

HSK

どろじん

第 30 号

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可
H, S, K通巻218号

発行日 平成2年6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1-10
AMS南麻生308号

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2年 初夏号

特集 「透析による合併症について」



〈支笏湖〉 道展会員一水会会員 田中祥三氏作品

北海道腎臓病患者連絡協議会

初夏に想う

北海道腎臓病患者連絡協議会

会長 岩崎 薫



今年もまた春になって若々しい早緑の芽をふいた樹々の葉は夏の間にかくましい緑に成長して初夏の微風に力あふれる若さを象徴するかのようである。そして秋になり色彩が漸く衰え秋も深まって紅葉した最後の輝きをみせる事だろう。やがて風と共に一枚ずつ散り去って老残の姿を地上に横たえることである。

こうした庭の樹々の一年はま

さに人の一生にも比すべきものだと思う。

冬も間近になって風に吹き飛ばされて散って行く木の葉はもう全く意味のないものであるかも知れない。しかし彼の去ったあとの小枝にはちゃんと次の春に若々しく成長してくる筈の芽を残しているのだ。一枚の葉は死んだけれどもその生命のうけついでものは来年の春には生命のあかしを立てることができるとだ。

腎不全という不治の病にかかり人工透析によって生を続けてゆくという事は決して生やさしいものではない。そして、永久に続けてゆくための精神的エネルギーがなくては打ち克つこ

とができない。そしてこの精神的エネルギーはその人の人生哲学と生への執着を起こさせるような何かの動機によるものと思われ。

私は以前に元経団連会長の著書の中でこういう主旨のことを読んだことがある。

「人生は満員電車に乗り込んだ乗客のようなものである。フト乗り込んだ電車が満員でスジ詰めであったとして、満員で座席もないことをブツブツいいながら電車の片隅に小さくなって立っているか、それとも先ず吊皮をさがしやがて吊皮にありつき次に座席をさがし、やがて降り行く人もあってその座席に座ることができるといった座るための努力を試みるか。人生には永久に立ちんぼというようなことはなくて、いつかは座席が空いて座ることができるといえる。人生には人間の力ではどうにもならない大きい運命と、努力次第で道が開ける小さい運命とがある。小さい運命を切り開く努力をつみ重ねているうちに、

やがて大きい運命も変ってくるものだ」と。

私は全くその通りであると思うし自分の六〇有余年の人生をふりかえって見てかなり幸運に恵まれていたことも事実だが、自分は自分なりに小さな運命を切り拓く努力をしてきたと思うしこれからもそうして行きたいものである。

一枚の木の葉がひっそりと落葉し土に帰ってもその葉は自らの枝に芽を残してきた以上それで満足できる。私はそう簡単に小枝から落ちる訳にいかない。何があんでも小枝にしがみついて最後の一枚になっても尚しがみついて自らの心に満足しうる何かを為しとげねばならない。

六〇有余年の人生を経た私にとって人工透析で幾百人幾万人という先輩が志し半ばで死んでいったが初夏の季節をむかえて緑濃い樹々の合間から洩れる陽をうけながらフト想う一日である。

平成二年度第一回（通算二八回）

道腎協ブロック会議開催される

道腎協平成二年度第一回（通算第二十八回）ブロック会議が、平成二年四月七日、八日の二日間、北海道難病センターにおいて、役員・オブザーバー・事務局員合計三十名の参加者で開催されました。



「堀井事務局長が、甲状腺と副甲状腺の手術のため、一月九日より入院中でしたが、会長を中心に皆で協力して、とどこうりなく業務を遂行してきました。」との開会のあいさつがあり、黙とう、会長あいさつと続き、議長には札幌の宮本運営委員を選出して議事に入りました。

一、報告事項

- (一) 各ブロック活動報告
 - 旭川―富良野市の二病院（個人）で透析開始の予定
 - 留萌―道立羽幌病院で十二月より六床で透析開始決定のお礼
 - 室蘭―室蘭市で六十歳以上の内部障害者にもタクシーチケットの助成（四月十日より）

網走―石田医院が二月より変則的な透析になる

網走市で透析患者に年間三十六枚のタクシーチケット助成（三月一日より）

浦河―静内徳州会病院で六月から二十床で透析開始の予定

その他、各ブロックより、医療スタッフ不足、透析施設不足等と様々な活動の報告がありました。

二、討議事項

- (一) 総会提出議案について
 - ①平成元年度活動報告
 - ②平成元年度決算報告
 - ③平成元年度会計監査報告
 - ④平成二年度活動方針案
 - ⑤規約改正について
 - ⑥平成二年度予算案
 - ⑦平成二年度役員候補案
 - ⑧総会宣言・スローガン案



(二) 北海道での全腎協総会について

平成四年の全腎協総会を、札幌市で開催したいので、各ブロックの全面的な御協力をお願いします。

(三) 組織強化月間について

(四) 第十三回道腎協総会について

(五) JPC・道難病連協力会について

以上の討議事項は質疑応答の後、議決・承認されました。

今回の会議でも、各ブロック代表の方々から、活発な意見・提案等が出され、二日間にわたる議事も無事終了しました。

限られた時間のなか、休みなしで各役員の皆様たいへん御苦勞様でした。

全腎協第五十八回幹事会報告

全腎協幹事 札幌腎友会

川 村 隆 志



第五十八回幹事会は、三月十日・十一日の両日、中野サンプラザにて行なわれました。

会議は小関副会長の挨拶ではじまり、油井会長より次の内容のお話しがありました。今、老人診療報酬に定額払い方式が導入される等、効率化をめざす医療法の「改正」が行なわれようとしている。

この様な厳しい情勢の中で全腎協は団結して医療、福祉の拡充をめざして運動を進めていかなければならない。また、来年度は役員任

期が二年制になった後期である。

新しい全腎協をめざして進みたい。二日間活発かつ真剣に討議を進めていただきたいとお話ししました。

議事は五月二十日の第二十四回国総会への提出議案を中心に討議を行ないました。総会は例年同様全体会と分科会とすることとし、提出議案は、質疑と討論の後、原案を一部修正し承認されました。また、運営委員の交代、旅費、

第十九次全国国会請願報告

要請行動に参加して

道腎協幹事 永田和之



去る四月十二日毎年行われている国会請願集会及び要請行動に参加して来ました。全国四十六都道府県組織の代表百三十五人が六十万人の署名を二百二十人の紹介議員に請願しました。

慶弔規程の改正、二十周年記念事業の取り組み、国会請願の準備などについて報告、討議が行なわれました。

その幹事会の最後には、オプザーバーとして同行していただいた岩崎道腎協会長より、平成四年の第二十二回総会をぜひ北海道で開催したいとの発言があり、各役員より絶大なる拍手をいただき、会議は終了しました。



四月十一日(水)、透析を終了後、五時の便で千歳を出発しました。当日はさいわいに天気が非常に良く飛行機は定時に空港を出発しました。

夕方出発したので夕焼けがとても美しく夕日の沈むのを見ながら行き、東京の夜景もとてもきれいに見えました。

今回は、例年より、選挙の関係で、請願が一カ月おそくなりしました。

当日は十時半に衆議院第二議員会館に集合して、十一時から、第

一会議室にて集会が開催されました。

油井会長のあいさつで始まり、次に国会議員のあいさつ、各議員さんの秘書の紹介があり、その後、請願の趣旨、行動等の説明があり昼食、休憩を取った後、要請行動に入りました。

北海道からは、廣岡氏(苫小牧)、佐藤利國氏(室蘭)、永田(札幌)の三人が代表して行きました。

紹介議員は、池端清一、児玉健

次、今津寛、伊東秀子、武部勤、鳩山由紀夫、田中正巳の七人の先生方に要請行動を行ないました。

残念ながら鳩山、武部両議員には会えませんでした。秘書の方が、「お話しは聞いております。お預かりします」と言って受け取って下さいました。

後の五人の議員の先生方は、本人が直接お会いして下さいました。

池端、児玉の両議員は「遠い所、ご苦労様でした」とあいさつされ、お話しを聞いて下さいました。また伊東、今津の両議員は「これからも体に気をつけてガンバってください」とおっしゃって下さいました。

特に今津議員はわざわざ帰る時に、出口まで秘書の方々全員で体を十分気をつけて下さいと見送って下さいました。各議員の先生方に請願事項をお話して、紹介議員になって下さいますようお願いして来ました。

そういうわけで無事要請行動を終了し、報告書を提出し、空港へとむかいました。

当日も非常に天気が良く、暑い一日でした。

予定していた時間より早く終了したので、予約していた便より、一便早く帰って来ました。

帰ってくる時、さすがに疲れが出て来ました。

議員の先生方一人会うたびに、受付で通行証を発行してもらい、電話をかけてもらってからでないとお会い出来ませんから、大変疲れました。

以上報告します。



「透析による合併症の予防」

骨・カルシウムについて

鹿児島大学医学部第二内科

永山尚子 先生

透析療法が始まって二十年余り、その間透析の器械とかダイアライザーが飛躍的に進歩し、いい薬も開発されました。そうした中で一番問題になっているのが骨の問題です。

来た柱、これを骨梁といいますが、これにカルシウムとリンで出来たコンクリートが塗られて骨が出来上がります。つまり正常な骨の場合、たくさんの鉄筋にコンクリートが塗られて丈夫な家ができてきます。ところが骨異栄養症となると鉄筋の数がだいぶ減って、鉄筋コンクリートの質がだいぶ悪くなってきます。

骨の構造について

先ず骨というのはカルシウムだけで出来ていると考えている方が多いようですが、鉄筋コンクリートの建物と同じと考えてください。コラーゲンというタンパク質で出

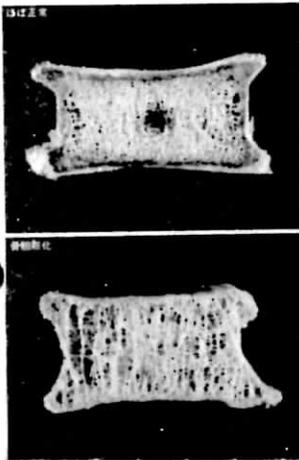
て来るのは、これは腰椎の骨の断面図です。周りの少し濃い所が皮質骨といって骨の表面を覆っている固い部分です。中の網目状になっている所を海綿骨といって、骨の変化がおきてきた時に最初に

変化が出やすいのがこの部分です。上が正常で下はかなり胞くなった状態で、中が巣がたっています。

なぜ骨が脆くなるのか

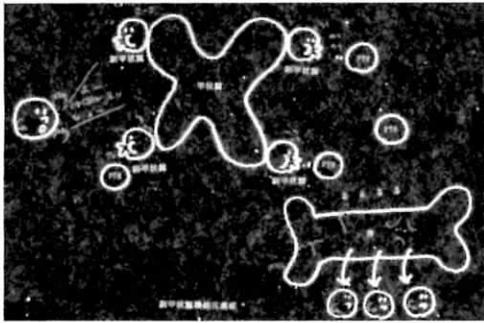
なぜ骨が脆くなるのでしょうか。健康な人のカルシウムの代謝ですが、骨は毎日骨細胞が入れ代わって、一日に五〇〇mgの体液に出入りしています。普通の人は食事で八〇〇mg、一、〇〇〇mgとるので、全部消化管で吸収されるわけではなく、約三〇〇mgが吸収されます。そのうち一〇〇mgは消化液で出て

来ますが、残りの二〇〇mgが腎臓から排泄されます。腎臓が悪くなると腸管でのカルシウムの吸収が悪くなるので、カルシウムが不足してきます。なぜ吸収が悪くなるのでしょうか。それはビタミンDの働きです。ビタミンDは皮膚で出来ます。ビタミンDはそのままでは働かず先ず肝臓へ行き、そこで少し大きくなって腎臓へ来ます。腎臓へ来てはじめて活性化ビタミンの働きをします。活性化ビタミンが消化管の所へ行ってカルシウムを引っ張りこみます。腎臓が悪くなるとカルシウムを引きこむことができなくなり、吸収されたカルシウムは血液中に入ります。またビタミンDは消化管だけでなく、尿から多量のカルシウムが排泄されないよう腎臓の尿細管でカルシウムを再吸収します。骨で血液中のカルシウムを上げるため、血液中にカルシウムを吸収されま



スライド(1)

骨が脆くなる原因に三つあります。一つはビタミンDが活性化さ



スライド(2)

れず、腸管からカルシウムがうまく吸収できないこと。二つめは、リンが腎臓から排泄されないために二次性の副甲状腺亢進症を起すこと。三つめは体液が酸性に傾くため直接骨に作用して脆くなりす。それからベータターナーマイクログルブリンやアルミニウムなど毒素が体から出ていけないため骨に沈着して障害を起すことがあります。

二次性副甲状腺機能亢進症

ここで二次性副甲状腺機能亢進症について話します。健康であれば体の中で余分になったリンは、

尿となって排泄されます。ところが腎臓が悪くなるとリンは排泄されず除々に溜ってきます。そうすると体の中ではカルシウムとリンのバランスを一定に保とうとするためカルシウムが下がってきます。

スライド(2) ところで、のどの

所に蝶が羽を伸ばしたような形の甲状腺という臓器があります。その横に副甲状腺という臓器が、普通正常では来つぶの半分くらいの大さきのが大体四個あります。その副甲状腺からPTH副甲状腺ホルモンが出ます。PTHはカルシウムが低くなると、副甲状腺が低くなるとカルシウムが低くなるので副甲状腺を絶えず刺激してPTHを出すようにします。そうしているうちに副甲状腺はほとんど大きくなってきます。

大きくなってもPTHを出しますが、カルシウムは先に述べたように食事から入って来にくくなるので、骨からカルシウムが溶けて出て除々に脆くなります。こういう状態を副甲状腺機能亢進症と

いいます。二次性というのは、原因が副甲状腺自体にあるのではなく、腎臓が悪くなったために二次的に起こってきたということから二次性の副甲状腺機能亢進症といわれています。

腎性骨異栄養症について

このように色々な原因がからみ合って骨に変化がおきていますので、当然骨の変化は多彩です。透析患者さんの骨の変化を腎性の骨異栄養症といえます。大まかに五つに分かれます。

先ず繊維性骨炎。これは二次性の副甲状腺機能亢進症からきているのが多い。家にたとえれば鉄筋コンクリートも減っている状態です。ただし骨自体は一生懸命骨を作ろうとしますが、どうもカルシウムが足りないのでもうまくゆかず、鉄筋コンクリートがモルタルみたいになって脆くなります。すると強い所弱い所が出てきますので強い所だ状態になってきます。

次に骨粗鬆症というのですが透析患者に限らず年を取ってくると多かれ少かれ起きてくる加齢現象です。骨そのものがだんだん骨を

作ろうとする意欲がなくなるような状態です。

三番目に骨軟化症です。これには原因が二つあります。一つは活性型ビタミンDの不足、もう一つはアルミニウム骨症と呼ばれるものです。アルミニウムは、透析液に使われている水とか、リンの吸着剤であるアルミニウム製剤に入っていると云われます。いずれにしても、カルシウムがあっても鉄筋とコンクリートの間に障害ができていて、コンクリートがうまくコンクリートに塗りつかない状態です。

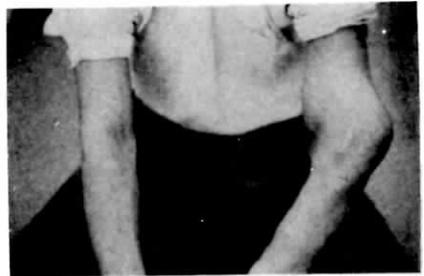
四番目に骨硬化症です。軟いのが駄目なら硬いのがいいのかというと、骨には適度な弾力性が必要です。硬くなりすぎると骨折や痛みを起こします。最近では活性型ビタミンなどのいい薬ができたので、昔ほど骨のもろい患者は少なくなりましたが、代わりに硬化とはいわなくても幾分硬いかなと見られる患者もみられるようになりました。またイオン水にフッ素を多く含んだ地域で硬化がみられるという報告もあります。イオン水もちよつと注意が必要です。

最後に異所性石灰化です。異所

性石灰化というのはリンだけでなくカルシウムも上昇した時におこります。一般的にリンとカルシウムの積が六〇を超えると危険があるといわれています。皆さんが使われるデータでは単位が違うので、一応リンとカルシウムの積が三〇を超えるると危険性があると考えて下さい。

骨粗鬆症の場合は透析患者に限らず健康な人にもおこります。危険因子として、高齢、女性であれば閉経、それから運動不足、やせすぎもあります。骨にはある程度加重があります。あまりやせ過ぎていると加重がかからないので骨粗鬆症の危険因子になっています。骨の成分として、コラーゲンというタンパクが鉄筋の役割をしているといいますが、極度の食事制限をしてタンパクが足りなくなる骨が脆くなります。煙草や酒もカルシウムの吸収を悪くするので危険因子です。

スライド(3) 異所性石灰化の写真ですが関節周囲にかなり石灰が沈着しています。これくらい大きくなってくると痛みや運動障害がでてきます。またレッドアイと呼



スライド(3)

ばれる結膜にカルシウムが沈着して、その周りが充血して目が赤くなることもあります。またシャントの部分が石灰化をおこして動脈血管に石灰化が起きると血流が悪くなってくるし、また大きな血管にカルシウムが沈着してくると血圧が上がったりします。

正常な人の場合、コンクリート部分にあたる骨塩と、鉄筋にあたる骨基質が同じような割合です。ところが骨粗鬆症になると両方減ってきます。骨軟化症になると骨基質が多く骨塩が少ない。透析患者の場合は原因が多彩です。どれか一つの病態とはいえず、例えば骨粗鬆症と二つが合わさった状態に

なることがあります。

骨の変化の検査

どうやって骨に変化がおきたかを知る方法です。血液検査でいえばカルシウム、リン、アルファス、PTHなどをみて指標にします。二番目にX線検査、骨の単純写真を見て、異所性石灰化をみたり、指先が溶けてきたりヒース状の変性というような症状がわかったりします。三番目に骨塩量測定といって骨の中にどれくらいカルシウムが入っているか調べる検査ができます。色々ありますがどれも一長一短で、最近ではQCTというのが一番詳しく調べられるといわれています。

四番目に副甲状腺エコーです。二次性の副甲状腺機能亢進症になってくると、その米つぶの半分くらいだった副甲状腺がだんだん大きくなって、普通では見られないけどエコーで大きさがわかるようになります。最後に骨生検ですが、要するに今までの骨の変化といいましたが最終的に自分の骨の症状がどれにあてはまるかを考えた時に、症状にはそれほど差はないの

であって、大体骨関節痛と皮膚掻痒感などですから、最終的には骨生検というので見なければ組織がどうなっているのかわかりません。ただしこの骨生検というのはいかなり痛みを伴うので一般的検査ではありません。

血液検査ですが、骨に影響を与えているのはカルシウム、リン、アルファス、PTHだけではありませんが、一般的に調べられているのにこの四つがあります。先ずカルシウムは正常値が三・五〜五・五で低下すると骨が脆くなり、上昇すると異所性石灰化などを起こします。次にリンですが、正常値が二・七〜四・四で上昇すると骨が脆くなったり異所性石灰化をおこします。三番目にALP、アルカリフォスファターゼですが、正常値が二・六〜九・〇で上昇すると骨が脆くなったことが疑われます。但し肝臓病でも上がることがあります。四番目にPTHですが、Cマタンといいますが透析患者の場合、正常値が二〜四で副甲状腺ホルモンが上がってくると副甲状腺機能亢進症が起こっていることを疑われます。

頸の写真を取って頸の骨の硬さを調べる検査もあります。その骨の硬さをアルミ当量値という数字に換算して、健康な人と比べてみると、透析患者も健康な人も男性の方がやや硬いのがわかります。以前は透析患者の方が骨がもろくなるといわれていたんですが、この検査では透析患者の方が若干硬いという結果が出ています。その骨の硬さの割合は、七六%が正常範囲、九%が脆い、一五%が硬いという結果でした。これを写真にとると正常な人の頸の写真は赤く、脆くなった人の骨は青く、硬くなった人の骨は全体的に白っぽくなっています。

次に検査後二年間の生存率を調べた結果、正常な人は八二%、少し硬い人は九一・七%であり差はありませんが、脆かった人は四二%でかなり生存率が悪かったようです。死因についての傾向ははっきりしませんが、全身的にいろいろな障害がある可能性はあると思われれます。

骨の障害の治療について

食事療法が先ず基本ですが治療

法としては、一番目にリン吸着剤ですが、これは炭酸カルシウムと、いわゆるアルミゲルとアルミニウム剤があります。以前はアルミゲルが主体でしたが、最近ではアルミニウム骨症などがいわれて炭酸カルシウムを使われる割合が多くなっています。但し、リンの吸着度としてはアルミゲルの方が秀れています。炭酸カルシウムにしてもアルミゲルにしても、リンを吸着するために飲んでいくわけですから、食事の最中に飲むのが効果的だと思います。気をつけなければならぬのは炭酸カルシウムであれば、高カルシウム血症になる可能性があるということです、アルミゲルであればアルミニウム骨症などの危険性を伴うことがあります。

二番目に活性型ビタミンD、これがアルファロールだとか、ワンアルファアロカルトロールなどですが、骨軟化症にしても骨粗鬆症にしても、血中のカルシウムを上げるのに役立っています。

次にカルシウムの補給剤ですが、これも炭酸カルシウム、乳酸カルシウムなどがあります。これはカルシウムをあげるための薬です。

次にカルシトニンというのがあります。骨の痛みがある場合効果があります。甲状腺から出ているホルモンですが、副甲状腺と逆の働きをして骨を作る為のホルモンです。次にデフォロキサミンという薬があります。これはアルミニウム骨症と診断された場合に、アルミニウムは九〇%はタンパク質でくっついていて、なかなか抜けにくいのですが、これを点滴すると、これにアルミニウムがくっついて透析から出ていくのを助ける薬です。最後に、これらの治療を行っても駄目な場合は副甲状腺摘出術を行います。

副甲状腺の摘出手術

スライド(4) 副甲状腺を摘出した図です。これは全部副甲状腺の組織です。私共の関連病院では副

甲状腺の摘出手術をPTXといいます。術式として四つある副甲状腺を全部とって、そのうち一個を細かくきざんで、管理し易い腕の中に埋め込む方式が一七例、四個のうち一個をそのままにして残り三個をとってしまうのが九例です。対象は二十六人、年齢は四十歳位、



スライド(4)

PTXまでの透析期間は約十年です。摘出した副甲状腺の重量が平均三七mg、一番大きいので一〇gのものがありません。術後の症状改善度は、改善が一六例、やや改善が八例、変わらないのが二例だけでした。

術前のPTHと摘出し副甲状腺の重さとの関係を見ると、PTHが高い程副甲状腺も大きい。PTHをした直後にリンはほとんど落ち、カルシウムも若干落ち、約一年くらいで元に戻っています。

次にPTHとアルフォスの働きです。PTX、副甲状腺摘出術を

アミロイドーシスについて

鹿児島大学医学部第二内科・南風病院

大坪 義信 先生

すると、副甲状腺ホルモンは落ちてかなり低くなります。そして骨の構造であるアルフォスは一週間から一ヶ月くらい遅れてだんだん下がってきます。

スライド(5) 副甲状腺を摘出する前の手をみると、指の先が溶けて丸くなっています。これはレントゲン写真ですが、PTXをする前は全体的にボーツとして輪郭が



スライド(5)

して現われませんが、一旦現われてくるとなかなか治療の困難な場合が多いこと。

二番目に原因としては、腎機能低下に伴うリンの上昇、ビタミンDの活性化障害、種々の毒素の蓄積。三番目に症状としては、骨・関節痛、骨折、皮膚掻痒等があります。治療法としては、先ず食事療法、食事でリンを下げることによつてカルシウムの下がり

も押えられるので、先ずリンをおさえることが大切です。それから十分な透析、カルシウム剤やビタミンD製剤の内服、副甲状腺の摘出術があります。予防としては、運動と、カルシウム、リン、A

はつきりしませんが、術後十一ヶ月後ですが、かなり骨がはつきりしているのわかります。指の先もかなり丸くなっていたのが少しずつ骨ができてるのがわかります。

まとめ

まとめてみますと、腎性の骨異栄養症は、はじめなかなか症状と

LP、PTH等の定期的チェックをしてみていくことです。ある報告では、透析後二〇年位たつと一〇〇%の人になんらかの骨の異常が現われます。従つて快適な透析生活を送るためには、症状が現われない内からカルシウムやリンに気をつけて過ごすよう心がけてください。

透析アミロイドーシスの中で大きな問題なのが手根管症候群です。先ずこのことについて手術した人の手を見ながら話をします。

手根管症候群について

スライド(1) これは透析八年目くらいから症状が出て、一年目くらいに手術をした人の手です。正常人の手とどこが違うかという点、拇指丘筋という筋肉が萎縮しています。その為に親指を曲げにくい、力が入らない、という症状が起ります。外見では分からないが、親指、人指し指、中指がしびれるという症状が起ります。親指の付け根から下部の筋肉が薄くなってきました。それと親指と人指し指できれいな円が作れない、力が入らないというより、親指を曲げにくくてきれいな円でなく、楕円形になってしまいます。



スライド(1)

また、しびれがすごく強いので、何か物にあたらしたらジンとくるものですから、それを避けるために手袋をする人もいます。夏でも冬でも、また普通の時でもそうしているのです。こういった症状が手根管症候群です。

手根管症候群の症状・治療・予防

手根管症候群の症状をまとめてみると、先ず手の痛み、親指、人差し指、中指のしびれと痛みがあり、このしびれと痛みは夜間及び透析時に強くなります。次に手を曲げにくい、親指は強いが人差し指、中指を曲げにくいことがあります。また肩の痛み、前腕痛も時に起こります。

次に原因として現在分かっているもの、長期透析者の血液中で増加しているタンパクの一種のベータツーマイクログロブリンが変性して、神経や骨の周囲に沈着する為起こると考えられています。このような症状の発生頻度は透析年数が長くなる程高くなります。早い人で一二年で見られた報告もありますが、多くの人で六八年で見られるようになり、十年目で二〇%、十五年の人で約半分の人に発生するのではないかと考えられます。

診断としては、先に述べた症状や外見の拇指丘筋の萎縮ですが、神経伝導速度がどの程度あるかを

測るのが最終的決め手となります。

次に治療ですが、手根管症候群を発生した人は手術以外に治療法はありません。手術は一時間程度、局所麻酔で済みます。手術後の手のしびれ、痛みはかなり急速に改善が見られますが、萎縮した筋肉が元に戻るのにはなかなか困難です。手術後の再発はないことはありません。

次に予防ですが、手根管症候群が起こらないよう前もってどうかするということとはなかなか難しい。いま試みられているという意味でいうなら、原因であるベータツーマイクログロブリンという一種のタンパクを透析で取ってしまう方法が試みられています。然しこれも根本的に良いという結論は未だ出し難い状態です。

透析アミロイドーシスとは

手根管症候群というのは、ベータツーマイクログロブリンというタンパクが変性してアミロイド繊維という水に溶けない物質になります。この繊維が神経や骨の周囲に沈着して手根管症候群が起こります。これは手の正中神経の周

囲にベータツーマイクログロブリンの変性したものが沈着したためです。これに対し透析アミロイドーシスというのはやはり同じことなのです。正中神経や骨の周囲だけでなく、他の種々の臓器にも沈着しているのではないかと考えられるものを透析アミロイドーシス、或は腎不全アミロイドーシスという形でいっています。この中で一番症状の出やすいも、我々が最近経験するようになったものが手根管症候群なのです。

スライド(2) これは透析患者の数、推移を示した表ですが、一九八七年十二月で八万五千五百三十三人となっており、鹿児島県の場合約千四百人となっています。

合併症について

次に合併症ですが、鹿腎協のアンケート結果をみても、高血圧、貧血、感染症、肺炎、シヤントトラルブル、骨、関節障害、手根管症候群、透析アミロイドーシスといった合併症に苦しんでいます。

合併症がなぜ起こるかという点、透析が、失われた腎臓の働きを一〇〇%カバーできないからです。

腎臓がどう働きをしているかまとめてみましょう。

先ず一番目は排泄機能という役割です。代謝産物、老廃物、薬剤の排泄、体液の恒常性維持といった働きをしています。代謝産物というのが尿素窒素、クレアチニン、尿酸とかを排泄する機能で、腎不全になるとこの機能が失われてしまいます。それで人工腎臓という形の透析で除去しているのです。

二番目に内分泌機能という働きです。レニンという物質、ホルモンを出しています。これが高血圧にも大きな役割を果たしています。これが欠乏することによって色々な二次性副甲状腺機能亢進症といっ

わが国の慢性透析療法の実況
(1987年12月31日現在)

慢性透析患者	80,553人	
昼間透析	56,554人	70.2%
夜間透析	21,324人	26.5%
家庭透析	151人	0.2%
CAPD	2,458人	3.1%
IPO	66人	0.1%
鹿児島県の慢性透析患者	1,387人	

スライド(2)

た骨の問題がでてきます。

三番目の働きとして、低分子量タンパク分解です。これが手根管症候群などの病気の原因になります。低分子量タンパクの分解ができなくなると、血液中にベーターターマイクログロブリンが蓄積してきます。それが原因となって手根管症候群、アミロイド、骨関節症、骨形成障害が起こります。透析が正常な腎臓の働きを100%カバーできないために、透析歴が長くなるにつれていろいろな合併症がでてくるといえます。

手根管症候群が全国でどんな透析歴で起こっているかというところ、透析歴の短い人でも起こっていますが、一番多いのは十二年で、だいたい十年前後がかなり多くなっています。

手根管症候群の診断基準

最初にも話しましたが、自覚症状としては手の痛み、夜間と透析中に特に増えるしびれ、手の脱力感、肩の痛み、前腕痛、手が曲らないなど、色々な症状で診断されていますが、診断の決め手は神経の伝導速度を測ることによってわ

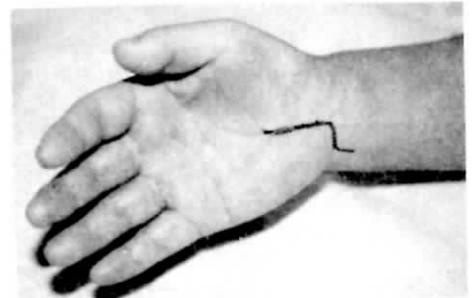
かります。

手根管症候群、アミロイドーシスがどうやって起こるかというところ、腎臓の働きとして低分子量タンパクのベーターターマイクログロブリンを分解する仕事があります。それができないために血液中で増加し、この増加したベーターターマイクログロブリンが、体の中で色々な作用を受けて水に溶けない物質になります。この物質が手の所に沈着して手根管症候群が起こるわけです。

手根管症候群の出る場所は手の正中神経という所です。この正中神経の靭帯の所にベーターターマイクログロブリンの変性した物が沈着してこの神経を圧迫します。圧迫することにより神経を刺戟して痛みやしびれがきます。圧迫が続くと運動神経を押しえますから手が使いにくくなり、それにつれて筋肉が萎縮するという形で手根管症候群が起こります。

手根管症候群の手術

スライド(3) これは手術の場合です。前に述べたように手に正中神経が走っています。この上に靭

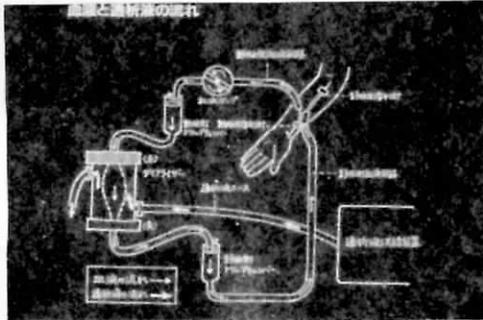


スライド(3)

帯がかぶさって神経を圧迫し症状がでてくるので、その靭帯を切って神経を圧迫しているのを除けばしびれが取れます。だからこの黒い線に沿って切り、靭帯を外に出して切るという手術です。手術は一時間前後、局所麻酔で済みます。

血液と透析液の流れ

スライド(4) 次はベーターターマイクログロブリンを透析で取ってしまうというのを説明する図です。動脈から血液をひいてダイアライザーを通り、透析液と接触して不要な物を透析液に捨てきれいにした血液を体に戻すという回路を示したものです。



スライド(4)

次にダイアライザーですが、この中には一本一本のたぐさんの繊維が走っています。この繊維の中を血液が流れ、その外側の透析液と接触して血液の中から不要な物を除きます。この一本一本の繊維を拡大してみると血液が流れているのがわかります。血液中には尿素窒素、クレアチニン、ベーターターマイクログロブリン、血液中最も多いタンパク質アルブミンなどが流れています。もちろん赤血球も白血球もあります。こういった物を透析液側に捨ててしまおうというのがいまま試めされています。原因物質だから除去することが望

ましいということ、透析液の中にペーター・マイクログルブリンも捨ててしまおうという研究が、いま進められています。

これで私の話を終わります。

（鹿腎協「腎臓病を考える
県民の集い」から）



氏名 熊谷 勲
年齢 四十三歳
職業 自営業（ボイラ・メン
テナンス）
住所 札幌市東区

透析歴 一年
通院病院 光星泌尿器科
家族 四人

一、透析導入までの経過

S六十年頃尿タンパクが出て、
近頃の内科で治療を受けてい
ました。S六十二年四月クレアチンが五・
七位に上り現在の医院に移り治療



火曜日と金曜日の午前八時半よ
り週二回四時間透析で、それ以外
の日に仕事をしています。幸いな
ことに自分で仕事をしている関係

二、現在の日常生活はどう過 しているか

を受けていました。その後一年を経
過した平成元年六月透析導入に至
りました。元来あまり気にしない
たちか透析のショックはあまり無
く、それで生きていられるならそ
れもひとつの人生と考え、仕事は
休まず続けていました。しかし、
考えと体力は伴わなくて、しゃが
んでいて立ち上がるとき目に涙を
溜めながら力を振り絞ってやつの
の思いで仕事をしていたのを思い
出します。家族を食べさせていか
なければなりませんから必死でし
た。

上、時間的なことは割りりとコント
ロールできます。これは現在仕事
をさせていたでいてるメーカー
もいろいろな面で協力してくれて
いるお陰だと感謝しています。

三、食事などの自己管理で注 意をしていることは

ストレスにならないよう体重増
加を注意しながら塩分、水分、食
物に気をつけています。特にリン
に対しては常に血液検査の結果を
見ながら注意をしています。カリ
ウムについては現在尿量もある程
度出ていますので心配なさそう
です。

四、体力維持に対する工夫は

仕事で結構動いているせい、割
りと順調です。ヘマトクリットも
三〇パーセント少し越えたところ
で維持しています。

五、将来に対する希望は

1 沢山の方が腎臓移植を受けら
れる時代がくること

- 2 透析の効率アップ
- 3 合併症に対する医療の向上
- 4 地方で透析を受けられる病院
をもっと増やしてもらうこと

六、将来の展望

透析者が働ける職場環境を準備
中です。少しでもお役に立てばと
思っています。



栄養量について

普通は1日当りで栄養必要量が決められているのですが、透析者の場合は一食一食で考えて頂きたいのです。

《1日の必要量は、3食で考えて》

	1日	朝	昼	夕
エネルギー	2,100Kcal前後	600Kcal	700~750Kcal	700~750Kcal
蛋白質	60~70g	20g ±5	20g ±5	20g ±5
カルシウム	600mg	200mg	200mg	200mg
リン	800mg以下	250mg以下	250mg以下	250mg以下
カリウム	2,000mg以下	650mg以下	650mg以下	650mg以下

以上の様に考えて、食事をして頂いて、血清リン値をコントロールして下さい。3食を平均に摂る事がBUNを多くしないPをあげないことにつながります。

低リンミルクを使った献立①

- ◎御飯
- ◎つくね串
- ◎竹の子の煮物
- ◎シーフード・マリネ



《つくね串》

～材料～

- 鶏ひき肉……………50g
- 木綿豆腐……………20g
- ① 長ねぎ……………20g
- 低リンミルク(粉)……10g
- マクトン……………2g
- ② 正油……………8g
- ③ みりん……………5g
- 水どき片栗粉…………少々
- 大葉……………1枚
- アスパラ・ピクルス……5g

【作り方】

- ① 木綿豆腐はさっと湯通しして、ふきんなどでかるくしぼる。長ねぎはみじん切りにする。
- ② ①の材料をよく混ぜ合わせ、2本の長い棒状にし、オーブンに並べ中火で5～10分位焼く。
- ③ 焼けてからつくねに串をさし、大葉の上のにのせる。その上に煮つめた④のたれをかけピクルスを添える。

《竹の子の煮物》

- ① 竹の子(缶詰)は一口大に切る。人参、焼竹輪も一口大に、いんげんはゆでてから半分に切る。
- ② 油で竹の子、人参を炊め調味料を入れて、しいたけ、竹輪も一緒に煮る。最後にいんげんも加える。

《シーフード・マリネ》

- ① カニ缶はよくほぐす。エビはゆでておく。玉ネギはうすくスライスして水にさらし、セロリもスライスしてからゆでる。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ ①と②をよく混ぜて味をなじませる。

■この献立1食分の栄養化

エネルギー……………475Kcal	リン……………195mg
水分……………324.7g	カリウム……………51mg
たんぱく質……………23.5g	塩分……………1.75g
カルシウム……………144mg	1人当数量……………475g

低リンミルクを使った献立②

- ◎御 飯
- ◎フリッター
- ◎牛たたきのサラダ
- ◎五目おから



《フリッター》

- ① かれいにはワインを少々ふり、コショウをして牛乳につけておく。
- ② 卵白は泡立てしておく。小麦粉、ベーキングパウダー、低リンミルク、水を合わせて衣をつくる。最後に泡立てた卵白をさっくりと加える。
- ③ かれいとえびに小麦粉をまぶしてから衣をつけて揚げる。

《牛たたきのサラダ》

- ① 牛たたきはうすく切る。きゅうりは輪切り。
- ② なすは半分にスライスしてから油で揚げる。
- ③ 正油、みりん、練りゴマ、白ゴマ、ラー油を合わせてタレをつくる。
- ④ 器にレタスを1口大にちぎり、牛たたきを盛り、きゅうり、なすを盛り、かれいを散らしてタレをかける。

《五目おから》

- ① ひじきは水につけてもどしておく、そのあと、ゆでこぼす。
- ② 人参、ごぼうはさがきにしてゆでて水にさらしておく。
長ねぎは小口切りにして、水にさらして水気を切る。油抜きをした油揚げとさつま揚げは、たんざく切りにする。
- ③ 人参、ごぼう、鶏ひき肉をいためて、ひじき、油あげ、さつま揚げを加えてよく煮る。最後におからを加えて、汁がなくなるまで炒りつける。

低リンのデザート

《黒ゴマのケーキ》

- ① 卵をほぐし、砂糖を加え、よくかき混ぜる。
- ② 小麦粉はふるって①に加え、あたためた生クリームと黒のすりゴマを入れる。
よくかき混ぜて型に流す。
- ③ オーブンの中火で40分焼く。
(1人分 112kcal、水分14.5g、たんぱく質2.7g、カルシウム63mg、リン52mg、カリウム50mg)

《牛乳かん》

- ① 寒天は30分程、水につけてふやかしておく。
- ② 分量の水で煮とかし、寒天が完全に溶けたら砂糖と牛乳、低リンミルクを加えてよく混ぜ、最後にアーモンドエッセンスを加えて、型に流して固める。
- ③ 砂糖と水を煮つめてみつを作る。冷やしておく。
- ④ 寒天に切れ目を入れ、みつを流しこみ、みかん缶を上にも飾る。
※普通の牛乳かんだとリンが47mgですが、これは23mgと低リンになっています。
(1人分 87kcal、水分47g、たんぱく質1.3g、カルシウム49mg、リン23mg、カリウム54mg)

献 立 一 覧 表

献立名	材 料	1人当 数量g	熱 量	水 分	蛋白質	カルシウム	リ ン	カリウム	塩 分	備 考
御 飯		200	296	130.0	5.2	4	60	54		
つくね串	鶏 ひ き 肉	50	113	32.7	8.8	6	45	135		
	木 綿 豆 腐	20	16	10.0	1.4	24	17	17		
	長 ね ぎ	20	5	18.3	0.2	10	4	24		
	低リンミルク	10	46	0.5	1.5	60	8	40		粉で
	マ ク ト ン	2	15							
	{ 正 油	8	5	6.0	0.7			27	0.80	
	{ み り ん	5	12	2.4						
	{ 水 溶 き 片 栗 粉	少々								
	大 葉	1枚								
アスパラ・ビクルス	5	5	3.6		1					
竹の子の 煮 物	竹 の 子	40	8	37.4	1.0	10	12	34		
	人 参	10	4	8.9	0.1	4	4	39		1ヶ
	生 椎 茸	10		9.1	0.2		3	17		星型の飾り切り
	焼 竹 輪	10	13	6.9	1.2	2	11	10	0.25	
	い ん げ ん	5	1	4.6	0.1	3	2	11		ゆでる
	{ 油 / だ し 汁	3 / 5	27							
	{ 正 油	5	4	4.6	0.5			17	0.50	
	{ 砂 糖	1	3							
	{ み り ん	2	5							
シーフード マ リ ネ	か に / 海 老	5 / 10	3 / 8	4.2/8.1	0.6/1.7	4 / 6	6 / 13	1 / 26		
	玉ねぎ / レモン	10 / 2	4	9.0	0.1	2	2	10		レモンは1/4にしてスライス
	ピ ー マ ン	3	1	2.8				6		輪切りにして水にさらす
	セ ロ リ	20	4	19.2	0.2	8	8	42		ゆでる
	{ 酢 / 砂 糖	7 / 2	7 / 4	6.4						
	{ 油 / コ シ ョ ー	5 / 少々	46							
{ 塩	0.2							0.20		
合 計		475.2	655	324.7	23.5	144	195	510	1.75	

献立名	材 料	1人当 数量g	熱 量	水 分	蛋白質	カルシウム	リ ン	カリウム	塩 分	備 考
御 飯		200	296	130.0	5.2	4	60	54		
フリッター	かれい / ワイン	40/少々	41	30.8	7.6	12	72	144		
	コシヨー / 牛 乳	少々								
	え び	15	10	12.5	2.1	18	23	36		
	小 麦 粉	3	11	0.4	0.2	1	2	4		
	卵 白	5	2	4.4	0.5		1	7		
	小麦粉 / B・P	12 / 0.1	44 /	1.6 /	1.0 /	2 /	8 /	14 /		
	低リンミルク / 水	2 / 8	9 /	/ 5	0.3 /	12 /	2 /	8 /		
	油	10	92							
	い ち ご	20	1	18.0	0.2	3	6	40		
	レ モ ン	10	4	8.7	0.1			5		
	中 濃 ソ ース	10	12	6.3	0.2	8	2	23	0.58	

献立名	材 料	1人当 数量g	熱 量	水 分	蛋白質	カルシウム	リ ン	カリウム	塩 分	備 考
牛たたきの サラダ	牛 た た き	15	24	10.7	3.0	1	24	54		
	レタス / キュウリ	5 / 10	/ 1	4.7/9.6	/0.1	1 / 2	1 / 4	11 / 21		
	な す / 油	10 / 2	2 / 18	9.4	0.1	2	3	15		
	か い わ れ	少々								
	正油 / みりん	5 / 2	4 / 5	4.6	0.5			17	0.50	
	練り胡麻 / 白胡麻	3 / 少々	27							
五目おから	ラ ー 油	少々								
	お か ら	30	27	24.3	1.4	30	20	69		
	人 参 / ご ぼ う	5 / 5	2 / 4	4.5/3.9	0.1/0.1	2 / 2	2 / 3	19 / 16		
	長 葱 / ひ じ き	5 / 0.1	2 /	4.6/0.9	0.1/0.1	4 / 14	2 / 1	10 / 26		
	さ つ ま 揚 げ	5	8	3.3	0.6	3	4	3	0.15	
	鶏 ひ き 肉	5	11	3.3	0.9	1	5	14		
	油	5	46							
	正油 / 砂 糖	7 / 3	4 / 8	5.1	0.7			24	0.70	
酒 / み り ん	3 / 2	3 / 5								
合 計		462	723	298.3	25.1	122	245	634		

●おやつ

献立名	材 料	1人当 数量g	熱 量	水 分	蛋白質	カルシウム	リ ン	カリウム	塩 分	備 考
黒ゴマの ケーキ	卵	7.5	12	5.6	0.9	4	15	9		
	砂 糖	5	19							
	小 麦 粉	10	37	1.4	0.8	2	7	12		
	生 ク リ ー ム	10	21	7.3	0.2	9	8	13		
	黒 す り ゴ マ	4	23	0.2	0.8	48	22	16		
合 計		36.5	112	14.5	2.7	63	52	50		

献立名	材 料	1人当 数量g	熱 量	水 分	蛋白質	カルシウム	リ ン	カリウム	塩 分	備 考
牛乳かん	寒 天 / 水	0.6 / 30		30.0		4				1/5本
	砂 糖 / アーモンド エッセンス	8 / 少々	31							
	牛 乳	20	13	17.6	0.6	20	19	30		
	低リンミルク / 水	4 / 16	18 /	16.0	0.6	24	3	16		
	みつ (砂 糖 / 水)	5 / 5	19 /	/5.0						
	み か ん 缶	10	6	8.4	0.1	1	1	8		
合 計		98.6	87	47	1.3	49	23	54		

札幌北クリニック

栄養士 佐藤 妙子さん作成監修

ブレックウエイ

旭川プロック

旭川地方腎友会総会開催

去る四月二十二日平成二年度の総会が各病院の方々に集まって頂き、トキワホールの会議室で開催されました。

今年には医療法改正の年でもあり、さらに全腎協の会費値上げや平成四年度の全腎協北海道大会の対応



もあり議事をスムーズにする為、資料説明を主体にしました。

- 一、全腎協会費値上げ問題として、全腎協事務局ニュース一・二・一・一三号

- 二、全腎協よりの会員募集キャンペーン

- 三、アメリカに於ける民間医療体制の実態

- 四、道腎協幹事会に於ける会長の話

全腎協に於ける諸問題を中心にまとめた資料を参考に、全腎協の過去、現在の運動の成果を再確認し、今後に於ける対応として一人でも多くの会員の加入とその財政の苦しさを認識し、御理解を頂きました。

二、難病連関係問題として

- (一) 難病連協力会員の加入人員を増やす話



- (二) 支部からの補助金と活動のあり方について

三、全腎協札幌総会について

- (一) 地方腎友会の役員の出張費を道腎協の旅費改正したのに伴い、旭川地方腎友会会則を改正し、

留萌プロック

定期総会開催される

留萌地方水無人腎友会

ました。

本年度の定期総会が、去る四月十五日に鬼鹿観光ホテルで開かれ

今年は、羽幌町に透析施設誘致

日当支給を打ち切り、それを積立て、一人でも多く一般会員が出席していただける方策とする。

又、今年には旭川地方腎友会が発足、会らしい活動が出来るよう形が出来て三周年になるので、記念事業を行いたいとの会長動議があり、郷田次郎氏の歌の協力についてもコンタクトが取れているとのことで色々メリットのある点を考えると初めての企画として不安があるが、行う事を前提に後日実行委員会を作る事を決定いたしました。

なお閉会后、時間の許される役員のみ、郷田氏宅へおもむき色々御意見をお伺いしてまいりました。当会の総会を参考にのみならず、人が紹介いたします。

(報告・事務局長 大石)

が決定（十二月予定）されたと言
う事で羽幌方面からも多数参加さ
れ熱心な討議が行われました。

尚、来賓として藤沢一雄道会議
員事務所長の一戸さんが出席され
一言ご挨拶をお願いしました。

まず池田会長の挨拶の後、昨年
度の事業報告及び決算報告がなさ
れ承認されました。昨年度の反省
点として、役員構成における仕事
の割りりがはっきりしていない事
と、レクリエーションのソフトボ
ール大会が計画が行き届かず実施さ
れなかった事、街頭キャンペーン
が毎年市内の中学校等の文化祭と



平成元年 4月15日 鬼鹿観光ホテルにて

重複するため一週間ずらしたらど
うかなど揚げられました。

次に新年度の事業活動方針と予
算案の方に入って、羽幌へ移行後
の会運営についてが重要点として
話し合われ、ある会員から、双方
が別れて単独で会運営する事は、

人数予算の面から考えても、ちよつ
と無理ではないかという提案がな
され、結局お互いに役員を選出し
て、合同で統一して連絡を強化し
会運営していくことになりました。
次にレクリエーション関係では、
各事業担当理事を二人ずつ選び、
そのつど協力体制を強化し行う事、
国会請願、キャンペーンを引き続い
て根強く展開する事、留萌身体障害
者連絡協議会行事の積極的参加す
る事などが協議、承認されました。

最後に総括として今度の総会で
感じた事は、私たち腎友会の中
にもいろいろな生活パターンがあ
るように、各自、物の考え方が違
うことがあると思いますが、しか
し、私たちは強いて言えば弱い立
場にある訳です。これから将来的
に予想される問題の中、透析生活
を続けていくためには、たとえ考
え方、生活程度が違っても、一致

団結して助け合って行かなければ
なりません。

自分の問題は全員の問題、全員
の問題は自分の問題であり、先程
の基本理念を忘れずに、腎友会活

十勝ブロック

十勝腎友会花見開催

ゴールデン・ウィークも明け春
本番のさなか、去る五月十三日(日)
緑ヶ丘サウナホテルにて十勝地方
腎友会の花見が行われました。

午前十時に集合し、十一時より



動を続けていかなければならない
と思います。今年も又総会をスタ
トとして一年間みんなで頑張っ
て行きたいと思っています。

(報告・副会長 豊島 記)

鍋を囲んで宴会が始まりました。

参加人数は付きそい婦の山田さ
ん、西病院看護婦の野田さんを含
め二十九名が集まりました。

そのうち四名は西病院の入院患



者で車いすの女性一人もおりましたが、山田さん、野田さんに付きそわれて皆さんと共に楽しみました。

鍋料理を食べながらジュース、ビールなど飲んで宴会も盛り上がり、そのうちカラオケが始まり十数名が歌い、皆さん上手で拍手かっさいで、どの顔も楽しそうでした。

その後、野田さんに用意して頂いたゲームを三題行い、皆さん童心にかえて楽しんで、最後にいつも通りのビンゴゲームを行い沢山の景品をもらい皆さん満足そうでした。こうして楽しい一日を過ごしました。

今回の花見で初めて、ふだんは余り外に出歩く事のない入院患者四名が参加できましたが、これもひとえに主任始め看護婦さんや皆様のご協力のたまものと、心より感謝いたしております。

釧路ブロッツ

日帰り登山

釧路地方腎友会

平成元年七月九日(日)毎年恒例と

なっている、釧路地方腎友会主催



今回は、各地で、桜まつりなどいろいろな行事が重なって参加者が少なかったにもかかわらず、透析患者同志が共に助けあい励ましあって協力していく事こそ腎友会にとって大事な事と痛感いたしました。

(報告…岡崎由紀夫)



の日帰り登山が、患者、家族、病院スタッフ総勢五十名が参加して今年も、昨年に引継ぎ、網走管内東藻琴村にある藻琴山(九〇〇メートル)を目指して実施されました。当日は、晴天に恵まれ、午前八時三十分各病院を、バスで回り、そのまま標茶町、弟子屈町を経由して、途中ゲームを楽しみながら、藻琴山裏側登山口までバスを乗り付け、下車後、全員で準備体操をして身体をほぐし、おもしろいおもしろい服装、スタイルで登山を開始しました。

途中、山腹の所から、大変美味

しい湧き水「銀嶺水」が湧き出ており、ここで乾いた喉を冷たい水で冷やし、持参のスイカをこの場に置き、又一歩一歩、亀が歩むように更に頂上をめざして汗をふきふき、重い足を引きづりながら登りました。

登山開始から大体一時間二十分一部の人を除いて頂上に到着。頂上は、ちょうど弟子屈町川湯温泉の反対側(北側)で眼下には、阿寒国立公園の北海道で二番に大きい屈斜路湖が見渡せ、何ともいわれぬ爽快な気分になりました。

昼食後、皆で、記念写真を撮り、下山を開始し、途中「銀嶺水」に寄り、冷したスイカを食べ、更に元気を出して、登山口まで降り、全員異状のないことを確認し、藻琴山を後にしました。

帰路途中、弟子屈温泉「子宝ホテル」に寄り、温泉でつかれた身体をいやし、全員事故もなく無事帰って来ました。

(報告…掛札 聖)

北見ブロックの活動の様子

北見ではこの五月十三日、北海道難病連北見支部設立総会が有り、腎友会でも多数出席しました。又支部設立にむけて多方面に渡り活動して来ました。難連支部設立に向けての勉強会への出席、難連医療講演会への協力、設立総会打ち合わせやこまごまとした下準備等今年になってからは特に忙しく大変でした。これらの活動で他の難



病患者との交流で、会としての視野も広がり得る所が多かった様と思います。

よく話題になったのですが、病院までの交通費ですが、北見市の配布するタクシーチケットでは、一ヶ月透析に通う分しかありません。北見に住む他の難病患者にとっても交通費は悩みの種です。もっと多くチケットを配布するなり交通費を助成するなり、市に要望するのにも、患者会として手をつなぎ連帯する大切さを強く感じさせられました。

次の日曜日の二十日には腎友会の定期総会がありました。会員にとっては2週続けての会議だったのでつらかったと思います。総会では、平成元年度の反省、二年度の活動方針、役員選出等、議事が多く時間もかかりました。

特に問題となり活発に話し合われた点は、腎友会に未加入の患者へのとりくみと、会の財政面につ

いてでした。未加入者については、会費を払って会に入っても、なんの見返りも感じられないという事で、中途退会した人が多く、このような人へ腎友会の実績や必要性をアピールする一方で、会議や種々の交流会等に出席できない会員へ会としてどのように働きかけられるか等、具体的な話し合いが行われました。

網走ブロック

恒例の新年会開催

毎年恒例になっております、オホーツク腎友会新年会が、一月二十一日(日曜日)、網走観光ホテルにおいて開催され、会員十五名(子供一名)の出席で楽しく行われました。

初めての会員の方も出席されていまして、自己紹介などをしてしながら、ゲームをして楽しい一日を過ごしました。

(報告・清水)

又、透析費用が全額国で負担する前の昭和四十五年頃の患者の悲惨な実体をルボした新聞記事を基に会の重要性を改めて確認し合いました。その他、透析生活に関してみんなで分かち合い、活発に意見を出し合い、盛況のうちに総会を終えました。

(報告・広報委員 佐藤)



食品中の塩分量

食品名(目安量)	重量(g)	塩分(g)	食品名(目安量)	重量(g)	塩分(g)
魚肉ソーセージ (1本)	130	2.7	佃煮類 のり佃煮 (大きし1杯)	20	2.0
たふこ (1個)	60	4.0	きゅうりのぬか漬 (5切)	20	0.6
いかの佃煮 (大きし1杯)	20	2.2	たくわん (2切)	20	1.4
プレスハム (1枚)	20	0.5	漬物 野菜漬	20	0.5
ベーコン (1枚)	10	0.2	白菜塩漬	20	0.3
ウインナー (1本)	15	0.3	福神漬	20	1.6
チーズ (3×3×1.5cm)	15	0.4	梅干し (1個)	10	2.1
あさりの佃煮 (大きし1杯)	20	2.2	味噌漬 ¹⁾	30	2.1

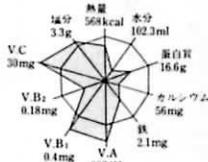
食品名(目安量)	重量(g)	塩分(g)	食品名(目安量)	重量(g)	塩分(g)
食パン (8枚切1枚)	50	0.7	油脂類 マーガリン (3cm×3cm)	10	0.2
パン粉 (大きし1杯)	6	0.1	干物 丸干し (中1尾)	20	1.1
うどん (白玉うどん1玉)	250	0.3	しらす干 (大きし1杯)	5	0.6
中華そば (牛1玉)	150	0.5	干物 するめ (1枚)	50	1.4
インスタントラーメン (1袋)	90	5-6	類 みりん干 (1枚)	35	1.2
揚げせんべい (小2枚)	10	0.1	菓子 焼らくわ (小1本)	50	1.3
あらね(5袋)	80-100	1.7	製 かまぼこ (1枚)	100	2.5
バター (3cm×3cm)	10	0.2	品 はんぺん (1枚)	50	1.0

外食の栄養価

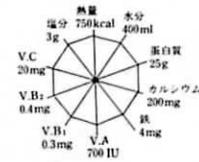
スバゲティ(ミートソース)



ハムサンド



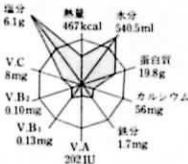
バランスのとれた漬物



にぎり(鮫)



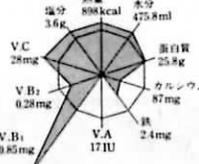
天ぷらうどん



ざるそば



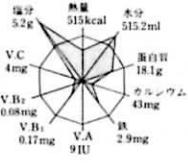
とんかつ定食



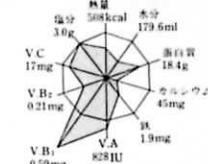
カレーライス



ラーメン



焼そば



うなぎ丼



親子丼





〈佐藤
京子さん作品〉



御寄附・御寄贈のお礼

- 森永乳業 栄養士 佐藤京子さんより個展の絵の売上の一部として1万円。
 - えりも町小林康夫さんより子供さんの小学校入学祝のお返しとして5万円。
 - 鈴木啓三さんより10万円。
 - 札幌北クリニック栄養士 佐藤妙子さんより総会祝として5千円。
 - 宮本好和さんが日立ワードプロセッサTH800 (430,000円相当)、水平プリンタ (248,000円相当)、その他オプション (188,000円相当)を御寄贈下さいました。
- 以上、沢山の方々より、御寄附・御寄贈を頂き厚く感謝申し上げます。

●投稿募集●

★お願い★

機関紙「どうじん」への投稿を募集しています。どんな事でもいいです。透析の事、日常生活の事、趣味、特技、旅行、仕事、その他、イラストなども募集しています。患者さん、ご家族の方、スタッフなどどしどしお寄せ下さい。

また「どうじん」を読んでの感想、意見、要望などもございましたら、お寄せ下さい。

編集後記

○透析患者が全国で十万人を超えたそうです。私達の予想を上回る患者の増加で十万人の時代がやってきました。件数払い等私達への締めつけも、きびしくなる事でしょうが、頑張つて活動をすすめて行きましょう。

(鈴木)

○先日、友人達と車で郊外へ出て見て、その緑の眩しさに初夏を改めて感じました。北海道の短い夏を十分に満喫したいものです。

(村本)

○最近、仕事に興味にいいそがしい毎日人生に生きがいが出ました。

皆さんも何かに熱中出来る事を見つけて下さい。アイソガシイ、イソガシイ!!

(永田)

'91人工透析ツアー ————— 千歳からの直行便で行く

オーストラリア8日間

■ご旅行代金

¥300,000 (前後)

※透析費用は含まれておりません
※添乗員・専門医師同行

- 予定出発日/1991年1月上旬
- 利用予定/カンタス・オーストラリア航空
航空会社
- 募集人員/20名様

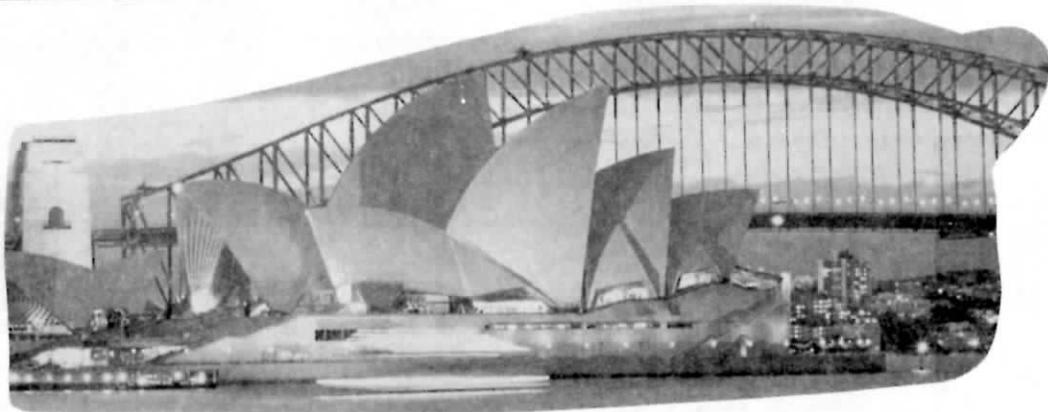
◇特 色◇

1. 千歳からまっすぐオーストラリアのブリスベーンに飛びます。(東京で乗り継ぎなし)
2. 日本との時差は1時間、全く時差ぼけがありません。
3. 南半球に位置するオーストラリアの気候は日本と正反対、1月のオーストラリアは最高の時期です。



●各都市の平均気温〈最高/最低(単位:℃)〉

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ブリスベーン	26.8	26.5	24.9	23.4	20.3	19.3	16.7	17.9	20.8	24.3	25.6	27.6
	22.9	23.1	22.0	17.5	16.4	13.5	13.0	14.7	16.9	19.1	20.9	22.4
シドニー	24.7	24.5	22.9	20.7	18.2	15.3	14.1	15.1	17.5	20.2	21.9	23.4
	19.8	20.3	18.7	16.4	13.6	10.7	9.9	11.1	13.2	15.0	17.2	18.5
札幌	-1.9	-1.8	2.9	10.6	16.7	20.3	24.1	26.7	21.3	15.3	7.9	1.2
	-7.9	-9.5	-4.9	2.2	7.5	11.4	15.9	17.1	11.9	5.0	-0.1	-6.0



後援：北海道腎臓病患者連絡協議会

お問い合わせ・お申し込み・資料請求先

JTB 海外旅行札幌支店
札幌市北3条西3丁目 大同生命ビル1階

☎011-231-7316

担当：瀬戸、小田川

昭和四十八年一月十三日 第三種郵便物認可
平成二年六月十日発行(毎月十日発行)

北海道通巻二一八号

発行所 北海道身体障害者団体定期刊行物協会
札幌市北3条西3丁目
印刷所 大輝印刷株式会社
神原義郎

頒価三百円