



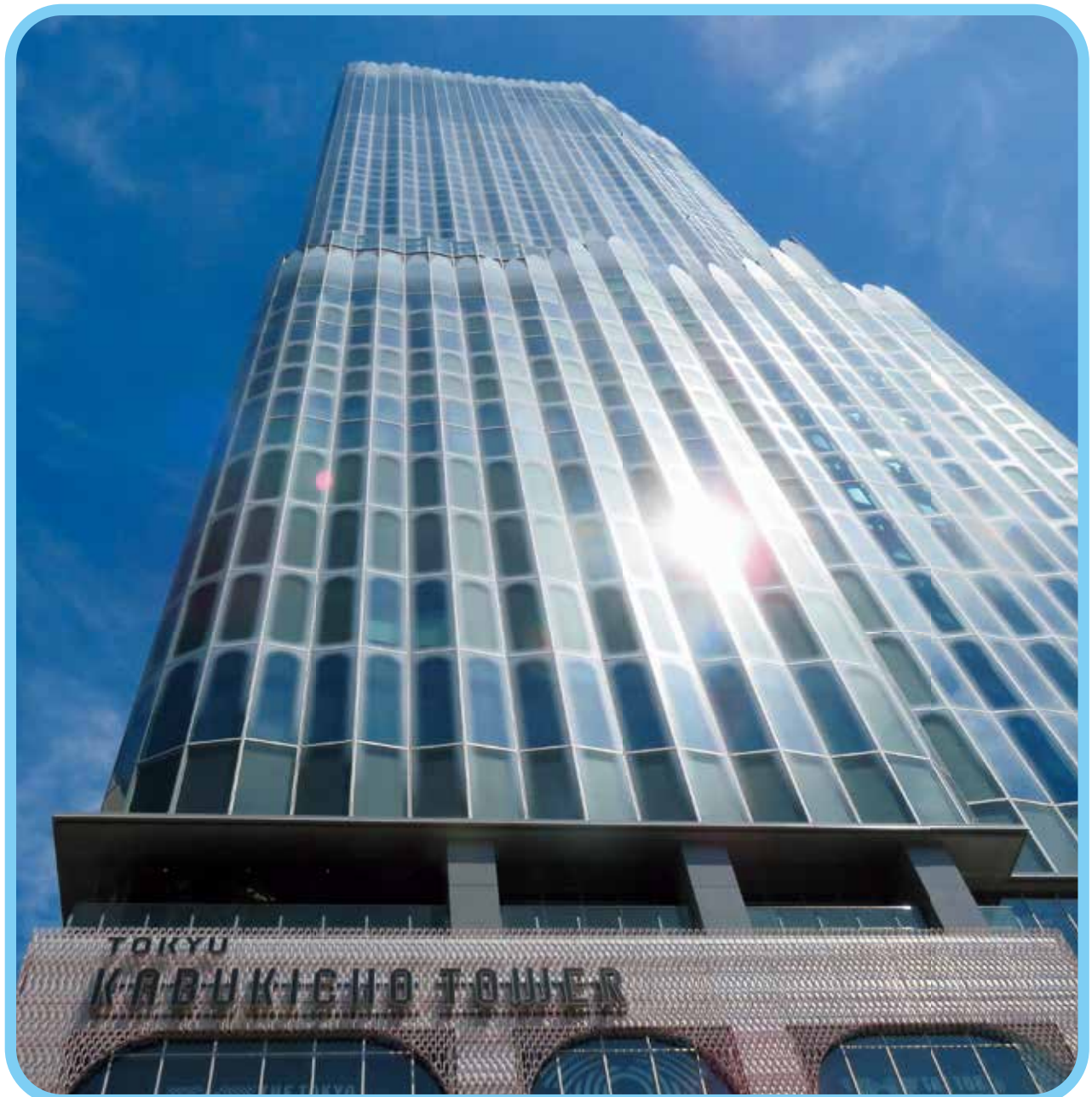
No.242・2023 7.15

 **おもな記事**

第18回総会報告…………… 1

**特集** 多摩ブロック勉強会報告……………10

透析患者さんに運動って必要なのでしょうか？



新宿 東急歌舞伎町タワー

 **特定非営利活動法人 東京腎臓病協議会**  
**(NPO 東腎協)**

〒170-0005 東京都豊島区南大塚2-40-11 富士大塚ビル2F TEL03-3944-4048 FAX03-5940-9556  
<http://www.toujin.jp/> E-mail info@toujin.jp

# 時代に即した新たな第一歩を

NPO法人東京腎臓病協議会会長 戸倉 振一



この度、6月4日に開催されました第18回総会にて理事・監

事の改選が行われ、総会終了後の臨時理事会にて会長に再任されました。引き続き、皆様とともに腎臓病に関わる社会的課題解決に向けた活動を推進し、全ての腎臓病患者のQOL向上を目指して活動を推進して参りますので、引き続きご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

昨年は、東腎協が1972年に設立されてから、50周年という大きな節目の年を迎えました。この節目の年に、50周年記念大会の開催や50周年記念誌「あゆ

み」の発行、皆様のご協力をいただき「会員実態調査報告書」を発行することができました。50周年事業にあたりご支援をくださいました、日本腎臓財団様、透析施設様、企業様、患者会、会員の皆様に深く感謝を申し上げます。

結成から50年経過した今日、私たちはさまざまな制約はあるものの、少なくとも経済的な心配をすることなく、誰もが人工透析を受けることができます。これは、50年前に先人たちが命をかけて活動した結果、腎機能障害者が身体障害者福祉法の適用を受け、厚生医療を利用できるようにになったことで、透析医療が普及していったことに始まります。その後、透析医療の普及や福祉の向上のための活動を推進し、時々患者会の諸先輩方がバトンをつなぎ、活動を継

続してきたことにより、今日に至るまでその環境が維持されてきました。

本格的な「少子高齢化・人口減少時代」を迎え、これからも続く「超高齢社会」に備えて、令和5年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針 2023」では、持続可能な社会保障制度を構築するため、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であるとしています。全ての世代で能力に

応じて負担し支え合い、必要な社会保障サービスが必要な方に適切に提供される全世代型社会保障の実現に向けて、改革の工程を進めていくとしています。また、移植医療対策、慢性腎臓病対策を推進していくことも明記されています。

この改革がどのように進められていくのか注視していきながら、将来の世代にも安心して透析が受けられるような社会が継続されるように、また腎臓病患者がより良く自立した生活を送り、社会参加していけるように

活動を進めていきます。

また、今の透析医療環境や医療費助成制度を守っていくと共に、腎臓病患者が将来にわたってより良い生活を送れるよう、行政や議会へ働きかけ、関係団体と協働し、未来に向かって、時代に即した新たな第一歩を踏み出して参りますので、今後ともご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## 目次 242号(夏号)

会長あいさつ	表2
第18回総会報告	1
2023・24年度東腎協理事・監事一覧	4
活動のまど	5
QOL向上委員会より	8
多摩ブロック勉強会報告	
透析患者さんに運動って	
必要なのでしょうか?	10
暑中広告	15
事務局から	19

# 東京腎臓病協議会

第18回総会



総会全景



司会

NPO法人東京腎臓病協議会  
第18回総会は、6月4日(日)

13時より東京都障害者福祉会館にて対面とWEBにて行なわれました。会場(対面)には25名WEB参加は5名で総勢30名の参加となりました。正会員数は出席16名(WEBを含む)、議決権行使書数は24となり、過半数を超しており総会は成立しました。

総会は司会の丸山春良理事の進行で始まりました。

はじめに亡くなられた方々のご冥福を祈り黙禱を捧げました。

総会の議決数	59名
出席正会員数	16名
議決権行使書	24名
総会議決数	40名 /59名

議決権行使書	賛成	反対
第1号議案	40名	0名
第2号議案	40名	0名
第3号議案	40名	0名

戸倉振一会長挨拶

会場の皆さん、Zoomで参加のみなさん、こんにちわ。本日は、NPO法人東京腎臓病協議会第18回総会に参加していただきありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染拡大により、皆さんが集まっていた活動が3年以上できない状況が続いていましたが、5月8日から感染症法の位置付けが5類となり、通常の医療体制に向けて段階的に移行していきませんが、感染力などの性質が変わるわけではありませんので、これまでと同様の感染対策を行いながらになります。今年度はコロナ



戸倉会長

前の活動に戻していきたいと考えています。

さて、組織の状況ですが、2002年には、7,000人を超えた会員も、それ以降は、長期透析による合併症や、高齢化により、患者会を担う役員の手が少なくなるなか、何度か会員拡大のキャンペーンを行いました。残念ながら会員の減少が続く、昨年度末での会員数は約1600人を切ってしまい、会費収入の減少により、運営のさらなる見直しの必要に迫られています。

このようななかですが、透析医療に対する助成制度を今後も維持していくことや、透析医療の質を確保していくこと、透析患者の超高齢化による新たな課題、透析から離脱するための臓器移植の推進や、昨年の記念講演でお話のあった異種腎臓再生医療も近い将来実現の可能性があること、こういった医療が推進されるような活動が求められています。

これらの課題解決のため国や

都への要望活動や、関係団体と協力をしていくためには、全腎協や東腎協は存続させていかなければなりません。そして、医療者と患者が協働して、よい透析医療が受けられるよう取り組みを進めてまいりますので、引き続きご皆様のご支援ご協力、よろしくお願いいたします。



議長

次に、議長に古暮宏正会員（腎内科クリニック世田谷患者会）・野口忠男正会員（清湘会記念病院腎友会）が選出され、議事録署名人を三好かおり正会員（高松医院腎友会）・岡田和

友正会員（平山腎友会）の2名が選出されました。

定款30条「本総会の議事の結果を議事録に記録し、確認する議事録署名人を2名選出する」

### 第一号議案

2022年度事業報告

板橋俊司事務局長より報告（議案集1～6頁）

2022年度収支報告

三好かおり財務担当理事より報告（議案集11～12頁）

2022年度監査報告

梅原秀孝監事が入院中により須賀晴美副会長が報告（議案集14頁）

議長 以上が第一号議案のご報告・ご提案です。採決の結果、全会一致で承認されました。

### 第二号議案

2023年度事業計画（案）

戸倉振一会長より提案（議案集7～10頁）



板橋事務局長



三好理事

2023年度予算（案）  
戸倉振一会長より報告（議案集13頁）

議長 以上が第二号議案のご報告・ご提案です。採決の結果、全会一致で承認されました。

### 第三号議案

2023年度役員選出

須賀春美役員選考委員長より新理事・退任理事の提案



須賀理事

議長 以上が第三号議案の提案です。採決の結果、全会一致で承認されました。

文書発言

東町クリニック桑の実会

木村 凱昭

「とうじんきょう」No.240  
号冬号の記事、「腎臓再生医療の現状と展望の記事」は大変興味深く詠ませて頂きました。

2006年に山中教授によって開発された技術、IPS細胞は大きな可能性を秘めており、大きな期待が寄せられております。人工透析を受けている患者にとって夢のような話でありました。

人工腎臓の完成は分野は異なりましたが、自分の過去の2つの経験から10年後には人工腎臓が完成するものと期待してました。しかし、人工腎臓の完成は通常の開発期間で完成するような対象ではなかったようです。

横尾隆教授は初めからすべての腎機能を有する人工腎臓を開発するのではなく、機能分担したハイブリット型の人工腎臓を実現されようとしていることは実用的な意味で大変有効であ

るように思います。現在はマイクロエレクトロニクス技術が大きく進歩しておりこれからの技術を導入する事でハイブリッド型人工腎臓の実現に寄与するのではないかと愚考しております。

現在の腎透技術が色々な技術の寄せ集めから構成されているように、少しでも単純な技術の寄せ集めでも人工腎臓が早期に実現するのではないかと思っております。日本の大学の多くの研究室が研究資金の不足に悩まされております。(小生自身、メ

ーカーで将来有望と思われる大学の研究室に返済義務のない、ひも付きにしない寄付を行って居ました)患者会でも寄付が出来るようになればと思います。(板橋事務局長より代読)

議長 以上をもちまして第18回総会のすべての議事を終了しました。これにて、議長を解任させていただきます。皆様のご協力ありがとうございました。

議長 以上をもちまして第18回総会のすべての議事を終了しました。これにて、議長を解任させていただきます。皆様のご協力ありがとうございました。

閉会挨拶 副会長 横溝久美子  
この度副会長を務めさせていただくことになりました。よろしくお願いいたします。



横溝副会長

さて、2023年度、第18回総会は無事に全て可決されました。皆様のお陰と感謝しております。これからは、この活動方針に基づき活動をしてまいります。「いつでもどこでもただいまご紹介に預かりましただけでも受けられる透析」を衰退させることなく、そして皆様のお役に立てるよう、力を尽くしてまいります。ご協力をお願い致します。

会長	戸倉 振一 (再)
副会長	古暮 宏 (再)
同	酒井 豊 (再)
同	須賀 春美 (再)
同	横溝 久美子 (新)
事務局長	板橋 俊司 (再)
同	三好 かおり (再)
同	松本 茂利 (再)
同	丸山 春良 (再)
同	依田 滋 (新)
同	金井 信憲 (再)
同	野口 忠男 (再)
同	成田 哲也 (再)
同	大友 晴雄 (再)
同	井上 隆臣 (新)
同	岡田 和友 (再)
同	小林 正和 (再)
同	須藤 幸子 (新)
同	清水 陽介 (元)
同	戸倉 振一 (再)
同	板橋 俊司 (再)
同	酒井 豊 (再)
同	古暮 宏 (新)
同	東難連理事 古暮 宏 (新)
同	東腎協ブロック長 古暮 宏 (新)
同	23区 古暮 宏 (新)
同	多摩 横溝 久美子 (新)
同	監事 梅原 秀孝 (再)
同	監事 村越 京子 (新)
同	同相談役 金子 智 (再)

# 2023・24年度東腎協理事・監事一覧



会長 (留任)  
戸倉 振一  
全腎協常務理事  
災害対策委員長  
(23区ブロック)



筆頭副会長(留任)  
古暮 宏  
政策行政委員長  
QOL向上委員会  
(23区ブロック長)



副会長 (留任)  
酒井 豊  
全腎協社員代表  
予算委員長  
(23区ブロック)



副会長 (新任)  
横溝 久美子  
(多摩ブロック長)



副会長 (留任)  
須賀 春美  
総務委員長  
(23区ブロック)



事務局長 (留任)  
板橋 俊司  
全腎協理事、事務局長  
広報委員長  
(多摩ブロック)



事務局次長(留任)  
三好 かおり  
財務、組織担当  
(23区ブロック)



理事 (留任)  
小林 正和  
青年部長  
(多摩ブロック)



理事 (留任)  
岡田 和友  
(多摩ブロック)



理事 (留任)  
大友 晴雄  
(23区ブロック)



理事 (留任)  
金井 信憲  
(23区ブロック)



理事 (留任)  
野口 忠男  
(23区ブロック)



理事 (留任)  
成田 哲也  
(23区ブロック)



理事 (留任)  
松本 茂利  
(23区ブロック)



理事 (留任)  
丸山 春良  
(23区ブロック)



理事 (新任)  
依田 滋  
(23区ブロック)



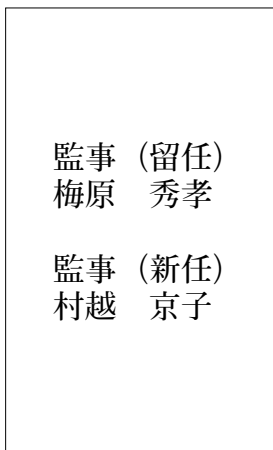
理事 (新任)  
井上 隆臣  
(23区ブロック)



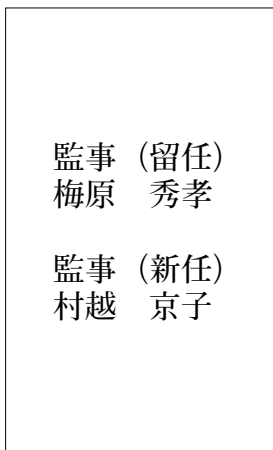
理事 (新任)  
清水 陽介  
(多摩ブロック)



理事 (新任)  
須藤 幸子  
(多摩ブロック)



監事 (留任)  
梅原 秀孝



監事 (新任)  
村越 京子

# 活動の まど

とうじんきょう

全腎協  
第10回定時社員総会  
6月24日(土)～25日(日)  
アワーズイン阪急シン  
グル館



6月24日～25日(日)全腎協第10回定時社員総会が対面式で開催された。

出席正会員…37名、理事14名(18名)、監事1名(2名)

議事

I. 審議事項

第1号議案

2022年度事業報告(案)…承認

承認

第2号議案

2022年度決算報告・監査報告(案)…承認

第3号議案

第6期(2023・2024年度)役員を選出について

役員候補者…理事16名、監事2名 承認

第4号議案

役員退任慰労金について 承認

III 報告事項

1. ブロック活動報告

2. 事務局報告

3. 各委員会報告(各委員長)

2022年度事業報告をも

つて事務局報告に代える。

各委員会報告(各委員長)

2023・24年度の業務執行役員を選出した。

【改正規定】(2022年6月19日～2023年6月10日に改定したもの)

災害対策規定

全腎協事務局が被災した場合の災害対策本部は設置の加盟組織等を指定せず、状況に応じて適切な場所に設置することとした。

災害見舞金規定

被害認定について国の定め

に準ずるように改正、災害対策委員長が災害対策委員会に諮って支給決定することに交付事務の迅速化を図った。

ブロック担当理事の役割と権限を定める規程(2022年12月10日適用)

全腎協

第26回臨時理事会

6月25日(日)

アワーズイン阪急

6月25日(日)全腎協第26回臨時理事会が開催され、2023・24年度の業務執行役員を選出した。

議事

I. 審議事項

第1号議案

第6期(2023・2024年度)役員体制について

第2号議案

副会長の順位の件について

2023年度

全腎協役員体制

会長 池田 充

副会長 玉置 幸利

副会長 (近畿ブロック担当) 河野 和博

専務理事 (四国ブロック担当) 宮本 陽子

常務理事 (中国ブロック担当) 戸倉 振一

業務執行理事 (関東ブロック担当) 加藤 政雄

事務局長・理事 (北海道・東北ブロック担当) 板橋 俊司

理事 山田 富士雄

理事 (北越ブロック担当) 大屋 竜二

理事 (東海ブロック担当) 出森 幸一

理事 (九州ブロック担当)

理事 島崎 至  
 理事 下前 君夫  
 理事 末綱 広輝  
 理事 原 薫  
 理事 向田 一郎  
 理事 山本 富士夫  
 監事 藤田 裕  
 監事 長谷川 裕  
 組織対策委員長 加藤政雄  
 通院介護委員長 河野和博  
 社会保障委員長 宮本陽子  
 災害対策委員長 玉置幸利  
 青年委員長 宮本陽子  
 広報委員長 河野和博  
 中長期運営検討委員長 戸倉振一  
 コンプライアンス委員長 山田富士雄  
 他団体担当

日本難病・疾病団体協議会  
 (JPA) 担当 戸倉振一  
 日本障害者協議会  
 (JD) 担当 出森幸一  
 日本臓器移植ネットワーク  
 (JOT) 担当 玉置幸利  
 透析研究会担当 戸倉振一  
 経理担当理事 宮本陽子

## 多摩ブロック

### 正会員会議

7月9日(日)  
立川アイム

7月9日(日)立川市女性

総合センターアイムで正会員  
会議が開催されました。

患者会からは、東町クリニ  
ック桑の実会(木村)、永山  
腎友会(野口)、きよせ旭が  
丘記念病院腎友会(山下)、  
村上医院ひまわり会(堀)の  
4名、多摩ブロック全理事6  
名の計10名が出席しました。  
板橋事務局長より東腎協の  
現状と総会の報告が行われま

した。20

22年度は  
コロナ禍の  
中での東腎

協結成50周  
年記念大会  
を開催、

「50年誌あ  
ゆみ」・「会



員実態調査」等を作成、患者  
への配布を行いました。

また、「臓器移植普及及推  
進キャンペーン」、「都民の集  
い」等の社会貢献活動に取り  
組みました。同時に対面式と  
オンラインで参加できる体制  
へと、これによりコロナ感染  
リスクを減らし、会員が自宅  
でもパソコンやスマートフォン  
を利用して参加できるよう  
になりました。

また、会員数について、会  
員・役員の高齢化を背景に患  
者会の存続が厳しい状況が続  
いていることなどが報告され  
ました。

次に横溝ブロック長より理  
事紹介、続いて、正会員、理  
事から患者会の活動等につい  
て報告されました。具体的  
は

①高齢化による会員減少が止  
まらない。

②新規会員獲得ができない。  
施策が講じられない。

③施設環境の問題として、会

話する場所の確保、送迎車  
運行ルート・時間帯等。

4年ぶりの正会員会議でし  
たが、患者会の実情が交流出  
来て有意義な会合でした。

## 23区ブロック

### 学習会・交流会

7月9日(日)  
タワーホール船堀

7月9日(日)午後1時間

30分よりタワーホール船堀4  
階の会議室にて第一部の学習  
会と第二部の交流会が行われ  
ました。参加者は理事と講演  
の先生を含めて24名でした。

第一部の講

演は東邦大学  
医療センター

大橋病院臨床  
工学士であり

都透析医会災  
害対策委員長

の岡本裕美先  
生に「新型コ

ロナウイルス





対策と災害透析医療の動向」と題して災害時には自助・共助・公助大切。現状ではその割合が7・3・1だが自助を減らし共助・公助を増やしたい。5・3・2にしていきたい。皆さんも災害のスイッチを入れて欲しい、ドライウエイトの把握を。約1時間話して頂きました。(講演内容は次号に掲載予定)

第二部の交流会は正会員さん、個人会員さんが現状・悩み・要望等を話しました。役員の高齢化もあり、なり手がない。コロナ過で会話が減り交流が出来なく会員も減っている。新しい人に声掛けをして勧誘をしていきたい。オ



ブザーバー制度を活用して次の人材を育成していくのも大切では。情報を機関誌・歩こう

会で得ている。等、色々と話がありました。

講師の岡本先生もお一人お一人の話を最後まで聞いていました。

### 第98回全腎協

#### 関東ブロック会議

7月16日(日) ZOOM

7月16日(日) 第98回関東ブロック会議が開催されました。

東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城、栃木、群馬、長野、山梨の9都県から19名、全腎協2名の21名が参加した。東京からは、酒井副会長、三好事務局長、須藤理事、金子相談役の4名が出席しました。

#### □議 題

- 全腎協報告(第10回定時社員総会、臨時理事会)報告
- 2023年度全腎協会員拡大月間について
- 各都県からの活動報告
- 全腎協への意見・質問等

○今年度の関東ブロック予算と次回関東ブロック会議開催予定

### 第5回難病の日

#### JPA総会

5月14日(日) 損保会館

5回難病の日記念イベントが5/14(日) 午前には東京御茶ノ水の損保会館大会議室で開催され、オンライン中継も行われました。

オープニングで神奈川フィロコンサートマスター大江馨氏によるヴァイオリン演奏が行われ、毎年実施している啓発ポスターコンクール表彰に続き、5



年見直しによる法改正を終え新たなステージとなる難病

対策に関連して、現難病対策委員会委員長の関西電力病院院長、京都大学名誉教授である千葉勉先生による記念講演が行われました。

午後の総会では

第一号議案 2022年度

(令和4年度) 活動報告案

第二号議案 2022年度

(令和4年度) 決算報告案

及び 監査報告

第三号議案 2023年度

(令和5年度) 活動方針案

第四号議案 2023年度

(令和5年度) 予算案

第五号議案 新役員候補者について

全て承認された。



## QOL向上委員会より

第10回 東京歩こう会

5月14日(日)

靖国神社から皇居東御苑

新型コロナウイルスは2022年の第7波第8波と感染拡大が続いた後に収束に向かい、2023年3月にマスク着用は個人の判断に委ねられ、5月8日からは感染症法上の「5類」に移行しました。

5月14日(日)、このところ雨模様の日が続き、天気予報も曇りで雨が降るような話でした。朝は曇りで散歩するには丁度よい気温でした。午前10時に地下鉄九段下駅1番出口を出た



所が集合場所でした。参加者は18名でした。ウォーキングコースの案内図と名札を渡さ

れ、世話役の理事が「東腎協」の旗を持ち、スタートしました。少し坂を上って、靖国神社の大きな第1鳥居を潜り、石燈籠が並ぶ参道の間を歩き、しばらく行くと中央に大村益次郎の立派な銅像がありました。説明を書いた案内板を見たり、写真を撮ったりして、少々時間を費やしました。

第2鳥居と神門を潜り、能楽堂の横にある桜の標本木を見ました。花は勿論なく、葉が青々と繋っていました。それから中門鳥居を潜り、拝殿で参拝をしました。参道に戻り、中門鳥居を出た横を遊就館の方へ行き、神池庭園に向かいました。この日は神池庭園横の相撲場で大学生の相撲大会が開催されていて、

大きな歓声が聞こえてきました。神池庭園は、周りを木々で覆われていてそのふちを飛び石などがあり一周できるようになっていて、奥の方には水が流れ出る滝がありました。

靖国神社は外国人の観光客も多かったです。靖国神社の南門から靖国通りへ出て、千鳥ヶ淵が見える九段坂公園で一休みしました。



この頃になると陽が出て天気が良くなり暖かくなってきました。それから田安門から北の丸公園に入り、日本武道館まで来ると時間は11時半を過ぎていました。そこで昼食のため一時自由行動となりました。日本武道館隣の北の丸レストランと向かいの楠木茶房に行く人と分かれて食事を取りました。

12時半前に日本武道館横にあ

る時計台の下に集合し、リーダーの古暮氏より、計画より遅れているので少し早めに歩くようにと忠告があり、一同元気を出して北の丸公園の新緑の中を皇居東御苑へ向かいました。途中の歩道橋には難儀する人もいました。皇居東御苑は手荷物検査を受けてから、北拈橋門から入りました。北拈橋門を入ると、天守台を横に見て、書陵部から梅林坂を通過して、都道府県の木を見て二の丸庭園へと向かいました。二の丸庭園はツツジが咲いていましたが、花菖蒲やカキツバタが咲くには時期が早かったです。池には鯉がいて、奥の方には水が流れ出る滝がありました。外国人の観光客も多く行き交い、一回りするうちに皆さん疲労度を増し、休み休みで、隊列から離れる人も現れて、急遽大手門前で集合し人員を数えて、大手門を出て解散となりました。

午後2時を過ぎていました。皆さんお疲れ様でした。また世話役の方々には大変なご苦労が



あったと思います。ありがとうございます。ございました。次回の東京歩こう会は7月2日、吉祥寺駅周辺と井の頭公園を歩くという事で、皆さんのご参加をお待ちしておりますという事です。よろしくお願ひします。

清湘会記念病院腎友会

野口忠男

第11回東京歩こう会

7月2日(日)

吉祥寺街歩きと井の頭公園

前回第10回(靖国神社他)に続き、今回第11回「東京歩こう会」は、吉祥寺街歩きと水と緑に溢れた井の頭公園を訪ねました。吉祥寺は「住みたい街」のランキング常に上位と人気が高く吉祥寺駅を中心とした商業施

設や飲食店が充実しています。ハーモニカ横丁に代表される昔ながらのこだわりの強い独特の味わい、世界観を持った街並みです。



井の頭公園は日本初の郊外型公園で井の頭池は初めて江戸に引かれた水道「神田上水」の水源があります。

7月2日(日)梅雨の時期だったので雨の心配をしていましたが歩こう会当日は、晴れて気温が32℃湿度70%の凄い蒸し暑い日でした。午前10時にJR吉祥寺駅中央改札キップ売り場前

に集合参加者は、13名ウォーキングコースの案内図と名札を配布、世話役の理事を先頭にスタートしました。まず吉祥寺駅北口を出て最初に北口近くにある、ゾウのはなこ像に行って集合写真を撮りました。

集合写真を撮っていると腎内科クリニック世田谷の理事長兼院長先生の菅沼先生が参加されました(AEDを持って来られていた)。

次に吉祥寺のアーケードのサントリードを通り大正通りハーモニカ横丁を通りました。通り終



わりに丁度お昼の時間になったので昼食をとりました。

昼食を取った後、午後から井の頭公園に向かいました。午後から余りの暑さの為予定のコースを変更して、井の頭池の周りだけを回るコースに変更しました。井の頭池の周りを歩いていると井の頭弁財天があったので井の頭弁財天に寄って出来た由来を聞きました。井の頭弁財天を見た後、次に神田上水の水源を見に行きました。水源はとても綺麗でした。水源を見た後、最後にまた集合写真を撮りました。

その後、井の頭池を一周しました。周り終えたら丁度午後2時ぐらいたったので集合して最後の挨拶をして今回の歩こう会を終えました。とても良い散歩になりました。

次回第12回は、矢切の渡し周辺を回る計画を立てています。是非多数の会員様の御参加をお待ちしています。

東京歩こう会

世話人 松本茂利

# 透析患者さんに運動って

## 必要なものでしょうか？

### 透析運動療法への挑戦

医療法人社団長尽会 長久保病院  
透析室 加藤伸二 (腎臓リハビリテーション指導士)

●あなたは知っていますか？  
この現状を

みなさんは当然ご承知と思いますが、誰でも歳を重ねていくと必ず筋肉量は減っていきます。男性も女性も10代後半から20歳にかけての成長期が一番筋肉量が多く、加齢とともに徐々に減っていきます。そして、50歳代から著しく加速して筋肉量が減少していきます。また、特徴として下肢の筋肉量のほうが腕の筋肉量よりより多く減少していきます。

そんな中、透析治療を継続していくと様々な合併症も併発して入

加齢と筋肉量の関係

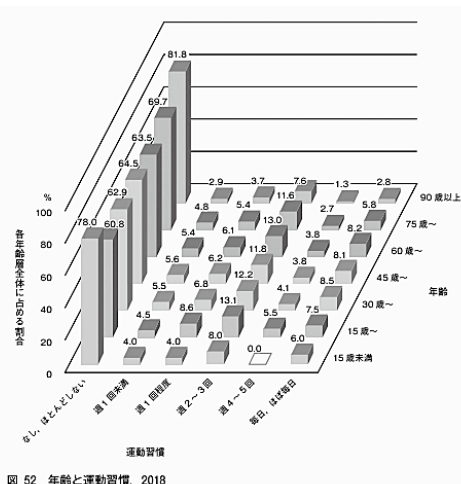
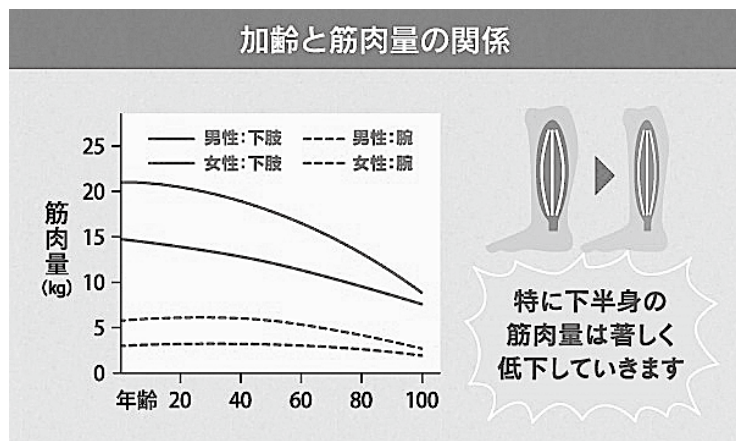
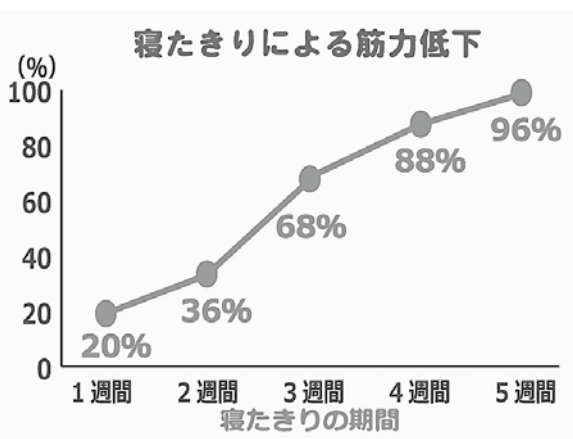


図 52 年齢と運動習慣, 2018

院治療を余儀なくされることは少なくありませんか？ 少しの間でも寝たきりの状態が続くと、驚くほど早く筋力低下進んでしまうこととはご存知でしょうか。

このような現状の中、透析患者さんに透析医療に対する要望としての実態調査を行った報告があります。2021年度の報告書の中では、『長生きしたい』という意見が大多数を占めていましたが、『筋肉をつけたい』『透析中に運動・リハビリをしたい』と答えた透析患者さんはほんの僅かであり実際に筋力低下を不安に思っている、運動習慣に対してのアクションを起こしている透析患者さん



は少ないようです。また、日本透析医学会から、わが国の慢性透析療法現況(2018年)に、年齢と運動習慣の統計報告が出ています。各年代のすべてにおいて、運動習慣は無しまたはほとんどないという回答が圧倒的に占めていました。

この現状を踏まえて、みなさんほもつと運動に対して興味を持ち、実際に運動をしていかなくて本当に大丈夫ですか？

●透析患者さんの運動の必要性

①健康寿命について

みなさんは、健康寿命と一般的な平均寿命の違いを知っていますか？

## 平均寿命と健康寿命



か？ 健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指します。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活の制限を受ける不健康な期間を意味していますね。たとえ平均寿命が長くても、健康寿命との差が大きい場合には、不健康な状態が長期にわたることとなり、本当の楽しい生活を送っていないことになってしまいます。

余命を意味する「平均寿命」も大切ですが、日常生活を制限されず健康に生活できる期間である「健康寿命」は、健やかな人生には欠かせない要素です。

厚生労働省「健康寿命の令和元

年値」によると、令和元年における日本人の健康寿命は、男性が72・14歳（マイナス8・84歳）、女性が74・79歳（マイナス12・35歳）となっていました。

では、健康寿命を延ばすにはどうすれば良いでしょうか？

【食生活を見直す】

栄養豊富な食事を心がけましょう。乳製品、豆類、魚、卵、海藻、緑黄色野菜などのタンパク質やミネラル豊富な食品を、バランスよく組み合わせつつかり摂取することが大切です。

【日頃から活発に運動をする】

意識的に運動を心がけることは、健康寿命を延ばす上で有用です。運動量が多い人は、不活発な人よりもがんや脳血管・心疾患などの発症リスクが低いことが知られています。まずは現状よりも、1日10分でも多く体を動かすことから始めてみるのが大切です。

【定期的な健診・検診と口腔ケアを怠らない】

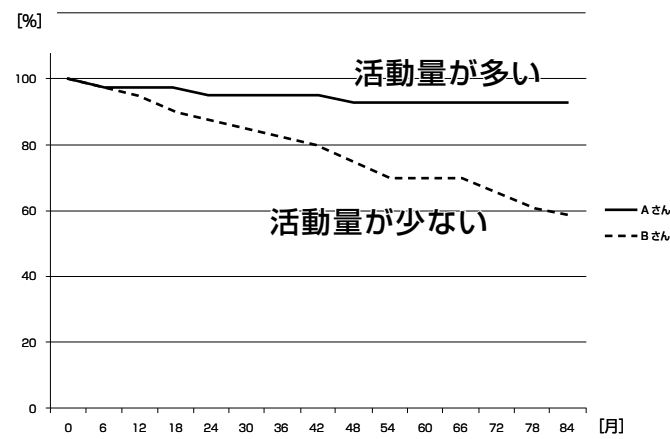
虫歯や歯周病を避け、口腔内を健康にすることは、食べる喜びや話す楽しみを保つためにも重要であり、生活の質の向上にも大きく影響してきます。特に定期的

な歯科検診が大切です。

②運動耐容能について

運動耐容能という言葉はあまり耳にしない言葉ですが、みなさんにとっては大切なお話です。では運動耐容能とは、「全身を使う持久的な運動にどれくらい耐えられるかという限界」を指します。

一般的に透析患者さんは、高血圧・心不全などさまざまな合併症や重複障害をかかえているため、運動量や活動量が低下しているとされています。その低下は、健常者と比較して65%の活動量しかないとのこと。つまり運動耐容能の低下は、直接的に生命予後の悪化に繋がるために問題視されています。ついては、先ほどの健康寿命も短くなることであり、本当の楽しい人生を送れないこととなります。透析患者さんの身体活動量と死亡リスクの関係を表した図です。歩行可能な透析患者さん202名に加速度付き歩数計を装着して身体活動量と生命予後の関連を調べた研究があります。この研究では1日の身体活動時間が50分以上の活動量の多い患者さんA、50分未満の活動量の少ない患者さん

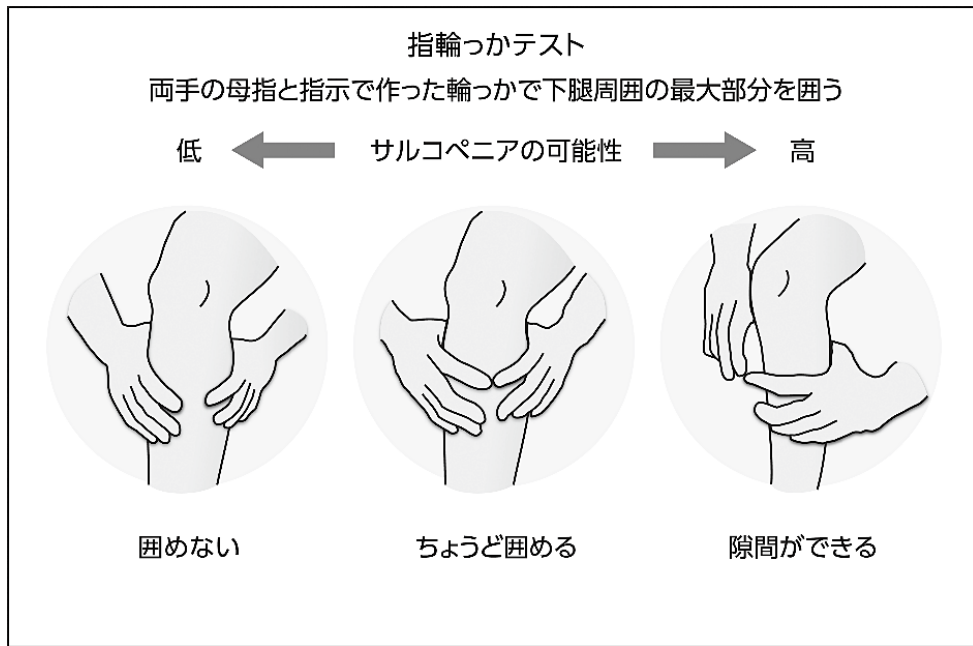


んBとの生命予後を比較しています。グラフを見る限り、明らかに身体活動量が多い患者さんでは生存率が高いままで維持できていることが分かります。

③サルコペニアについて

このSSKA増刊通信に以前も特集が組まれているので、ご承知とは思いますが、簡単におさらいしておきましょう。「筋肉量が減少して筋力低下や、身体機能低下をきたした状態」を、サルコペニアと言います。

缶の蓋やペットボトルの蓋を開

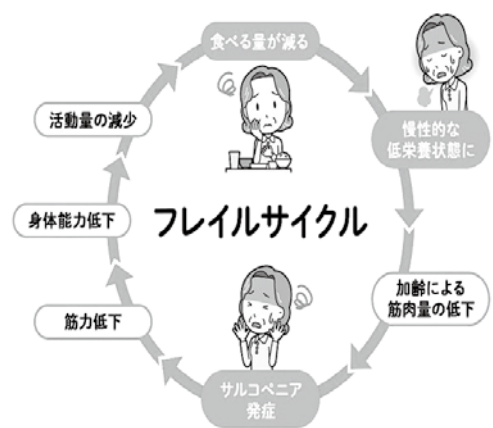


けることが困難になってきていませんか？ 筋肉が痩せ足も細くなってきて、横断歩道を渡り切るのがギリギリになってきていませんか？ 些細な段差でつまずきやすく、転倒しそうになることが多くなってきたりいませんか？ 腰痛や膝痛などにより普段の外出に支障

が出てきていませんか？ こんな症状が出ていたら要注意です。指輪っかテストをして、ご自身の下肢ふくらはぎの筋肉量を定期的にチェックしてみてください。

④フレイルについて

みなさんは聞きなれているフレイルですね。「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態」をいいます。日常的な些細な兆候から始まる虚弱の状態ですね。フレイルは、身体的・精神的・社会的フレイル・社会的フレイルの3つに分けられています。そして特徴は可逆性であるということです。適切な介入・支援により、いつでも心身ともに生活機能の維



●透析患者さんの運動療法について

海外では、腎疾患のある方でも運動制限は行わないことが一般的ですが、日本では、運動を行うと腎機能や蛋白尿が悪化するという考え方や、透析患者さんは透析後に疲労感が強いいため、安静に過ご

持向上が可能であり、フレイルからの離脱が可能です。まずは、こんな蟻地獄のような負のフレイルサイクルに陥らないように、日頃の運動・栄養・特に社会参加を（人とのつながり）意識して生活して行くことが大事ですね。

すことが基本とされてきました。

最近になって、「透析患者さんにおける運動療法は、歩行機能や運動耐容能やQOLの改善効果が報告され、運動療法を行うことを推奨する」と、言われるように変わりました。透析中の腎臓リハビリテーションや訪問リハビリテーションにより、透析患者さんへの運動療法が徐々にではありますが、積極的に実施されてきています。

令和4年の診療報酬改正では、透析中の運動指導に係る評価として、透析時運動指導等加算が新設されて、指導開始から90日を限度に75点が算定できるようになりました。

では、透析患者さんにとって、実際に運動療法にはどのようなメリットがあるのでしょうか？

- ①最大酸素摂取量の増加（体に酸素がいっぱい取り込める）
- ②左心室収縮能の亢進（心臓の動きが良くなる）
- ③心臓副交感神経の活性化（ゆっくり穏やかな動きになる）
- ④PEWの改善（栄養状態が良くなる）
- ⑤睡眠の質の改善（しっかり眠れる）

⑥ ADLの改善（日常生活動作が普通に行える）

⑦ 貧血の改善

⑧ 不安・うつへの改善

⑨ 前腕静脈サイズの増加

⑩ 透析効率の改善

⑪ 死亡率の低下

など多くのエビデンスを得た報告が、次々と発表されてきています。

そして、なぜ透析中に運動療法を実施するのでしょうか？ 一般的には、透析患者さんのリハビリテーションは、透析を行わない日にするのが理想的とされていますが、あえて透析中の運動療法に診療報酬が導入された要因には、

① 医療スタッフの指導のもと、監視下で安全に行うことができる

② 運動することで透析の効率が改善する

③ 定期的な週3回の運動の機会が持てる

④ 運動習慣のない透析患者さんにとって、運動へのモチベーションがあがる

⑤ 透析中の運動で身体が慣れて自信がつくと、自宅での自主的な運動へと繋がりやすいなど、多数のメリットがあるからです。

### ●自宅での自重運動の紹介

まずは、自宅で運動を試してみませんか！ とても大切で一番簡単な運動はウォーキングです。透析を行わない日は、最低4000歩を目標に歩いてみて下さい。そして下肢の筋肉低下を防ぎましょう。

折角ですから、正しい歩き方のポイントも押さえておきましょう。

- ① 頭は揺らさずしっかりと
- ② 目線はまっすぐ
- ③ 肩は力を抜いてリラックス
- ④ 呼吸は自分のリズムで
- ⑤ ひじはやや曲げて腕を大きく振る
- ⑥ 膝を伸ばしてかかとから着地
- ⑦ 腰の回転で歩幅を広げて
- ⑧ 膝を伸ばしてかかとから着地
- ⑨ しっか大地をキック

その前に、自重トレーニングとは、「自分の体重を負荷にして行う、筋力トレーニング」のことです。場所を選ばず、専用の機械やダンベルなどの道具も必要なく、ましてやお金もかからず、気軽に始められます。

自重トレーニングには、絶対に守ってほしいルールがあります。

- ① ゆっくり行うこと！
- ② 息を止めないこと！
- ③ 48時間あけること！

## いつもより10cm大股で

次に、簡単な自重トレーニングを紹介いたしますが、

⑥ 腰の回転で歩幅を広げて

⑦ 膝を伸ばしてかかとから着地

⑧ しっか大地をキックするよう

に、ウォーキングをしてみてください。足を上げない小股のヨチヨチ歩きは、転倒の危険が多

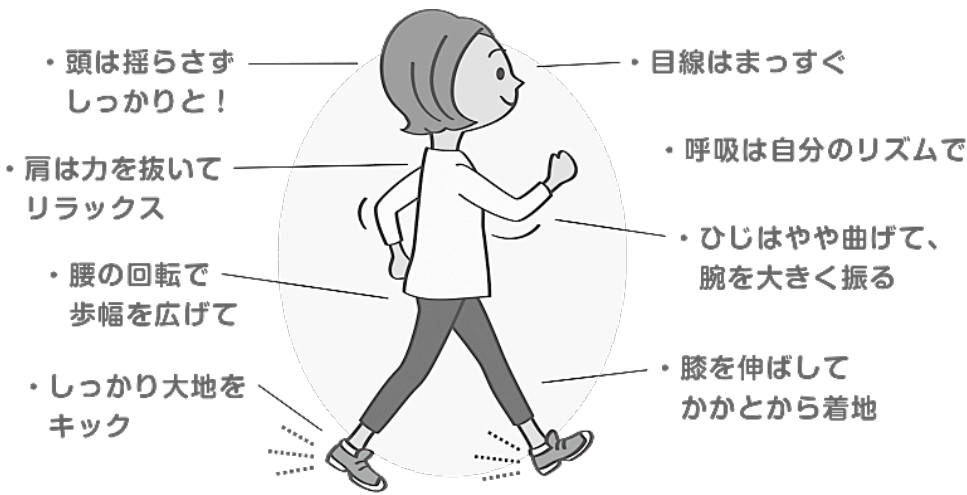
大にあるため、しっかりと足を上げていつもより10cm大股の歩

きをお勧めいたします。

【シーテッドカーフレイズ】

ふくらはぎを鍛えることができます

## おでかけに慣れてきたら 正しい歩き方のポイントを押さえよう



る簡単なトレーニングで、効果は、立位保持や転倒防止です。

①背中を伸ばし姿勢を正して椅子に少し浅めに座ります。

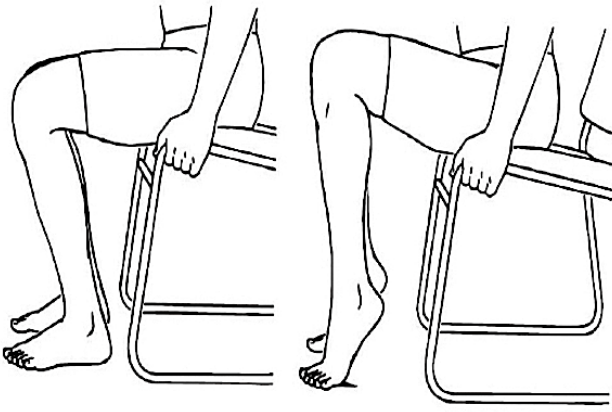
②足の位置は足首が膝の下にくるように90度の角度にします。

③ふくらはぎを意識しながらゆつくりと4秒かけて両方のかかとを限界まで上げます。

④上げたかかとはゆつくり4秒かけて下げます(上下を繰り返す)。

※目標は10〜30回を3セット

※余裕がある人は、膝の上に乗せトボトルや重りなどを乗せて負荷をかけて行っても良いでしょう。



### 【ニーレイズ】

腸腰筋を鍛えることができる効果的なトレーニングで、効果は姿勢維持や腰痛防止です。

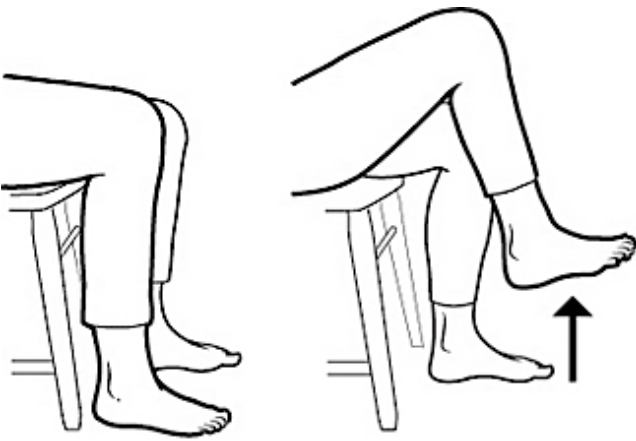
①②は同様です。

③おへその下を意識しながら、片足をゆつくりと4秒かけて限界まで上げます。

④上げた足はゆつくり4秒かけて下げます(上下を繰り返す)。

※目標は10〜20回を3セット

※余裕がある人は、足を上げる時に自分の手で足を押しつけて、負荷をかけて行っても良いでしょう。



### 【レッグエクステンション】

大腿四頭筋を鍛えることができる一般的なトレーニングで、効果は歩行保持と基礎代謝向上です。

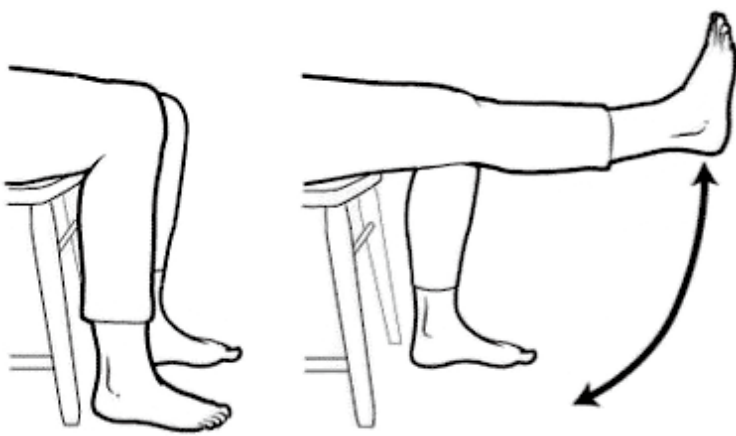
①②は同様です。

③足首を意識しながら、片足をゆつくりと4秒かけて膝がまっすぐになるまで上げます。

④上げた足はゆつくり4秒かけて下げます(上下を繰り返す)。

※目標は10〜20回を3セット

※余裕がある人は、足首にチューブや重りを付けて、負荷をかけて



行っても良いでしょう。

### ●おわりに

透析患者さんの運動療法は、

★筋力量の低下を防げる

★運動耐容能がアップする

★フレイルに陥らない

★ADLの低下を防げる

★QOLが低下しない

★合併症の予防にもなる

★健康寿命が長くなる

★健やかな人生が送れる

いつまでも元気に通院してきて欲しいから



みなさん、運動しましょうね！



# 暑中御見舞申し上げます

NPO東腎協賛助会員

<p>NPO 法人東京腎臓病協議会</p> <p>会長 戸倉 振一</p> <p>副会長 古暮 宏</p> <p>同 酒井 豊</p> <p>同 須賀 春美</p> <p>同 横溝久美子</p> <p>事務局長 板橋 俊司</p> <p>事務局次長 三好かわり</p> <p>理事 井上 隆臣</p> <p>同 大友 晴雄</p> <p>同 岡田 和友</p> <p>同 金井 信憲</p> <p>同 小林 正和</p> <p>同 清水 陽介</p> <p>同 須藤 幸子</p> <p>同 成田 哲也</p> <p>同 野口 忠男</p> <p>同 松本 茂利</p> <p>同 丸山 春良</p> <p>同 依田 滋</p> <p>同 梅原 秀孝</p> <p>同 村越 京子</p> <p>同 金子 智</p> <p>相談役</p>		<p>医療法人財団 百葉の会</p> <p>銀座医院 上野透析クリニック</p> <p>院長 中島 敦夫</p> <p>〒110-0005 東京都台東区上野 2-12-20 ロータスビル3階 ☎03-5817-8770</p>		<p>医療法人財団 樹会「透析者人居できます」</p> <p>特別養護老人ホーム 大井苑</p> <p>理事長 富家 隆樹</p> <p>〒356-0054 埼玉県ふじみ野市大井武蔵野1-277-1 ☎049-(262) 8686 FAX049-(256) 5300</p>		<p>医療法人財団 樹会「透析者人居できます」</p> <p>特別養護老人ホーム 四街道苑</p> <p>理事長 富家 隆樹</p> <p>〒284-0008 千葉県四街道市鹿放ヶ丘593-3 ☎043-(304) 8161 FAX043-(304) 8163</p>		<p>医療法人財団 大坪会</p> <p>三軒茶屋病院</p> <p>院長 大坪 由里子</p> <p>〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋1-21-5 ☎03-(3410) 7321</p>		<p>社会医療法人社団 衛生会</p> <p>羽村相互診療所</p> <p>所長 小林 重雄</p> <p>〒205-0023 東京都羽村市神明台1-30-5 ☎042-554-5420 FAX042-555-3151</p>		<p>医療法人財団 君真光</p> <p>寺田病院</p> <p>理事長 寺田 光男</p> <p>〒168-0081 東京都杉並区宮前5丁目18番16号 ☎03-(333) 1166 FAX03-(333) 6765</p>		<p>医療法人財団 健康文化会</p> <p>小豆沢病院</p> <p>院長 一瀬 隆広</p> <p>〒174-8502 東京都板橋区小豆沢一丁目六番八号 ☎03-3396-8411 FAX03-3396-1511</p>		<p>医療法人社団 光靖会</p> <p>井口腎泌尿器科 亀有</p> <p>理事長 井口 靖浩</p> <p>院長 荒川 創一</p> <p>〒125-0061 東京都葛飾区亀有3-7-7 サンセリテ裤子 3階3号室 ☎03-(383) 8721 FAX03-(383) 8721</p>		<p>医療法人社団 松和会</p> <p>大泉学園クリニック</p> <p>院長 草場 岳</p> <p>〒178-0063 東京都練馬区東大泉 5-40-24 サンダリオンビル3F ☎03-(594) 5681 FAX03-(594) 5681</p>		<p>医療法人社団 三友会</p> <p>あけぼの病院</p> <p>理事長 南郷 俊明</p> <p>〒194-0021 東京都町田市中町1丁目23番3号 ☎042-(728) 1111 FAX042-(728) 8469</p>		<p>医療法人社団 光靖会</p> <p>井口腎泌尿器科・内科 新小岩</p> <p>理事長 井口 靖浩</p> <p>院長 安東 克之</p> <p>〒124-0024 東京都葛飾区新小岩1-49-10 第5デリカビル5F・6F・7階 ☎03-(623) 5931 FAX03-(623) 5931</p>		<p>医療法人社団 松和会</p> <p>練馬高野台クリニック</p> <p>院長 鈴木 重伸</p> <p>〒177-0033 東京都練馬区高野台 1-8-15 ☎03-(537) 6151</p>	
---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--

# 暑中御見舞申し上げます

NPO 東腎協賛助会員

<p>医療法人社団 櫻会 田無南口クリニックス 院長 西尾 康英 〒188-0012 東京都西東京市南町5丁目1番地15号 TEL 042(464)5711 FAX 042(461)4838</p>	<p>医療法人社団 秀佑会 東海病院 院長 江本 秀斗 〒176-0023 東京都練馬区中村北2丁目10番11号 TEL 03(3999)1131 FAX 03(3999)7027</p>	<p>腎クリニック 高野台 院長 栗山 謙 〒177-0033 東京都練馬区高野台 1丁目3番7号NFプラザII3階 TEL 03(5910)3121 FAX 03(5910)3123</p>	<p>新小岩クリニックス 西尾 信一郎 〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩5-20-22 TEL 03(3694)5621 FAX 03(3694)5628</p>	<p>新小岩クリニックス 船堀 院長 武田 之彦 〒134-0091 東京都江戸川区船堀4-4-24 TEL 03(3688)9901 FAX 03(3688)9973</p>
<p>医療法人社団 腎と水 新中野透析クリニックス 院長 津田 信次 スタッフ一同 〒164-0012 東京都中野区本町 3丁目23番3号新中野AMIビル1階 TEL 03(3370)8111 FAX 03(3370)8129</p>	<p>医療法人社団 順洋会 武蔵野総合クリニックス 練馬 院長 土田 雅章 〒176-0001 東京都練馬区練馬1丁目26番1号 TEL 03(3993)7015</p>	<p>医療法人社団 駿昭会 飯田橋西口クリニックス 院長 原澤 信介 〒102-0071 東京都千代田区富士見町2丁目13番16号上田ビル TEL 03(3265)0203</p>	<p>医療法人社団 菅沼会 人工透析・夜間透析・在宅透析 腎内科クリニックス 世田谷 理事長・院長 菅沼 信也 〒157-0062 東京都世田谷区南島山4丁目21番14号 TEL 03(5969)4976 FAX 03(5969)4970</p>	<p>医療法人社団 清光会 葉山湘南国際村シニアライフセンター 理事長 横山 志郎 〒240-0107 神奈川県横須賀市湘南国際村1-5-3 TEL 046(855)5250</p>
<p>特定医療法人 清湘会 清湘会 記念病院 〒136-0071 東京都江東区亀戸2丁目17番24号 TEL 03(3636)2301 FAX 03(3636)2309</p>	<p>医療法人社団 晴仁会 立川北口駅前クリニックス 理事長 檜垣 昌夫 院長 石原 理裕 〒190-0012 東京都立川市曙町 1丁目31番2号遠藤創進ビル3階 TEL 042(523)2299 FAX 042(523)2400</p>	<p>医療法人社団 晴仁会 幸町腎クリニック 院長 渡辺賀寿雄 〒190-0004 東京都立川市柏町4丁目1番1号 TEL 042(536)3099 FAX 042(536)3269</p>	<p>医療法人社団 長尽会 長久保病院 理事長 桑原 勝孝 〒186-0011 東京都国立市谷保6907番地の1 TEL 042(571)2211 FAX 042(571)2288</p>	<p>練馬桜台クリニックス 理事長 永野 正史 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北4丁目11番9号 TEL 03(5999)0723 FAX 03(5999)0823</p>
<p>医療法人社団 心施会 理事長 杉崎 健太郎 TEL 042(366)8909 FAX 042(334)2601</p>	<p>府中腎クリニック 院長 篠村 裕之 〒183-0055 東京都府中市府中町1-8-1 第7三ツ木ビル6F・7F TEL 042(366)8909</p>	<p>南大沢パオレ腎クリニック 院長 岩本 八千代 〒192-0364 東京都八王子市南大沢2-2パオレ5F TEL 042(677)4477</p>	<p>八王子東町クリニックス 院長 小俣 百世 〒192-0082 東京都八王子市東町 7-6 ダヴィンチ八王子7F・8F TEL 042(646)6996</p>	<p>平山城址腎クリニック 院長 杉崎 健太郎 〒191-0043 東京都日野市平山 5-38-1 平山城址公園駅前ビル TEL 042(599)2311</p>

# 暑中御見舞申し上げます

NPO東腎協賛助会員

<p>医療法人社団 春口クリニック 飯田橋春口クリニック 院長 春口 洋昭 〒1102-0072 東京都千代田区飯田橋 3丁目9-3 SKプラザ2F TEL・FAX03(52115) 15115 FAX03(52115) 15119</p>	<p>医療法人社団 松岳会 東武練馬クリニックス 院長 目良 純一郎 〒1175-0083 東京都板橋区徳丸3-11-2 TEL・FAX03(5922) 3530 FAX03(5399) 6880</p>	<p>南青山内科クリニック 院長 鈴木 孝子 〒1107-0062 東京都港区南青山 7-8-8-101 TEL・FAX03(6805) 1836</p>	<p>社会福祉法人 むつみ会 春陽苑にここクリニック 理事長 青山 一雄 〒331-0068 埼玉県さいたま市西区飯田新田91-1 TEL・FAX048(621) 1125</p>	<p>医療法人社団 やよい会 あやせ駅前クリニックス 院長 榎本 美穂 〒120-0005 東京都足立区綾瀬 3-21-18 TEL・FAX03(5697) 8281 FAX03(5697) 8282</p>
<p>医療法人社団 やよい会 立石腎クリニック 院長 遠藤 聡 〒124-0012 東京都葛飾区立石 8-11-2 賛生ビル2階・3階 TEL・FAX03(5672) 2151 FAX03(5672) 2155</p>	<p>医療法人社団 やよい会 北千住東口腎クリニック 院長 大森 容子 〒120-0026 東京都足立区千住旭町 9-16 TEL・FAX03(5284) 5101</p>	<p>医療法人社団 成和会 西新井病院 血液浄化透析室 理事長 金 光宇 〒123-0845 東京都足立区西新井本町1-12-12 TEL・FAX03(5647) 1700</p>	<p>医療法人伯鳳会 東京 曳舟病院 院長 山本 保博 〒131-0032 東京都墨田区東向島2丁目27-1 TEL・FAX03(5655) 1120 FAX03(5655) 1121</p>	<p>亀戸畠山クリニック 院長 畠山 卓弥 〒136-0071 東京都江東区亀戸2-42-5 TEL・FAX03(6885) 3341 FAX03(6885) 3341</p>
<p>医療法人社団 時正会 理事長 横川 秀男 エバラクリニック 院長 道端 哲郎 〒142-0062 東京都品川区小山5-9-1 TEL・FAX03(3784) 2101 FAX03(3784) 1001</p>	<p>旗の台小池クリニック 院長 古田 英美子 〒142-0064 東京都品川区旗の台5丁目8番23号 ファ インコート旗の台101号室 TEL・FAX03(5498) 1681 FAX03(5498) 1682</p>	<p>自由が丘いずみクリニック 院長 新藤 優紀 〒152-0035 東京都目黒区自由が丘2丁目10番20号 弥生ビル3階 TEL・FAX03(5731) 5771 FAX03(5731) 5773</p>	<p>社会医療法人社団 順江会 東京綾瀬腎クリニック 院長 長田 しをり 〒124-0001 東京都葛飾区小菅4-8-2 TEL・FAX03(5680) 6888 FAX03(5680) 6898</p>	<p>特定非営利活動法人(NPO) 通院移送センター タンポポ 理事長 小野崎 勝 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北 4丁目12番13号ノイメゾン桜台1階 TEL・FAX03(6751) 7372 FAX03(6751) 7374 (携帯) 080-3204-1022</p>
<p>株式会社 東京在宅サービス 代表取締役 中野宏次郎 〒160-0022 東京都新宿区新宿 1丁目5番4号YKBマイクガーデン201 TEL・FAX03(3354) 0341 FAX03(3354) 0373</p>	<p>IMSグループ 医療法人財団 明理会 明理会東京大和病院 院長 明楽 重夫 〒173-0001 東京都板橋区本町 36-3 TEL・FAX03(5943) 2411 FAX03(5943) 2412</p>	<p>ジープラン株式会社 代表取締役 長谷川貴一 〒101-0032 東京都千代田区岩本町1-3-3 TEL・FAX03(3864) 1233 FAX03(3864) 1244</p>	<p>ベータ食品株式会社 〒531-0076 大阪市北区大淀中 1-16-10 高石ビル5階 TEL・FAX03(800) 1132 FAX03(800) 1131</p>	<p>特定非営利活動法人(NPO) 通院移送センター タンポポ 理事長 小野崎 勝 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北 4丁目12番13号ノイメゾン桜台1階 TEL・FAX03(6751) 7372 FAX03(6751) 7374 (携帯) 080-3204-1022</p>

# 暑中御見舞申し上げます

NPO 東腎協賛助会員

<p>あかつき印刷株式会社 代表取締役社長 大久保 豊 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4の25の2 APビル ☎03(3497)0043 FAX03(3497)0043</p>	<p>エルピス株式会社 常務取締役 堀江 好美 〒532-0011 大阪市淀川区西中島4丁目6-29 第3ユヤマビル201 ☎06(6100)5010 FAX06(6100)5020</p>	<p>扶桑薬品工業株式会社 執行役員支店長 田島 潔 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町2丁目4番5号 ☎03(5203)7101 FAX03(5203)7088</p>	<p>グリーンループ合同会社 ad square 〒107-0052 東京都港区赤坂2丁目12番地13号 ぬのうらビル5F ☎03(6277)6580 FAX03(3505)8508</p>	<p>株式会社 教宣文化社 代表取締役 成瀬 大輔 〒359-0012 埼玉県所沢市坂之下794 ☎04(2944)4323 FAX04(2944)0118</p>
<p>特定非営利活動法人 東京腎臓病協議会 賛助会員入会のお願い</p> <p>1972年（昭和47年）11月19日、東京都腎臓病協議会（現、特定非営利活動法人東京腎臓病協議会）を結成しました。結成から44年を経過し、透析医療も格段に進歩し、40年を迎えている透析患者さんもうらっしゃいます。</p> <p>その一方で社会保障制度、医療費制度の削減が社会問題となっており、莫大な費用を要する透析医療も安心してはられない状況です。これからも医療機関、各企業、患者団体と結束して活動することが大変重要と考えます。</p> <p>私どもの「命と暮らし」を守る活動に賛同いただければ是非、賛助会員として団体の活動を支えていただきたく心よりお願い致します。</p> <p>記 賛助会員会費：個人年額5,000円、団体年額 1口10,000円／1口以上 ※年1回名刺広告を機関誌「とうじんきょう」夏号に掲載させていただきます。</p>		<p>丸大食品株式会社 中央営業所（特販） 〒135-0051 東京都江東区枝川2-23-2 ☎03(3647)3270</p>	<p>勇心酒造株式会社 代表取締役 徳山 孝 〒761-2307 香川県綾歌郡綾川町小野2088-1 ☎087(876)4446 FAX087(876)4188</p>	<p>東京障害年金相談センター 所長 杉野 賢一 〒120-0034 東京都足立区千住1-4-1 東京芸術センター13階5号 ☎03(3888)6614</p>

## 東京都腎臓移植組織適合性検査費（HLA 検査費）助成事業のご案内

<p>①対象者</p>	<p>(1) 都内に住所を有し、人工透析療法を受けている慢性腎不全の方で、献腎移植を希望するため、公益社団法人日本臓器移植ネットワークへの登録する方 (2) 都内に住所を有し、慢性腎不全に係る治療を受けている方で、先行的献腎移植（透析治療開始前の献腎移植）を希望するため、公益社団法人日本臓器移植ネットワークへ登録する方 (公益社団法人日本臓器移植ネットワークへの登録に必要な腎臓移植組織適合性検査費が一部助成されます)</p>	
<p>②助成額</p>	<p>腎臓移植組織適合性検査費（HLA 検査費）の一部（令和5年度については10,000円とします。）</p>	
<p>③書類提出及び問合せ先</p>	<p>東京都 保健医療局 保健政策部 疾病対策課 献血移植対策担当</p>	
<p>東京都と協定を締結しているHLA検査センター</p>	<p>国家公務員共済組合連合会 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</p>	<p>TEL03-3588-1111 TEL042-665-5611 TEL03-3353-8111</p>
<p>その他のHLA検査センター（都内及び近隣6県）</p>	<p>昭和大学病院（東京都） 東邦大学医療センター大森病院（東京都） 埼玉医科大学総合医療センター（埼玉県） 東海大学医学部付属病院（神奈川県）</p>	<p>TEL03-3784-8000 TEL03-3762-4151 TEL049-228-3400 TEL0463-93-1121</p>
<p>その他のHLA検査センター（都内及び近隣6県）</p>	<p>北里大学病院（神奈川県） SUBARU健康保険組合太田記念病院（群馬県） 自治医科大学附属病院（栃木県） 獨協医科大学病院（栃木県） 国立大学法人筑波大学附属病院（茨城県） 医療法人立川メディカルセンター立川綜合病院（新潟県）</p>	<p>TEL042-778-8111 TEL0276-55-2200 TEL0285-44-2111 TEL0282-86-1111 TEL029-853-7668 TEL0258-33-3111</p>

# 事務局から

## 「ご寄付御礼」

扶桑薬品工業(株)東京第一支店様  
ご寄付ありがとうございます。

## 「青い鳥ハガキご寄付御礼」

### 《患者会》

日野クリニック腎友会、深川橋クリニック腎友会、腎内科クリニック世田谷患者友の会、新小岩クリニック友の会船堀、東葛クリニック小岩患者会、あかまつ透析クリニック友の会、永山腎友会、平山腎友会、清湘会記念病院腎友会、清湘会東砂病院腎友会、桃井診療所腎友会、高松医院患者会、新江東橋クリニック腎友会、西クリニックひまわりの会、勝和なごみ会、長久保ハナミズキ会、きよせ旭が丘記念病院腎友会

### 《個人会員》

伊藤勝之、原島惇、佐藤陽子、榊永照也、飯田敏夫、湯田悦子、竹内則雄、堀口一雄、岸本敦、堀川春海、青木厚子、石山久美子、龍野裕通、岩田陽子、佐々木清隆、

野田雅史、南波成子(敬称略)

## 「切手ご寄付御礼」

勝和なごみ会

たくさんのご寄付ありがとうございました。

## 編集後記

○6月24～25日の全腎協第10回定時社員総会、臨時理事会で戸倉会長が全腎協常務理事、私が同事務局長に選出された。

今までにも増してのハードな任務で、愛車の「電動車いす」で週2～3回は東腎協(大塚)、全腎協(千石)へ出勤している。73歳

の老体ながらボケる暇もないことは、考えようでは長生きの試練と前向きに考えよう。

新年度に入って、老舗の三つの患者会(50名規模)が役員のみならず手がなく休会、解散に追い込まれている。同時に個人会員への移行をお願しているが、必ずしも順調に行っていない。全国的にも同様の問題を抱えており、50周年を折り返したとはいえ、患者会運動

は重要な局面を迎えている。今後は患者だけの運動から施設、医療従事者、ご家族の協力支援を受けるなどして新しい患者会運動の在り方を進めて行かなければならないと思う。

新型コロナウイルス感染症は2類から5類になったものの、何処

も彼処も外国人が溢れ、電車の中でもマスク着用は50%近くなっている。沖縄では第9波の勢いとの情報もある。制限のない祭りや行事、レクレーションも活発に行われている。

こうした中でも、今年度の東腎協活動は、ブロックを中心に4年ぶりの対面式の会議や交流会が予定されている。私たちは慎重には慎重を重ね、窓の喚起やマスク必携で企画していきましょう。

〇復帰第2弾を報告します。昨年6月に脳出血で倒れてから1年が経ちました。右半身麻痺の状態は未だありますが、だいぶ動けるようになりました。当初事務

### 〈事務局雑感〉

(板橋)

## 今後の活動予定

- 7月23日(日) 第188回理事会
- 8月5日(土) 東腎協三役会
- 8月6日(日) 全腎協研修会(仮)
- 8月11日(金)～8月15日(火) 東腎協事務局夏季休暇
- 8月27日(日) 全腎協事務局長会議(WE B)
- 9月2日(土)～3日(日) 全腎協理事会
- 9月10日(日) 東腎協三役会
- 9月10日(日) 全腎協研修会(仮)
- 9月17日(日) 23区ブロック勉強会
- 9月24日(日) 第189回理事会
- 10月1日(日) 第41回臓器移植普及推進キャンペーン(井の頭恩賜公園)
- 10月8日(日) 多摩ブロック交流会
- 10月22日(日) 第190回理事会
- 10月29日(日) 東腎協大会(仮)
- 10月29日(日) 第12回東京歩こう会(仮)

局復帰（3月でしたから）は週2回で思っていました。ところが悪かったのか（笑）週3回で通う様になりました。最初はエレベーター・エスカレーターが必須でしたが、駅の乗り場がそれぞれ違うので足の不自由な人間にとっては不便。何とかしたいという思いで次第に階段に挑戦し、おかげで自然とリハビリになりました。

訪問リハビリを週1回、水曜日の午後4時45分から1時間程受けているのですが、来ていただいている理学療法士さんが予想以上の速さで出来る事が増えていると驚かれています。うれしい言葉です。装具をつけていたのが取れて今は下駄箱の奥に眠っている状態です。杖は持っているだけ！水戸黄門の印籠のように。

今挑戦しているのが階段を手放して昇り降りする事。5〜6段でしたら手放して大丈夫になり、それ以上の段数は手すりの上、2センチ位のところをいつでも掴めるようにして人通りの少ないところで挑戦しています。手の方も文字を書くのが遅くチョット不自由ですが箸の使い方が上達していると。この1年、リハビリによって沢

山出来ることが増えました。よって、リハビリは楽しいし、有りがたい。更に動きも良くなると思いい何にでも挑戦していきます。私自身、楽しみにしています。（三好）

○約一年前に登った高尾山に再び。天気も快晴、山登り日和だ。前回1号路を選択したが、今回は自然豊かな6号路を選択。前日に雨が降ったため、地面は水たまりもあり少し歩いただけで靴に泥が付いた。

ぬかるみで滑らないよう注意しながら一歩一歩踏みしめながら歩く。6号路は途中びわ滝のある全長3・3キロのコース。9時頃登り始めた。下山する人とは、そうそうすれ違わなかったが一人、裸足で下山する男性とすれ違った。挨拶を交わし、二度見したがやはり裸足だ。中腹に差し掛かると小川のような道になった。前日の雨の影響なのか、普段の6号路の道なのか定かではないが、白い靴は茶色く貫禄のあるものに変貌した。

沢蟹や山椒魚等の生き物がいなか注意深く足元を見ながら登る。しばらく登ると今度は木でできた階段が続く道になった。一段一段

が縦の幅があり登りづらかった。山頂に着いたのは10時30分頃だったが、自然豊かなコースの影響なのか時間を忘れて楽しく登山ができた。

前回は山頂から富士山は見えなかったが今回は雲一つなく富士山がよく見えた。下山中に油断して足を滑らして尻餅をつきそうになったが愛嬌だ。売店で饅頭とぬれ煎餅をお土産に購入し帰宅した。（松山）



## 全腎協事務局パートタイム ・アルバイト募集

業務内容：会計業務  
勤務場所：東京都文京区本駒込（都営三田線千石駅前）  
勤務時間：週2〜3日 時間は要相談  
募集条件：会計ソフト使用経験者  
経理業務の実務経験者  
時給：1,300円（交通費実費負担）  
応募方法：履歴書を添付の上、メールでご応募下さい。  
宛先：[info@zik.or.jp](mailto:info@zik.or.jp)  
応募締切：2023年9月15日（金）

### 表紙の言葉

#### 「歌舞伎町タワー」

梶永照也

「東急歌舞伎町タワー」は、2023年4月14日開業。地上48階、地下5階、高さ225メートルで、ホテル×エンタメ（映画館、劇場、ライブホールなど）の超高層複合施設です。コンセプトは「好きを極める」。私は先輩と今話題のジェンダーレズトイレを見にいつてきました。



# 夏の快適な生活をめざして

エルピスの製品は、腎臓機能の低下した方、透析療法を受けている方の栄養補助食品です

不足しがちな**栄養の補給**に

## 青ラベル

亜鉛不足が  
気になる方に

亜鉛 **5.9mg**  
鉄 **ゼロ**

## 赤ラベル

2003年から  
皆様に愛される  
**ロングセラー品**



配合栄養成分 (1本50mlあたり)	赤ラベル	青ラベル
カルニチン	200mg	200mg
BCAA	300mg	300mg
アルギニン	220mg	220mg
オルニチン	100mg	100mg
シトルリン	100mg	100mg
アスパラギン酸	100mg	100mg
ビタミンB群 7種	33.4mg	33.6mg
ビタミンC	30mg	30mg
α-G-ルチン	50mg	50mg
鉄	3.1mg	0.0mg
亜鉛	3.0mg	5.9mg

カリウム 0.00mg リン 0.18mg

青  赤

どちらか  
お選びください

# エルピス

合成  
保存料  
無添加

栄養ドリンク

販売  
価格  
(税込)

1日の目安量：1本

送料全国一律

30本入り **6,480円** / 320円

10本入り **2,160円** / 540円

## 多く寄せられるメッセージ

「好き嫌いが多く、  
食が細いので、  
栄養バランスを  
考えて。」

「透析で抜ける  
栄養の補給に  
最適だ。」

「透析を  
受けている我々が  
安心して飲める  
栄養ドリンクだ。」

「良い体調を  
保つために飲む。」

「からだがだるく、  
足がつることが  
多くなったので。」

ご購入・お問合せ

0120  
FreeDial

**0120-393-578**

【受付時間】 平日9:00~17:00  
**エルピス株式会社**  
大阪市淀川区西中島4丁目6-29

エルピス 栄養ドリンク 検索  
<https://www.elpis-net.com>



# 透析と介護 ふたつの安心

介護施設への  
 入所が困難だった  
 透析患者の方に  
 グッド・ニュース

## 画期的な試みとして注目される介護施設内での人工透析

社会福祉法人むつみ会春陽苑は、介護老人福祉施設に医療施設「にこにこクリニック」を開設しており、介護と医療の両方から高齢者の方に安心をご提供しています。特に介護が必要な高齢の透析患者の方に、入所して介護を受けながら、人工透析室で、透析を受け生涯を過ごしていただくという画期的な取り組みは、全国でも例を見ないもので、現在注目を集めています。

また、24時間スタッフによる医療・介護の管理の下透析を行った結果、通常の透析患者に比べて状態がとても良好で、特養での管理の下で行う透析の効果があることもわかってきました。春陽苑は、介護が必要な透析患者の方にも、出来る限り透析を継続していただき、生きる喜びと輝きを持ち続けていただくことを願っています。

人工透析室を  
 常設!



▶透析室



▶個室

ベッド以外の家具はイメージです。



▶春陽苑全景



▶診察室

### 施設概要

#### ●介護老人福祉施設

入所定員：124床(ショートステイ含む)  
 事業内容：【入所事業】介護老人福祉施設  
 短期入所生活介護  
 【在宅事業】通所介護・在宅介護支援  
 センター・居宅介護支援事業

#### ●桜木支所

事業内容：居宅介護支援事業・地域包括支援センター  
 訪問介護



#### 春陽苑にこにこクリニック

診療科目：内科・脳神経外科・腎臓内科・人工透析内科・皮膚科・精神科

### 入所料金

入所される方の生活状況により利用料が異なります。

参考事例：介護老人福祉施設春陽苑へ入所 要介護3(1割負担)の場合 (単位：円)

	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階
多床室	45,630	59,430	67,230	104,580

※保険単位数を基に少数を含む計算を行う為、実際の金額とは異なる場合があります。 ※その他に電化製品を利用される方は1点につき、電気代額と別途が生じる場合があります。 ※1日50円(30日)で1,500円/月がかかります。 ※上記の金額には、食費、日用品費、居住費、及び、体罰制 ※医療費は別にがかかります。 ※算等が含まれています。

### アクセス



●JR大宮駅西口から西武バス「ららぽーと富士見行」または「所沢駅東口行」で「治水橋堤防」下車、徒歩3分  
 ●JR池袋線池袋駅よりタクシーにて10分  
 ●東武東上線福岡駅よりタクシーにて13分  
 ●お車の場合  
 新大宮バイパス→三橋(3)の交差点を左折→県道56号線に入る→治水橋を越え一ツ目の信号を左折し荒川沿いの建物

相談  
 ダイヤル

【見学随時募集中】

TEL:048-625-0707

〒331-0068 埼玉県さいたま市西区飯田新田9-1-1 FAX:048-625-0755

ホームページのお問い合わせフォームもご利用ください。

<http://www.mutsumikai.net>

透析 春陽苑 で 検索!