

HSK

どろじん

第 26 号

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可
H. S. K通巻209号
発行日 平成元年9月10日
(毎月10日発行)
編集 北海道腎臓病患者連絡協議会
札幌市北区北35条西5丁目1番10号
AMS南麻生308号 ☎011-747-0217
発行 北海道身体障害者団体定期刊行物協会
札幌市北区北13条西1丁目
神原 義 郎

平成元年 初秋号

道腎協第12回総会報告

記念講演「リンと高脂血症の食事療法について」



北海道腎臓病患者連絡協議会

5月28日

道腎協 第12回 定期総会開催される

道腎協は結成以来十二年、患者会員の医療と福祉の向上を目指し、幾多の困難を克服して運動を進めてまいりました。

しかし、昨今私達透析患者を巡る状況は厳しく、都道府県単独の医療費助成事業の廃止、長期透析者の合併症問題、適正化と称

する医療費のしめつけなどの問題が全国でおきています。

私達はこのような医療、福祉の後退の流れのなかでこの一年間活動を展開してまいりました。

五月二十八日、午前十時、全道から参集した役員・患者・会員等約百三十名の方々の出席を得て、札幌市内の北農健保会館で開催されました。

名に増え組織率も六二%となりました。なお総会に先立ち前日の二七日午後六時より平成元年度第一回運営委員会を開催しました。

まず昨年度の活動報告が堀井事務局長より行なわれ、次いで芳賀会計より決算報告、安江会計監査の報告が行なわれ二・三の質疑応答のあと承認されました。

次いで今年度の活動の審議に入り、岩崎会長から活動方針案の提案説明、芳賀会計から予算案の説明がありました。

総会は定刻開催、上田副会長の司会で開会の挨拶、逝去された会員に対しての黙とうを捧げました。そして岩崎会長挨拶、来賓の皆様から会員に対する激励、本会への協力を披歴して戴き、祝電、メッセージの披露が行なわれ札幌腎友会の川村氏、旭川腎友会の柳本氏を議長に選出し議事に入りました。

活動方針の質疑では、もっと各地方腎友会にオルグ活動を盛んにして欲しいという提案が有り、執行部の回答は積極的に運営委員を派遣するという事で承認されました。



上田副会長(釧路)の司会を開



活動報告をする堀井事務局長

した。

続いて、今年度の役員選出に移り若干の入れ替えがあり、総会宣言および平成元年度のスローガンを採択して中野副会長の挨拶で閉会しました。

引き続き午後一時より「リンと高脂血症の食事療法」という演題で札幌透析栄養士研究会会長佐藤妙子さんをお招きして医療講演会があり、低リン食の具体的な献立等一時間半にわたって説明と、講演がありました。この講演には椅子が不足して、立って聞く患者や入りきれなくてロビーで聞く患者も相当数いまして近年にない大盛況でした。この講演を今回別のページに掲載していますので是非ご覧下さい。



スローガンを読み上げる
鈴木副会長(札幌)

ご 来 賓



北海道難病連代表理事
三森礼子氏



北海道医療社会事業協会
清水 清氏



北海道議会議員
大橋 晃氏

祝電・メッセージ

・北海道議会日本社会党道民連合
議員会 鈴木誠二氏・北海道透析
医会会長 渡井幾男氏・北海道腎
臓バンク理事長 武井正直氏・北
海道保健環境部長 栗村幸雄氏・
北海道生活福祉部障害福祉課長
皆川尚史氏・札幌市衛生局保健衛
生部保健予防課長 大弥勉氏・札
幌北クリニック院長 今忠正氏・
市立札幌病院副院長 片岡是充氏
・北海道臨床工学技工会会長 井
関竹男氏・株式会社ニプロ札幌支
店支店長 山村忠記氏・ホシ伊藤
株式会社社長 伊藤太郎氏・株式
会社秋山愛生館代表取締役社長
秋山喜代氏・バクスター(株)札幌支
店長 松岡勝幸氏・三井製薬工業
株式会社札幌支店長 堀場孝彦氏
・全国腎臓病患者連絡協議会・宮
城県腎臓病患者連絡協議会・秋田
県腎臓病患者連絡協議会・山形県
腎臓病友の会・福島県腎臓病患者
連絡協議会・茨城県腎臓病患者連
絡協議会・栃木県腎臓病患者友の
会・群馬県腎臓病患者連絡協議会
・埼玉県腎臓病患者友の会・千葉
県腎臓病患者連絡協議会・東京都

腎臓病患者連絡協議会・富山県腎
臓病友会・石川県腎友会・福井県腎友
会・長野県腎臓病患者連絡協議会
・岐阜県腎臓病患者連絡協議会・
静岡県腎友会・愛知県腎臓病患者
連絡協議会・三重県腎友会・滋賀
県腎臓病患者連絡協議会・京都腎
臓病患者協議会・大阪腎臓病患者
協議会・兵庫県腎友会・鳥取県腎
友会・島根県腎臓病患者連絡協議
会・広島県腎友会・徳島県腎臓病

患者連絡協議会・香川県腎臓病友の
会・愛媛県腎臓病患者連絡協議会
・高知県腎臓病患者友の会・福岡
県腎臓病患者連絡協議会・長崎県
腎臓病患者連絡協議会・熊本県腎
臓病患者連絡協議会・大分県腎臓
病患者連絡協議会・宮崎県腎臓病
患者連絡協議会・鹿児島県腎臓病
患者連絡協議会・沖縄県人工透析
者連絡協議会

各ブロックも総会開催

〈小樽〉

平成元年度総会を去る七月九日
日曜日午前十時より市内中心街の
日専ビル四階会議室において開
催いたしました。幸い好天に恵ま
れ市内施設は勿論のこと、俱知安厚
生病院、余市田中内科医院の会員
も遠路参集し三十名を超え、ご家
族の方二名のご参加も有り、更に
道腎協の岩崎会長がご多用中のと
ころお繰り合せご出席を賜り盛会
のうちに和やかに終始いたしました。
議事次第に従い議長を選出し



議事に入りました。冒頭ご来賓の岩崎会長より患者運動の現状と今後の有り方などについて多くの事例を引用されて大変判り易くお話ししていただきました。出席の一同からは大変感銘を受けた今後この様な集会には積極的に出席し、患者運動が如何に大切であるかを身を持って体験するようにしなければならぬと云った意見が多く出されました。議事は順調に進行し決算、予算、活動方針など滞りなく承認可決され議事を終了いたしました。引続いて本日の総会に華を添える講習会を、うの外科クリニックの栄養士である高津明美さ



んより「バランスの取れた食事とリンとカリウムについて」と題するお話しをしていただきました。私たちが日頃一番身近かな事でありかつまた悩みの多い食事の問題とそれに付随したリンとカリウムの管理について大変判り易く図表や資料を使ってお話しをしていただきましたが、大好評で今後も機会を作っていただいて是非この様な身近な問題の勉強をして行きたいとの意見が有りました。その他、食事や食物についての質問も多数出され参加者一同本心に勉強になったことと思えます。

講演会終了後参加者一同で昼食を取りながらそれぞれの施設についての問題点など話し合い今後管内施設の交流を計るよう心掛け機会を見つけて集まりを持ちたいとの要望の実現に努力して行きたいと考えます。今後益々の発展を誓い午後二時散会いたしました。

(報告 津田)

〈道南〉

道南腎協(中野龍一会長、会員三百二名)の平成元年度定期総会は、六月十八日午前十時三十分よ

各ブロック総会開催状況

ブロック名	開催日	場 所
札幌	4月23日	北区民センター会議室
小樽	7月9日	日専連ビル4F会議室
旭川	10月予定	ときわ市民ホール
稚内	3月26日	ホテル宗谷
留萌	4月2日	消費生活センター
道南	6月18日	湯の川グランドホテル
苫小牧	1月29日	ホテル於久仁
室蘭	5月14日	室蘭市障害者福祉センター
滝川	5月21日	滝川市医師会会館
十勝	4月23日	東コミュニティセンター
釧路	6月4日	釧路市総合福祉センター
北見	5月14日	社会福祉総合会館
網走	4月2日	総合福祉センター集会室
岩見沢	7月9日	市民会館中ホール
浦河	3月23日	浦河日赤病院2F大会議室
根室	4月16日	喫茶ぶぶ2F

り、湯の川グランドホテルにおいて、会員七十名、委任状一三六名の出席で開かれました。

総会は、司会挨拶のあと、この一年間にお亡くなりになった病友のご冥福を祈り、出席者全員で一分間の黙祷を捧げました。

次に会長の挨拶があり、この中

で会長は「貧血解消の特効薬エリスロポエチンが今秋にも使用認可されるようである。また、JRC六社が運賃割引制度を内部障害者にも適用拡大する方針を固めたとの報道は、我々の活動が実を結び、前進したもので朗報である。反面透析施設の拡大については全道的な



取り組みとして、江差、羽幌、中標津の三地域を重点に活動を進めたが、共同歩調がとれず道議会で取り上げられなかったこと、腎移植は、生体腎だけで死体腎は一向に進んでいないこと、浜松では、腎移植からんだ殺人事件があったこと、滋賀県では、重度身障者への医療助成事業が打ち切りになったこと等に見られるように、まだまだ克服すべき課題が多くありこのような時こそ、道南腎協の強い結束力が望まれる」と述べました。

次にメッセージ、祝電の披露があり、議事に入りました。議事の中では、①透析導入をしたことに



より職を失ってしまった、働く場所の確保の運動を、②高齢化社会となり、入院しても世話をしてくれる人がいない、付添いを頼むにも高額である、国で補助するような運動を、③医療講演会の実現を、④組織拡大のため会員一人一人の活動が必要等の要望、意見が出るなど、例年になく活発な討論が交わされ、全案件とも全体の拍手で承認されました。役員の改選では一年間空席となっていた事務局長のポストもつまり、新体制で会の運営を進めていくことになりました。

最後に、透析十周年を迎えた十

八名の方々に記念品を贈り無事総会を終えました。

総会終了後、全員で昼食を取りながら病院間の交流を図り散会しました。

新役員(四役)は次の各氏

会長 中野龍一(平田病院)

副会長 伊藤次郎(鳥居泌尿器科医院)

副会長 白岩政春(渡辺泌尿器科医院)

事務局長 青戸侖佐務(鳥居泌尿器科医院)

会計 釣巻卓郎(仲野谷泌尿器科医院)

(報告 杉田)

(十勝)

四月二十三日(日)、午前十時より東コミュニティセンターに於て、平成元年の総会を、開催致しました。会員、家族、来賓に国会議員鈴木議員秘書の渡辺さん、道議会議員佐々木議員事務局長の林さん、二氏を招き三十余名出席者で開会されました。木村副会長の開会の辞で始まり、全腎協、道腎協、十勝腎友会、の亡くなられた方のご冥福を祈り、全員一分間の

黙とう。続いて、会長挨拶、鈴木、佐々木議員秘書の二氏から励ましの言葉を頂き、副会長の加藤さんが、祝電メッセージを披露し、その後議題に入り、議長にすとう病院の森さんの進行のもとに、昭和六十三年度活動報告、会計報告、方川さんが監査報告をして、全員一致拍手のもとに、会計報告が終り、平成元年度活動方針(案)を、会長が読み上げ、会員皆さんの意見とか要望を聞き討論し午前中の会議は終了しました。昼食をして、午後から難病連十勝支部事務局長の穀内さんから八月とちで開催される全道集会の説明を十五分間、腎友会も協力する事を決め、





帯広市長 田本憲吾殿
札幌腎臓病患者友の会殿
釧路地方腎友会殿
網走オホーツク腎友会殿

(報告 新倉)

〔網走〕

オホーツク腎友会の昭和六十三年
年度総会は、去る平成元年四月二
日(日)、午前十時より、網走総合
福祉センターB集会室において開
会しました。始めに開会挨拶、一分
間のもくとう、会長の挨拶、釧路、
十勝、紋別、各腎友会からの祝電、
祝文が、ひろうされ、報告事項と

役員改選に入りました。会員の中
から役員留任という声もありまし
たが、一部役員から選考委員で決
めてほしいとの意見で、別室で副
会長、各病院の幹事の話し合い
で平成元年度の役員が決まりました。
会長、副会長、事務局局長留任、
会計に西病院の岡崎君、各病院の幹
事も決まり、副会長加藤さんの閉
会の辞で無事総会を終了しました。
又、この日の総会にあたり次の
方から祝電、メッセージをいた
さしました。心よりお礼申し上げます。

道腎協会長 岩崎薫殿
国會議員 鈴木宗男殿
道議會議員 佐々木行雄殿



して、昭和六十三年活動報告、
昭和六十三年度会計収支決算報告、
昭和六十三年度会計報告を全会一
致で承認され、提案事項でありま
す平成元年度活動方針(案)、平成
元年度会計収支予算(案)、会則の
改廃は承認され、平成元年度役員
選出が推薦にて改選され、透析歴
五年二名、一〇年二名経過者を表
彰し記念品を贈呈しましたので報
告いたします。(報告 清水)

おもしろ雑学

たいくつしのぎクイズ No. 1

Q ラムネのビー玉は、いつた
いどうやって入れるのか?

ンタン。

A ずんどうビンに

ビー玉を入れて
口を細く加工する

最近、あまり口にしなく
なったラムネですが、あのビ
ー玉のコロンという音はいつ
聞いてもさわやかですね。
さて、このビー玉を入れる
仕掛けなんです、意外とカ

まず、ビー玉が入るくらい
に広がった口を持つ円筒形の
ラムネびんの原型を作ります。
次に、ビー玉を入れて、口の
部分を加熱して細くしぼりま
す。そのビンにラムネを入れ
ると、ビー玉は炭酸の圧力で
上に押し上げられ、口は自然
にビー玉でふさがりセンがわ
りになります。それにしても、
うまいことを考えたものでは
ね。

『リンと高脂血症の 食事療法について』

札幌透析栄養士研究会会長 佐藤 妙子

佐藤でございます。こんなふう
にたくさんの方の前でお話するこ
う事が今までなかったものです
から、慣れませんが、お聞き苦
しいという事もあるかと思いま
すけれども、どうぞよろしくお願
い致します。

今、私が働いておりますのが、
札幌北クリニックでございます。
今年で透析の患者さんのお食事を
作ったり、栄養の事をお話してちよ
うど五年目になります。五年経つ
間に、随分変わりました。入りまし
た時はとにかく「食べろ、食べろ」
という事だったんです。慢性腎不

全でいらした方も特に低栄養でし
たし、それからもうひとつ透析の
膜が、あまり良くなって、蛋白質

低蛋白食は低リン食

今日ここにいらっしゃる方は透
析の患者さんがほとんどだと思
いますので透析が主になってしま
いますが、その辺はご了承いただ
いて、話を進めたいと思います。

今日の最初のテーマはリンなん
です。リンの代謝が慢性腎不全の
頃から悪くなる様なので、リンを
減らすというのは慢性腎不全の場

がもれるという事で、カリウムと
水分くらの心配をしてとにかく
「何でも良いから食べなさい、食
べなさい」で、今の患者さんです
と太ったりいろいろありますが、
そんな事を考えないで、食べて下
さい、あとはいろんなお薬でとい
う事だったと思います。

ところが二、三年くらい前から
でしょうか、リンが問題になって
きました、今度は、症状ですとか、
生活の状態に応じて考えて食べる
という事になってきていると思
いますので、皆さんも、食事の事
もう一度考えてみようという事
で今日私に話をしてほしいという事
になったと思います。

合にも言える事があります。慢性
腎不全というのは、蛋白質が三〇g
とか五〇gとかに制限されますね。
当然、蛋白質とリンが結びついて
いるから、低リン食になっていた
という事なんです。ですからそう
いう事では低蛋白食というのが低
リン食という事が言えます。とこ
ろが、低蛋白にすると今度は栄養



状態が心配なんです。蛋白質の多いものにリンが多く含まれる、そしてなかなか抜けないという事があります。従来でしたら、アルミゲル剤があるからとにかく食べた時にちゃんと飲めば、当然大丈夫なんですけれども、それが最初に薬が出た時には、胃かいようの方も二十年以上前からアルミゲルを飲んでいましたし、あまり副作用までは考えられなかつたんです。ところが、アルミニウムは、体内に蓄積される、そういう事のできるだけ食事の中のリンをおさえない、それでどうするかと言うと、蛋白質を取るのがある程度おさえるわけですね。それでも、リンの

低リン食の献立

これが低リン食の朝食なんです。朝食は御飯二〇〇gですね。リンは六〇mgです。三〇gの納豆を食べますと、リンが五七mgです。それにカルシウムが結構高いので、きんぴらごぼうを入れてみたんですけれども、納豆を食べて、きんぴらごぼうを食べて、お漬物物を食べましたね。それに、お豆腐を

値が上がる、そうするとドクターの方は、いろんな療法をしてくれまます。そして、私達の方は何をするかと言いますと、食事を考えるという事なんです。リンの正常な値は皆さんもご存じだと思っんですけれども、だいたい二・五〜四・六mg/dlです。カルシウムは四・二〜五・三mg/dlです。ですからそのあたりを保つていく、これが理想なんですけれども、透析の患者さんですと、透析前の値でリンは、六mg/dl以下、カルシウムは、四mg/dl前後で良いだろうと、その後は透析で調節してくれますよ。

食べると、リンの値が一九六mgなんです。そこでお豆腐は食べないで、納豆だけにしておくと一六〇mg、この位で朝食を抑えていただと、良いかなという事なんです。一日の値の中であるべくだつたら朝食でリンを抑えていきたいですね。

だいたい朝食のリンの値は二〇

図1

献立名	材料	1人当り 1食量	熱量	水分	蛋白質	カルシウム	リン	カリウム	塩分	備考
ごはん	ごはん	200	296	130.0	5.2	4	60	54		
	納豆	30	57	17.6	5.0	27	57	198		
	長葱	1								
きんぴらごぼう	正油	4	3	3.8	0.8			12	0.4	
	ごぼう	40	30	31.4	1.1	20	24	132		
	人参	10	3	9.0	0.1	4	4	39		
	正油	7.5	5	5.3	0.6			25	0.75	
	砂糖	3	11							
	油	3								
	だし汁	適量								
油	5	46								
漬物	七味									
	キャベツ	30	7	27.7	0.4	13	8	63		
	胡瓜	20	2	19.2	0.2	5	7	42		
	生姜	1								
	塩	0.5							0.5	
合計		355	460	244.0	13.4	73	160	565	1.65	
納豆から冷奴にした場合	豆腐	100	77	86.8	6.8	120	85	85		木綿
	ねぎ	1		0.9				2		
	花かつお	0.5	2	0.1	0.4		8	5		
	正油	5	4	0.5	0.5			12		
		106	83	88.3	7.7	120	93	104		
合計		426	483	310.9	15.3	166	196	459		

〇mg以下なんです。お昼は二五〇mg、夜も二五〇mg、そうすると一日で七〇〇mgなんです。これがまああの低リン食かなという事です。普通食ですと九〇〇mg以下なんです。それでも低リン食なんです。

普通に食べますと、一、二〇〇mgくらいのリンになります。ただ、この六〇〇〜七〇〇mgくらいの低リン食にしていらつしやいますと、よっぽど他のエネルギーを補給して、(図1参照)運動を強化してい

図2

きませんと、ヘマトが下がっていき、
く事になると思っています。

お野菜類は、茹でて、繊維として
とっていただいて、それでカル

献立名	材 料	1人当 数量	熱 量	水 分	蛋白質	カルシ ウム	リ ン	カリウム	塩 分	備 考
減塩パン	ツイスト	52	161	15.9	4.5	27	43	53	0.32	
	ジャム	15	4.0	4.7	0.1					
	マーガリン	10	76	1.5						
オープン オムレツ	卵	50	79	37.4	6.2	28	100	60		コーン缶はホールス タイルを水切りして
	じゃが芋	20	15	15.9	0.4	1	7	61		
	人参	10	4	9.0	0.2	4	4	39		
	コーン(缶)	10	10	7.5	0.6	4	1	15		
	油/コショウ	5/少々	46							
野菜サラダ	ケチャップ	10	12	6.4					0.38	
	クリームチーズ	20	69	11.1	0.7	14	17	14	0.14	
	トマト	20	3	19.0	0.2	2	4	46		
	胡瓜	10	1	9.0	0.1	2	4	16		
	レタス	10	1	9.5	0.1	2	2	17		
	マヨネーズ	10	70	1.8	0.2	1	3	2	0.18	
		247	587	148.7	14.8	87	185	323	1.02	
飲みものを 紅茶、牛乳 低リンミルク にそれぞれ 入れた場合	紅茶	100		100.0	0.2	2	3	16		ミルク20g+水80g
	粉あめ	20	76				1			
		367	663	248.7	15.0	89	188	339		
	牛乳	100	59	88.7	2.9	100	90	150		
		347	646	237.4	17.7	181	274	524		
	低リンミルク		92	80.4	3.0	120	16	80		
			679	229.1	17.8	207	201	403		

シウムがあまりおちなくって、
リンが比較的抜ける様ですので、
ほんのちよつとでも毎日の事です

低リンミルク

から違うと思います。それをちよつ
と申し上げたかったんです。

今までの御飯の献立だったん
です。パンにしますとどうなる
か(図2参照)と言いますと、割と
カリウムが少ないんです。減るん
ですね。ここでは減塩パンなん
ですけれども、オープンオムレツと
野菜サラダを食べると、パンです
から水分が少ないから、何か飲物
を飲んでも良いはずですね。これ
は森水で開発したんですけれども、
低リンミルクです。これは赤ちゃ
んのミルクのような味がします。

でね、貧血の傾向が多少は防げる
かなという事です。
これは、鉄を多く含む食品です。
(図3参照)参考にして下さい。
それでこつちは、カルシウムを多
く含む食品というのをあげてみま
した。

もともと低リンのミルクというの
は、だいぶ前からあったんですね。
そういう病態の赤ちゃんのた
めにあったんですけれども、それを多
少、カルシウムを加えたりしまし
て、大人用にして作ったものなん
ですが、これは、カルシウムは一
二〇mgなんです、問題がリンな
んです。リンを上手に抜いたの
で一六〇mgなんです。それと鉄がち
よつと多く入っていたりしますの

分析表というのは、ちよつと前
にできていますね。食品分析
技術というのは、変わります。です
から、いろんな方向で違ってきて
います。特に麺類に問題がありま
す。ラーメンの分析表で見ますと
塩分が〇・三とか〇・二とかなっ
ているんですが、これは菊水に直
接電話して「コシがあるんだけれ
どどうなんです、食べたらい
しいんですよね」と言いましたら、
一〇〇gあたり寒干しは〇・九g、
生は〇・八gの塩分が加えてあり
ますという事でした。ですから分
析表もそうですが、表示も、も
し出ているのがあれば、御覧にな

るという事が大事だと思います。

●鉄を多く含む食品

食品名	mg/100g 中	1 回 使用量	鉄量
大豆製品	凍り豆腐	20g	1.9mg
	アサリ佃煮	10g	2.5mg
	カキ	50g	1.8mg
	シジミ	15g	1.5mg
	バカ貝	20g	2.0mg
獣鳥肉の内臓	ハマグリ佃煮	10g	3.8mg
	牛肝臓	50g	2.0mg
	豚肝臓	50g	6.5mg
	鶏肝臓	50g	4.5mg
	レバーソーセージ	20g	1.5mg
有色の葉菜	かぶ菜	100g	1.9mg
	小松菜	100g	3.0mg
	春菊	100g	1.9mg
	大根菜	100g	2.5mg
	高菜	100g	2.2mg
	とうがらし菜	100g	2.9mg
	ふだん草	100g	4.1mg
	ブロッコリー	100g	1.9mg
海藻	ほうれん草	100g	3.7mg
	干しひじき	10g	5.5mg

四訂日本食品成分表より
レバー類はリンも高いので気を付けましょう

●カルシウムを多く含む食品

食品名	mg/100g 中	1 回 使用量	カルシウム量	
乳	牛乳	200g	200mg	
	低脂肪乳	200g	260mg	
	脱脂ヨーグルト	100g	120mg	
	脱脂粉乳	20g	220mg	
	プロセスチーズ	25g	158mg	
	大豆製品	豆腐(木綿)	100g	120mg
		豆腐(絹ごし)	100g	90mg
		生揚げ	60g	144mg
		凍り豆腐	20g	118mg
		丸干し	10g	140mg
魚(骨ごと食べる魚)	煮干し	5g	110mg	
	シラス干し	15g	80mg	
	田作り	10g	150mg	
	タタミイワシ	10g	97mg	
	イワシ油漬け	20g	80mg	
	シシャモ	20g	88mg	
	ハモ	50g	110mg	
	ハゼ佃煮	10g	180mg	
	フナ甘露煮	10g	120mg	
	ワカサギ佃煮	10g	100mg	
アミ・エビ	干しアミ	5g	90mg	
	アミ佃煮	10g	140mg	
	干しエビ皮つき	5g	115mg	
	干しエビ佃煮	10g	150mg	
	有色の葉菜	かぶ菜	100g	230mg
京菜(水菜)		100g	150mg	
小松菜		100g	290mg	
大根菜		100g	210mg	
青梗菜(チンゲンサイ)		100g	130mg	
海藻	干しひじき	10g	140mg	

四訂日本食品成分表より

骨粗鬆症と異所性石灰化

リンが高くなるとどうなるかという事なんですけれどね、長い事血液、血管の中、体の中でリンが高いとどうなるんだらう、高いんだけれど別に透析でとっているんだから良いんじゃないか、高くなってきたらとってくれるし、という人もいるんですが、透析と透析の間にもやはり同じ様に体の中で血液がぐるぐる動いているわけです。そうするとですね、リンが高い状態ですと、リンとカルシウムというの、いつも一定にしておきたい、体の中ではいつも平衡を保っていないければならないというのがありますね。そうしますと、リンが高いから、カルシウムとつじつまを合わせるためにどっかから持つてこなければならぬ。どこから持つてくるかという、骨とか歯から持つてくるわけですね。そうするとレントゲンを写すと骨が薄くなった状態、骨粗鬆症ですね。それからもうひとつ問題になってくるのが、異所性の石灰化です。血管壁にくっついていたりですね、カ

ルシウム沈着ができてきたりして、手術してとられた方も多分いらっしやるかと思えます。

そして、一旦出てしまったカルシウムというのは、なかなか元へ戻す事はできないものですから、咳をしただけで、骨折をしたとかいう事になると思えます。

それで、実際にどんな事があつたかという症例の中で、これは糖尿性腎症の患者さんだったんですけども、どうしても、ヘマト上げたと言っています。それでプロテインを飲まれたんです。皆で駄目だと言ったのに、飲んだんです。リンが二〇いくつかに上がったんです。そして、カルシウムは低くなりました。そして、「とにかく止めなかつたら、大変な事になるんですよ」と説得しまして、止めていただいたんです。止めてもらったらリンの値が一七とかに下がってきて、一二くらいまで下がったんです。やれやれと言っていました。今度は、カルシウムが低くなったから、カルシウムをどうしても取

るといふんですよ。駄目だつてい
うんですけれど結局本人の意志で
すから、カルシウムせんべいを食
べたんです。カルシウムが、一日

に一〇〇mg増えただけなんですけ
れど、今度もまたリンが上がるん
ですね、次の検査で上がったので
止めていただいて、それでとにか
くリンをさげなきゃしようがない
というんで、下げていただいたん
ですね。そうしましたら、落ち着
きまして、カルシウムも上がりま
して、ほっとしたという事があり
ましたので、五とか六mg/dlとか
の血清リン値がある時にカルシウ
ムを強化するというのはお気を付
けにならないといけないのではな
いかと思います。カルシウムクッ
キーがそこにあつたんですけれど、
あれにはリンも入っているんです
ね、うちの患者さんでもそれが出
た頃、毎日食べていらして、カル
シウムじゃなくてリンが上がった
という事があるんです。ですから
リンが低い時にあのクッキーを食
べられるというふうにされるほう
が良いと思います。カルシウムだ
けを強化したという食品もいろい
ろあつたりしますので、それもリ

ンがあるかないかというのを確か
めて、使っていたければ、有難
いと思います。

それからそこに、基準食品構成
表がありますね。(図4参照)蛋白
質は七〇.9なんです。エネルギー
は二、一〇〇Kカロリー、これは
男性の体重六〇kgの標準ですから
体重の少ない人は、御飯をちよつ
と少なくするとか、お砂糖を少な
くするとかですね。それからリン
が高いな、心配だなあと思われた
らですね、お肉とかお魚とかをち
よつとづつ少なくして下されば良
いと思います。そしてもうひとつ
は、牛乳を低リンミルクに換える
という事ですね。できたら低リン
ミルクを、飲まなくても、お魚の
すり身とか、ひき肉とかにまぜて
下さると、お魚なんか生臭味が消
えまして、結構良い味になります
ので、そういうふうにして使って
いただければ良いと思います。飲
むだけだとあきますから、いろん
なふうにして使ってみて下さい。

図6参照)

私共の施設では透析食を召し上



clinical foods

森永低リンミルクL・P・K

使いやすい、飲みやすいミルク

腎機能に障害のある方(特に透析患者の方)に適しています。

(低リン、低カリウム、良質な乳蛋白質、
カルシウム、鉄増強)



●お問い合わせは、森永乳業(株)札幌支社栄養食品販売課
TEL 011-865-2821

※ご使用は専門医の
ご指導に従ってください。

透析食基準食品構成表

蛋白質70g・23.3単位(1単位3g) エネルギー2,100Kカロリー食

図4

			表1	表2	表3	表4	表5	表6	※参考熱量	塩分	水分	Ca	P	K	
蛋白質 (23.3) 単位			5.7	0.4	0.8	16.1									
エネルギー (2.100) Kカロリー			1027	60	40	483	216	300		7	900	600	900	1500	
食品群名	食品例	目安量(g)	単位	単位	単位	単位	kcal	kcal	kcal	g	ml	mg	mg	g	
表1	穀類	米 飯	660g	5.5					977	0.2	429	13	198	178	
		小麦粉 大ヒ1強	10g	0.2					37	0	1.4	3	10	15	
表2	いも類 果物類	じゃがいも 水煮	中1/2	50g	0.3				38	0	39.8	3	8	125	
		みかん 小1(67)	50g	0.1					20	0	43.8	11	8	75	
表3	野菜類 有色 淡色	小松菜 茹	生2株	50g		0.5			12	0	45.8	105	33	100	
		モヤシ(緑豆) 茹	100g			0.6			13	0	95.6	19	26	26	
		きゃべつ 生	中葉1	50g			0.2			12	0	46.2	22	14	105
表4	卵類 肉類 魚類 大豆製品 乳類	卵	M1コ(57)	50g			2.0		81	0.2	37.4	28	100	60	
		豚肉ロース 脂身なし	80g			5.3			168	0.1	52.3	3	128	248	
		さんま	中1ビ	80g			5.3			192	0.1	49.4	60	128	112
		木綿豆腐	1/3丁	100g			2.5			77	0	86.8	120	85	85
		牛乳	1/2P	100cc			1.0			59	0.1	88.7	100	90	150
表5	砂糖類 おやつ類	砂糖	大ヒ1	10g			38		38	0	0	0	0	0	
		おやつ類					100		100	0	0.7	11	10	52	
表6	油脂類 調味塩分	植物油	大ヒ3	30g				276	276	0	0	0	0	0	
		調味塩分	6g							6.0					
(参考) 計 たんぱく質			70.5g												
			23.5単位												
(四訂計算による) エネルギー			2100Kカロリー	1014	58	37	577	138	276	2100	6.7	1017	498	838	1331

- ※1. 表2と表3で300gとする。(水分およびK管理のため)
2. 補足エネルギー100Kカロリーの蛋白質は「1単位以内」とする。
3. 朝食：7単位、600Kカロリー 昼食：8単位、750Kカロリー 夕食：8単位、750Kカロリーとする。
4. 表1～6は腎臓病食品交換表を使用する場合。
5. 参考熱量は、四訂食品成分表による。

透析食栄養士研究会

チヨットひと言

普通、私たちは、毎日食べている食物のエネルギーのおよそ半分くらいを一日の生活つまり労働や歩行などの運動をすることに費やします。

仕事もしないで、椅子にゆっくりと腰をかけ、背もたれによりかかっているときでも、姿勢を保つために、筋肉を緊張させる必要があるのです、身体を横たえている基礎代謝よりは、エネルギー消費が大きくなっています。

たとえば、日常生活の洗面、化粧、更衣など身の回りの作業は毎分一・四〜一・七カロリー、家事労働、洗濯は一・八〜二、炊事は一・一〜一・六、事務作業のそろばんは一・六、立位または坐位での談話は一・六〜一・七となるわけです。軽い体操で三・四〜四・二、野球の投手が六・八、百メートルを一三秒くらいで走ったときが二一〇といったところですよ。

一般に一日の消費エネルギーが、男子で二、〇〇〇カロリー以下になると、筋力や呼吸循環機能が、徐々に低下して体力がなくなつてきます。毎日軽い運動を心掛けたいですね。

図5

献立名	材 料	1人当 数量	数 量	水 分	蛋白質	カルシ ウム	リ ン	カリウム	塩 分	備 考
炊き込み ごはん	こ は ん	200	296	130.0	5.2	4	60	54		焼のり 少々 紅生姜 少々
	正 油	2	1	1.4	0.2			7	0.2	
	酒 / 塩	2/0.1	2						0.1	
	鶏 も も 肉	20	42	13.4	3.5	1	28	42		
	干 椎 茸	2	—	10.0	0.4		5	24		
	油 揚	10	38	4.4	1.8	30	23	6		
	人 参	5	2	4.5	0.1	2	2	20		
	竹 の 子	10	2	9.3	0.3	5	6	17		
	こ ぼ う	5	4	3.9	0.2	5	6	33		
	正 油	10	8	9.2	1.0				1.00	
砂 糖	1	4								
味 醂	3	6								
酒 / 油	1 / 3	18								
			423	186.1	12.7	47	130	203	1.30	
ロール ソテー	豚もも(コショウ)	60	224	30.8	88	3	48	126		炊き込みの時は副菜 の種類に依り塩を0. 2に出来る
	アスパラ	40	8	37.2	0.8	8	18	96		
	塩/コショウ	0.4/少々							0.40	
	正油/みりん	3/1	2/2	2.1	0.3			10	0.30	
	シェリー酒	少々								
	酒	10	92							
	100	328	70.1	9.9	11	66	232	0.70		
酢味噌あえ	あさつき	30	9	27.1	0.7	42	13	117		生で 水煮缶 カルシウム 味噌 塩分12%
	あさり	20	23	14.8	3.6	17	38	9		
	酢	6	2	4.5						
	味 噌	4	11	2.1	0.4	4	6	54	0.5	
	砂 糖	2	8							
	辛 子	0.2								
	60	53	48.5	4.7	63	57	180	0.5		
		804	304.7	27.3	121	257	615	2.3		

図6

献立名	材 料	1人当 数量	熱 量	水 分	蛋白質	カルシ ウム	リ ン	カリウム	塩 分	備 考
ごはん 秋刀魚の生姜煮	こ は ん	200	296	130.0	5.2	4	60	54		1/2本×2ヶ
	さ ん ま / 酒	80/2	192/2	49.4	16.5	60	128	112		
	だし汁 / 酢	20/4	4	20.0						
	正 油 / 砂 糖	12/2	7/8	8.0	1.2			41	1.20	
	酒 / 味 醂	2/3	2/7	1.6						
	粉 あ め	3	11							
	生 姜	少々								千切り
		300	529	209.3	22.9	64	188	207	1.20	
牛肉とチンゲン 菜のあえ物	チ ン ゲ ン 菜	30	4	27.8	0.4	39	10	67		50g 茹
	ヤングコーン	10	2	9.4	0.3	2	3	9		
	牛 肉	10	16	7.1	2.0	1	15	30		
	正 油 / 酢	5/2	4/2	4.6/1.6	0.5			17	0.50	
	胡麻油/ラー油	1/少々	9							
	レモン汁/生姜汁/にんにく		適量							
			37	50.5	3.2	42	28	123	0.50	
炒めビーフン	ビ ー フ ン	10	38	25.2	0.7	2	7	2		60g
	ベ ー コ ン	5	21	2.3	0.6		9	10	0.11	
	人 参	5	2	4.5	1	4	4	27		
	玉 葱	10	4	0	1	2	3	16		
	ビ ー マ ン	5	1	1.7		1	1	10		
	正 油 / 塩	2.5/0.3	1	1.6	0.2			8	0.25/0.3	
	コショウ/油	少々/5	46			1				
			113	47.3	1.7	9	24	73	0.66	
			679	307.1	27.8	115	240	403	2.36	

●食物繊維を多く含む食品

食品名	g/100g	1回使用量	食物繊維量
穀物	オートミール*	30g	2.1g
	玄米	50g	1.2g
芋	こんにゃく	30g	0.8g
	さつまいも	100g	0.9g
	じゃが芋	100g	0.5g
豆	大豆(国産乾)	20g	1.6g
	糸引納豆**	30g	2.4g
野菜	おから	50g	16.7g
	あずき(乾)	20g	2.7g
	グリギンピース	50g	3.1g
	かぶ葉	100g	1.4g
	かぼちゃ	100g	1.9g
	ごぼう	100g	2.2g
	さやいんげん	100g	1.3g
	ししとうがらし	100g	1.8g
	とうもろこし	100g	4.5g
	ふき	100g	1.8g
果実	ブロッコリー	100g	1.4g
	ほうれん草	100g	1.3g
	わらび	100g	3.0g
	いちご*	100g	2.2g
	オレンジ*	100g	2.0g
	バナナ*	100g	3.4g
	桃*	100g	1.4g
	りんご(紅玉)**	100g	1.1g
	えのきだけ	30g	1.5g
	干しいたけ(上冬茹)	5g	1.6g
きのこ海藻	干しひじき	10g	3.6g
	わかめ*	5g	0.9g

*は不溶性食物繊維と水溶性食物繊維 **は不溶性食物繊維とペクチン
 その他は不溶性食物繊維食品成分研究会編
 食品の【食物繊維・無機質・コレステロール・脂肪酸】含量表より

●食品のコレステロール含量

図7

食品名	mg/100g中	1回使用量	コレステロール量
卵	鶏卵(黄身)	1030	17g = 75mg
	〃(白身)	0	33g = 0mg
獣鳥肉	スジコ	485	15g = 73mg
	タラコ	446	15g = 67mg
	牛(ロース)	54	50g = 27mg
	豚(ロース)	66	50g = 33mg
	鶏(皮つき・もも)	114	50g = 57mg
	鶏(肝臓)	391	50g = 196mg
魚介	ロースハム	59	30g = 18mg
	アジ	38	50g = 19mg
	イサキ	79	50g = 40mg
	ウサギ	122	50g = 61mg
	カツオ	64	50g = 32mg
	カレイ	41	50g = 21mg
	サケ	62	50g = 31mg
	サバ	67	50g = 34mg
	サンマ	99	50g = 50mg
	シシャモ(子持ち)	262	30g = 79mg
	アサリ	76	15g = 11mg
	カキ	76	50g = 38mg
	シジミ	125	15g = 19mg
	ハマグリ	69	15g = 10mg
スルメイカ	180	30g = 54mg	
乳油脂	車エビ	164	30g = 49mg
	マツバガニ	72	30g = 22mg
	マダコ	139	30g = 42mg
	かまぼこ	41	30g = 12mg
	牛乳	10	200g = 20mg
	バター	220	10g = 22mg

福井農らによる酵素法分析値

高脂血症の原因

がっていらつしやる時に、アルミゲルを飲んでいらつしやらないという人がいますので、そういう事

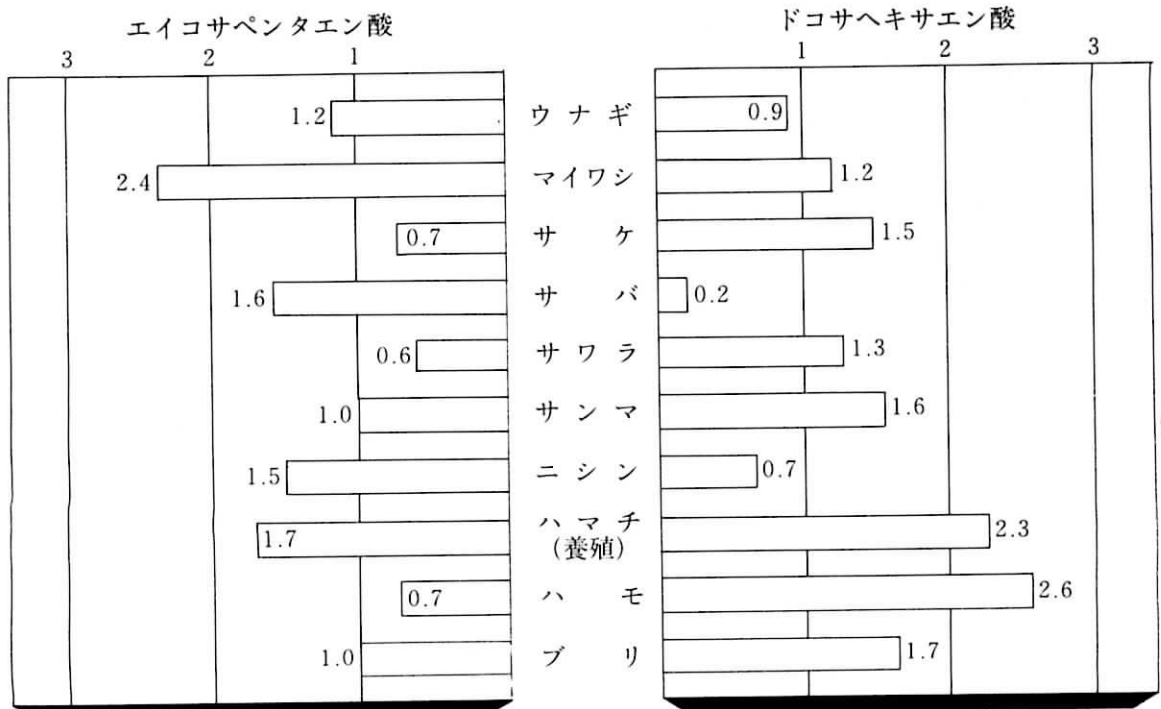
を前提にして、低リン食にしています。

次のテーマは、高脂血症ですが、高脂血症とは、血液の中に脂がたまるという事です。血液ばっかりじゃないんですが、血液の中で脂肪分がうろろするということなんです。これは何で起るかと言いますと、エネルギーが過剰になると起ります。それは、脂を取ったからではないんですね。甘い物を取っても、穀類を取っても余分に取るとこれが高脂血症の原因になります。普通私達でも余計食べたから、高脂血症になります。ただし腎不全の患者さんというのは、代謝があまり良くないというのがひとつあって、それからもうひとつあるのは、慢性腎不全ですと、高カロリー食で、当然脂肪と糖質が多かったのです。だいたいそういう下地というのが出来上がっているという事です。それにもうひとつ運動が、あまりできませんね。そういう事で、高脂血症が起りやす

いという事なんです。これが長期にわたつてくると、そういう事が見えてきたという事です。それでエネルギーの取り過ぎになるとLDLコレステロールという悪い方のコレステロールがあります。それがデーターの中に出てきます。総コレステロールも上がります。中性脂肪も上がります。そして、悪い事にはHDLコレステロールという良い方のコレステロールなんです。これは低くなります。これはどうしても運動をしないものですから低めになりますね。カイロミクロンが上がります。それでどうしたら良いかと言いますと、食物繊維を取りますと、(図7参照)LDLコレステロールが下がって、中性脂肪も下がりがみなんですが、カリウムが心配です。アルコールの取り過ぎと、お砂糖の取り過ぎも中性脂肪が上

●魚類のエイコサペンタエン酸・ドコサヘキサエン酸含量(g/食品100g中)

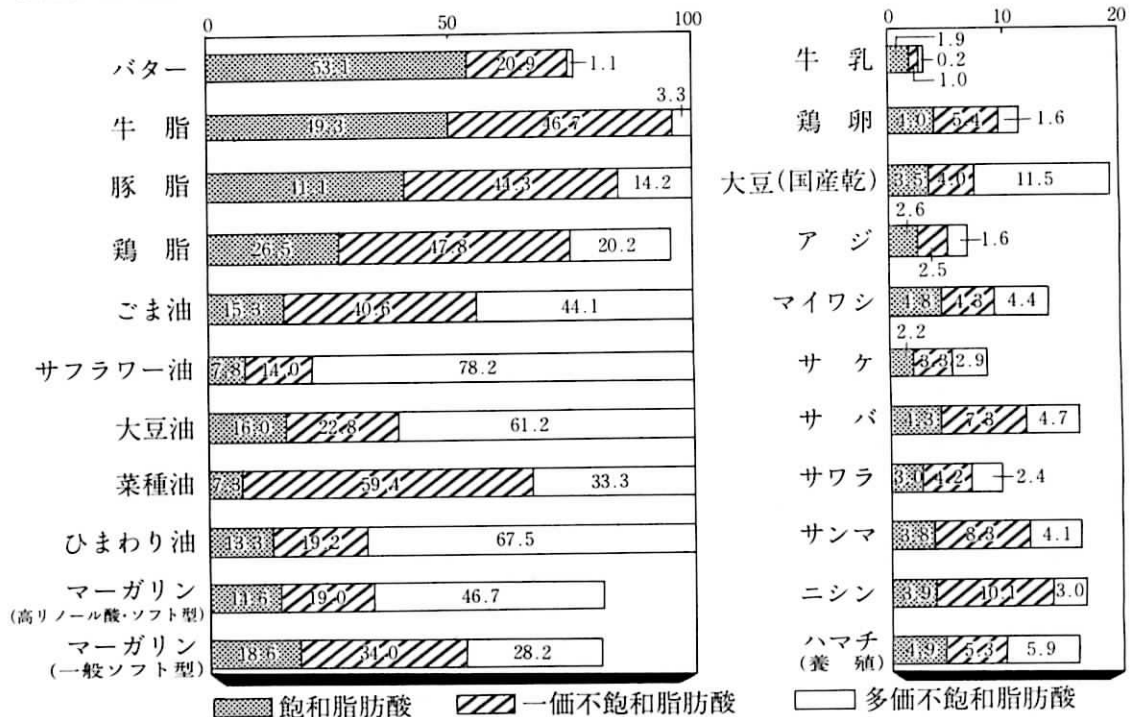
図8



食品成分研究会編食品の食物繊維・無機質・コレステロール・脂肪酸含量表より脂質=脂肪酸として算出

●飽和脂肪酸・一価不飽和脂肪酸・多価不飽和脂肪酸含量(食品100g)

図9



食品成分研究会編食品の食物繊維・無機質・コレステロール・脂肪酸含量表より脂質=脂肪酸として算出

がつてくるという事です。ただし、ほんの少々アルコールを取ると血液の循環を良くするでしょう

油脂と甘味料

これは、どんなものを食べたならば良いのかという事(図8参照)で、エイコサペンタン酸とか、ドコサヘキサエン酸とかを含んでいる、お魚を食べて下さい。バターは止めましょう、なるべくマーガリンとか、サフラワー油にしましょう

ね、HDLコレステロールが上がるといふ事が言われています。

という事なんです。あと、菜種油です、ひまわり油、ゴマ油、大豆油とかね、これは不飽和脂肪酸という、常温で溶ける脂肪で、その不飽和脂肪酸を多く取って、飽和脂肪酸これを少なくしましょう。(図9参照)

ウーロン茶を飲んでいただく、ウーロン茶は発酵茶なんです。紅茶とウーロン茶は発酵茶で、お煎茶というのは蒸しただけです。そして乾したものです。コーヒーなどは、お豆です。このウーロン茶は発酵の段階でカテキン酸というのが出てくるんだそうです。これが、脂肪の分解を促進すると言われているという事です。

それからですね、これは今、糖尿性腎症の方が増えてきたのと、甘い物を食べたいんだけど中性脂肪が高いって言われた方はこういう物がありますという事(図10参照)なので、マービーは皆さんご



存じだと思えます。これは水飴に酸を加えたんです。酢酸処理をして作った物です。それからこのノンシュガーこれもそうなんです、シユガーカットとかいろいろありましてですね、このパルスイート、味の素で出してとつても良いんですけれど、Lフェニールアラニン

というのが入って、これが主原料なんです。これは、フェニールケトン尿症の人には、使えません。最近、SKスイートというのが出ていますが、これはステビアの葉からとって、割と熱にも安定だし、心配がないんじゃないかと言われています。

図10

●甘味料

林原商事	[成分]
マービー [液体]	還元麦芽糖水あめ
マービー [顆粒]	還元麦芽糖水あめ
日本ヘルスフード	
ノンシュガー [液体]	還元麦芽糖水あめ、ステビア抽出物
ノンシュガー [顆粒]	還元麦芽糖水あめ、ステビア抽出物
日研化学	
マルビト-B [液体]	還元麦芽糖水あめ、異性化乳糖
ハイマルビト- [液体]	還元麦芽糖水あめ、ステビオサイド
ハイソルビト- [顆粒]	ソルビット、天然グリチルリチン、サッカリンナトリウム
浅田貽本舗(堀内伊太郎商店)	
シュガーカット [液体]	還元麦芽糖水あめ、サッカリンナトリウム
シュガーカット粉末 [粉末]	還元麦芽糖水あめ、サッカリンナトリウム、L-グルタミン酸ナトリウム、クエン酸ナトリウム
シュガット [粉末]	D-ソルビット、サッカリンナトリウム、L-グルタミン酸ナトリウム、クエン酸ナトリウム
小林製薬	
スイートンロー [液体]	還元麦芽糖水あめ、サッカリンナトリウム
味の素	
パルスイート [顆粒]	アスパルテーム、還元麦芽糖水あめ、乳糖
パルスイート [粒状]	アスパルテーム、サイクロデキストリン、重炭酸ナトリウム、D-酒石酸、L-パリン
パルスイートシロップ [液体]	アスパルテーム、クエン酸、還元でんぷん糖化物
味の素/大正製薬	
パルスイート ¹ [顆粒]	アスパルテーム、還元麦芽糖水あめ
パルスイート ¹ [粒状]	アスパルテーム、サイクロデキストリン、重炭酸ナトリウム、D-酒石酸、L-パリン
SKスイートZ	ステビアの葉

食事の取り方

けさの新聞を見たんですが、カツオと豚肉を比べてっていうのが家庭欄みたいな所に出ていたんです。カツオは豚肉より蛋白質が一・五倍、イノシン酸が多いです。

旨味はイノシン酸だそうです。リンが一・七倍、カルシウムが二倍あるんです。でも、リンが一・七倍これは普通のひとの場合は良いんですけども、リンがちよっと問題ですが、カリウムが一・六倍です。でもですね、その辺の近海のお魚よりは安全じゃないかなっていう事で、できたら回遊魚を使っていた方がいいですね。

ただ、一般的には、肉類の方がカルシウムは少ないのですが、リンも平均して低いので、一日の中で、平均して食べていただきたいものです。

それで、もうひとつ高脂血症の方なんですけれど、蛋白質は、総エネルギーの一五〜二〇%でそれから脂肪が二〇〜二五%、これが割ときついですよ、それから糖質がだいたい六〇%くらいの割合で

食べていただいて、あと、食事の取り方が問題なんです。これは全体に言える事なんですけれども、きちんとした食事を三食に分けて取っていただいて、普通に食事を取っていただいた後で、甘い物を取っていただくという事が、ポイントになるかと思います。

そういう事ですが、今日はこのくらいで、何か早口でおわかりにならなかったかと思いますが、どうも長い時間有難うございました。



〈熱心に聞きいる会員さん〉

病院・患者会紹介 ⑩

千歳腎センター井川病院の巻

この千歳腎センター井川病院は、千歳では唯一の透析施設をそなえた病院として、一九八六年十月に開院しました。

場所も36号線より一〇〇メートル位入った静かな住宅街に位置し、十九床有る透析室は患者の事を考えて一階に設置され、快適な透析のために暖房はもちろん、クーラ



ー、テレビ、BGM、スケールベッド等々が有り、二階には入院設備も整っています。井川欣一院長を中心に伊藤看護士を初め総勢三十人のスタッフにより看護にあたっております。我々四十二人の患者の中には十年以上に渡る長期透析患者も元気に仕事に頑張っております。又我々腎友会も少しずつ会員が増えてきていますが、全員の入会

にむけて頑張ります。

新年会、忘年会、花見、サクランボ狩り等々、患者同志の交流はもちろん、スタッフの方々とも一緒に協力してもらい、親睦を図っております。

又今では故人になられた、中村さん、高山さん、佐竹さんを初め、今でも元気に透析されている多くの患者さん方の努力のおかげで、千歳市からは、市内在住の患者一人一人に通院費の補助も受けております。

最後に毎日の生活が楽しく、先生・スタッフの皆さんと共に歩んで行ければ、こんなに嬉しい事はありません。

この様に病院患者会が殆んどない状態であったのは、初期市立病院のみが透析を行っており、私が透析患者となった一九七三年九月には四名の患者が安定期に入りそれぞれ通院し週二回一日六時間の透析を受けていました。

私は十一月に退院しましたが、その頃より新しい患者さんが増えて来て、安定して元気になった患者さんが新しく施設をつくり透析を初めた千秋医院に転院して行きました。

両病院の患者さんはお互良く知り合っていたうえ、数も少なかつた(十四名)ので一緒にやろうと云う事になり、「つくし会」として活動し、現在は四病院約百名の会員となり加入率は六〇%を超えていると思いますが、初期の様な一〇〇%と云う事にはなかなかありません。

また今までに浦河地区、千歳地区の人々も一緒に活動していた時がありました。それぞれ人数が増えて独立していきましました。

つくし会の活動は患者相互の親睦の為、年二回のリクリエーション、新年会を兼ねた総会、他道腎

ブロッツク紹介

苦小牧ブロッツク

つくし会

慶岡 達夫

苦小牧の「つくし会」は他のブロッツクと異なり病院患者会の単位

をとらず市内四病院(一病院加入せず)全体で組織されリクリエーション、行事も全体の幹事会で決められ参加しています。勿論患者数の多い病院はそれぞれの新年会とか観楓会、一泊旅行などを行われています。

協、全腎協の運動に協力するだけでしたが、一昨年より地方の行政との交渉なども行い、序々にはあります。効果があげています。

話は全く変わりますが「つくし会」は全腎協に最初に加入したブロックです。経緯は、私が退院し通院が始まった頃、当時市立病院の透析担当の上戸先生（現光星泌尿器科医院院長）坂下先生のどちらからか、全国の患者組織があるからコンタクトを取ってみると云われ、電話をしてみました。連絡がとれず一年位後、出張で東京に行き、都立大久保病院で透析を受けた時、隣りのベッドにいた方に全腎協の住所、電話番号と全腎協の何号かを載せ、帰後早速入会すべく連絡しました。ただ全腎協の方は一県一組織との事でしたが道腎協は出来ておらず取りあえず苫小牧ブロックだけで加入させてもらいました。その折会則などを決め、七

五年に「つくし会」が正式に発足し活動を始めました。その後、七七年に道腎協が発足し一緒に活動を進めて来ました。

会の運営は初期二、三人の活動だけで近年若い人達の参加を得て

運動が発展する様になって来ました。また会では署名、募金で得た金額は特別会計とし、全国総会に出席する人達に旅費を補助し、第七回京都総会二名、第十回東京総会に三名、第十三回仙台総会三名、第十四回静岡総会三名（他に自費参加一名）第十七回新潟総会一名、第十九回大宮総会一名に対しほぼ満額補助をして来ました。これから以降も続けて行こうと思っております。

総会に出席した人はやはり会活動にも協力してくれまますし理解もして戴けると思っています。あとは私事になりますが、七九年度一年間全腎協の幹事とし、幹事会に出席し更に八八年度は副会長とし、八九年度はブロック協議会代表として、全腎協の運営委員会に参加させてもらい色々勉強させてもらうチャンスを得、それを道腎協、つくし会の運動に役立てていきたいと思っております。

ブロック使い

札幌ブロック

第三回親睦大運動会から

去る六月十八日、市内北区幌北小学校グラウンドに於いて、第三回親睦大運動会を開催しました。前々日から霧雨模様様の天候で開催が危ぶまれましたが、幹事、大会役員の苦勞が報われ無事終える事が出来ました。

第一回から見ると参加者が九十

名余りとすこし寂しい感じがしましたが、日頃、運動する事の少ない私達でも無理する事のない種目を考え実施しました。

空模様をにらみながら午前中には、玉入れ、パン喰い競争、バトミントンリレー、借物競争、おたまりリレーの五種目を、午後からは綱引き、健常者施設対抗リレーの二種目を行いました。参加者は皆、元氣いっぱいそれぞれの種目に参加し、沢山賞品をもらいニ



ニコニコ顔。昼休みには持ち寄った弁当をほおばり、あちこちから楽しそうな笑い声が聞こえて来ました。最後の種目、施設対抗リレーでは、4施設とチョット寂しかつ

たけれど、熱戦にグラウンド中歓声がこぎましました。

結果は一位札幌北クリニック、二位石川医院、三位三樹会病院と仁愛会外科の混成、四位は勤医協丘珠病院でした。

鈴木啓三大会長の閉会のあいさつのあと、又、来年も元気で参加出来る事を誓い合い解散しました。選手の皆さん、花の応援団、大会役員の皆さん大変お疲れさまでした。

(報告 村本)

十勝ブロック

「十勝腎友会の花見」

十勝の花見は全国にくらべて一番遅い花見で気候の関係上ゆっくり花見です。

毎年五月桜の咲く頃ですが、透析患者の人達は寒さに弱いため、六月に入って暖い日を選び花がなくても食べる事に意気があり花よりだんごと云うわけです。

場所は水先園温泉のある風呂にも入れる所を選び、雨が降っても良い様に室内でも出来る良いところ



食事はジンギスカン、おにぎり、ジュース、スイカ、お菓子等、食べる事に、不足はない様にと会をすすめました。乾杯は、すどう病院の患者代表会長島正吉さん、あいさつは、十勝腎友会会長の新倉会長と続き、ジンギスカンのなべにせいに火が入り肉のおいしいさに食欲がすばらしい、食が進むにつれ、色々と各病院の人達との話合が始まり、懇親会交流と云う事で、にぎやかな会場となりました。家族の人達又は病院の婦長さん、看護婦さんの野田さん達の協力が大であり、安心して一日を楽しみ過ぎす事が、出来ました。ゲームの時は始終、看護婦さん野田さん



が、色々なゲームを持って来られ休む間もなく、一生懸命私達のためにやってくれました。ピンゴゲームの時運の良い人悪い人色々になり、ぎやかにさわぎ、当る、たびに、大はく手、景品も良く大きいのから小さいので大はしゃぎ、時間の過ぎ去る事忘れ楽しい一日である



事を感じました。手に手に景品を持ち皆んなに景品の当る事により喜んで帰る事に、役員一同よろこんで解散しました。

帰る人風呂に入る人と楽しく一日を終了した事に対し、来年も又楽しく出来る事を願い一つ一つの行事を完了していきたいです。

(報告 佐藤)

網走ブロック

「晴天にめぐまれた花見会」

平成元年度の花見は、五月二十一日(日)晴天の中で行なわれ



網走天都山で行ない十三名の出席で天候にも恵まれジンギスカン、ホッケの開きなどを焼き、楽しい一日でした。これからも会員の皆様には色々な行事に積極的に参加していただき親交を深めていきたいと思ひます

(尚 写真の真中のおさげの女性には西森看護婦さんです。私はカメランでした!) (報告 清水)

浦河ブロック

「小雨の中の満腹観桜会」

六月十八日(日)恒例になつてゐる。観桜会が様似町のアポイ山麓自然公園にて行われました。腎友会事業部が中心となつて催され、会員家族、ドクター、ナースの皆さんなど総勢七十名の参加で、にぎやかに行なわれました。

あいにく、朝から小雨のパラつく悪天候でしたが、そんな、お天気も何のその、焼イカ、焼ツブ、豚汁、焼きとり、焼きソバなどのごちそうに舌鼓をうちながら、楽しい、おしゃべりに花がさいていました。

日頃、食べ物や、のみ物に制限



のある私達ですが、この日ばかりは、大いにのんで食べ大満足でした。

会員の皆さん、どうもごくろうさんでした。(報告 柳)

千歳ブロック

七月十六日、スタツフと患者さん合同でサクランボ狩りに行って来ました。

天候にも恵まれ絶好のサクランボ狩りとなり楽しい日を過ごせました。

総勢四十名でバス一台を貸切り

壮警町、興田果樹園へと一路向い車中でちよつとしたゲームなどを盛り込み楽しいバスの旅でもありました。

果樹園に着くなり、おいしそうなる木々を選んで口にほうばり、さっそくサクランボに舌つつみを打っていました。

患者については、体調なり、その日のカロリーの摂取を考へて食べていたみたいでした。

それでも以外と食べられないのもですね!

昼はジンギスカンが用意されてましたので、ハウスの中で皆さ

んおいしく召し上がっていたようです。

行く前に各自弁当なり、おにぎり持参の上ということでしたので、腹一杯食べることは事欠かなくなつたようです。もしこれから行かれる皆さんにちよつとしたアドバイスを言えば、最初にサクランボを食べすぎてしまうと、昼のごはんがあまり進まなくなつてしまうということがありますので、昼食の後にサクランボ狩りを楽しむというようにした方が良くかと思ひます。(報告 柁沢)

おもしろ雑学

たいくつしのぎクイズ No.2

Q 世界で初めて作られた電卓はどれくらい大きさ?

A 世界初の電卓は重さが二十五キロもある超大モノだった

電卓を世界で初めて売り出したのは、日本のシャープ電機で、昭和三十九年のことでした。その名も「シャープコンペット」。もつとも、卓上計

算機とはいいいながら、タテ四十四センチ、ヨコ四十二センチ、厚さ二十五センチもある大モノでした。

重さのほうも二十五キロと、小学生の低学年並み。

おネダンは、当時で五十三万円もしたそうです。それに比べると、現在のカード式電卓は、価格もせいぜい数千円。それでいて性能も、大モノを完璧にしのいでいます。まさに隔世の観あり、ですね。

JR北海道本社に

役員五名が請願行動

JRの割引問題が、新聞報道さ
れてから一向に認可がされていま
せんで、早期実現に向けて、六
月二十九日JR北海道本社に、岩
崎会長、廣岡・鈴木副会長、堀井
事務局長、永田幹事の五名で神木
営業企画副課長に請願行動を致し
ました。

「JR全体で今回の内部障害者
の割引実施で、九億円の負担にな
る。JR北海道は、経営安定基金
でやっと黒字の状態である。しか
し、内部障害者の割引は、実施す
る決定をしたので、JR東日本を
窓口として、認可申請中である。」
という回答を得ました。



〈道腎協役員〉



〈JR北海道職員〉

1989年(平成元年)7月11日 火曜日 4版 (4)

血液型が不適合の人同士

腎臓移植の成功相次ぐ

非血縁間の「倫理」が焦点

朝日新聞平成元年7月11日号より転記

腎臓移植の成功が、全国的に相次いでいる。腎臓提供が
少ない日本では、血液型が合わ
ないためにできないケースが多かっ
た。また、日本移植学会は六月、
夫婦など非血縁の間柄同士の生体
腎移植を原則として認める方針を
打ち出しており、今後、非血縁間
移植の「倫理」もますます問題に
なりそうだ。

日本での成功を初めて明らかに
したのは、今年一月、東京女子医
科大学の太田和夫教授らのグルー
プで、B型の母親の腎臓を、O型
の二十代男性に移植したケース。

血液型がO型の人の体にB型の
血液が入ると、B型の血球に対す
る凝集素が働いて、血球のかたま
りができ、腎臓の糸球体が詰まる
などの不適合反応が起る。そこ
で、受け手の血液を手術前に体外
に循環させ、B型の血球に対する
凝集素を除くなどの手を打って不
適合を防いだ。

六月初めには、佐賀県立病院好
生館の白水俱弘・外科医長らのグ
ループが、やはりB型の母親の腎

全腎協からのお話ですと、現在
この認可は運輸省で保留している
状態だという事です。そこで全腎
協では、全国の都道府県で一斉に
内部障害者の割引早期実施に向け
て、ハガキを出す行動に出る事に
しました。

新聞の切り抜き

腎臓移植の成功相次ぐ
非血縁間の「倫理」が焦点

臓を、O型の三十代男性に移植した。同病院では、受け手の体の血液の液体成分を、B型の人の液体成分に替えるなどしてから手術をしたという。また、東邦大医学部の長谷川昭教授グループも六月上旬、B型の母親からO型の二十代男性に移植した。両病院の患者は尿もでて、いずれも順調という。

一方、大阪大でも、やはり六月中旬にB型からO型への移植を試みたが、この時は腎臓は生着しなかった。

しかし、関係者によると、同大でのこうした移植はほかに三例あるという。一九八四年ごろ、A型の親からO型の子どもへの移植は成功し、現在も機能している。しかし、八八年のB型からO型へは失敗。また、六五年ごろには、とくに何の手段もとらずにAB型の兄弟からB型に移植し、別の病気で亡くなるまで一年九カ月生存した、という。

血液型が合わない腎臓移植は、ベルギーのG・アレキサンダー教授グループが確立したもので、英米など各国でこれまで百例近く行われている。

自動車購入時の消費税免除を大蔵省に陳情

七月十七日、全腎協は大蔵省に「障害者に対する消費税の免税措置」を求めて陳情しました。全腎協からは小関副会長、長谷川組織部長、島田事務局次長ら四人が参加しました。

本年四月一日からの消費税の実施に伴う自動車物品税の廃止と同時に障害者に対する免税措置も廃止され、消費税六％が課税されていることから、とりわけ自動車購入時の障害者に対する消費税の免税を求めた陳情となりました。

応対した主税局税制第一課の黒田課長補佐は、①世帯更生資金の貸付枠拡大で、消費税の負担増分を十分に解消できる②消費税全体としてどれを見直すかまだ決めていない③今後税制調査会に様々な議論を報告し、検討する旨の回答をしました。代表らは、透析患者は通院や通勤に自動車が必要で、経済的に厳しい患者が多い。実態を考慮しないで、一律に消費税を課税するのは患者・障害者の職場復帰・社会参加、療養生活を困難にするものだと強く訴えました。

編集後記

○ 涼しい季節になり、汗の量も減ってきます。体重増加に注意しましょう。

鈴木

○ 今年の夏は特に暑い日が続きましたから、冷たい飲物ばかりであなたの胃は疲れてませんか？夏バテが出るのも涼しくなってきたらいいです。健康管理に注意して下さい。

村本

○ 食欲の秋です。食べ過ぎに注意して下さい。

意しましょう。

特に果物には注意・注意！

○ 涼しい季節になり、汗の量も減ってきます。体重増加に注意しましょう。

永田

○ 高熱と下痢に悩まされ、五日間の入院生活。医療スタッフの手厚い看病でようやく全快。夏かぜにご注意！

○

○ 数年ぶりの暑い夏が続きました。汗もかきました。その分飲

めました。暑くても体を動かし、陽を浴び、生きている幸せをかみしめている日々でした。おおいに外に出て、体力をつけましょう。

宮本

○ 会員数は二千余名と増えていますが、患者数も増え続け、透析医療費も頭打ちの状態。患者をこれ以上増やさないための「予防対策」が地方行政と医療サイドで早急に作ってほしいものです。

○ 腎バンク登録一〇・〇〇〇〇人余というけれど、登録人口も発足して一三年も経過すると逝去している方も多いうです。原本訂正はどうなっているんでしょうか。

○ 第一二回総会、栄養士さんの講演会。「カロリー」「リン」「カルシウム」の計算も大事でしょうが、見た目の美しさの料理も忘れないでほしいものです。

岩崎

○ご存じですか○

臨床検査値(正常値と透析者の維持レベル)

項目	正常値	維持目標	コメント
尿素窒素(BUN)	8~20mg/dl	透析前 80以下	体格(筋肉量)、活動性により差がある 痛風発作を起こす人は、さらに低くする
クレアチニン(Cr)	0.7~1.4mg/dl	〃 12以下	
尿酸(UA)	2.7~6.5mg/dl	〃 9以下	CAPDではむしろ低値に注意する
ナトリウム(Na)	135~150mEq/l	正常値	
カリウム(K)	3.5~5.5mEq/l	5.5以下	理想的には4~5.5の範囲
クロール(Cl)	98~108mEq/l	正常値	
カルシウム(Ca)	4.1~5.2mEq/l	〃 4.1~5.2	※血液透析患者では、正常より少ない
リン(P)	2.7~4.3mg/dl	〃 3.0~6.0	
マグネシウム(Mg)	1.5~3.0mEq/l	〃 3.0以下	〃 270万以上
赤血球数	450~500万/mm ³	〃 270万以上	
ヘマトクリット(Ht)	40~45%	〃 25%以上	〃 正常値※
白血球数	6,000~8,000/mm ³	〃 正常値※	
血色素濃度	12~18g/dl	〃 9g/dl以上	〃 9g/dl以上
血小板数	12万~28万/mm ³	〃 9g/dl以上	
好酸球	0~7%	} 正常値	
血清鉄	70~200μg/dl		
不飽和鉄結合能	120~270μg/dl	} 50以上	貯蔵鉄を表す
フェリチン	男80~250ng/ml 女60~120ng/ml		
総コレステロール(T.C)	130~230mg/dl	230以下	} 動脈硬化のリスクファクター
中性脂肪(T.G)	40~110mg/dl	200以下	
HDLコレステロール	35~82mg/dl	30以上	いわゆる“善玉コレステロール”
血清総蛋白	6.0~8.0g/dl	6.0以上	
S-GOT	40IU/l以下	} 正常値	} 肝機能の指標
S-GPT	35IU/l以下		
アルカリフォスファターゼ(ALP)	70~220IU/l以下	} 正常値	} 肝機能の指標
LDH	100~600IU/l		
総ビリルビン	0.2~1.0mg/dl	10以下	60~100以上は中毒の危険 できるだけ低いことが望ましい
アルミニウム	3.9μg/l		
β ₂ -ミクログロブリン	0.7~2.0mg/l	30以下	30以上は副甲状腺摘出術が必要となる 水分摂取過剰、心不全、心筋症などで 大きくなる
副甲状腺ホルモン(C-PTH)	0.4ng/ml以下	4以下	
心胸比	50%以下	透析前 男50%以下 女55%以下	

☆各施設又は個人などで差がありますので、透析を受けている施設での指導に従って下さい。

☆検査値の単位なども違う場合がありますので、ご不明の点は施設にてお尋ね下さい。

事務局からお願ひ

次号より次のコーナーを設けま
すので皆様の投稿を募集いたしま
す。

・文通コーナー

氏名、性別、年齢、住所、病歴、
職業、趣味、相手への希望などを
明記の上、出来れば顔写真を添え
てお申し込み下さい。

・私の趣味コーナー

あなたの趣味をご紹介下さい。
原稿用紙2~3枚程度にまとめて、
年齢、透析歴などを明記の上、出
来れば顔写真を添えてどしどしお
寄せ下さい。

・その他にも“どうじん”を読ん
での感想意見、要望などございま
したらお寄せ下さい。

〔あて先〕

札幌市北区北三十五条西五丁目
A M S 南麻生三〇八号
道腎協事務局

頒価 三百円