

HSK

あすなろ

昭和48年1月13日
第三種郵便物認可
HSK 通巻 452 号
発刊:平成21年11月10日
毎月10日発行
編集:あすなろ会
発行:北海道身体障害者団体定期刊
行物協会(HSK)

◇◆◇ 個人参加難病患者の会 ◇◆◇ 会報133号

目次

1. 私から皆さんへひとこと 1
2. 医療相談会 堀田 大介先生
「心サルコイドーシスの現状」 . . . 3
3. 医療講演会 堀田 哲也先生
「免疫の大切さ」 5



ほった
堀田 大介先生

4. シリーズ【病気】大橋 晃先生
難病患者と生活習慣病 I . . . 11
5. チャリティークリスマス
パーティー 13
7. 会報「あすなろ」の
クリスマス 14
8. 料理コーナー 15
9. お礼・お願い・お知らせ . 16



ほりた
堀田 哲也先生

北海道難病連のスローガン

- ☆ 国と道は、原因の究明と治療法の確立を急いでください！！
- ☆ 全ての難病の治療を公費負担にしてください！！
- ☆ 介護手当の支給と通院交通費、付添費の補助を！！
- ☆ 患者、障害児者の教育の選択権を親と子に！！
- ☆ 医療過誤、薬害を無くし被害者救済を！！
- ☆ 北海道の総合的な難病対策の確立を一日も早く！！
- ☆ 広く道民と手を結び、明るい福祉社会を実現させよう！！



私から皆さんへひとこと……

個人参加難病患者の会
「あすなる会」

会長 渡辺貢一

4月19日開催の「あすなる会」定期総会で会長に選任いただいて、早いもので6カ月あまりたちました。会員歴が長くないだけに、どうすれば“少しでも良い”会長になれるのか考え続けた6カ月でした。

設立された経緯によるのでしょうか、私たちの「あすなる会」は北海道難病連に加盟している31の患者会の中で、特別に位置付けされていると感じています。会報『なんれん』の最終ページに加盟団体と地域支部の一覧が載っていますが、「あすなる会」が何とその一番上にあることもその証しだと思います。

このことで私は密やかな誇りを胸に秘めているのですが、その反面で重たいプレッシャーも感じています。

今年度の会報『あすなる』発行は今号をいれて3回目になりました。

8月1～2日に開催された『第36回難病患者・障害者と家族の全道集会』には大勢の会員の皆さんと参加しました。

第2日目の分科会は“希望という名の治療薬”というタイトルで、まっしま耳鳴り・めまいクリニックの松島純一先生にお話ししていただきました。

8月9日は難病センター3階で、甲状腺専門の上條内科クリニックの上條桂一先生にお出でいただき、橋本病の会員さんを対象に“医療相談・交流会”を開きました。

10月4日は同じく難病センター3階で、北海道循環器病院の副院長をお勤めの堀田^{ほった}大介先生にお出でいただき、“心サルコイドーシスの現況”と題して講演と相談の会を開きました。

10月31日は同じく難病センター3階で、北海道大学病院第二内科の堀田^{ほりた}哲也先生にお出でいただき、“免疫の大切さ”と題して医療講演会を開きました。

さて、私の頭から離れない悩みが二つあります。まず医療講演会や相談会を企画する時に悩みます。

最新データでは「あすなろ会」の疾病別会員数（全部で115名）は次のとおりです。

◎サルコイドーシスが29名・◎橋本病が20名。この二つは疾病名ごとに講演会や相談会を企画しても参加してくれる人数を心配せずすみません。

次いで◎レックリングハウゼン病が8名・◎大動脈炎症候群が7名・◎天疱瘡が6名・◎下垂体機能障害が5名・◎側わん症が4名・◎ステロイドホルモン産生異常症が3名と続きます。会員数が2名というのが5疾病・会員数が1名だけというのが何と23疾病もあります。しかも会員は全道に散らばっているのです。

多くの会員の皆さんにそれぞれの疾病にあわせた講演会や相談会を開いてあげられない。これが何より一番の悩みです。

複数の疾病を横断的にまとめた講演会や相談会を開けないかと工夫したのが10月31日の“免疫の大切さ”でした。

こうした企画に今後も少しずつチャレンジしたいと考えています。

いかに知恵を絞っても遠隔地の会員の皆さんに、講演会や相談会に参加していただける機会をさしあげるとはとても難しいのです。日帰り圏にお住まいの皆さんも病気を抱えています。無理な日程では参加いただくことはできません。まして遠隔地の皆さんのことを考えると頭を抱えてしまいます。

会費を負担していただきながら、会報【あすなろ】をお送りするだけにとどまっている現状を、このまま「いたしかたなし」と頬かぶりしているのがとてもつらいのです。

講演会や相談会の持ち方についてご注文はありませんか。提供しなければならない情報や不足している情報などありますか。私が気付かないでいることがありますか。皆さんのためになる「あすなろ会」にするために、皆さんのお声をぜひ寄せてください。

医療相談会【心サルコイドーシスの現況】に参加して

渡辺 貢一

北海道循環器病院の副院長をお勤め^{ほった}の堀田大介先生による医療相談会は、10月4日の午後に難病連の3階会議室で開かれました。

初めに前もって寄せられていた質問に、質問者と会話を重ねながらという進め方で、それはそれは丁寧に答えていただきました。

次いでパソコン連動のスライドをもとにして、「心サルコイドーシスの現況」を、専門医の立場から総括的に話ししていただきました。私たちは先生が事前に用意してくださったレジュメとスライドを見ながら、先生の説明をお聞きする運びでした。

- ◇心サルコイドーシスの病期が下記の4つに分類されること。
 - ①心不全症状や不整脈症状も認められない無症状期と、
 - ②心不全症状は認められないが、不整脈症状（完全房室ブロックや心室性期外収縮）が認められる時期と、
 - ③不整脈症状の有無にかかわらず心不全症状が認められ、内服治療により良好にコントロールされている時期と、
 - ④心不全のコントロールが不良でNYHA度の心不全を繰り返す時期、

- ◇サルコイドーシスが心臓に何を起こすかでは、
 - ①心筋障害が心不全と不整脈を起こす、
 - ②弁障害が心不全を起こす、
 - ③冠動脈障害が狭心症を起こす、
 - ④心外膜障害が心不全を起こす、
 - ⑤肺の障害が心不全と不整脈を起こす、つまり、サルコイドーシスは心不全と不整脈と狭心症を起こすこと。

- ◇心サルコイドーシスを見つけるためには、
 - ①心筋障害は心電図・心エコー検査・ホルター心電図、心筋シンチ・PET・心臓カテーテル検査（心筋生検）で見つける、
 - ②弁障害は心エコー検査で見つける、
 - ③冠動脈障害は負荷心筋シンチ検査・冠動脈造影で見つける、
 - ④心外膜障害は心エコー検査で見つける、
 - ⑤肺の障害は胸部レントゲン線・胸部CT・呼吸機能検査で見つける、

- ◇不整脈が起こる原因は心臓を動かしている電気系統の「故障」によること。

- ◇不整脈の原因として最も多いのは、年齢に伴うものや体質的なもので、心臓病には関係しないものだという事。
そして、1日または2日にわたって心電図を記録してみると、中年以上ではほとんどの人に、毎日1～2個は不整脈が見つかるということ。

◇不整脈には、

- ①脈が遅くなる「徐脈」と、
- ②逆に脈が早くなる「頻脈」と、
- ③脈が“飛ぶ”「期外収縮」の3つがあること。

◇①洞不全症候群と房室ブロックによって起こる「徐脈」と、②心室頻拍と心室細動で起こる「頻脈」が最も恐いこと。

◇心サルコイドーシスの病型を分類すると、

- ①心臓自体の問題で起こる一次性の心筋障害タイプ・心外膜障害タイプ・弁膜障害タイプ・冠動脈障害タイプと、
- ②障害が他にある二次的に心臓に障害が起こる二次性のタイプがあること。

また、肺にサルコイドーシスによる障害が起こり、それが二次的に心臓に負担をかけるものもあること。

以上がスライドとレジュメで説明していただいた要点です。

10分ほどの休憩の後、先生はさらに質問に答えてくださいました。前段で質問に答えていただいた方はさらに個別で具体的な質問を、それに前もって質問票を出していなかった方も加わって、質疑応答が続きました。サルコイドーシスという病気の症状が、患者の一人ひとりでそれぞれ別々の現われ方をしている実態を、改めてつくづく知らされました。

セカンド・オピニオンをどうしたら受けられるかという質問が出ました。先生はセカンド・オピニオンは患者の権利だと強調され、少なくとも【病院機能評価基準】を認定されている、【認定証】を掲示している病院には請求するべきですといわれました。ただし、病院もいろいろあるうえ医師の中には自分の診療に誇りを持ち、患者さんのために心血を注いでいると自負している医師もいるので、微妙なむつかしさがあることも付け加えられました。

症状の進行と薬の処方の関係などとても分かりやすいお話もありました。ある方から「37.5度から38度の微熱が治まらない」という質問がありました。先生はこれまでの経過を聞き出すなかで、「サルコイドーシスと微熱はつながらない。以前診察を受けたというリウマチの専門病院に出向いて、微熱について再診療してもらいなさい」とアドバイスしておられました。

先生は循環器内科の専門医でいらっしゃいます。でも、サルコイドーシスに関しては循環器内科の枠から、呼吸器と眼科のテリトリーにまで知見を広げ、サルコイドーシスを幅広くそして奥行き深く研究しておられます。その視野の広さは私たちにとってどれだけ心づよいものでしょうか。

「こうして皆さんとお会いすることが私たちの勉強になるのです」。先生は何気なくひとことおっしゃいました。それを耳にした私は心を打たれました。私には「ありがとうございます」のひとことしかありませんでした。

医療講演会「免疫の大切さ」

2009年10月31日 13時30分～

講師 北海道大学病院 第二内科

堀田 哲也先生

免疫とは

病原体や毒素、外来の異物、自己の体内に生じた不要成分と非自己と識別して、排除しようとする生体防御機能のひとつ。

細菌感染の防御の様にリンパ球が生産する抗体による**体液性免疫**と移植片に対する拒絶反応のようにリンパ球自身が対象を攻撃する**細胞性免疫**とがある。

身近な例として

- はしかに2回かからない→体は、はしかウイルスの事を記憶している。
- インフルエンザの予防の為ワクチンを使う→ワクチンによって免疫をつくる。
- 生まれたばかりの赤ちゃんは風邪を引きにくい→母親由来の抗体が守ってくれる。
- 花粉症で困っている→アレルゲン(抗原)に対して過剰に反応してしまう。

抗原・抗体とは?・・・ (参考資料として追加)

身体を外からの異質物(異物)から守るために、この異質物を異質と認識し、無毒化もしくは排泄等の生体反応が抗原抗体反応である。一般的には身体への悪影響を及ぼすような反応をアレルギー、過敏症と呼ばれる。ここでの異質物が抗原、異質であると認識するものが抗体である。よく抗原と抗体は鍵と鍵穴にたとえられ、完全に一致した時にこの抗原抗体反応が起きる。

免疫異常によって起こる病気

① 免疫不全症 免疫能の低下

先天性(一次性) 多くは遺伝的疾患(数十種類以上)。

幼少期から感染症を繰り返す事が多い。

後天性(二次性) 人免疫不全ウイルス(HIV)感染→エイズ

癌・血液疾患・腎不全・糖尿病・肝疾患などの基礎疾患によるもの。

免疫抑制剤の使用によるもの。

② アレルギー性疾患 外来抗原に対する過剰な免疫反応の結果起こる。
アレルギー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎(花粉症)・
アレルギー性結膜炎・気管支喘息・食物アレルギー・
じんましんなど。

③ 自己免疫疾患 自分自身に対する過剰な免疫反応の結果起こる。
本来自己と異なる異物(細菌・ウイルス・腫瘍など)を認識する免疫系が、自分自身の細胞や組織を攻撃してしまうため症状を引き起こす疾患の総称。

- ・臓器特異性自己免疫疾患と全身性自己免疫疾患に分けられる。
多くの膠原病、橋本病など。
- ・自己抗体が認められることが多い。
- ・多くは特定疾患(いわゆる難病)に指定されている。

アレルギー性疾患の衛生仮説

乳幼児期の環境が清潔すぎるとアレルギー疾患の罹患率が高くなる

アレルギー疾患は先進国(≒衛生状態がよい)に多い。

リウマチ科・膠原病科が扱う疾患

- ① 膠原病(全身性結合織病) 全身の血管や結合組織が傷害される 病学的特徴で分類される疾患群。特定の臓器、特定の病因に基づいた分類ではない。
- ② リウマチ性疾患 筋・骨格に疼痛を伴う疾患群に対して臨床的見地から付けられた名称。
膠原病の多くは筋・骨格系の疼痛を伴う事が多い。
- ③ 自己免疫疾患 免疫異常(自己免疫現象)が病気の発症と関連する症候群。膠原病の多くで免疫異常が認められる。臓器特異性の高い疾患と特異性のない全身性疾患がある。

免疫疾患の治療

免疫不全

- ・先天性：感染症の対策 γ グロブリンの投与、遺伝子治療
- ・HIV 感染症 エイズ：抗ウイルス療法

アレルギー疾患

- ・アレルゲンの除去
- ・対症療法

自己免疫疾患

免疫抑制療法

- ステロイドホルモンをはじめ各種免疫抑制剤が自己免疫疾患で使用されている。
- 高い治療効果がある反面、副作用にも注意が必要。
- 免疫抑制剤は異常な免疫反応(自己免疫)のみならず、正常な免疫反応も低下させてしまう→感染症には特に注意が必要。
- 効果が高く副作用の少ない免疫抑制剤が望まれる。

ステロイドホルモンって？

ステロイドホルモンを分泌する臓器

副腎皮質ステロイド

性腺(精巣や卵巣)

ステロイドホルモンの種類

- 糖質コルチコイド(副腎皮質ステロイド)
- 鉱質コルチコイド(副腎皮質ステロイド)
- アンドロゲン
- エストロゲン
- 黄体ホルモンなど

自己免疫疾患の治療に使用されるステロイド

→副腎皮質ホルモンのうち糖質コルチコイド

○ヒトの副腎で産生される糖質コルチコイドは

- ・コルチゾール 1日 20 mg

- 免疫疾患でよく使用される糖質コルチコイドは
 - ・プレドニゾン 1錠 5mg(1mg錠、2.5mg錠)
 - ・メチルプレドニゾン 1錠 4mg(2mg錠)
- 治療に使用される1錠→ほぼ一日に産生されるステロイドの量に匹敵

副腎皮質ステロイド(糖質コルチコイド)の薬理作用

- 免疫抑制作用
- 抗炎症作用→免疫疾患に使用される理由(膠原病の特徴は自己免疫と炎症)
- そのほかに様々な薬理作用 糖代謝、脂質代謝、骨代謝、電解質など

副腎皮質ステロイド(糖質コルチコイド)の注意すべき副作用

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 感染症 特に日和見感染 | <input type="checkbox"/> 筋力低下 |
| <input type="checkbox"/> 胃潰瘍 | <input type="checkbox"/> 骨壊死 大腿骨頭壊死 |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> 白内障・緑内障 |
| <input type="checkbox"/> 脂質異常症 | <input type="checkbox"/> 満月様顔貌 |
| <input type="checkbox"/> 骨粗鬆症 | <input type="checkbox"/> 中心性肥満 |
| <input type="checkbox"/> 不眠・精神症状 | |
- すべての副作用が起きるわけではない。
 - 多くの副作用は対応可能である減量に伴い改善する

ステロイド治療の原則

適切な患者さんに	}	投与する
適切な時期に		
適切な量を		

安易な使用、漫然とした投与は慎まなければならないが、副作用を恐れるあまり治療時期を逃してはならない。



堀田 哲也先生

患者さんからよく聞かれる質問

○ 強い薬は副作用も強いので心配です

効かない薬を漫然と使っていても仕方ありません。

「効果が強い＝副作用が強い」ではありません。

それぞれの薬にはそれぞれの副作用があります。

副作用の予防、早期発見に努める必要があります。

○ 免疫を高める健康食品はどうですか？

科学的にきちんと証明された健康食品はない。

健康食品は高いでしょ？ それなら家族と美味しいものでも食べに行った方がいいでしょ？

○ 何を食べれば免疫力がアップしますか？

お勧めの食品はありません。

バランスの良い食生活が大事です。

低栄養 → 免疫力は低下します。

糖尿病 → 免疫力は低下します。

○ ストレスのない生活

楽しい 笑って生活する。

笑う門には福来たる

笑いは百薬の長

医療講演参加者の感想

30代女性

今日は「免疫の大切さ」というテーマでのお話で興味のある内容でした。私は、自己免疫疾患なので、わかりやすい自分の病気の説明もあり、おもしろかったです。

免疫の大切さはもう少し「続き」を聞きたいくらいでした。

C.O 20代女性

免疫というのはとても難しい話だと思いました。膠原病の色々な病気と症状・治療について詳しいお話を聞くことが出来てよかったです。ありがとうございました。

原因不明の病気の原因が少しでも早く解明されて患者さんが元気に過ごせるようになってほしいと思います。



講演を熱心に聞く参加者①

60代女性

免疫という言葉が深いことを知り、内容は詳しく難しい面もありましたが、参考になりました。

ストレスのない生活

楽しい、笑って過ごす生活が大事とのことに感銘しました。

病気はしているけれども、病人にならない様に過ごしていきます。



講演を熱心に聞く参加者②



開催の挨拶をする渡辺貢一さん

シリーズ【 病気 】 難病患者と生活習慣病 I

第1回 新型インフルエンザ 勤医協中央病院名誉院長 大橋 晃 先生

大橋 晃 先生のプロフィール

お生れは1940年。北大医学部卒業後、勤医協病院内科医に就任し、現在は同院名誉院長。若くして難病専門医の第一人者となり、北海道難病連発足当初は積極的にご指導いただいた経緯がある。そうしたご縁であすなろ会結成以後36年間、顧問に就いていただいている。

1983年（昭和58年）から6期24年、弱者視点の道議会議員としてのご活躍は特筆ものである。



あすなろ会の皆さん。ご無沙汰しています。

2年前に24年間つとめた道議会議員を引退して、今は診療の現場に戻っています。

私は、もともとはリウマチや膠原病など難病の専門医として診療・研究に当たっていました。そんな関係であすなろ会とは発会の時からのおつきあいですが、今は生活習慣病など一般内科の診療に当たっています。

あすなろ会は、橋本病やサルコイドーシスをはじめ、様々な稀少難病の患者さんの集まりですから、個々の疾病についてはそれぞれの専門医からお話を聞いていただくとして、患者さん自身が高齢化する中で生活習慣病をはじめ様々な病気を併せ持つことが多くなっていますから、表題のようなことで皆さんの療養に役立てていただければと思います。

第1回目は、生活習慣病とは離れますが、当面の緊急問題である新型インフルエンザについてです。

既に新聞、テレビ等でも広く取り上げていますが、10月下旬で114万人を超え、北海道は全国1の流行になっています。子供が7割を占めていますが、診療現場の印象では子供から大人に広がりを見せて来ているようです。一部には高齢者は抗体を持っていてかかりにくいのでは、といわれていますが、はっきりとした根拠はありません。

症状などは従来の季節性インフルエンザとは大差ないようですが、子供では重症化例が多いようです。高齢者の場合、これまでも肺炎などを併発して亡くなる例がありましたが、新型の場合はまだ感染例が少ないので何とも言えません。

予防に勝る治療はなし、という点は従来と変わりありませんが、人中にはなるべく出

ない、出るときはマスクをする、外出から帰ったらウガイ・手洗いを必ずすることを徹底することです。

高熱など疑わしい症状が出たときは、必ずかかりつけの病院にまず電話してから受診することが大切です。

難病患者さんの場合、病気によっては重症化の危険がありますから、主治医にあらかじめもしかかった場合の注意を聞いておくことが必要です。

ワクチンの接種が医療従事者から始まって、「優先接種対象者」の予約が開始されています。初めてのことでワクチンが限られているため、このような措置がとられているのですが、難病患者＝優先接種とはなりません。橋本病やサルコイドーシスの場合、重篤な合併症のない場合は優先にはなりません。その他の稀少難病には優先になるものがあります、また病気によってはワクチンそのものを打てない場合もありますから、いずれも主治医と良く相談してください。

ワクチンを打っても3-4週間経たないと効果がでない、またワクチンは感染そのものを予防するのではなく、症状を軽くしたり重症化を防ぐものですから、あくまで予防第1です。

従来のも季節性インフルエンザのワクチンは既に開始されていますが、今年は季節性がどうなるのかはまだはっきりしていませんが、新型とは抗原性が違うので、両方やっておいた方が無難でしょう。季節性のワクチンが新型にも予防効果がある、との研究発表もありますので（広く認められたものではありませんが）、新型がなかなか受けられない場合、季節性だけでも打っておいた方が良いでしょう。

いずれにしても、難病患者さんにとっては、一般の患者さん以上にインフルエンザ対策が重要になってきます。



(大橋先生 有難うございます。難病患者と生活習慣病の第1回として纏めていただきました。この後、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、と連載になります。ご期待ください。)

2009年度チャリティクリスマスパーティー

合同レク実行委員会からのお知らせ

年内も残り少なくなってきましたが、皆さんこの一年はどんな年だったでしょうか。毎年恒例のクリスマスパーティー、今年は素敵な弦楽器の演奏を楽しみながら、食事をする形式となります。

日時 2009年12月20日(日)
時間 14:00~16:00
会費 大人3,500円、小学生・幼児700円
会場 札幌サンプラザ 2階・金枝の間
札幌市北区北24条5丁目



昨年のクリスマス

昨年に引き続き、北海道大学交響楽団の方による弦楽四重奏を聞きながら食事することになりました。合唱団の方による、クリスマスソングのコーラスもあります。クラシックは気取っているから苦手という方もおられますが、聞き覚えのある曲が演奏される予定となっています。

お楽しみのハラハラドキドキの抽選会もあります。今年こそは、あすなろ会の会員さんが賞品ゲットできるといいですね。

多くの会員の皆さんが、参加されることを期待しています。

お申込は、11月26日(木)~12月4日(金)までとなっていますので、お早めにお願ひします。

各地で新型インフルエンザが猛威を振るっていますが、ウイルス感染の予防のために、手洗い・うがいをしっかりしましょうね。

体調万全でお会いできるのを楽しみにしています。



★今回残念ながら、クリスマスパーティーに参加できない会員の皆さん、紙面の上だけでもクリスマス気分を味わって頂ける様、企画いたしました。次ページから始まります。

会員・家族の皆さん 会報「あすなろ」のクリスマス…このページはクイズです。

☆ 考えてみましょう。行きますよ～～！

第1問 クリスマスはキリストの生誕を祝うものです。さて、イエス・キリストが生まれたのはどちらの日？

12月24日 12月25日

第2問 話題の人形劇『新三銃士』の主人公ダルタニアンは、三銃士の中に入っていますか？

入っている 入っていない

第3問 忙しい年末12月を旧暦の呼び方では何と言いますか？

師走 霜月 如月

第4問 『小公子』の主人公の名はセドリック、では『小公女』の主人公の名は？

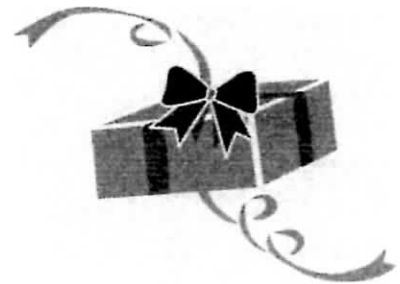
ミイラ セイラ カミラ

第5問 明治時代、アメリカから来札して、北海道大学の前身札幌農学校で教鞭を取ったのは誰？

ジキル博士 ワトソン博士 クラーク博士

以上です。全問正解者の中から抽選で5名の方につきの賞品をお送りします。ハガキに答えと①～⑤までの中で希望賞品を数字でお書きください。出来れば会へのメッセージも。また、札幌市以外の方を優先いたしますのでご了承ください。クリスマスまでに着くように送りたいので、12月15日必着でお願いします。

- ① CD2枚組 『ダ・カーポ 童謡ファンタジー』
- ② CD 『石原裕次郎メモリーズ・ベスト10』
- ③ おしゃれマフラー (淡いピンク)
- ④ 本 『アンのクリスマス』モンゴメリー短編集
- ⑤ 琥珀のブローチ (本物 帽子を型取ったもの)



50円の投資で楽しめます(年末ジャンボより確立は高いです!)。抽選外の方にも何か行きますよ。乞う、御期待。たくさんのご応募をお待ちしています。

宛先 〒064-8506 札幌市中央区南4条西10丁目

北海道難病センター 「あすなろ会」へ

(ご住所・お名前を書くのを忘れないでね～)

お礼・お願い・お知らせ

☆ お礼

次の方からご寄付・ご寄贈をいただきました。有難うございます。(11月10日現在)

堀田 大介 先生

K・S 様

☆ お願い

9月に同封してお願いいたしました、JPA 国会請願署名をお送りくださった方々、有難うございます。2月末までにお送りいただければ間に合いますので、まだお手元にある方、これから集める方、宜しくお願いいたします。

難病対策も一歩前進ですが、5千とも7千ともいわれる希少未知疾患もあり、私達の地道な努力を続けなければなりません。

これから本格的な冬そして忙しい年末、年始となりますが、署名をお忘れなく(^_^)~お待ちしております。

☆ お知らせ

その1 シリーズ【病気】は今回からお医者様に登場いただきました。第一弾はやはり大橋 晃先生です。でも、会員さんの声をストップしたのではありません。原稿が途切れたのですが、新入会員の方や、これを書きたい！という方の原稿をいただけたら、並行して掲載いたします。闘病のこと、自分の病気の紹介、一転して最近印象に残ったこととか嬉しいことや面白いことなども皆に分かち合ってください。

辛かったことは話すことで半減し、楽しいことは倍になります。

その2 会費の振込みを忘れていらっしゃる方がおりますが、振込票は小さくてどこへ置いたか分からない方…同封いたしましたので宜しくお願いいたします。(*^_^*)



事業資金委員会からのお知らせ

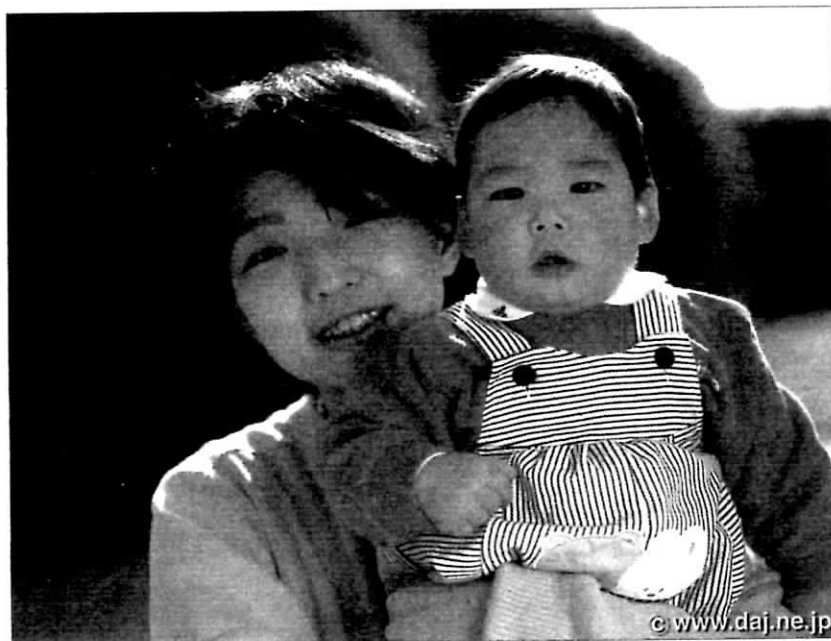
今年どの難病センターチャリティーバザーは新型インフルエンザの影響により中止となりました。

お正月飾りの販売について(詳しくは難病センターまで)

注文締め切り 12月11日(金) 最終納品日12月24日(木)

あすなろ会の皆さん、次号で又お会いしましょう！

お身体お大事に



おかしいな夏だった今年、冬の訪れは少し遅いような…でもどんな冬になるのでしょうか。病む身にとっては厳しい季節はこたえます。

圧雪状態になるまでがかえって危ない時もあります。溶けて凍って薄氷が張っている路面などは怖ろしい。ツルッと行きますね。

皆さん、新型インフルエンザなどだけでなく風邪にも、そしてお怪我もしないよう、気をつけてこの冬も乗り切りましょう。

◎ 会費納入のお願い ◎

平成21年度「あすなる会」会費をまだ振り込まれていない方がおりましたら、早めに振り込んで下さいますようお願い致します。

会費 2,400円 賛助会員 2,000円(会員は必要ありません)
合わせて北海道難病連「運営協力会」にご加入下さるようお願い致します。



編集後記

皆さんこんにちは、新型コロナウイルスなど要注意が少い
年本ですが、ストイックな年末を目標します。 桃P

1回パスして5カ月前の参加。森崎理事長の改訂作業がまだ。
いつもながら楽しい年表のまとめとときどき。事務局長のご健と新しいまの渡
会計やうのお返事です。
2009年度の会費納入お忘れでないでしょうか。待ってま〜す。白井
樹山等の巻印が。もう真冬の地域と巻印の変わり目。寒暖の差も目につい
て。皆さん体調の変化に気がついて、なぜかおかげにしよう。渡田
皆さんお元気ですか。今日は役員会議の元気な顔を見ました。佐藤
インフルエンザと元気な体。お返のけついました。皆さんも体に気をつけて
毎日健康に過ごしていただけますか？ 新人ですか？皆さんの仕事についてたいぶ
慣れて来ると、楽しい一時なので時間のある方も参加しませんか？河原
今回の講演の講師の先生は堀田と書いて、ほたてと「ほりた」偶然の一致でしょうか？
とこもあもしろいです。これから寒くなりまので会員の皆様 体調をくづさない様に！ 森

編集人 個人参加難病患者の会「あすなる会」

昭和48年 1月13日 第三種郵便物認可

〒064-8506 札幌市中央区南4条西10丁目難病センター内

電話 011-(512)-3233 HSK452号

発行人 北海道身体障害者団体定期刊行物協会 細川久美子

〒063-0868 札幌市西区八軒八条東5丁目4-18

あすなる 133号(毎月1回10日発行)1部100円(会員は会費に含まれる)