

SSKA

東腎協

No.148

2003
5.25

おもな記事

総会報告

医学講座／奥津一郎先生

「会員さん訪問〈86〉上垣保朗さん」

私たちの患者会「三軒茶屋病院腎友会」



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

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20.5kcal)

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	葉酸	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ご注意しました。

〈商品の発送〉ベータ食品より日通ベリカン便にてお届けいたします。

リレーエッセイ



「ドナー家族の話 をきく会」で衝撃

東腎協常任幹事

小関 盛通

(柳原クリニック健腎会)

16歳で腎炎を発症し、27歳で透析導入して7年目を迎えました。本年度より青年部部長を仰せ付かり大変重責を感じております。昨年10月、私は、講演会に出席をし、大変衝撃を受けました。それは「いのちを考えるドナー（臓器提供者）家族の話（聞く会）」という講演会でした。

「人の命にOnce againはありませぬ」という言葉から始まりました。一人目にお話いただいた方は最愛の娘さんが米国ボストン留学中に交通事故被害に遭い、本人、家族の意思のもと、脳死下の臓器移植を決断した事により、6名のアメリカ人の健康と、その家族らの笑顔を取り戻すことに貢献しました。

二人目の方は次女で愛娘（当時2歳9ヶ月）が交通事故に遭い、

睡眠薬を手放させなくなるなど、わだかまりを持ち続ける人もいます。そうです。

この会を主催されたドナー家族会の会長は「実は、私たちは本当に（社会から）感謝されているのだからか」と悩み続ける人も多いとのことでした。私は、ドナー家族の話聞いて臓器移植医療について、正直、戸惑いや困惑をしました。しかし、一人でも多くの人々が助かることを祈り、提供してくださる方々がいる以上、移植医療は向上しなければならぬと思います。向上していく過程で、やはりドナー家族に対する心のケアが十分行われる体制が早期に確立されることを願わずにはいられません。

話は変わりますが、透析患者が年々増加する一方で東腎協は、年々会員が減少しているのが現状です。会員拡大無くして公費医療制度維持はありえません。一人一人が協力をして、命と暮らしを守る活動を行いましょ。また、積極的に交流しましょ。

「仲間・友情とは、喜びを倍にし、悲しみを半分にする」

目次

リレーエッセイ	
総会報告	1
小関 盛通	1
新会長挨拶	2
医学講座	5
東腎協活動の窓	6
奥津 一郎先生	6
会員さん訪問(86)	10
私たちの患者会	12
上垣保明さん	12
三軒茶屋病院腎友会	14
青年部通信	15
仲間のたより	16
用語・略語集	18
かんたんクッキング	18
虎の門病院分院	19
管理栄養士・今寿賀子	19
共に生きる	20
加藤 茂	20
お知らせ	21
事務局から／表紙の言葉／編集後記	22

第31回総会開催

厳しい現実に抗して、 団結の強化を



4月20日(日)、東新宿の東京社会保険会館「東京フイオーレ」大ホール「ローズルーム」にて、228名の仲間の参加で第31回総会と記念講演が開催されました。

総会は高山常任幹事の司会で始まり、議長には柳原クリニック健腎会の小岡盛通さんと三軒茶屋病院腎友会の杉本五男さんが選出されました。議長就任あいさつの後、この1年間に逝去された仲間に黙祷をささげました。

渡邊会長は、この1年を総括して、まず30周年の記念行事を最初めに上げ、次に診療報酬改訂をはじめ、透析患者にとってますます厳しくなった福祉・医療の問題に対する取り組みについて述べました。そして、移植や無年金問題、エボ訴訟等の他団体と協力して行なった運動について述べ、東京都への要請活動等の対外活動に言及しました。また、組織的に会員減少の現実を招いたことへの反省を表明しました。最後に事務所移転の経緯

説明と新事務所の紹介をしました。来賓として、共産党都議団幹事長の木村陽治さん、「障害者と家族の生活と権利を守る都民の会」事務局長市橋浩さん、全腎協常務理事の小林孟史さんのあいさつをたまりました。いずれもそれぞれの立場で共に運動を進めていこうという力強い言葉をいただきました。

祝電・メッセージの紹介のあと、議事にはいりました。

2002年度活動報告を森事務局長、同会計報告を井上会計が行い、会計監査報告が公正、適確であると梅原伸之、佐藤行成両会計監査よりなされました。

それに対する質問は、会員減少問題についてでありました。渡邊会長は全体の問題意識として捉えていくと回答し、拍手により両報告が承認されました。

続いて、2003年度活動方針案が榊原副会長より、予算案が井上会計より提案されました。

それに対する質問は、NPO法人に関する事と「会員の拡大」に関する事があり、渡邊会長が新執行部のもと検討実施する旨回答し、拍手をもって承認されました。

た。

スローガン案を個人会員の朝日美保さんが、総会宣言案を小野常任幹事が読み上げ、それぞれ拍手で採択されました。

新役員の選出は、木下常任幹事が会場に候補者を募った後、患者会の推薦等による会計監査と常任幹事候補者を読み上げ、前列に並び、拍手をもって承認されました。幹事は名簿に掲載してあることで了承を求めました。

昨年度、東腎協設立30周年記念の年に、高齢にもかかわらず会長職を担った渡邊忠志さんが常任幹事に戻りました。また、1995年から常任幹事になり、東腎協の事務局次長としても活躍した小田原庸吉さんは、退任しました。多大な貢献をありがとうございました。また、長年、活動をされ東腎協に大変功勞のあった、6人の副会長経験者は相談役として第一線を退かれることになり、榊原副会長より感謝状を贈与しその労をねぎらいました。

全腎協関東ブロック担当理事であった一ノ清明さん、広報部長の高橋勇二郎さん、多摩ブロックを18年間支えてきた小泉佐内さん、

以前は東部ブロック長として活躍し、交流会の企画では人後に落ちなかった堀和正さん、東腎協の知恵袋で、全腎協の財政部長としても多くの仕事をした柳光夫さんたちが、これからも活動のお目付け役としてますますその存在意義を示すこととなります。

会計監査の梅原伸之さんは来るべきNPOという大変革に備えて任意団体ではなく、法人としての会計様式に改めて、任期を終えま

した。新会計監査は瀬賀康平さんが就任しました。

そして榊原新会長は新役員を代表するあいさつの中で、「情熱をもって取り組む」という決意を表明しました。

最後に小川副会長の閉会の辞が述べられ、総会は閉会しました。

昼食休憩後、「4時間では透析不足！いま、長時間透析がもたらされるわけ」と題する記念講演が、講師に医療法人かもめクリニック理事長金田浩先生を迎えて、開催されました。



金田先生は、スライドでデータや理由を表示し、ビデオで現在先生のクリニックで行っている大動脈穿刺の様子を写して丁寧の説明されました。長時間透析の優位性に関しては、余命と短いことを第一にしてデータを示して説明していただき、会場からは納得の声があがりました。講演後の質疑応答も医療的なのみならず、経営的な面も親切に答えていただきました。記念講演の詳しい内容は、次号「東腎協」No.149誌上に掲載します。

主な役員の紹介

久保正業 (笹塚愛生クリニック友の会)

小関盛通 (松和患者会新宿南口支部)

佐々木勝利 (柳原クリニック健腎会)

佐々木利喜栄 (個人・白鳥診療所)

澤田戴子 (代々木病院腎友会)

白土光一 (鶴田クリニック友の会)

杉本五男 (三軒茶屋病院腎友会)

東野榮夫 (あけぼの友の会)

戸倉振一 (森山病院友の会)

富山光子 (清泉病院ニレ友の会)

野口美津枝 (羽村相互診療所たんぼの会)

蛭田範博 (新小岩クリニック友の会)

吉田芳子 (南大沢バオレ腎友会)

渡邊忠志 (虎の門・高津会)

糸賀久夫 (一ノ清 明 (虎の門・高津会))

小泉左内 (松和患者会新宿南口支部)

高橋勇二郎 (杏林腎友会)

(田端駅前クリニックグループ)

会長 榊原 靖夫 (高中腎友会)

副会長 小川嗣雄

(立川北口駅前腎友会)

副会長 押山大作 (にこたま会)

副会長 藤原 実

(嬉泉病院ニレ友の会)

事務局長 森 義昭

(虎の門・高津会)

事務局次長 木村妙子

(上野しのばず会)

事務局次長 田中助成

(聖路加ニレ会)

会計 井上寧枝

(吉祥寺あさひ腎友会)

常任幹事 (太字・新任)

朝日 美保

(個人・北里研究所病院)

阿相 利夫

(新小岩クリニック友の会)

阿部 敏弘

(吉祥寺あさひ腎友会)

生井克子 (阿佐谷すずき腎友会)

一川和夫 (東海病院ひまわり会)

小野協子 (東海病院ひまわり会)

軽部和之 (すながわ相互診療所)

患者会いずみ)

木下久吉

原 三代吉

(新小岩クリニック友の会)

堀 光正 (高中腎友会)

柳 光夫 (小豆沢病院腎友会)

へ会計監査)

佐藤行成

(松和患者会西新宿支部)

瀬賀康平

(三鷹北口クリニック腎友会)

患者会と東腎協執行部を結ぶ大切な役割を担っている幹事さんの名簿は総会前にお送りした議案集に掲載してあります。会員さんは自分の会の幹事名を確認してください。

激励ありがとうございました。

ありがとうございました。

■来賓

日本共産党東京都議会議員団

幹事長 木村陽治先生

障害者と家族の生活と権利を守る

都民連絡会

事務局長 市橋博樹

(社) 全国腎臓病協議会

専務理事 小林孟史様

■メッセージ

東京都議会自由民主党政務調査会

長 宮崎 章様

東京都議会民主党

政策調査会長 和田宗春様

(社) 日本透析医学会

理事長 内藤 秀宗様

(社) 日本臓器移植ネットワーク

理事長 寛 栄一様

東京難病団体連絡協議会

会長 若林 章様

東京肝臓友の会

会長 中島小波様

■祝電

ライオンズクラブ国際協会

東京都地区委員長 佐々木利和様

ライオンズクラブ国際協会

東京都地区ガバナ― 今井三和様

ライオンズクラブ国際協会

東京都地区副委員長 吉牟田聖吾様

■当日祝電

東京都福祉局長 川崎裕康様

衆議院議員 栗原博久様

衆議院議員 松島みどり様

都議会公明党 政務調査会長

木内 良明様

東京都医師会会長

佐々木 武雄 様

(社) 日本透析医学会

会長 山崎 親雄様

三多腎腎疾患治療医会

会長 長澤俊彦様

腎臓サポート協会

代表 松村満美子様

医療法人社団三友会あけほの病院

理事長 南郷英明様

医療法人社団保守会はせがわ病院

理事長 長谷川 調様

(医) 社団嬉泉会嬉泉病院

理事長 須藤裕司様

■各県組織よりメッセージ

北海道、岩手、秋田、NPO山形、宮城、福島、栃木、茨城、群馬、埼玉、千葉、NPO神奈川、山梨、長野、静岡、新潟、富山、石川、岐阜、奈良、愛知、(社)滋賀、京都、大阪、NPO兵庫、鳥取、岡山、NPO広島、NPO山口、徳島、香川、愛媛、高知、長崎、大分、宮崎、鹿児島、

新常任幹事紹介

朝日 美保さん

阿相 利夫さん

阿部 敏弘さん

小関 盛通さん

佐々木勝利さん

澤田 載子さん

白土 光一さん

杉本 五男さん

蛭田 範博さん



情熱を持って魅力ある東腎協に

会員の皆様第31回「総会」において、幹事・常任幹事の皆様とともにご承認を頂き、会長に就任いたしました榎原でございます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

東腎協が結成30周年を経過した大きな節目の年の新たな第一歩を記す意義の有る年に大役を仰せ就かり、その任の重さを痛感しております。微力ではありますが熱き情熱をもって会員の皆様のご理解とご協力を大いなる力に換えて、新しい魅力ある東腎協を目指したいと思っております。

会員の皆様も既にご認識の



生年月日 1942 (昭和17) 年 5月 9日
透折導入年月日 1950 (平成7) 年 1月 17日
1995 (平成7) 年 1月 17日
東腎協常任幹事
1998 (平成10) 年 4月
東腎協副会長
2002 (平成14) 年

様に、私たちを取り巻く情勢や環境には厳しいものがあります。近年、私たちが安心して生きる拠り所であった掛け替えないこの制度が、国や東京都の医療保険制度改革や医療費助成制度改革の名のもと大きく後退を迫られ、小さな希望の灯火とも思われていた福祉政策までも後退を余儀なくされ、未来に不安を抱かせる現実と向かい合っています。

今こそ7000名の東腎協会員は危機感と連帯感を共有し、知恵と力を出し合い心を一つに結集し、目前の厳しい現実を団結して立ち向かわなければなりません。この課題への挑戦には、もともと多く仲間が必要で、この掛け替えない制度は、数多くの諸先輩達が死力を尽して掴み取っ

た、守り抜いていかなければならない、そして受け難いではないかなければならない最も大切なものだと思います。守り抜くための活動を展開する上で、行政に対する大きな訴求力を得るためにも大きな仲間の輪が必要で、本年度活動方針の最重要項目に上げた「会員拡大」は、会員の皆様一人一人の大いなる貢献に掛かっています。

私は会長就任に当り、会員の皆様にご提案があります。それは「みんなで意識改革を目指そう」ということです。米国の故ケネディ大統領が就任演説で言われた「国に何かをしてもらおうと思うのではなく、自分が国に何が出来るかを考えて欲しい」という有名な言葉がありますが、その言葉を置き換えて「東腎協に何かをしてもらう事を期待するのではなく一人一人が東腎協のために何が出来るかを考えて頂きたい」との提案です。仲間の輪を大きく広げる活動に

参加する事も立派な「東腎協のために何かをする」行動の一つだと思います。魅力ある東腎協にしていくなため建設的意見を発言する事もまた価値ある行動だと考えます。私たちが自身のための東腎協です。より有意義な東腎協にしていくなために大いに議論して、心を通じ合っていきたいものです。時代の流れや環境の変化に応じて、私たちがそれに的確に順応出来る体制と意識の改革を進めていかなければなりません。

東腎協結成時からの理念と諸先輩の壮絶な活動と想いを真摯な心で受け止め、どんな時も変わらず支えてくれる家族、それに病院スタッフの皆様をはじめ、暖かきご理解と惜しみなきご支援を頂いている、私たちの周囲の数多くの人々への心よりの感謝を忘れません。私たちのこの熱き想いをまだ知らない仲間の人達に声を掛け、仲間の輪を広げて大きな力とし、心を一つに結集して、社会の人々にも認められ、理解される活動を通じて、将来に希望の持てる東腎協を目指し、会員の皆様とともに情熱と勇気を持って、第一歩を踏み出して行きましょう。

疾患の考え方



奥津一郎先生

奥津一郎、吉田 綾、浜中一輝

手足のしびれ、肩腰の痛みなど悩んでいる
 会員さんの声を多く聞きます。この講座で
 各々の合併症の参考になるように原稿をお願
 いしました。

10年以上の長期に渡り血液透析を受けてい
 るとアミロイド（類澱粉）が体の中の滑膜、
 腱滑膜、靭帯や腱（すじ）などに沈着して様々
 な整形外科的疾患が起こってきます。そして、
 発症した疾患は、透折肩、透折肘、手根管症
 候群などと個々の病名が付けられて、別々の
 独立した疾患として治療されてきました。

しかし、解剖学的な特徴と、どのような整形
 外科的治療法で対処できるかを考えた場合、
 これらの別々の独立した疾患は、一つの疾患
 群として統合することができますのではないかと
 考えました。そしてSLACS（スラック
 ス）という疾患概念を1991年の第36回透
 析療法学会（神戸）で発表しました。

人体の中で、解剖学的に3方面が骨などの
 硬い組織で構成され、残りの1面が靭帯など
 の軟らかい組織で構成される管腔構造の部位
 があります（図1）。そして、この管腔中に
 腱や腱滑膜が存在しています。腱や腱滑膜な
 どには早い時期からアミロイドが沈着するた
 め、管腔の内容積が増加して患部の相対的な
 狭小化が起こり、内圧が上昇します（図2）。
 この管腔の中を神経が通過している場合に、
 神経が圧迫され障害が生じます。知覚神経が
 障害されれば、患部より末梢の感覚がおかし

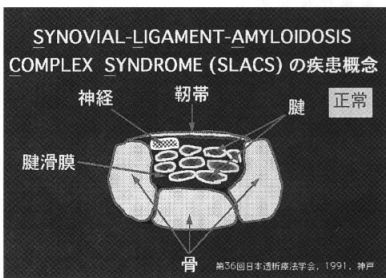


図1

くなったり、しびれ感や疼痛が出現します。
 また、運動神経が圧迫されれば、筋力の低下
 や筋肉の痩せが起こってきます。神経が存在
 しない場合には、患部の運動痛や痛みとして
 認識されます（図3）。

これらの疾患に対する共通した整形外科的
 治療は、出血が起こりにくい靭帯などの柔ら
 かい組織を切り離して管腔を広げることでも、
 内圧を下げ、患部の疼痛を取り除くとともに、
 神経の圧迫を取り除いて知覚と運動神経機能
 の改善を図ることになります（図4）。手術

第36回日本透析療法学会、1991、神戸

透析患者 における

整形外科的

日本赤十字社医療センター整形外科

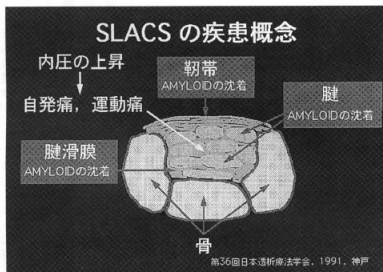


図2

は、原則として局所麻酔下に外来日帰り手術として行います。
以下に具体的な疾患について簡単に説明します。

A. 管腔の中を神経が通過しているために神経症状が出現する疾患

1. 手根管症候群

2. 肘部管症候群

3. 足根管症候群

B. 管腔の中を神経が通過していないために神経症状が出現しない疾患

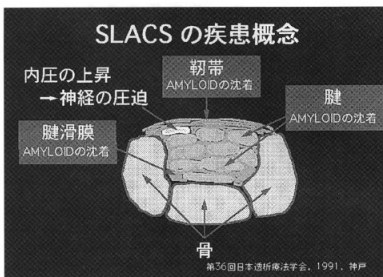


図3

手根管症候群

手根管は手首の手のひら側に存在します。
この管腔の中で正中神経が圧迫されて手根管症候群が発症します。当院での統計を見ると透析開始後平均16年で発症しています。臨床

1. ばね指 (彈撥指)
2. 手関節背側の痛み (狭窄性腱鞘炎を含む)
3. 肩部痛
4. 足の甲部分の痛みなどがあります。

SLACSの疾患概念

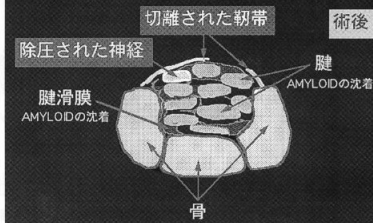


図4

症状は、親指、人差し指、中指と薬指の親指側半分のしびれと親指の付け根の筋力の低下です。患者さんの訴えは、夜間や透析中に起こる指のしびれや知覚障害です。筋肉がやせたために指が使いにくいことを訴えとして来院する患者さんは極めて稀です。

この病気の経過の中で注意する事は、はじめはしびれが強いのですが、ある程度症状が進行すると指のしびれや痛みが取れてしまうことです。病気が治つたと考えてせっかく手術が決まっても取りやめてしまう患者さ

んが見られますが、その間にも病気は進行して、親指の付け根の筋肉がやせて物が掴みにくくなります。放置すれば、手術を行っても親指の付け根の筋肉機能は回復しなくなり、適切な時期に手術を行えば、しびれ感や知覚障害は、90%以上の患者さんで正常に回復します。しかし、破壊性頸椎症と呼ばれる頸椎病変を合併している場合は、首の部分で手指に行く神経が圧迫されているため、手根管症候群と同様な症状が手術の後に残る場合があります。

手根管症候群の手術を受ける時期は、手指のしびれや痛みが強いため日常生活が障害されたり、筋肉の力が弱くなってきた時点がよいと考えます。

肘部管症候群

肘部管は、肘の内側部分に存在します。この管腔構造の中を尺骨神経が通過しています。肘部管は、手根管と異なり腱は中を通過していません。アミロイドは腱滑膜に好んで沈着する性質があるため手根管症候群は、比較的早期に高頻度で発症しますが、肘部管症候群の発症頻度は、手根管症候群の発症数の1%程度と少なく、かつ発症までの平均発症期間は20年と長くなっています。しかし、実際に肘部管症候群が発症していても、多くの医師が肘部管症候群について認識していないために、破壊性頸椎症による神経の圧迫症状と勘違いして、治療されている場合も多々認めら

れます。

肘部管症候群は、薬指の小指側と小指が痺れたり感覚が鈍くなったります。そして病気が進行すると手の中の小さな筋肉がやせてきます。手を背側から観察すると、親指と人差し指の間が窪んでみえます。この筋肉(第一背側骨間筋)の痩せのために親指と人差し指の間で物を掴みにくくなります。詳細については、1年前の「東腎協」(No.143, 2002・5・25付)の記事を参照してください。

肘部管部で尺骨神経の圧迫を取り除いても、神経の回復速度は1~2mm/1日なので、指先まで回復するには、5000日程度かかることとなります。したがって、知覚は回復しても、この5000日の間に筋肉の障害が完成してしまい、運動機能は回復しない場合もあります。肘部管症候群の診断は可能な限り早期に確定し、手術は早期に受ける必要があります。

足根管症候群

足首の内側部分にも手の手根管と同様な解剖学的構造をしている部分があります。この部分を足根管といいます。足根管は手根管と異なり管腔の底が多少柔らかいため余裕があり、手根管症候群ほど発症頻度が高くありません。したがって発症は稀で、1986年以降手術を行った患者さんは数人です。しかし、足の裏の痺れが腰の病変以外からも起こることを覚えておきましょう。

ばね指 (弾撥指)

手根管症候群の手術後に指が引っかかるようになった。あるいは指の付け根の手のひら側が痛いと言っている人がいます。そして手根管症候群の手術がうまく行かなかったためではないかと心配して来院することがあります。これは手根管が手術により開放されたために、手根管部で締められていた屈筋腱の動きが良くなり、その結果、指の付け根にあるA1靭帯性腱鞘部分が屈筋腱が締められている状況つまりばね指が前面に押し出されて明らかとなったためです。この治療は、皮膚を1cm程度切開して行われてきました。創治療期間は7~10日程度です。

私たちは皮膚切開を行わずに、外来診察室で切り込み針を用いて腱鞘切開を行っています。創は、針の穴のみなので手術の翌日から水を使うことも可能です。切離された靭帯性腱鞘が再度くっつかないように、手術直後から手指をよく動かす必要があります。指を動かさなければ、せっかく切開した靭帯性腱鞘が屈筋腱と癒着して、指の機能障害を起したり、あるいは切開した腱鞘の断端が再び癒着して手術前の状態に戻ってしまいます。10本全部の指に起こってくる患者さんいます。手術の時期は、運動時に痛みがあったり、指が引っかかるために他の指で元に戻す必要が生じた時点です。

手関節背側の痛み

手関節の背側で指を動かすたびに、痛みを感じる場合があります。この部分には指を伸ばす腱が通過している鞘が数多く存在しています。腱自身、腱鞘あるいは腱滑膜にアミロイドが沈着するために、腱と鞘がこすられて痛みが起こったり、あるいは引っかかり、腱が切れたりします。痛みが強い場合には手術を行います。手術は、局所麻酔下に行います。たとえシャントが存在しても、シャントに影響を与える事無く手術は行えます。創の治療には2週間程度を要します。

肩部分の痛み

1986年当時、手根管症候群の手術に際して、肩の痛みを訴える患者さんが散見されました。話をよく聞いてみると、「横になっている時に肩部分に痛みを感じ、起き上がると痛みが軽くなる」ということでした。また、多くの患者さんの肩に可動域制限が見られました。そのような患者さんの診察を行った結果、透折患者さんにおける肩の痛みは、肩インピンジメント症候群であることが判りました。すなわち、肩峰下滑液包および上腕二頭筋滑液鞘にアミロイドがたまつたために、肩峰下滑液包部分と上腕二頭筋滑液鞘部分の相対的な狭小化が発生して、上記の病態が発生するものです。また、肩関節の可動域制限は、痛みのために肩を動かさなかつた結果発

足関節背側の痛み

生した肩関節拘縮と考えました。治療は、3ヶ月程度肩を動かす運動をしても良くならない場合に手術を行います。手術は、「鳥口肩峰靭帯と肩峰下滑液包」および「横上腕靭帯と上腕二頭筋滑液鞘」の切除です。現在までに手術を600肩に対して行ってきました。この内一割の患者さんでは、破壊性頸椎症による神経根の圧迫のために放散痛としての肩痛が残りしました。肩の手術を受けた患者さんは、肩関節の可動域訓練を継続する必要があります。継続しなければ、肩関節拘縮が再び起こり、その拘縮のための痛みが出現します。

稀に足関節背側の痛みを訴える患者さんがいます。しかし、これらの症状が継続したために手術を行った患者さんはありません。消炎鎮痛剤入りの貼付剤の使用で症状は改善します。

その他にも、アミロイド関節症、アミロイド骨養腫、破壊性脊椎症など、アミロイドの沈着により引き起こされる疾患があります。不明な点は医師に直接お聞き下さい。

まとめ 医師は、神経や関節の状態を手術により治りやすい状態にする手伝いをしていきます。したがって患者さん自身も術後に後療法を積極的にに行い、自分で病気を治す努力をする必要があります。適切な時期に適切な治療を行えるように、病気についての理解を深めてください。

東腎協 活動のほど

各ブロックで

交流会を開催

東部ブロック

日時…1月19日

場所…木更津スバ三日月「龍宮城」

参加者…36名

今回の交流会は、日帰り温泉バス旅行を行い、バスの中では自己紹介を行い、それぞれの患者会の代表が仲間とともにあいさつしました。また、車中で30周年記念ビデオを上映して、東腎協の活動を再確認しました。昼食時には湯上りのくつろいだ気分で見聞交換し、会員の親睦と相互理解を深めました。

ました。

中南部ブロック

日時…2月2日

場所…東京都障害者福祉会館

参加者…45名

講師に笹塚愛生クリニック院長・本田勝紀先生を迎え、学習交流会を開催しました。(講演ポイント)
①自己管理プラス良いドクターとスタッフを見つけることが大切。
患者の疑問や心配による説明をしてくれる先生が良い。
②自分の透析メニューをしっかり理解して、行ってもらうこと。
③将来、透析費用は自己負担が増える可能性が大である。医療制度にも無関心ではない。

など透析患者は「自分で自分を守ること」が大切と話されました。

北部ブロック

日時…3月2日

場所…南大塚社会教育会館

参加者…85名

講師に鶴田クリニック院長・鶴田幸男先生をお招きして「血圧のコントロール」と題して学習会を開催しました。定員をオーバーする参加者で大変好評でした。

15回目の「腎臓病を 考える都民の集い」

15回目の「腎臓病を 考える都民の集い」

日時…2月9日

場所…豊島区民センター

参加者…1,933名

今年で15回目になる「集い」は、日本腎臓学会との共催、東京都他12団体の後援で開催されました。講演は「生活習慣と腎臓」と題して慶應義塾大学医学部助教授・林松彦先生、「腎臓病を抑えるには」と題して自治医科大学腎臓内科教授・草野英二先生にお話しし、一般都民の方に腎臓病に対する知識と理解を深めていただくのと同時に、個別の医療相談も実施しました。また、30周年記念ビデオも上映し、東腎協の活動をPRしました。

今年も会員の皆様は苦勞して集めていただいた、4万2000名余の署名を、東腎協役員8名が手分けして国会議員に要請項目を説明しながら、手渡しました。

第50回幹事会を開催

日時…3月23日

場所…東京都障害者福祉会館

参加者…1,022名

司会是小関オザバー、議長に戸倉常任幹事で開会し、渡邊会長が透析医療も自己負担が目に見

える形で現れるようになった。今後患者会代表の幹事の方々を始め

会員の意見を踏まえて、東腎協の方向性を確立していかなければならない。また、障害者は、団結していかなければならないとあいさつしました。議事は総会の報告事項、討議事項を熱心に議論し、全て承認されました。出された貴重なご意見は、今後の活動の参考にさせていただきます。最後に、小川常任幹事が、会員さんとの接点をもっと求めて東腎協全体で活動が実になるような運動を進めていきたいと結んで閉会しました。

第32次国会請願

日時…3月27日

場所…国会議員会館

参加者…8名

今年も会員の皆様は苦勞して集めていただいた、4万2000名余の署名を、東腎協役員8名が手分けして国会議員に要請項目を説明しながら、手渡しました。

なお、全国からは180人が参加し、17人の議員、60人の秘書が出席した集会后、100万7000名の署名を290人の紹介議員に手渡しました。



中部ブロック学習交流会



東部ブロック交流会



第50回幹事会を開催



15回目の「腎臓病を考える都民の集い」



第32次国会講演



幹事会であいさつする渡邊前会長

今後の活動予定

- 6月中旬 2004年度東京都予算要請
- 7月12～13日 関東ブロック会議（山梨）
- 8月3日 地域腎友会（都障害者福祉会館）
- 8月30～31日 全腎協青年交流会（北海道）
- 9月14～15日 関東ブロック青年交流会（群馬）
- 9月28日 第51回幹事会・学習交流会
- 10月5日 腎移植推進キャンペーン



会員さん 訪問

第86回 谷友会
阿佐き腎友会
上垣保朗さん

—現在までの経過を教えてください。
上垣 昭和56年に尿道炎から慢性腎炎になりCAPDを10年続けた後、平成10年に血液透析となりました。
CAPDの間にも3回程腹膜炎にもなりました。
—導入時の心境はいかがでしたか。
上垣 まだ、40歳でしたのでやはりショックでしたが楽天的な性格なのでこれも自分に課せられたものと前向きに考え、受け入れる事ができました。ただ、仕事がありましたので一日4回のバッグ交換に慣れるまでには1年かかりました。

今回は、病氣と闘いながら映画監督という仕事を続け、今回は新たに舞台演出にもチャレンジする上垣さんの熱い思いを語っていただきます。また、病院患者会の幹事としての取組みなども聞くことができ東腎協運営にも役立てていきたいと感じました。

藤田敏八監督の下で助監督

—現在の映画監督というお仕事を経験を教えてください。
上垣 大阪の大学を卒業後、運良く日活撮影所に就職でき、今は亡き藤田敏八監督の下で助監督の仕事に就きました。

しかし、その日活撮影所は1年で倒産となったが、何とか持ち直し、その後は日活ロマンポルノへと移行して、助監督を経て監督となり14本の映画を製作しました。昭和58年にフリーとなってテレビコマーシャル、ビデオ用映画の監督に就いています。

—映画監督という仕事に就いたのは何か理由があるのですか。
上垣 子供の頃は月に1回家族で石原裕次郎などの映画を観に行く習慣があり、映画を身近なものに感じていましたね。

—でも、大学2年生まではサラリーマンにでもなろうと考えていました。ただ、私のような団塊の世

代は生まれつき競争社会で育っているので他人より目立ちたい、人と違う仕事をした、という気持ちが強くなりました。又、自分の手で何かを作りたい伝えたいという思いがあったのでこのままサラリーマンになるのは何か違う、と思うようになり映像の仕事を選んだのです。

—CAPDや血液透析は仕事に影響を与えましたか。
上垣 CAPDはバッグ交換だけなので支障は少なかったですが、血液透析に入ってから仕事に限界を感じました。

—映画の撮影は長期間に及ぶので規則的な通院は難しく短期間の仕事を中心となってしまいました。現在は舞台演出の仕事にも取り組んでいますがこちらは透析時間以外を上手く使っています。

映画から舞台へ

—舞台演出の仕事の内容を教えてください。
上垣



上垣 映像と舞台では全くジャンルが違います。
映像は作った作品を観客に提供するのですが、ある意味で製作者側の押し付けがあるんです。

—演劇は役者と観客が一体となり作品を作るんです。舞台は一脚の椅子が置いてあっても演じる役者によっては喫茶店の椅子にも自分の部屋の椅子にもなるし、観客1人1人のイマジネーションによっても全く違う空間になるんですよ。
—舞台への転向には何かきっかけがありましたか。
上垣 日活撮影所に同期入社で監督の友人が3年前に他界し、死

映画監督から舞台演出へ 夢は息子と共に舞台作品



なまえ うえがき やすろう
生年月日 [REDACTED]
導入月日 昭和63年1月13日

という事を身近に感じるようになりました。今まで、自分が入院した時でも死ぬという実感は無かったのですが……。

自分が生きている間に何を残せるのか？

子供に対しても物質的なものではなく私の仕事の中で何かを残したいと思っています。

息子は現在、高校生ですが子供

の頃から芸能プロダクションに入ってコマーシャル出演など行っている。私の作品にも主演する予定です。息子が将来、役者になるかは未定ですが、私はいまさら他の仕事もできませんので自分の最後の仕事として息子と共に息子の心に残る作品を作ろうと励んでいます。

ます。

来年8月に追悼作品を公演

—今後の作品、公演予定について教えてください。

上垣 今年の12月に小劇場での公演を予定しています。

又、来年の8月には藤田敏八監督の追悼作品を公演する予定です。

こちらは秋吉久美子さんなど藤田作品にも出演した役者の方々にも出演したいと思っています。

内容は現在の大人が忘れてしまった子供の頃の切なさとか、大事なものが思い出せるような作品にしようと思います。

私と同じ1960年代に青春時代を送った、いわゆる団塊の世代の心境や生き様を描き続けて行きたいです。

透析患者の方々にも親しんで観てもらえると嬉しいです。

会員が興味を持つ活動を

—最後になりましたが東腎協に対する要望はありますか？

上垣 現在は東腎協の幹事をしていきますので病院の掲示板に総会や勉強会の案内を張り出すのですが反応が少ないのが残念です。

会員の方々も休日には家族と過ごすしたり、色々忙しいと思うのですが勉強会など内容の濃いものも多いので、是非、参加してもらいたいです。

総会などは一日がかりで大変なので年次報告や講演会だけでなくレクリエーションと併せるなど、会員が興味を持つような工夫があるように、又、会員が増えるように私自身も勉強していきたいですね。

自分の病院の患者会員には東腎協の活動を理解し協力してもらえるように、又、会員が増えるように私自身も勉強していきたいですね。

(あとがき)
今回訪問した上垣さんには仕事に対する熱い思いを語っていただきました。作品の公演がとてみ楽しみです。

今後の活躍を期待しています。

(取材・小野、写真・軽部)

わたしたちの患者会 18

三軒茶屋病院腎友会

病院名 三軒茶屋病院

病院所在地 〒154-0002 4

世田谷区三軒茶屋1-21-5

電話番号 03-3411-7111

◇会行事

総会・旅行は2年に1回、できれば年1回の日帰り旅行ができればいいのですが。

前回平成13年は、群馬の老神温泉や袋田の滝などに院長先生をはじめ、スタッフの方々と一緒に日帰りで行きました。院長先生のお話も聞くことができ、食事をして、楽しく過ごしました。

◇会報 なし

◇病院との懇談 年3回ぐらい
◇問題の解決方法 患者間のトラブルはほとんどありません
病院とはその時々で問題について申し込み、院長先生と話をします。

役員同士の意思疎通が良い

◇役員会 月一度開きます。行事を決めたり、東腎協の活動報告等を行います。
◇特に協調したい会の特長 役員会の出席率がいいので、役員同士の意思の疎通がスムーズです。
東腎協の行事には、いつも会より数名で参加をしています。
◇東腎協へのご意見 幹事会では、大勢の幹事に発言してもらい意見を聞き、意思疎通をはかってほしい。



杉本常任幹事(左)・細野会長(右)

〈記者感想〉

今年から患者会から選出され、常任幹事になられた杉本五男さんに東腎協事務局でお話を伺いました。

はじめに杉本さんにお会いしましたが、とても穏やかな方でした。高齢者が多く、なかなか会員数が伸びないのが、悩みだそうです。これから常任幹事として活躍されることと思います。



大坪先生(前列左から3人目)、スタッフと共に、日帰り旅行(袋田の滝)

会長 細野春江
東腎協常任幹事 杉本五男
東腎協幹事 細野春江
会成立年月日 昭和48年
東腎協会員数 99名
会費年額 6,000円
内訳 患者会費 600円
東腎協会費 5,400円
役員体制 会長1名・会計1名
曜日担当役員
月水金 2名
火木土 4名

青年部通信

No.4

今年も青年部はがんばります。みなさんの応援とご参加を、待ってま〜す！
今年度の幹事からみなさんへひとこと

部長 小関 盛通 (柳原健腎会)

色々な生活スタイルを持ち個性豊かな集まりです。元気が無い時は是非いらしてください。元気出まっせー。

副部长 須賀 春美 (虎の門・高津会)

みなさん、お元気ですか？ みんなに会うと「元気になる！」「気持ちが楽になる」あなたと同じ気持ちが、溜みがわかります。「なんだ、みんな同じジャン!!」そんな青年部です。みんなと一緒に！

副部长 朝日 美保 (北里研究所病院)

歌って、踊って、芝居のできる透析患者目指し、日々レッスンを励んでいます。家でボーイとしているのも好きですが、忙しいのも好き。元気で楽しく生活できるように少しでも皆さんのお役に立てるようがんばります。

幹事 阿部 豊 (南池袋診療所)

病気を持つ者も、持たない人もいろんな人がいて普通の社会だということに、自分が社会参加することで、周りの意識を変えていければと思っています。去年はボーリング大会&新年会を担当。楽しい企画をご用意していますので、皆さん遊びに来て下さい。

幹事 鈴木 英範 (田端駅前クリニック)

僕は現在CAPD(腹膜透析)をしています。1日4回バック交換をしながら快適なCAPDライフを送っています。みなさんも青年部に遊びに来ませんか？

去年のボーリング&新年会の報告です

前年度第3回交流会(ボーリング&新年会)を平成15年1月26日(日)に中野サンプ



第31回総会に参加した青年部の皆さん



ボーリング&新年会

ラザにて行いました。当日、35名の参加者は、各グループに分かれ、自慢の腕を競い合いました。どのグループも会話はずみ、時折歓声が上がると、とても楽しいひとときを過ごしました。

その後、地下1Fの「翠龍」にて表彰式及び新年会を行い、より一層の親睦を深め有意義な1日でした。平成15年度もボーリング&新年会を企画しておりますので、みなさんお誘い合わせの上、参加お待ちしております。

平成15年度・年間予定表 奮ってご参加を！

5月25日(日) バス旅行 (案内は4月20日に発送しました)。

9月21日(日) 料理講習会

10月5日(日) 腎臓移植推進キャンペーン

平成16年

2月22日(日) ボーリング大会

なまの たより

じっくり考えて行動

松和患者会新宿南口支部

松本 順子

先日は遅くに、事務所へ電話いたしましたして、申しわけありませんでした。少しお話をさせていただきましたが、改めて皆様のおかげで、現在暮らしていることを感謝いたします。

4年余り前に腰を痛めまして、それなりに、良いと言われる治療を受けましたが昨年10月に手術をしました。まだまだ、ぞろぞろ歩行には程遠いのですが、リハビリを続けています。

すっかり、お手伝いもできなくなってしまうました。口だけが元気なおバさんで過ごしています。

私たちはもちろんのこと、大変な世の中になっています。じっくり考え、行動していかねければとっています(無理かな)。いろ

いろお話聞いていただきありがとうございます。ありがとうございました。

基本的知識を取り上げて

個人会員

伊藤 和郎

いつもお世話になり、ありがとうございます。この度は、機関誌「東腎協」・号外をおくっていただき、感謝いたします。今回の記事は非常に有用な情報満載で、むしろるように読みました。

特に、患者・会員さんと医師・先生とのQ&Aの記事が大変役に立ちました。導入後、4年経過しましたが、なぜ、リン(血清リン値)が高いと思いのか、高いと何が起るのかを全く知らなかった私です。このような初歩的(基本的)知識についても、とり上げていただければ幸いです(恥ずかしいお願いですが)。どうぞ、今後も私どもをサポートしてください。活動をよろしく、お願いします。ご健勝を祈つて。

腰椎すべり症 手術で元気に

にこたま会

押山大作

不安や心配はありましたが、腰の手術を受けて、本当に良かったと思っています。虎ノ門病院分院の三上先生をはじめ多くの方々に支えられた。励まされて無事に退院できました。

3・4年前から、足の裏に痺れを感じることもあり、靴のせいかなど軽く考えていました。しかし、やがて、腰が伸びなくなり、歩くのが辛くなってきました。我慢して歩いていると、5分もしないうちに両足がしびれて動けなくなる状態でした。

今年1月、入院をして、ミエログラフィ検査(脊椎造影検査)を受けました。脊椎腔に造影剤を注入して、写真を撮る検査です。レントゲン写真には腰椎の4番目がずれて、脊柱管狭窄が起きていたことがはっきり写っていました。(手術まで一時退院、2月再入院)

2月24日、三上先生から手術の詳しい説明を聞きました。概略は、一、腰椎の狭窄部分の後ろを削り、神経の圧迫を取る。一、チタンのH型の板を腰椎4番5番にボルトで固定する。一、ここに植骨も行う。この骨が着いて、将来、腰椎

4番5番を固定する。一、チタンは入れたままで今後取り出さない。一、手術は6時間くらい(実際は8時間かかった)。一、うつ伏せの手術なので、顔を圧迫から防ぐために、3本のピンを頭を空中に固定する、などなど。大手術!

コルセットをして、杖を使い、手術しない道もある訳で、QOLを考慮して、手術を選択したところが本当に正解なのか、心が揺れる瞬間もあった。しかし、三上先生に手術をお願いしたいという気持ちの方がより強くなった。

手術前日には、麻酔科のドクターIや手術室ナースの丁寧なオリエンテーション。一方、担当ナースからは、1週間に及ぶベッド上の安静についての説明がある。手術経験者の話では、この安静期間が辛いらしい。耐えられるだろうか。平成15年2月26日。6時起床。

前日までの漠然とした不安は消えていた。術着に着替えてストレッチヤーでオエ室へ。前日説明に来てくれた高橋さんが迎えてくれる。予備麻酔の点滴が始まる。「眠くありません」と答えた直後に寝入ったようだ!

午後7時。「押山さん!押山さ

ん！分かりますか？終わりましたよ。「麻醉から覚めた」と同時に、手術を受けた腰に強烈な痛みを感じた。回復室に戻り家族に会って、無事に手術を終えた実感。

術後は仰向けではとてもいられず、30分から1時間おきに、身体を右に向けたり左に変えたり。しかし、自分では動けないので、そのつどナースに体位を変えてもらう。背中に当てる大きな長い枕を用意してくれた。痛み止め「ソセゴン」は6時間おきにしが使えず、ほとんど眠れぬ夜だった。

翌朝には酸素吸入、心電図のセンサー、両足に巻きうけられていたエアーマッサー（血流が滞らないため）が外され少しほっとする。：次号に続く

きちんと仕事して透析へ

個人会員

橋本 良司

今年になって思うことなんです。何で私は病院関係者の方に「来るのが遅い」等のいやみなどを言われながらも、こうやって、仕事を定刻までして透析にいっているのか？ こう考えてみて結局、透析しながらも職場の関係者や医

療関係者のおかげでここまでこられたのだと思います。私は、少しでも透析をしながら働く仲間のため、何かをするために生きているのではないかと思えます。しかし、働きながら透析している人達が、仕事を犠牲にしている現実が多々あるようです。

私が考えるにはこれからは、働きのながら透析をしている、または働きたい仲間が、最後までキチンと仕事をして、なおかつ、十分な透析ができる体制にしていこう、職場だけでなく、医療機関に対しても意識の変化を持たせることが今後の課題だと思います。東腎協の皆さんも、このような視点からの活動もいかがかと思えます。

皆さんの中では、仕事に就いてない方がいると思いますが、「自分は仕事をしてないから関係ない」と思わずに、これからの人達のためにも少しずつでも医療関係者や地元の協議会への働きかけ等をお願いいたします。

ご意見、ご批判等がございましたら、ご遠慮なく東腎協事務局へお寄せください。

俳句

武蔵境駅前クリニック腎友会

荻原 た可司（85歳）

槽（はた）煙り避けて離さぬ

茶碗酒

佗助のふるへ居りたる小枝先

歯は欠けぬ数も忘るる年の豆

穿針（せんしん）の痛さも薬

春を待つ

針供養命あづける腕の針

個人会員

溝口 幸夫（82歳）

透析の我生き延びて豆を撒く

春立つと知るかナースの優しくて

春立つと背筋延ばして万歩計

透析におなか空かして春とやる

道産子や寒さ吹っ飛ぶ雪祭り

福生病院こでまり会

日置 正吉

爺ちゃんと呼んでかけきて

日向はこ

焼き字でゲートボールの中休み

翔つ（たつ）鳥は富士真向いや

枯れ葎（むぐら）

花咲いて透析表の月変わる
犬ふぐりまたぐ一步を大中に

短歌

山田クリニック腎友会

水上 清吾（80歳）

戦（いくさ）にて死線をこえし吾（われ）が今

透析により死線こえたり
夜も深く消し忘れたるラジオより

昔習いし小唄流るる
春風に乗り来たりしか桜花

狭き吾家のペランダに舞う

新年号新春プレゼント当選者

三軒茶屋病院腎友会

恩田 朔郎

（透析歴29年10ヶ月1月現在）

あなたのお便りをお待ち
しています。旅行記、エッセ
ー、患者会活動へのご意見等
どしどしお寄せ下さい。宛先
東腎協事務局 編集部へ。

患者会活動の理解を深める

用語・略語集

私たちの医療費助成はどうなっているの？

私達は医療保険制度や公費負担助成で、高額な透析治療を、経済的な心配なく誰でもが等しく透析を受けられます。

④「マルシヨウ」

東京都の心身障害者医療費助成制度のこと。内部障害者は1級、3級が対象です。(透析患者は内部障害1級です)。保険証を使って病院などで受診するときの自己負担額の一部を助成します(所得制限・年齢制限があります)。

昨年の老人保健法一部負担金の改正に伴い、平成14年10月には、マル障の一部負担額の引き上げが行われました。一覧参照。

・年齢について
透析患者は65歳になると、老人保健の対象になりますが、65歳以前から「マル障」を利用していた方は、引き続き「マル障」を利用できます。ただし65歳以上で新た

に透析を導入された方は、「マル障」を受けられません。

昨年平成14年10月から老人保健では、高額所得者は2割負担が導入されましたが、「マル障」の助成対象者であれば、老人保健を申請せず「マル障」だけの受療者証を利用する場合、1割負担です。

マル障は昭和49年7月に発足して、私達透析患者にとって大切な制度として利用されてきました。しかし、平成12年に、改悪が実施されました。対象者を減らし、対象者のうち住民税非課税者を除き、老人保健に準拠する自己負担が導入されたのです。

東腎協では都に対し「マル障」を平成12年改正前に戻すよう要請を続けています。

⑤「マルト」

東京都難病医療費助成制度。マルト医療券(以下、マル都)と呼

ばれています。透析は難病扱いではなく、特殊医療として別枠で対象になっています。

健康保険証と、「特定疾病療養受療証」通称マルチヨウ⑥(後述)を使った場合の、透析治療費の自己負担分は1万円となります。しかし、「マル都」を使えばこの1万円は都が負担します。

ただし、入院時の食事療養標準負担額は助成対象となりません。また「マル都」に記載された病気以外、つまり透析以外の診療科目には使えません。

⑥「マルチヨウ」

「特定疾病療養受療証」のこと。昭和59年10月1日の健康保険法の改正によって、長期高額疾病の場合、窓口自己負担限度額が月額1万円に軽減されました。適用は透析のほか、血友病、HIVに限られます。

各自の加入している健康保険へ申請し、交付を受けます。

⑦「マル障」

東京都福祉局医療助成課助成係
03-5320-4282
または、お住まいの区市町村へ。

《負担一覧》		入院		外来など	
○…負担あり ×…負担無し	証の表示	一部負担金	入院時食事標準負担額	一部負担金	薬局
マル障	一部 食	○	○	○	○
	食	×	○	×	×

マル障で一部負担金が生じる方(平成14年10月から)

証の表示	自己負担割合	自己負担限度額	
		12,000/月 外来・個人ごと	40,200/月 入院・世帯ごと
一部 食	1割		

健康局医療サービス部疾病対策課
03-5320-4472
またはお住まいの区市町村へ。

かんたんクッキング

>20<



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

◆洋風ちらしずし

材料（一人分）

・ご飯	200 g
・サラダ油	4 g
・オリーブ油	4 g
(a) ・ワインビネガー	15cc
・食塩	1.3 g
・こしょう	少々
・セロリ	10 g
・玉ねぎ	10 g
・ピーマン	5 g
・卵	15 g
・エビ	20 g
・ツナ缶	20 g
・ロースハム	10 g
・プチトマト	20 g
・グリーンアスパラ	30 g

<作り方>

- ①ご飯は少し固めに炊き、蒸らしておく。
- ②玉ねぎ、ピーマン、セロリはみじん切りにし、水にさらして、水気を切っておく。
- ③ロースハムは大きめのみじん切りにする。
- ④エビは背ワタをぬき、茹でる。殻をむき、縦半分にする。
- ⑤ツナは汁気をきって粗くほぐしておく。
- ⑥卵は茹でて輪切りにする。
- ⑦グリーンアスパラは茹でて、5 cm程度に切り、太ければ、縦半分に、プチトマトは、半分に切る。
- ⑧(a)の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑨ご飯にドレッシングの5分の4をしゃもじで



切るように手早く混ぜ合わせる。ドレッシングがなじんだら、ずし飯をあおぎ、ツヤを出す。

- ⑩ずし飯に②とロースハムを混ぜる。
- ⑪残しておいたドレッシングでエビ、ツナ、グリーンアスパラを和える。
- ⑫ずし飯を器に盛り、⑪と卵、プチトマトを飾る。

◆甘納豆羹

材料（一人分）

・粉ゼラチン	1 g
・(a)水	40cc
・粉末寒天	0.4 g
・(b)水	40cc
・砂糖	10 g
・甘納豆（ミックス）	20 g

<作り方>

- ①甘納豆はまわりの砂糖を洗い落とし、水気をふいておく。ゼラチンは倍量の水でふやかす。
- ②(a)の水を沸かし、ゼラチンを入れ溶かす。
- ③寒天と砂糖、(b)の水を混ぜ火にかけ、一度沸騰させたら、弱火で3分程度煮詰める。
- ④③の粗熱をとり、②と混ぜ合わせる。
- ⑤水でぬらした寒天型に甘納豆を並べ、④を流し入れ、冷やし固める。
- ⑥寒天型から抜き、器に盛る。

コメント

サラダ感覚の散らし寿司ですが、一皿で栄養バランスのよい1品です。ワインビネガーの代わりに穀物酢でも良いです。

甘納豆羹はゼラチンと寒天を混ぜることで、なめらかな食感になります。

栄養価

・エネルギー	650kcal	・カリウム	420mg
・タンパク質	20 g	・食塩	1.8 g
・リン	250mg		
・水分	340 g		

共に生きる

19

加藤 茂

今年の東腎協第31回総会では、創立頃から活動を続けてきた役員が第一線を退き、相談役に就任されました。一ノ清明、小原左内、高橋勇二郎、原三代吉、堀和正、柳光夫さんです。

私は、創立から十数年間、常任幹事として活動をしました。退任された皆さんとは共に活動をしてきました。会議が終わると、必ず喫茶店に寄っていました。体重がどれだけ増えたとか、検査数値はどれだけか、とかをよく話し合っていたような記憶があります。私は、非透析者だった（今でもそうです）のでそれらの話にはまるで興味もなかったのですが、割合よくお付き合いをしていました。毎年、春に開催される全腎協の総会には一緒に行き、観光なども楽しんだものです。

チューリップ風に揺れる

退任されるということを開き、非常に残念に思いました。が、考え方を改めてみれば30年間も活動をされた、その功績は大きいものです。どなたも東腎協の中心になって活動をした人であり、全腎協の活動にも寄与しました。

改めて「ご苦労さまでした」と申し上げたい。今後は、一層健康には気をつけていつまでも元気でいて下さい、と付け加えておきます。これからは、40周年、50周年をめざして新しい役員の方が頑張ってくれることでしょう。やさしく見守って下さい。

4月から健康保険の本人負担が3割になってしまいました。大変な負担になります。これからどうなってしまうのか、心配になります。

春、桜が散ってしまうと急にいろいろな花々が咲き出す光景が目につきます。まさに春も満開という気がします。チューリップの花は、太陽が出ているときほしっかり開いています。風にユラユラ揺れる姿は、ほんとうに楽しそうで



風に舞うチューリップ



春満開のぼたん

す。ぼたんの花は、大きくて色鮮やか、まさに花の女王様です。
(2003年5月初旬)



かとうしげる 経歴

1951(昭和26)年

2月16日生れ

東腎協設立に慢性腎炎時に参加。現在は治療

1972(昭和47)年

東腎協設立時 会計 担当

1974(昭和49)年 事務局次長

1976(昭和51)年 機関誌「東腎協」第13号から編集委員長担当

1989年第76号まで、13年間、定期発行に貢献した。

その間常任幹事も続けた。現在、編集委員であり、顧問的存在。

「東京都腎臓移植組織適合性(HLA型)

検査費助成のご案内

毎年、東京都健康局では、慢性腎不全の根治療法である腎臓移植を推進し、慢性腎不全患者の社会復帰に役立てるため、HLA型の検査費用を助成しています。腎臓移植を希望されている東京都在住の会員の方のため、費用負担軽減の申請について、主な点をお知らせいたします。

○対象者・都内在住にお住まいの人工透析患者で、死体腎移植を希望し、日本臓器移植ネットワークへの登録をする方(必ず検査前に承認を受けること)

○助成額・1万円円

○検査場所

(1)東京都と契約している指定HLA検査センター

(HLA指定センター病院に検査費から助成額1万円を差し引いた金額を払ってください)

・国家公務員共済連合会

・東京医科大学 虎の門病院

・東京医科大学 八王子医療センター

・東京女子医科大学病院

・東邦大学医学部附属大森病院

(2)その他のHLA検査センター(都内及び近隣3県)

(助成申請する人がこのセンターで検査を受けた場合、助成承認票の検査終了確認欄が記入されていることを確認の上、「6号様式」の書類に記入して、助成額の支払いを東京都に請求してください)

・昭和大学病院

・埼玉医科大学附属病院

・国立佐倉病院

・東海大学医学部附属病院

・北里大学病院

・横浜市立大学医学部附属市民総合医療センター

○申請手続き

助成を受けようとする方(以下、申請者という)は助成申請書(第1号様式)に、現在人工透析療法を受けている透析施設の治療医の現症記載のある腎移植希望登録依頼書(第2号様式。以下「登録依頼書」という)と住民票を添付して知事に申請する。

○検査費助成の決定

知事は申請書を審査し適当と認められた時は、腎臓移植組織適合性検査費助成承認票を(第3号様式)以下「助成承認書」という)申請者に交付します。認められないときは不承認決定通知書を通じます。

○申請手順

①東京都健康局の左記係りへ助成申請書、登録依頼書を請求する。

申請書が先に郵送されて来ますから必要事項を記入します。

②住民票を添えて、左記係りまで申請します。

③助成承認書2通と登録依頼書1通が申請者に郵送されて来ます。

④③の書類を検査センターで提示する。

⑤①の指定センターの場合、記したように助成額を除いた額をセンターに支払います。②のセンターの場合、記入してある手続きをして請求します。

○問合せ

東京都健康局 医療サービス部 疾病対策課 献血移植対策係

住所・〒116-3180 001 新宿区西新宿2の8の1

電話 03-53320045 006

FAX 03-53388143 17

なお、書類等の詳細は東腎協事務局までお問い合わせ下さい。

電話 03-33944404 8

個人の海外旅行・現地透析手配が便利に

今までは、個人で海外旅行をする

とき、旅行申込とは別に透析施設の手配をしなければならず、面倒でした。こんな不便を解消するサービスが開始されました。

これまで海外透析の紹介・予約サービスを行っていた世界的透析トップブランド「フレゼニウス

メデイカル」ケア ジャパン(株)と「(株)ジェイティビー

(以下JTB) 東京品川支店」が、

海外透析に関する業務提携を結びました。

世界各地にあるフレゼニウスメ

ディカルケア社の透析施設(1400ヶ所以上)のネットワークと

旅行業界1位のJTBが結びついたことにより、海外旅行と透析の

予約が一つの窓口になとまり利便性が大きく増しました。

問合せ先 JTB東京品川支店

電話 03-57996602 5

FAX 03-57996602 6

担当 長谷川さん、米本さん

営業時間 平日9:30-17:30

e-mail

SHINDAWA 9@syjib.co.jp

事務局から

青い鳥郵便葉書無償配布

のお知らせ

期間（4月1日から6月2日まで）がもう残りわずかですが、最寄の郵便局で、身体障害者手帳（1級か2級）を添えて、備え付けの申込書に記入すると、その場で、くぼみつきの郵便葉書20枚を手渡してくれます。ご自宅の集配範囲でない郵便局では後日郵送になります。また、申し込みは郵送でもできます。4月1日から申込みですが、21日までは配布（自宅へ郵送）されません。詳しくは東腎協事務局までお問合せください。

ご寄付お礼

鶴田クリニック様
（株）扶桑薬品工業東京第一支店様
（財）日本腎臓財団
ライオンズクラブ国際協会330
A地区キャビネット会議
東腎協会計監査梅原伸之様（虎の門・高津会会員）
小林正規様（鶴田クリニック友の会会員）

総会時募金箱

皆様の暖かい気持ちのこもったご寄付、ありがとうございます。故小田ミチヨ様（高尾もみじ会会員）ご遺族小田淳様
故菅野敬一様（秋葉原腎クリニックス腎友会会員）ご遺族菅野睦子様
ご冥福をお祈りいたします。貴重なお志は東腎協活動に役立つよう大切に使用させていただきます。ビデオ贈呈のお知らせ

在宅透析研究会から寄贈された「在宅血液透析のスヌメ」を10人の方に贈呈。希望者は事務局へ。

図書紹介

- ①「腎臓病のある生活とナーシング」尾岸恵三子／遠藤和子編著
医歯薬出版 TEL03-5339517
610 2800円＋税
- ②「通りゃんせ 通りゃんせ」腎不全&心不全看護随想録 永井瑞江（長野県腎協・依田川病院腎友会会員永井孝一氏夫人）注文は筆者へハガキで。〒386-1132
4 長野県上田市
TEL0268

表紙の言葉

榎水照也（個人会員）

神田川桜並木

撮影にも旬というものが有り、今回は急なため、桜の満開の時季を過ぎていましたが、3回程通ってみました。大塚から都電に乗り六つ目の面影橋下車。三畳一間横丁の風呂屋：と、メロディーを口ずさみながら神田川に沿って歩きます。神田川は旧称江戸川よばれ舟遊びや桜の名所として親しまれてきました。よくはわかりませんが歴史的に深い因縁を感じます。それでも、兩岸には染井吉野桜が美しく咲き誇っていました。

編集後記

「わたしたちの患者会」の2回目取材、今回もなかなかうまく原稿がまとめられず大変でした。（當）

総会も終わりやっと一息というところです。今年も一年、編集委員として宜しくお願いします。（小野）

新しい事務所に来たのは2度目です。今日はこの号の割付をするためにやってきました。皆さんも新しい事務所へ一度、来てみたらどうでしょうか。（加藤）

会報作りのような期限がある仕事をしていたよかったです最近思うなにとこの次この次で、1年何もしずに終わらせよう。（軽部）

3月議案集を出してまもなく総会、5月号発行、集い報告集の編集もある、すぐ7月号、悩む暇もないのは良いこと。（木村）

総会が終わる榎原新会長のもと、9人の新常任幹事が加わり、新年度がスタート。会報ももっと活発な誌面に。会員皆様の声をお待ちしています。（押山）



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139mg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)

mg	30	60	90	120	150
果汁100%のりんごジュース				143mg	
低カリウムりんご				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。

※市販の果汁・野菜ジュースでこれと同じ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ドリンクではその95%以上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)

mg	50	100	150	200	250	300	350	400
緑黄色野菜ミックスジュース							354mg	
低カリウム野菜ジュース							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 03-3273-3323

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付けます。●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。(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

エクチャーム

アストリンゼントエッセンス

Excharm astringent essence

かゆみ
乾燥肌
掻き傷

にお悩みの方

エクチャーム アストリンゼントエッセンスは、古い角質をやさしく取り除く清浄作用、角質にみずみずしさを与える保湿効果、バリア膜機能回復、肌のキメを整える取れん作用で、やさしくケア、痒み抑制・肌荒れ・かき傷を癒します。

成分

精製水 BG グリセリン エタノール
ヒアルロン酸 コンドロイチン硫酸Na
キサンタンガム 卵殻膜末(ムコ多糖類)
クエン酸 フェノキシエタノールパラベン



皮膚：そう痒症の臨床試験



治験実施 神戸大学付属病院皮膚科

協力医 聖徳大学 6施設

症例数 61症例

開発 有限会社リヴィングシステム 東京都大田区蒲田5-7-6

製造 株式会社メビュース研究所 埼玉県草加市瀬崎町1136-3

発売元 有限会社シンセン 東京都世田谷区上用賀6-2-7

100ml ¥3,500 (税抜)
無油脂・無香料・無着色

ご注文 エクチャーム受注センター

☎ 0120-08-5981

サンキョウデンセイ CO., LTD.

〒158-0095 東京都世田谷区蒲田2-19-26

受付時間10～17時

(土・日・祝日を除く)

<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



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

『湯カラット』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

(透析歴7年 男性)

銭湯のサウナは熱くて負担があるが「湯カラット」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

(透析歴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。かゆみも透析の待ち時間に「孫の手」を使わなくても良いほど和らいできた。

○体が温まり冷への症状が無くなった

(透析歴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

(透析歴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。

○気持ちの良い発汗で、肌もツルツル

(透析歴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。

○手軽に使えるので嬉しいです

(透析歴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。

「湯カラット」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(税込)
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。

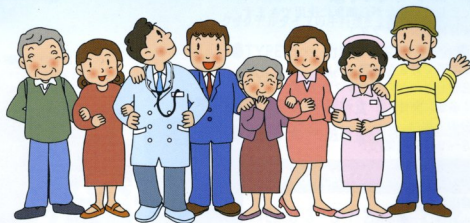
オンキヨーリブ(株)お客様相談室
TEL0120-31-8065まで

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

透析、何か変わりましたか？

昨年の診療報酬の改定で、透析の質の低下が心配されています。あなたの透析内容が以前と比べて何か変わったことはありませんか？ 自分自身の透析をよく知り、体調をスタッフに伝えて、自分に適した透析を受けましょう。



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