応じました。患者会も加入に協力しました。

その後13回の公判と準備期間を経て、2002年11月27日に結審を迎えました。判決は2003年2月26日です。東腎協役員は裁判傍聴に参加しています。

その他関連団体

障害者と家族の生活と権利を守る都民連絡会（障都連）

1971年に結成されました。内部、聴覚、視力、肢体、精神、知的、言語障害などの障害者団体や区市の地域団体が構成されている障害者の連絡会です。都民集会、都予算要請行動、相談活動、新聞「障都連」発行などを行っています。都の予算編成に対応して、春・夏、復活、緊急などの要請行動を行って、多くの成果をあげています。

東腎協は2000年2月23日マール障改悪抗議のため、障都連の呼びかけに呼応して、都庁を囲む人間の鎖行動に参加しました。

東腎協加盟団体 （東難連）

昭和47年6月、東京都の委託事業を受け13疾病団体（現在14疾病団体）で結成された。東腎協からは副会長が選出されています。

「一人はつちの患者をなくそう」をモットーに、専門医による難病医療無料相談会、患者による日常医療相談などを中心に活動し、さまざまな問題に取り組んでいます。

昭和47年6月、東京都の委託事業を受け13疾病団体（現在14疾病団体）で結成された。東腎協からは副会長が選出されています。

昭和47年6月、東京都の委託事業を受け13疾病団体（現在14疾病団体）で結成された。東腎協からは副会長が選出されています。

青年部通信

No.3

全腎協青年交流集會に参加

今回は11月2日、3日に神奈川県三浦半島のマホロバ・マインズ三浦で開催された「全腎協青年交流集會」のもようをお伝えします。

当日は北海道から沖縄まで、全国より150人余りの青年層の会員が集まりました。

どの会員もとても元気で明るく、とても透析患者には見えませんが、それぞれに悩み、苦労も多いようです。そんな会員を勇気づけてくれるような体験談「振り返って思う、私と透析」の発表がありました。

①神奈川県・女性・40代前半：中学生の時に透析導入となり家庭透析を行いながら高校を卒業し、外来透析に切り替え大学で栄養士の資格取得、公務員として栄養士の仕事を続けているなか、同じ職場の男性と結婚し、現在は管理栄養士として市役所で活躍しているとのこと。「透析歴も長くなり不安もありますが、私を支えてくれた人のためにも精一杯頑張ります」と明るく話していました。

②東京都・男性・30代後半：不動産関係の仕事で充実した毎日を過ごしているなか透析導入となり、自分自身の将来を改めて考え直し医療従事者への道を選択。東京都の内部障害者更生施設、「清瀬園」に入学し3年間の修学の後、本年1月に臨床検査技師の国家試験に無事合格し4月からは病院勤務に励んでいるとのこと。「清瀬園では年下の生徒ばかりでギャップを感じましたが、諦めずにここまで来て自分に自信も持てました」と語ってもらいました。

透析を受けながらも前向きに生きている人はたくさんいますね！！

また、「テーマ別グループ討論」という企画では7～8人の他県同志のメンバーが1つのグループとなりテーマに沿った討論を行いながら結果をポスターで表すというもので、初対面の会員が共同作業によって親睦を深め



ました。2日間に渡る交流会でしたが、全く知らなかった他県の方々と深夜まで語り合うことができ、参加者には思い出深いものとなったようです。

今回の交流会に東京からは5名が参加、その中で4名は初参加でしたので、感想を一部掲載します。来年は自分も参加したいと思う方は東腎協までご連絡下さい。その他のご意見、感想も待っています！！

～東腎協参加者の感想～

朝日 美保：今回、初めて参加しましたが、明るく楽しい方が多く、討論会も短いかないと思ってしまうくらいでした。青年部が活発に元気良く活動することで、患者会全体が活気付くという話を話し合いました。とても有意義な時間で、夕食後の交流会も短い時間でしたが色々情報交換ができました。

次回はもっと多くの方々と交流したいと思っています。

鈴木 英範：僕はCAPDを行っていますが、自分以外の人と一緒にバッグ交換などをする機会がなかったですごく楽しみにしていました。自分を含む5名のCAPD仲間と同室になりました。人それぞれ出口部の洗浄方法が違ったりと見ることも聞くことが大変に勉強になりました。皆、同じだなーと共感する部分も多く安心しました。今回感じたことは、同じ透析仲間がいるということ、同じ悩みを話し合える仲間がいることは今後、透析を行うのに大切であると感じました。

なかまの たより

ハッピープレゼンター②

鶴田クリニック腎友会

木村 つね子

心の目 輝かせ娘が 透析の
部屋で言導犬と空を見ている

透析導入して間もなく家を出て、
新しい町で生き直し初めて2年半。
そして透析仲間のとでもやさしい
友に出会った。最初の頃、除水が
うまいくはず胸がつかえて苦しく



公募展に入選した作品と木村つね子さん

心身ともに窮地に陥ったが、適切
なアドバイスと励ましで何度も助
けられた。この友達も「ハッピー
プレゼンター」ですね。

メルボルンの施設では、使い捨
てビニールのエプロン姿の看護婦
達は清潔だ。最初の清拭の時も、
2カ所のブラッドアクセスに4つ
の清拭綿を一拭きごとに捨て、と
ても衛生的なのだ。

海外スケッチ旅行で私は透析の
ハンデのため、絵は皆の半分しか
描けないし、かき普段感じ得ない
想いにめぐり遇えた。そして、や
つと今年100号のキャンパスに
天空の女神を創造出来て、公募展
では今までに無い、良い評価を頂
くことができた。

その後のシドニーで2回の透析
は更に感激した。閑静な
住宅街、緑生い茂る中に
サテライトがある。壁に
は、油絵が架けてあり、
それらを見ていると、心
が和んだ。

今思うのは、あの頃は、
まだ透析が容認できず、
半分やけに耐えるのが多
かったが、得ることが多
かった。日本は福祉の面

では、先輩の方々の頑張りで沢山
の恩恵を受けそのおかげで命が維
持されている。その点はとても感
謝している。しかし、まだまだ及
ばない所も多いと思う。

日本では障害者、英語ではハン
ディキャップド、ビープル(リス
クを与えられた優秀な人々)とい
うように隔たがりがある。2002
年医療保険制度「改悪」で福祉国
家とは遠のきつつあり、弱者は隔
へ置かれる。心の貧しい国ではな
いかと、不安を感じる。

こんな時こそせめて私たちの透
析室の環境やメンタルな面が豊か
だったらと思う。そして、病院側
は患者の声に真摯に耳を傾け、平
等な立場での談笑ができれば：私
達も透析を、究極の体内エステの
おしゃれな時間に思えます。

去年勉強会で「気持ちが大変」
とおっしゃった「鶴田クリニッ
ク」の先生の所へ1時間かけて通
院するようになりましたが、先生
とスタッフが細やかに気配りをし
て下さり、患者を盛り上げてくれ
るので、心地よく透析を受けるこ
とができます。また、つたない私
の絵を歓迎して透析室に飾って下
さり、夢が叶いとても嬉しいです。

私の絵を見て1人でもハッピー
な気持ちになる人がいる……そん
な絵をこれからも、描き続けたい
と思います。

織本にて生(な)る(こ)う

織本病院腎友会

外山 泰弘

私達、織本病院腎友会の年中行
事として、秋の日帰り旅行を9月
26日石和温泉ホテル「うかい」に
立川観光バスを貸し切り、総勢36
人で賑々しく一日を過ごして来ま
した。

正に圧巻だった。車中ではカラ
オケ、ビンゴゲームに興じ、ホテ
ルでは知人の紹介のボランテア
による手品も披露されました。
美味し料理に舌鼓をたたきました。
風呂に入る人、それぞれに楽しい
一日を過ごされたかと思えます。
バス代等そして4人のスタッフ
のご協力を頂き、さらに我が高木
由利先生の温情溢れる御高配を頂
き全員笑顔で、「楽しかった！」
の言葉を聞く時、企画し、全てに
大翻弄された大塚志保幹事達が大
いに感動したのではと思うと共に、
古老である私は、ひたすら喜びに

浸った次第です。

今日ここに東腎協三十周年を迎えるにあたり、その歴史を振り返る時、人間個々の逞しい命の尊さと共に支えて下さった暖かい診療に感謝の情を深く胸に刻み、今後共与えられた命を充実し、日々を全うしたく思うのみです。

皆さん、日本医療の未来を一筋に信じ、頑張りましょう。

東腎協役員の皆様ご苦労様です。会員の皆様、手を取り合い頑張りましょうね。

苦しみを耐えてこそ明日があることを念じたく思う者です。



織本病院腎友会の秋の日帰り旅行の皆さん

私の海外旅行はスイス

高山クリニック友の会幹事

松本 孝雄

1992年の秋、ヨーロッパ視察旅行をしました。訪問先は、デンマーク、オランダ、スイス、フランス、イギリスの5カ国でした。この時スイスの美しいアルプスに感動し、もう一度スイスを訪れたいと思いました。私は趣味の写真撮影（マッターホルン撮影）を中心に計画をたてました。

第一回 1994年7月ツェル



早朝のマッターホルン、残月とともに

マット（1620m）に7泊し、マッターホルン（4478m）の周辺を歩き廻りました。快晴のお花畑の高原を三脚をかついで歩き、マッターホルンや花の写真を撮るのは楽しいものです。

第二回 1996年のある早朝、あきらめていましたが、雲が少しずつ晴れ、モルゲンロートのマッターホルンがあらわれやがて、雲の中から満月が下りてきました。決定的瞬間！と小躍りしてシャッターを切りました。この写真を「山と溪谷（註）のフォトコンテスト」に応募し入賞しました。

1998年4月に透析導入となりましたが、マッターホルンに逢いたいという気持ちは消えず、クリニック院長から「現状ならスイスへ行くことは出来る」といわれました。私はツェルマット観光局に国際電話をかけて尋ねました。

「DIALYSIS CENTER がある」という返事に大喜びして計画を立て始めました。1万メートル上空を飛ぶためには、ヘモグロビンが10g/dl以上あることが必要といわれましたが、幸いクリアしました。

第三回 1999年7月3日、

12日（10日間）透析旅行をしました。月・水・金3回、午前8時から11時まで3時間透析をしました。ツェルマット・ダイアリシス・センターは木造でHD室には朝の光が差し込み、赤い花が輝いています。HDはソファアに座って行きます。事前にダイアライザーの種類、針の太さ（18ゲージ）血液型、等知らせて、ダイアライザーの「リユース」（再使用）はしないでくださいとお願いしておきました。院長からも診断書をファックスしてもらいました。費用は約10万円、社会保険事務所の「健康保険療養費申請書」に向こうで記入していただき、帰国後提出して78%が還付されました。

私が利用するスイス専門の旅行社はAips Way（アルプスウェイ）（電話・548919541）です。飛行機の中ではエコノミー症候群予防のために通路を歩く。足を動かす。水を適量飲むなどを行いました。食事は水分、塩分、リン、カリウムの過剰摂取に注意することが肝要です。言葉は英語がしゃべれば、ブロークンでも通じます。

私のモットーはPPK（ピンビ

ンコロリ)です。日本人の平均寿命78歳までピンピン生きて、コロリと行きたいものです。私にはあと7年残されています。第4回のマッターホルン詣をしまして、締めくくりたいと願っています。

記念祝賀会にて

聖橋クリニック腎友会

早坂 喜久江

東腎協結成30周年記念祝賀会で新宿へ来たのも久し振りでですが、旧牧田友の会の会員の人達と会うのも久し振りで。牧田友の会は役員が居ないため残念ながら閉会になってしまいました。その後、一部の旧会員の人達と「仲間の会」を作り個人会員として電話や手紙などで近況報告をしたり、



旧牧田友の会のメンバーと

細々とやっております。

お互いに透析歴が28年と長いので体調の話をすることも多くなってきました。この次は総会で、と話し合い、記念に数枚の写真を撮ってこの日の思い出としました。

俳句

武蔵境駅前クリニック腎友会

原 た可司 (85歳)

野分けて夜半の目覚めや

妹のこと

秋声の中に身を置く旅一人

半首をつれなく刺せり秋入り

禿げ頭止り損ねし秋あかね

三十年透析続く破れ蓮

短歌

山田クリニック腎友会

水上 清吾 (79歳)

唄に聞くこころが矢切の渡しかと

妻と佇む夕暮れの河岸

さながらに幼児のごとく

はしゃぐ妻 たわわに実る

サクラランボの下

その昔海女の島なる白浜の

女米島には訪う人もなく

表紙の言葉

榊水 照也 (個人会員)

旧芝離宮恩賜庭園

今に残る大名庭園としては、もっとも古いもののひとつで、回遊式築山泉水庭園である。昔は東京の波打ち際でしたが、江戸時代に埋め立てられ、老中大久保忠朝が歳月をかけて作成し、「築寿園」となった。幾多の変遷を経て、今内序が買い上げ、昭和天皇のご成婚記念として東京市に下賜され今に至っています。……

……説明はこれくらいにして、今



回は撮影の裏話を書いて見ます。

一つ目は場所の件で、駅は大江戸線の築地市場らしいというので行ってみると、そこはまったく別の場所、旧浜離宮庭園といって將軍の鷹狩の場所であり、そこから重いリュックと三脚を持って戻ることになりました。(実際は大門口まで戻ります)。二つは天気の問題で、カラー撮影なので暗れの日を待ちましたが、1回目は曇り、2回目は小雨、締め切りも近いので雨の中、傘をさしながら、聞き直って撮りました。私としては結構気が乗ってきて面白かったので、最後に、今年もよい年でありますように……。

かんたんクッキング

19



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

今回は、寒さ厳しいこの時期、身体も心も温くなるメニューを考えて頂きました。ホッとする料理でこの冬を乗り切りましょう。ご意見ご感想を是非お寄せ下さい。

◆甘鯛のかぶら蒸し

材料 (一人分)

・甘鯛	60g
・食塩	0.3g
・酒	小さじ1杯
・かぶ	70g
・卵白	5g
・きくらげ	小1枚
・百草根	5g
・だし汁	大さじ2杯
・みりん	小さじ1/2杯
・しょうゆ	小さじ1杯
・片栗粉	小さじ1/2杯
・わさび	少々

- ①甘鯛に食塩を振っておく。
- ②かぶは皮を厚くむき、すりおろして、軽く水気を絞る。
- ③きくらげは水で戻し、千切りにし茹でる。百草根はきれいに掃除をし、さっと茹でる。
- ④卵白を軽く泡立て、②と③を合わせる。
- ⑤①をバットに並べ、酒を振る。④を上には盛り、蒸し器で10～15分蒸す。
- ⑥鍋にだし汁のみりん、醤油を入れ煮立て、水溶きの片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に⑤を盛り、⑥をかけ、わさびを添える。

◆こんにゃくの炒め煮

材料 (一人分)

・こんにゃく	50g
・植物油	3g
・だし汁	適宜
(a) ・砂糖	小さじ1杯
・しょうゆ	小さじ1/2杯
・白ゴマ	少々

- ①こんにゃくはスプーンで一口大にし、さっと茹でる。
- ②鍋に植物油を熱し、①を入れて炒める。
- ③(a)を加え、だし汁がなくなるまで煮かかめる。
- ④白ゴマをふって仕上げる。

◆淡雪かん

材料 (一人分)

・粉末寒天	0.8g (1/5袋)
・砂糖	15g
・卵白	10g

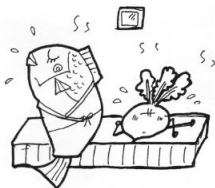
- ①水70ccに寒天を入れ火にかけ、一度煮立たせてから2分程度煮つめる。砂糖を加えてとけたら火を止め、あら熱をとる。
- ②卵白をかたく泡立て、①を少しずつ加え混ぜ合わせる。
- ③水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

コメント

蒸したての熱々のかぶら蒸しは、体の芯まで温めてくれます。

栄養価 (ご飯 200gの場合)

・エネルギー	560kcal	・カリウム	560mg
・タンパク質	19g	・食塩	1.6g
・リン	230mg		
・水分	450g		



東腎協30周年記念事業協賛

ご寄付・お礼一覧

ご芳名または法人名

医療法人社団心施会 理事長

杉崎弘章様

医療法人社団大坪会三軒茶屋病院

病院長 大坪公子様

大島腎友会様

医療法人社団 三和育英会

谷中三和クリニック様

医療法人社団 嬉泉会嬉泉病院様

医療法人社団 昇陽会

阿佐谷すすき診療所

理事長 鈴木利昭様

医療法人社団 聖水会

小笠原クリニック

理事長 小笠原陽様

医療法人社団 理友会 飯田橋

クリニック 理事長長田中新樹様

医療法人社団 長尽会

長久保クリニック

理事長 長久保一朗様

柳原健腎会様

豊生会様

医療法人社団 松和会様

医療法人博會

新線池袋クリニック様

医療法人社団 医新会

医新クリニック様

医療法人社団 明芳会

高島中央総合病院様

医療法人社団 織本病院様

医療法人社団 明芳会

西台ロイヤル診療所様

西八王子松村クリニック様

医療法人社団 東仁会

吉祥寺あさひ病院様

医療法人社団 竹口病院様

株式会社メディカルトラスト様

貴友会王子病院友の会様

医療法人財団 健康文化会

小豆沢病院様

順天堂大学医学部

腎臓内科教授 富野康日己様

日伸駅前クリニック

院長 森山君子様

医療法人社団大慈会

国立駅前クリニック様

八王子東町クリニック

院長 杉崎弘章様

板橋駅前クリニック 板友会様

虎の門病院

腎センター部長 原茂子様

医療法人社団 水明会

新宿水明クリニック様

オンキョウリブ株式会社様

医療法人社団 博樹会様

西クリニック 理事長 西忠博様

新小岩クリニック院長

西尾恭介様

医療法人社団貴友会王子病院様

医療法人財団城南福祉医療協会

大田病院様

医療法人社団 清湘会

理事長 星野正信様

医療法人社団 弘仁勝和会

井口腎・泌尿器科様

二子玉川駅前腎クリニック

院長 今井利一様

森下仁丹株式会社様

フレゼニウス メディカル ケア

ジャパン株式会社様

医療法人社団 聖水会

立花クリニック 院長 立花健様

医療法人 秀佑会 東海病院様

医療法人社団 こやま会

小山クリニック

理事長 小山年勇様

瑞江腎友会様

医療法人社団 愛和会様

医療法人社団 健生会

羽村相互診療所様

医療法人社団哲仁会 井口病院

理事長 山村彰義様

有限会社オフィス幸様

ベータ食品株式会社様

株式会社麗眞舎様

株式会社メディカルトラスト様

財団法人日本腎臓財団様

大橋クリニック腎友会様

医療法人社団全仁会上野病院様

山田クリニック様

医療法人社団健生会

立川相互腎クリニック様

医療法人社団 健生会

すがわ相互診療所様

三軒茶屋病院腎友会様

三軒茶屋病院腎友会役員一同様

東高円寺フェニックス会様

森山病院友の会様

佐々木利喜栄様

長久保クリニック腎友会様

杏林腎友会様

虎の門・高津会様

江戸川腎友さつき会様

武蔵境駅前クリニック腎友会様

希望会様

町屋駅前クリニック友の会様

医療法人社団三友会様

あけぼの病院理事長南郷英明様

医療法人敬天会鶴田クリニック

理事長 鶴田幸男様

山中知子様

須藤祐司様

古屋昌彦様

加藤茂様
泉山知威様
松村満美子様

(順不同)

設立30周年記念ビデオ 販売のお知らせ

ビデオ「明日も元気に」を制作いたしました。11月10日の祝賀会でダイジェスト版を上映いたしました。好評でした。青年部の若い男女に焦点を合わせ、東腎協の重点的活動と透析患者の生活を紹介したものです。患者会にとっても有益なものと思います。値段は1200円です(送料含む)。東腎協事務局まで電話かFAXで申し込みください。03-3944-4048

「全腎協全国大会」に 参加しましょう

全腎協全国大会が5月18日に山口県下関市で開かれます。全国から千人近くの仲間が集まります。観光がてらあなたも参加してみませんか? 参加希望の方は東腎協事務局までお問い合わせ下さい。

30周年記念誌正誤表

- ・P36上段後ろから3、2行目
12001↓2000年
- ・P40上段の11行目「特定、特殊疾病医療費の助成制度」↓
「人工透析医療費実施要綱」
- ・P44上段11、12ノ清幹事宅
↓ノ清常幹宅
- ・P44下段後ろから10行目日機
装株式会社↓扶桑薬品工業株式会社
- ・P95 30年透析会員名追加
田端駅前クリニックグループ
(1人)高橋勇二郎、代々木病院腎友会(1人)山崎雅和
個人会員岡正博(岡さんはインタビュー記事にも登場されていますが、残念なことに11月19日の設立記念日を前にして逝去されました。心からご冥福をお祈り申し上げます)。
- ・P131 4段最後義明+義昭
不備が多々ありまして、ご迷惑をおかけいたしました。40年記念誌には、正しい記録を掲載するべく努力いたしました。

事務局から

新春プレゼント

会員の皆様、明けましておめでとうございます。今年年号では、台湾台北市の名刹、龍山寺の「福を招くキーホルダー」(写真)を抽選で、3名様にはプレゼントします。応募は官製はがきの裏面に①⑥の必要事項を明記し、本号の感想を添えて、左記にお送りください。

締め切り…2月末日。当選者は5月発行(No148)で発表します。

- ①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤透析歴 ⑥患者会名(病院名)

あて先…〒170-0005 豊島区南大塚2-42-6 信友ビル6F

東腎協 プレゼント係

事務局移転のお知らせ

プレゼントの宛先でもお分かりのように、このたび、一橋ゼミナール新本社ビルのオーナーが替わったため、移転する必要が生じま



した。9月の幹事会で患者会幹事さんには経緯を説明いたしました。が、新住所を記載いたします。

〒170-0005

豊島区南大塚2-42-6

電話番号は変わらない予定です。

(12月20現在)

次号予告

3月は、第31回総会の議案集発行です。皆様、どうぞ、参加お願いたします。5月のNo147まで、少しの間、お別れですが、なにかご意見・ご感想ありましたら、お寄せください。

編集後記

はじめての取材、はじめての原稿書き、はじめての編集作業、はじめてづくしの経験でした。相手の話をきいて、文字にするのは難しいことですね。

(當)

あけましておめでとうございます。今年も読者に望まれる東腎協を編集していきたいと思っております。

(小野)

新しい年が始まりました。

私たちにとって厳しい環境になって来そうです。その中で会員の皆さまには、より早く、よりわかりやすく、より正確に、医療・福祉の情報を「東腎協」で伝えることが益々重要になってきます。微力ながら自分の体調と相談しながらこの1年頑張りたいと思います。

(軽部)

新年号いかがですか。でも、今は年末26日、午後から、No 146の入稿と「第14回都民の集い報告集」の初校正、一日の内容が濃い日常が続きます。

(木村)

これからの機関紙は、記事、写真、割付もインターネット、メールを利用して、編集委員がお互いの意見を出し合い、より良い方向に向かいたい。

(東野)

あわただしいうちに新春を迎えた。事務局の移転という降って沸いた事態に驚いた年末だったが、気分新たに頑張るぞと誓う。窓から広告いっぱい電車が走って行くのが見える。

(井上)

特集の在宅血液透析の原稿をまとめ上げた翌朝、朝日新聞のトップニュースで、帝人の在宅用透析機が認可を受けたという記事が流れた。なんと偶然か。(戸倉)

世界が明るくなった！…昨年末、両目の白内障の手術を受けた。決断してよかった。今年には先が良く見通せる？さて、本年も会報に倍旧のご声援とご意見をお願いします。

(押山)

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

電子レンジで3~4分!

クックチル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

宅配 食事療法 システム

カリウムを気にしている方へ

Meiji

”天然の” おいしさそのままの
みずみずしい飲料が誕生しました。

今まで飲料に比べると
**カリウム
95%
カット**

みずみずしい
りんご果汁(濃縮還元)の
おいしさをそのまま生かし
気になるカリウムを
95%(*)取り除きました。

※市販のりんご天然果汁100g中にはカリウムが138mg含まれていますのでその95%が除去されたこととなります。

原料名
りんご果汁
はちみつ、香料、炭酸カルシウム



1箱当たりのカリウム量の比較 (当社分析値)

	0mg	30	60	90	120	150
果汁100%のりんごジュース						148mg
低カリウムりんご						わずか6mg

主要栄養成分(1箱125ml当たり) (当社分析値)

エネルギー	66kcal	ナトリウム	1mg
たんぱく質	0g	カリウム	6mg
脂質	0g	カルシウム	42mg
糖質	16.5g	リン	7mg

内容量 125ml

カラダに大切な
緑黄色野菜と果汁を
バランスよく組み合わせ
気になるカリウムを
95%(*)取り除きました。

※市販の野菜汁・野菜ジュースとこれと同等緑黄色野菜ジュースを作るのにカリウムが350mg含まれていますのでその95%が除去されたこととなります。

原料名
野菜汁(にんじん、ほうれんそう、トマト)
果汁(りんご、オレンジ)
はちみつ、炭酸カルシウム、香料



1箱当たりのカリウム量の比較 (当社分析値)

	0mg	50	100	150	200	250	300	350	400
緑黄色野菜とフルーツジュース									354mg
低カリウム緑黄色野菜ジュース									わずか15mg

主要栄養成分(1箱125ml当たり) (当社分析値)

エネルギー	54kcal	ナトリウム	0mg
たんぱく質	0.1g	カリウム	15mg
脂質	0g	カルシウム	120mg
糖質	13.5g	リン	17mg

内容量 125ml

●本商品は、通信販売にてお求めください●

お申し込み・お問合せはお電話で

明治製菓ヘルスケアマーケティング企画部まで
(受付時間:平日午前9:00~12:00/午後1:00~5:00まで)

TEL 03-3273-3435
FAX 03-3272-3323

お申し込み方法

●販売価格は、¥1800(12個単位)となります。●商品代金以外に送料¥500(¥5000以上のお買い上げの場合無料)と5%の消費税を別途申し受けます。●商品は、ご注文後5~7日以内でお届けいたします。●代金は商品をお受取りの際にお支払いください。(手数料無料) ●商品到着後8日以内であれば、未開封の商品に限り返品をお受けします。(返送料はお客様のご負担となります。)

明治製菓株式会社 〒104-8002 東京都中央区八丁堀4-6-1

■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、環境に強い有孢子性乳酸菌と有孢子性菌(納豆菌)・フェカリス菌の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

- 有孢子性乳酸菌 ラクボン菌 ●有孢子性菌(納豆菌) ●乳酸菌 フェカリス菌
- 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)

ありがとう冷え取り健康美容

「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/日になりました。とても気に入って飲んでいます。

(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。まお便通が良くない肌ガキシイになったといわれるようになっていました。二人とも尿意チツリの便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)

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。

**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**

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

ファミールグラン東雪谷205

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

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/滋養果製薬(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20.5kcal)

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 ₁	10mg	薬	酸	1mg
脂質	0.0g	カルシウム	0.5mg	リン	2.5mg	ビタミンB ₆	50mg	鉄		4.5mg
糖質	6.7g	カリウム	2.5mg	L-カルニチン	50mg	ニコチン酸アミド	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。



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

○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。

○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。

○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。

○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、今は安定している。

○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。体が温まるので今では家族皆で健康管理のため喜んで使っています。

○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、まだ汗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。体がポカポカ温まり、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、難病連様でお取扱いいただき使用されている会員の方々には大変好評です。(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)
月々6,000円より分割払いOK(3～36回)

世界7ヶ国特許商品
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

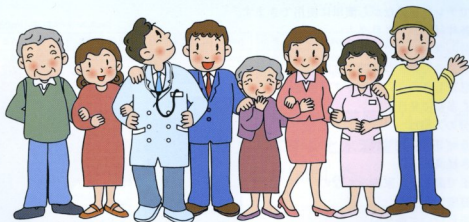
http://onkyoliv.onkyo.co.jp

明日は新しい 仲間と話せる 東腎協

心配される透析の質の低下!

2002年4月の診療報酬改定で

いま私達が受けている透析の質の低下が心配されています。
透析時間の短縮や検査の回数、項目の減少などがないよう見守りながら
病院や施設と協力して、私たちの透析医療充実につなげましょう。



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2-42-6 信友ビル6F
TEL03-3944-4048 FAX03-5940-9556 郵便振替口座 00150-0-128390