

# HSK

# どうじん

第 42 号

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可  
H. S. K通巻249号

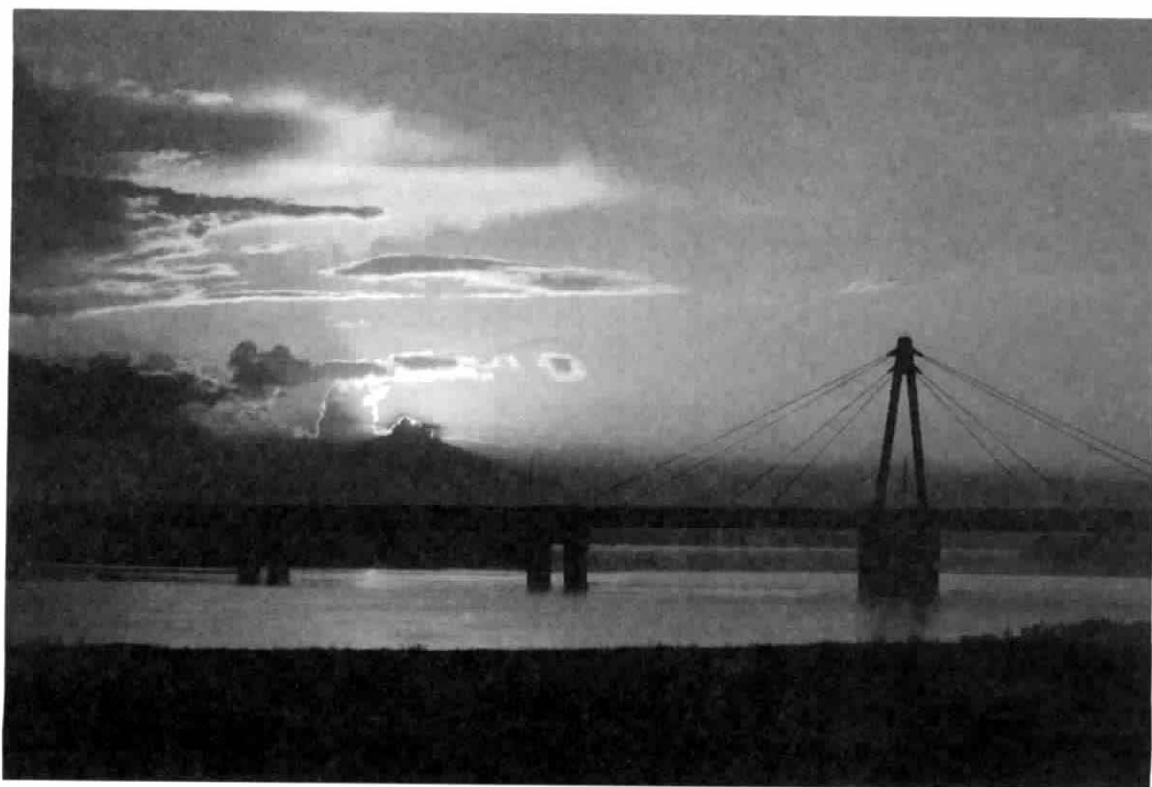
発行日 平成5年2月10日  
(毎月10日発行)

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  
札幌市中央区北9条西19丁目55  
細川久美子

平成5年 初春号

医療特集「くすりの飲み方」



石狩河口橋朝日

撮影 瀬野一郎氏

北海道腎臓病患者連絡協議会

# 申年去つて酉年むかえ

## 今年は元気で羽ばたこう

北海道腎臓病患者連絡協議会

会長 岩崎 薫



今日までお礼のご挨拶が参っております。

今年平成五年は、酉年十二支の動物のなかでただ一つの鳥類です。単に鳥というとニワトリを思い浮かべる人も多いようですが、ニワトリは人間も最もなじみ深い鳥といえます。

ニワトリのルーツはインドスマトラなどジャングルに住むヤケイ(野鶏)を改良したものとされています。それがいまでは世界中で飼育されています。

新年明けましておめでとございます。平成5年の新春を、ご家族お揃いでお健やかに迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。会員の皆様には平素より患者会に対するご理解と絶大なご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

おかげをもちまして昨年5月開催の全腎協総会も盛況裡に終り、全国の患者会の皆様から

陽を呼びだすいろいろな神話があります。日本もそうした流れをくんでいるのでしよう。

人間と縁の深いニワトリですが、最近はその姿を見かけることが少なくなりました。

昔は農家の庭先などで飼われていた文字通り「ニワトリ」でした。

しかし、現在では企業の養鶏が中心となりケージで餌や水を与えて飼っていることが多いので「ハコトリ」などといわれています。

酉年でも初日に向かつて時を告げる鳥の声を覚ますというのは今では無理なようです。

トサカを立て、胸を張って堂々と歩く雄ドリの姿の頼もしさとともにやみを追い払う力が、尊ばれたともいわれています。風見鶏もやみの魔物を追い払う信仰から生れたといえます。トリア

から生れたといえます。トリアから生れたといえます。トリア

の皆様に望みたいのです。

平成五年はバブル経済の崩壊

による、長びく景気の低迷など国家財政も逼迫し地方財政に及ぼす影響も少くないと思われる今日にあって、私共腎臓病患者が受ける福祉施策の厳しさも認識しなければなりません。

透析導入の先進国アメリカでは、ダイアライザーのリサイクルが平均して18、9回、多い患者では50回(4ヶ月)も使用されております。わが日本だってそのようになるかも知れません。絶対にそのような事態にならないと誰が保証できますでしょうか。

だからこそ本年も患者会が一丸となって結束し変らぬご支援ご協力を心からお願ひ申し上げます。年頭のご挨拶と致します。



# 第33回道腎協ブロック会議開催

平成4年10月24・25日の両日札幌市の教育会館において、役員・役員代理・事務局員合計30名により、第33回道腎協ブロック会議が開催されました。

開会后、役員及び同じ仲間の逝去を悼み全員で黙祷を捧げ冥福を祈りました。

岩崎会長の挨拶は「全腎協総会



も皆様のご協力が無事終了し、感謝申し上げます」

「患者会の役割として、同じ病友を励まして、力づけてあげて欲しい」というお話でした。

道南腎協の田中政夫氏を議長に選出して議事に入りました。

## 1 報告事項

- (1) 全腎協第63回幹事会報告
- (2) 各ブロック活動報告
- (3) 道腎協前期活動報告
- (4) 道腎協前期会計・監査報告
- (5) 役員研修会について



役員研修会 (1) 釧路B

## 2 討議事項

○ 道腎協前期活動報告では特に全腎協第22回総会の会員の協力と全員の取り組みの結果報告がされました。

又、今回は新たに道腎移植推進委員会という名称で実行委員会を造り、道腎協・道腎移植者会・地方腎移植推進センター・道腎バンクの4組織が集まり、会合を持ちました。

- (1) 街頭キャンペーンについて

○ 脳死移植の法制化に向けて、同会議員への要望書を提出すること。腎提供登録推進の為、各地域で工夫をこらして、活動していくこと等が討議されました。

- (2) 道腎協結成15周年記念事業について

○ 実行委員会を造り、実態調査と記念シンポジウムの2つの活動をするよう決定しました。



役員研修会 (2) 室蘭B

又、次の日の25日は役員研修会を開催しました。「釧路ブロックにおける通院交通費助成運動」、「室蘭ブロックにおける活動資金造成運動」という2つのテーマで行われました。それぞれ長い間の活動で、役員・会員の地道な努力のお陰で実り多い活動の成果です。この役員研修会の話は、各ブロックの今後の活動の参考になったのではないのでしょうか。

2日にわたり、活発に討議され沢山の意見が提出され無事終了しました。休憩も少なく、役員の皆様お疲れ様でした。

# くすりの飲み方

河科内科クリニック

院長 河科 道夫 先生

## はじめに

病気の治療法の一つに薬物療法というものがあります。特に慢性疾患の患者さんは長期に「くすり」の投与を受けているのが普通です。この分野の研究をわたくしたちは「臨床薬理学」と申しております。

くすりの飲み方はくすりの処方になされ患者さんに投薬され、用法用量の説明がされます。用法用量とは錠剤であれば1回に何錠1日何回飲むかということ、食事との関係です。また一般的な副作用（このましくなくすりの作用）

の説明もされるようになってきております。一般的に「くすりの飲み方」についての説明はそれぞれ医師・看護婦・薬剤師によって

なされているので必要とは思われません。個々の患者さんによって

同じくすりでもこれらの説明が違ってくる場合があります、一般的な説明は混乱をおこすおそれがあるからです。むかし本因坊秀栄という人に囲碁の定石について書いてくれるように頼んだところ、そのよう

な定石の本は書けないと断られたそうでありました。書物によりましてその理由は「プロにはプロの教え方があり、アマにはアマの教え方があるので人それぞれ違う」ということだそうであります。くす

りの飲み方についても同じように考えられます。ただしくすりの作用、副作用など「もの」についての説明はできますが、その間に人間が入りますと簡単にいかないの

が普通です。最近の話ですが、ある人が胃潰瘍で治療を受けているのですが、1日2錠飲めと言われていたが1錠より飲んでいないという話をされ、理由を聞きますと、あの薬を飲むと元気がでなくなるので1錠より飲んでいないということでした。それでこんな重要な副作用がある薬をどうして使うのかということがこの人の疑問でした。またある薬をもらって飲んだところ発疹がでたのでと来院する患者さんめめにつきます。一番良い方法は、くすりをだされた先生に相談する事です。前置きが長くなりましたが透析患者に一般的に使用されている薬について2、3の説明をいたします。くどいようですが、あくまで皆様方の主治医の意見のほうが重大であるということを銘記して下さい。

## 1 沈降炭酸

カルシウム

血清リンをコントロールするために投与します。以前はアルミゲルを用いておりましたが、アルミニウム骨症やアルミニウム脳症をおこす危険があるため使用されなくなりました。またアルミニウムを含む胃腸薬も投与されなくなっております。パファリンにもアルミニウムが含まれておりますがこのアルミニウムがどの程度体内アルミニウムの蓄積に関与しているかは明らかにされておられません。アルミニウムのやかんも使わないように指導している施設もあります。一つ一つの問題を掘り下げていきますと、なかなか厄介な問題があるもので、アルマイトはだめなのでステンレスならよいかといえますと、ステンレスの鍋にはアルミニウムを使用しているものもあるというので、地球のそとにでなければ生きていけないことにもなりかねません。くすりの服用はなんとなく食後に服用させるといのが一般的ですが、食前、食間（食事をしている間という意味で

はありません)、食後(通常食後30分とされておりますが、食事摂取直後に服用するとの差異は分からないようです)、就寝前など指示される薬もあります。沈降炭酸カルシウムは食事中、食後に服用されるのが普通です。原則としてくすりは飲みだめができません。昨日飲み忘れたので、今日2日分を飲むということはできないということです。飲み忘れたときは看護婦さんや主治医に相談するのが良いコミュニケーションを築く方法です。ちなみに、医師の不信がもてはやされておりますが、相手のある場合は一方的には解決されない問題とされます。

## 2 アルファロール・ロカルトロール

活性型ビタミンD剤で、腎不全患者ではからだがつくることができないので、薬として服用しなければならぬ薬です。また副甲状腺機能亢進症、腎性骨異常症の治療のため、パルス療法として大量投与される場合があります。パルス療法の原法は透析終了直後に服用させることになっております。

患者さんのなかには適切な治療をすると病気は治るものと考えている人もおりますが、色々の病気の程度があり、治らない場合もあります。このパルス療法を行っていきるときに精神的なイライラ、不眠などがおこることがあります。このような場合も繰り返しになります。すがまっさきに主治医に相談することが大切です。この治療を続けるかどうかは主治医の判断によるかと考えております。大切なことは飲んだふりをして、医者をだまさないことと思えます。

## 3 ケーキサレート・カリメート

血清カリウム高いときに、危険があるので、一時的に血清カリウムを下げるために使用されます。一時的にということはケーキサレート・カリメートを服用していれば血清カリウムが高くなるから安全だということではありません。ケーキサレート・カリメートは腸管でカリウムと結びつき、この結びついたものが(キレートという)からだの外に出るために血清カリウムを下げる事が出来るのです。

からだのなかにたまっている(いわゆる便秘)いったん結びついたカリウムが離れてからだに戻ってしまうため効果がありません。この薬の欠点は量が多いこと、飲みずらいことと便秘をおこすことです。

## 4 降圧剤

腎不全では血圧が高くなることが多く、体液量が多くなることとレニン・アンジオテンシンという物質が関係することが原因とされます。特に前者が透析患者では重要で、体液を十分にコントロールしてなお血圧が高い場合に降圧剤を使用するのが順序と考えます。ですから血圧のコントロールは透析患者の水管理がまず行わなければなりません。透析により徐水が行われますと血圧が下がるのが普通です。降圧剤を投与している場合に透析中急激に血圧が下がる場合があります。またこれとは逆に、透析後半に血圧が上がる患者さんがおりますが、この場合体液量が十分コントロールされているとは考えられておりませ

ん。医学的な説明の多くは逆も真なりは成り立たないことがありますので注意が必要です。透析患者では降圧利尿剤以外の降圧剤を使用するのが普通ですが、糖尿病性腎症が原因となった腎不全患者ではベータ遮断剤の使用は避けられているようです。またACE阻害剤で腎臓から排泄されるものは投与量を減らして投与されております。腎不全では体に入った薬の動きが健康な人と違うため投与量を調整して少くしたり投与間隔を長くしたり(通常1日3回を1日1回に)することが通常行われています。

## 5 エリスロポエチン (エポジン・エスポ)

長期の透析患者では血圧が低くなるのが問題とされています。エリスロポエチンが使用できるようになり、大変な功労をなしたことはご承知のとおりであります。エリスロポエチンは注射薬であり、患者さんの服薬とは関係がありませんが、ご希望ですので述べさせていただきます。開発初期に問題となった高カリウム血症や高血圧

もある程度解決の道が開かれてきたように思われます。高血圧の成因は当初血液の粘稠度が問題とされておりましたが血管収縮性が高まっているのがその原因と考えられてきております。内シヤントの閉塞は血液粘稠度が高くなるためと思われます。腎性貧血の原因がエリスロポエチンの欠如であることは異論のないところであります。栄養状態（適正なたんばく摂取、十分なカロリーの摂取、葉酸や鉄欠乏）と適正な透析（まだ明らかになっていない）が保たれていることが必要です。くすりには適応というものがありますが（カゼの患者さんにその治療を目的として抗ガン剤を投与はしない）、適応があれば使用してよいのかという問題は別であります。前に述べた降圧剤の場合でも血圧が高ければ降圧剤を投与しなければならぬいかという問題があるのと同じく、貧血があればエリスロポエチンを注射するとよいという解答にはなりません。患者さんにとってどの程度まで貧血が改善されたらよいのか興味あることと思えます。一般的にはヘマトクリットで30%を

越えないことがエリスロポエチンの投与を受けている患者の基準とありますが、これも患者さんの体重管理によりその基準は異なると考えます。よく患者さんに検査成績の正常値について質問を受けませんが、検査結果が正常値であれば、心配いらぬのか、あるいは健康なのかということとは冷たくいうと関係のないことです。いまはやりの偏差値問題と同じように考えてよいと思えます。エリスロポエチンを投与してもヘマトクリットが上がらなかつたり上がりが悪い患者さんがありますが、鉄が欠乏している場合や、ガンを合併している場合、アルミニウムの蓄積がある場合が多いようです。

## おわりに

かなりの独断と偏見でご希望のあった薬剤につき説明をさせてもらいました。ここに書いたことはなるべく一般的な説明を試みましたが、個々の患者さんが普段聞いている説明と異なることもあり、個々の医者により説明の仕方は異なります。サンタクロースはい

と答えるときといないと答えるときがあります。疑問のあるときは

主治医にきくということが間違いない方法と考えております。

# 全腎協158・159回

## 運営委員会報告

北海道ブロック代表

廣岡 達夫

全腎協158回運営委員会は、平成4年11月7日・8日の2日間、品川区立総合福祉センターで行われた。油井会長はスペインの国際会議に出席されていたので生田副会長の司会で会議が進められました。

報告事項中ブロック報告は省略

し、

1、事務局より

- (1) 綿貫発言について。
  - (2) 医療法改正について。
  - (3) アルミゲルの問題について。
  - (4) 兵庫県腎友会と全腎協と共催で「脳死と移植と患者と」のシンポジウムが開かれたこと。
  - (5) 臨床工学会からの申込についての報告があり。
- 2、討議事項として
- (1) 腎移植推進月間の総括と来年度の取組について討議されたが、チラシ・ポスターの送付が遅れるため10月第1週から第2週に変更することとなった。
  - (2) 要介護透析患者対策について、12月10日厚生省交渉を行う（既に予定通り交渉済）、手引きの発行（各県腎友会に送付済）。
  - (3) 公益法人化準備委員会の対応については、会員、議決機



関の問題などで、「分かりやすい組織図」等をつくってもらい様要望が出た。

(4) 小児慢性特定疾患治療研究事業の法制化問題については、この事業の医療費自己負担導入には反対と云う立場を明らかにすること。

(5) 臓器移植法案については各都道府県組織を通じて衆参両院議員へ法制化の要望書を届ける運動を進めると共に、各政党中央に働きかけることを確認した。

(6) 市町村腎友会づくりのマニュアルを作り、それにより、組織の方法、運営の方法、地域の運動方法などの参考にした。

(7) その他として会長の海外出張についてなどが討議されました。

全腎協159回運営委員会は、本年1月16・17日の両日中野サンプラザに於いて行われ、油井会長の新年のあいさつの後、

1、釧路沖地震の被害状況の報告がありました。なにぶん連絡が完全にとれなかったため、被

害の不明の所が多くありました。2、ブロック報告については最近、一部に身障手帳3級の患者が出ている事が報告された。

3、事務局報告として  
(1) 来年度予算政府案が閣議決定された。

(2) 臓器移植法案が125臨時国会提出が見送りとなった。

(3) 第23回全腎協総会の打合せにより会場、宿舎が決定した。

(4) 国際障害年の最終年にあたり全腎協として「列島縦断キアラパン」に参加し、その他の行事にも参加したこと。

(5) 要介護患者問題で厚生省交渉を行ったこと。

(6) 県立宮崎病院透析拒否死亡事件の裁判で口頭弁論に入ったこと。

(7) 腎移植普及会役員と全腎協三役の懇談が行われたこと。

(8) 油井会長のスペイン国際会議出席の報告があり、最後は会計報告をもって報告事項は終わり討議事項に入りました。

4、討議事項は

(1) 公益法人化準備委員会の経

過報告があり、厚生省との交渉もあり、一応の目的、事業内容が示され、定款も長谷川組織部長私案が示され、次回運営委員会でも引続き討議される事となった。

(2) 活動方針案の骨子については、事務局長より提案説明があり討議を行い、それにより次回運営委員会までに事務局が成文化して、再度討議する

こととした。

(3) 事務局勤務者の賃金規定の改正案が示され原案どおり可決

(4) 第64回幹事会開催については原案どおり承認された。

(5) 事務局職員2名の退職の申出がありそれを承認し後任の補充は事務局に一任されその他2、3承認事項があつて会議を終了しました。

## 全腎協第63回幹事会報告

全腎協幹事

佐藤 利 國



昨年10月17・18日の両日、東京品川区総合区民会館(きゅうりあ

ん)において第63回全腎協幹事会が開催されましたので報告致します。

会議は生田副会長のあいさつで始まり、次に油井会長より、5月に開催された札幌総会が道腎協をはじめ、北海道難病連と全腎協事務局の諸君の活躍により、盛会裡に終了したことが、お礼と共に報

告されました。さらに金丸副総理

の辞任による政界の混乱にみられるように永田町論理が国民世論の前に通用しなかったこと、これは国民的運動の力が結果として証明されたことであり、全腎協会員による医療法改正反対のハガキ運動、綿貫発言に対する抗議ハガキ運動なども大きな力となっている。

全腎協も昨年から今年にかけて20周年を迎える県組織が多いが今後ともよりいっそうの質の高い運動、団結した運動を期待したいとのあいさつがあり、また今回の幹事会は議題が少ないが、いずれも重要な課題ばかりであり皆さんの腹藏のないご意見をいただきたいとの発言の後、各ブロック活動の報告が行われました。議事は1992年度上期運営委員会報告で始まり、運営委員を代表して小林事務局長、小関副会長から資料に就いて上半期の主な動きと活動について報告されました。

### ◎主な内容として

- ① 厚生省の来年度予算の概算要求の内容で腎対策が臓器移植対策の一部として埋没したこと。
- ② 第22回総会を札幌で開催した

こと。

③ 内部障害者の有料道路割引問題が道路審議会において割引対象として検討する提言があったこと。

④ 4月の診療報酬改定に伴う血液検査の定額化に関連して行った全国調査がまとめられ、一部の医療機関で検査回数や内容に変更があったことが明らかになった。

⑤ 厚生省交渉を6月に行ったこと。

⑥ 全腎協20周年事業として行った実態調査がまとめられ残務処理を残してすべて完了したこと。

⑦ 全腎協が兵庫県腎友会と共催で「腎移植推進月間」の活動として神戸市でシンポジウムを開催したこと、さらに油井会長が厚生省などの主催する「腎移植推進国民大会」を後援するため代表として出席したこと。また会長がスペイン腎友会の招待で11月に開催されるマドリートの国際会議に出席すること。

⑧ アルミゲルが透析患者については副作用があるとして「禁忌」扱いになったことなど、15項目

にわたってその内容が報告されました。

この報告の内容について特に検査の定額化の問題、アルミゲルの使用禁忌に伴う代替薬について特に質問と意見が活発に出され、結果、運営委員会に対応ということを確認されました。

次に、1992年度中間決算報告事項に移り、柳財政部長から報告があり、続いて、監査結果が柳田、横田両会計監査により報告され、若干の質疑のあと、承認されました。

また、承認事項として事務局採用について他1項目について質疑承認の後、討議事項に移り

① 全腎協の法人化の問題について取り組み状況と今後のすずめ方について、長谷川組織部長(公益法人化準備委員会委員長)から報告があり、法人化組織に関する厚生省側と全腎協の見解の相違など今後の調整と検討が必要であることなど、問題点について細かに説明された。法人化については多くの問題点があり、各県組織の幹事から質問、意見が活発に出され結果、準備委員

会が次回の幹事会までに全容がわかるよう検討し、厚生省と折衝をすすめていきたいという説明があり、了承された。

② 次に要介護透析患者対策の具体的すずめ方について小関副会長より、運動の手引に基づいて説明がありこの説明に対し、各幹事より多くの問題点が指摘され「手引」の問題点に関し、修正し補強して各地域で進めていくために容易な内容にしていきたい旨の発言があり、今後これを基本として全国的に要介護透析患者対策運動を拡げていきたいことが強調された。

③ また、先般大きな問題としてとりあげられた綿貫発言について全腎協の対応と経過について小林事務局長により説明があり、この説明に対し活発に質疑応答がなされたが、今後の対応を全腎協の方針に基づき運営委員会に一任することになった。その後⑤「臓器移植法」促進運動についてとその他、要請事項について報告と討議が行われた後、前田副会長の閉会のあいさつで2日間の討議を終え閉会しました。



「長持ち」

高橋 栄子（小樽）



家の地下には大きな赤い箱を置いてあります。

留萌郡小平町の海岸に鬼鹿という小さな漁村があり花田番屋と呼ぶ鯨御殿もある所です。

私はこの小さな漁村で生まれ育ちました。

子供の頃は鯨が取れて景気が良く、村にはとても活気があったものです。その鯨も、どこへ行ったやら。唄の文句ではないですが、でも私はこの小さな村が大好きで、思い出がいったいの宝の村なので

中、地方では大正から昭和初期まで続けられていたものといわれております。

母の嫁入りの際、こんな道中をしたものかは、さだかではありません。この大きな長持ち中にどんな物が入っていたのかわかりませんが、着物や調度類を納めていたものと考えられるのです。

実家取りこわしの際するののしびなく貰ってきたのですが大きくて、とても家の中には置かれません。

箱の中に入れるものもなく、現在も空っぽです。

時々地下に降りた時、重い蓋を開けて、中を見ていると幼かった時代の数々の思い出がなつかしく湧いてくるのです。父はもともと漁師ではありませんでした。

松前福島町の呉服屋で厳しい奉公を終えてから、北の地に帰ってきて鯨漁で身代をおこしたと聞いております。人生後半は、村でいろいろな役職について走り廻った気の強い人だったようです。

小柄で口数の少なかった母は昭和の始めから終戦後まで沿岸で鯨漁のあった時鯨建網一ヶ続をたて

活躍した父を助け、また酒や雑貨など営む店をきりもりもし、七人の子供を育てた田舎の生活は大変なものだったと思うのです。

着物しか身につけなかった母の血を継いだのか、私も透折をしなから日本の民族衣装である着物きつけ教室を開いております。

鯨景気よかった時代には浜小屋は勿論家にも東北から来た出稼ぎの人達、頭に鉢巻きの威勢の良さ、所謂やん衆のおじさんの出入りは子供心につよく焼きついております。

終戦後の苦しかった時代に耐えられたのも、父や母のお陰だったと、この年にして思うのです。

私は次女で姉をはじめ弟妹七人の子供の頃の姿が次々湧きながつかしい思い出の今は地下に眠り続ける空っぽの大きな箱、今は亡き母の「長持ち」が私にとって何よりも大事なたからものなのです。

実家の母屋に続く広い物置の隅で浜風にさらされ長い間眠り続けていた箱の金具はすっかりさびれているけど朱色はあざやかで、子供の頃から全く変わっておりません。

この朱の箱は、今は既に昔話になっていて長持ち唄に出てくる所謂長持ちなのです。

「たんすナア：長持ちハア：七棹八棹ナア：あとのナア：お荷物ハア：馬でくるぞエ……と唄いながらお馬にゆられてのお嫁入り道

「ひ

と」



### 小西 誠 一 (函館)

をしているためにそのものありがたさを感じなくなっているのかもしれないませんが、とにかく、ものに対する執着心が希薄になってきているように思います。

私の子供のころには、たからものと言えば、「めんこ」や「ビー玉」や「べいごま」など大人の目から見ればつまらないものでも、誰にも触れられたくないほど大切なものでした。その後、私のためからものがカメラであったり、ステレオコンポであったり車であったりしましたが、私のためからものの概念が一変しましたのは、慢性腎不全となつてからです。車などの耐久消費財は、確かに物質生活を豊かにしてくれますが、それらを持っているからといって、特に、幸せを感じなくなっているとも言えます。豊かなものに囲まれた生活

演歌歌手の山川豊さんが歌っている「ホテル」の中に、『あなた私のためからもの』というくだりがあります。ある女生が不倫相手の男性のことを私のためからものと言っているわけです。このように、人と人の関係にも「ためからもの」の感情は生まれます。私の場合、私の「ためからもの」とは、私にかかわりのある人達ではないかと考えています。特に、病気になる前からずっと私を支えてくれた職場の仲間や家族や病院のスタッフの皆さんなど、私をとりまく人達が、私の「ためからもの」のように大切に思われます。

病気になる前は、人と交わることさえうとましく感じていました

が、否応なしに人と接するうちに、他人の好意が身にしみてありがたく思います。そもそも、まわりの助力がなければ、生活そのものが立ち行かなくなりません。人間関係がどれほど大事であるかを自覚するようになったことが、腎機能を失ったことの代償と考えて、なぐ

「いいの

ち」



### 田上 桜子 (網走)

さめることはできません。しかし、それでも私にとって、本当の意味のたからものが何かを発見することができたことは、大きな収穫でした。これからは、元気でいて、仕事などを通して社会に貢献することが、周囲の皆さんへの報恩と考えます。

私のためからものは、やはり透析によって得られた「命」そのものに尽きると思います。透析を始めに宣告された時、私は目の前が、真暗になり主人と娘の顔が目にかき、これからどれだけ二人に負担をかけていかなければならないのかと思うと涙が止まりませんで

した。また同室の心ない患者さんから、「透析して三年、しないで一年だね」と言われた時は、いつそ窓から飛びおりに死ねたらどんなに楽だろうとも思いました。

そして長い間幻覚に悩まされ続けたのです。そんな悶々とした苦しい日々も透析導入と共に安らいで満ち足りた日々へと変わっていったのです。いろいろ気を使ってくれる主治医、仕事とはいえ献身的に尽くしてくれる看護婦さん、そしてたくさんの仲間達、もちろん透析で救われている命ではありませんが、こうしたたくさんの人達の

お陰で私は生きている生かされて  
いるんだと思うと感動的にさえな  
ります。しかしこういう恵まれた  
環境の中にある現代の腎不全の患  
者さんたちもつい20年前はどう  
だったでしょう。それを考えると  
今の自分の命の重さを感じずには  
られません。老若男女を問わず  
生きてくても生きられなかったた  
くさんの人達、透析で救われると  
わかっていてもあんなに私は苦し  
んだのです。それがただ死ぬのを

待つだけだとしたらどんなに惨め  
でくやしかったことでしょう。そ  
の人達の無念の気持ちを私達は無  
駄にしてはいけませんのです。その  
為にも一日一日を精一杯生きなく  
てはならないと私は思っています。  
時々調子が悪くなると、もうどう  
なってもいいやと考えてしまう事  
も正直いうとありますが、それで  
もこの気持ちを原点に持ち続け、  
これからの私の透析人生を全とう  
して、生きたいと思います。

# ブレッツク便り

## 道南ブロック

### 「『保健所まつり』に参加して」

函館市立保健所から、10月11日  
に「保健所まつり」を開催し、そ  
の中に腎バンクコーナーを設ける  
ので協力をお願いしたいとの要請  
をうけ、喜んでお引受けした。  
会場は国際ホテルの2階に数部  
屋を借り、その一隅に『アイバン

ク』『腎バンク』『骨髄バンク』が  
用意された。  
そのほかに大腸検査の部屋、血  
液検査の部屋、歯の相談室、栄養  
指導の部屋などが並び時代を反映  
してエイズに関してビデオテーブ  
ルの説明が、間断なく放映されてい

た。

当日の呼び物は、東京の落語家、  
三遊亭円右さんの健康に関する講  
演のようであった。

円右さんは、大人のための『お  
しめ』のテレビコマーシャルに出  
ているので、みなさんよく顔を知っ  
ていた。

『まつり』は午前10時から始ま  
り、続々と市民が集まってきた。  
健康に関心の深い世代は40歳以上  
の世代で、性別ではほとんど女性  
であった。

わが『腎バンク』も多くの参加  
者に献腎を呼びかけ、4名の方が  
その場で申込書に記入された。こ  
高齢の方は腎ばかりでなく、献体  
したいというお話もあり、感激し  
た。

『アイバンク』では提供したい  
が、緑内障とか、白内障とかで駄  
目という方、眼の病気で駄目とい  
う方がたくさんいた。

『角膜』の提供ということが、  
よく理解されていない事を痛感し  
た。『骨髄バンク』は死後の提供で  
なく、生体における提供のため人  
体へ影響のない事をよく説明し理  
解を得ることが、もっとも大切な



ことであろう。

午後1時から三遊亭円右さんの  
講演会が始まり、一部屋追加した  
会場も立錫の余地もない満員の盛  
況で、ドアの隙間から演者の姿を  
チラッと見ただけであった。

落語家の正装、黒の紋付羽織で  
色艶の良い顔と、明るい語り口で  
聴衆をわかせていた。

当日は好天にも恵まれ、参加者  
の出足も順調で手持ち無沙汰にな  
ることもなく、適当に忙しく午後  
3時に「まつり」は閉幕した。

この先、保健所の行事に出来る

ことは協賛し、我々の立場もよく理解してもらえよう推し進めた

## 旭川ブロック

### 「腎臓病教室開催」

旭川日赤病院では腎臓病教室が毎月第2火曜日に午後2時半から行われて居ります。この時間は当日透析の患者も参加できます。患者は自己管理の為病気の知識と栄養が必要ですので病気の講座と栄養の講座が概ね交互の月に行われ

いものである。

(報告…田中政夫)

さらに新しい患者対応と古い患者対応とに分け中味の充実した勉強会となつて居ります。

そんな計画の中で先日行われた栄養教室を紹介いたします。当日はまず腎臓内科の滝沢先生から30分程度蛋白、塩分カリウムの制限そしてエネルギーの取り方について腎臓の病態と機能を関連させた新しい手法でわかり易く説明がありました。続いて栄養課の中道栄養士から金山係長他3名の専門調理師の講師紹介があり早速実演にはいりました。本日の献立は5品

- 1 ベーコンときつまいもの御飯
- 2 牛肉とベーコンのはさみ揚げ
- 3 北海蒸し
- 4 ササミのカレー味酢のもの
- 5 鮭のビーフロール

説明は微に入り、揚げる油の温度の見方、ねり方そして巻き方等々



コツを惜し気なく細かく御指導をいただきました。途中何気なく行った湯こぼしを中道管理栄養士が「今のはカリウム抜きですよ」と説明

## 苦小牧ブロック

### 「ふれあい広場に初めて参加して」

9月6日、苦小牧市民会館で行われた、ふれあい広場に初めて参加して腎臓病推進キャンペーン、アイバンク推進キャンペーンをしました。腎臓病及びアイバンク

を加え、さらに患者にも実演に参加させた熱意に満ちたものでした。最後はドクターをまじえ患者も講師達もみんな楽しく試食会、この間約2時間手際が良かったせいでしよう全くアツと云う時間経過でした。大変中味も濃く参加者の多くは家庭に帰って作ると云っていました。出来上がった料理を自宅へ持って帰りたいなんて云うチャッカリ屋さんも居りました。

以上ですが、こんな企画が続けられて来た陰に透析室と栄養課のチームワークと熱意に患者一同感謝して居りますが、私はブロックの企画で出来ないか講師、経費そして場所、問題はありますが検討し努力したいと思つて居ります。

(報告…佐藤昌夫)

からパネルを借り展示しました。また、会員、家族、16名によるチラシを配りながら呼掛けを行いました。初めてでしたので他の団体やそのボランティアとの弱冠の交流



しか出来ませんでした。私達の存在を少しでも示すことが出来たと思いました。私達も、餅まきに

行ったり、車椅子ダンスに挑戦しました。

## 「第3回医療講演会を行いました」

9月13日に岩見沢クリニックの千葉栄一先生をお招きして、苫小牧市福祉会館で医療講演会を行いました。私達の日常生活を中心にまず自己管理について、20年前と比べて全ての制限が無くなったわけではないと言うお話から始まりました。透析患者の高血圧の多くは、体の水分量と食塩が原因する。体重を増やさないと、塩分をとらないこと。貧血でエリスロポエチン使用する時は水分増加量の管理をきちんとしてから、鉄分や蛋白質等、良質な物をとらないと良い血液が出来てこない。カルシウムと骨では、血中のカルシウムの低下（副甲状腺ホルモンPTHが上がると骨粗鬆症になるので副甲状腺線を取る）、血中ビタミンDの低下、血中リンの値が問題となる。血中アルミウムは90%は骨に付着し、10%が血液に、それ

も蛋白質とくっついていてるので、透析で除去するのはむずかしい。リンでは、コーラやそばもリンが多いので注意する。アミロイド骨関節症や骨粗鬆症ではスライドを見ながらの、説明でした。いずれにしても充分な透析が必要とのことでした。透析経験の豊富な先生のお話で、分かり易く、説得力があり、大変好評でした。千葉先生ありがとうございました。



## 「腎バンク推進キャンペーン」

今にも雨が降りそうな中、例年どおり、苫小牧駅北口を中心におこないました。最近はその関係者の参加はなく、今年はライオネスも他の行事へ参加のため欠席ということで、会員家族のみで行いましたが、多くの方が参加してくれました。（34名）今年初めて尿検査紙100枚、配りました。新しい会員の方が家族へと申込用紙を持ち帰りました。大変寒いので40分で切り上げました。

（報告：伊藤粹裕）



## 釧路ブロック

## 「中標津町立病院透析施設 設置に関する陳情行動の報告」

昨年の11月6日(金)、中標津町立病院に透析施設を早期設置実現の陳情行動を行いました。釧路地方腎友会からは、上田弘相談役、金井英雄副会長、そして、橋本の3

人が陳情してまいりました。中標津からは、河股清太難病連中標津支部長、中標津町会議員さん1人、患者さんの方からは村山よしのさん浮田スイさん、宇美繁



スタッフ（医師・テクニシャン・看護婦）の確保に時間がかかる。」ということでした。

今年、中標津町長選挙において初当選した新出町長は、その公約の中で「透析施設実現」をかねておられました。したがって必ず実現してくれると思います。

現在、中標津町、標津町、別海町、羅臼町の4町から27名の患者さんが釧路市に通院透析をされています。そのうち中標津で透析が実施されたら移りたいと希望している方が19名おられます。

また迷っている方が3名おられます。

このように開院されれば、多くの方がすくわれることになりました。釧路地方腎友会全員が、早く実現するように願ひ、励ましてあげたいものです。

（報告・事務局長 橋本 巖）

## 滝川フロック

# 「滝川市民健康祭に協賛」

滝川クリニック透析者の会では9月29日滝川市主催の健康祭に協賛として参加した。西友滝川店で10時より3時まで会員スタッフ合わせて20名の参加者で市民にチラシ、チッシュ、風船を配るとともに腎移植に関するビデオを常時放映し腎バンクキャンペーンを実施した。当日会場は医師会、薬剤師会、栄養士会、歯科医師会、看護学生による体力測定、血圧測定、又老人介護用品の展示、食品試食コーナーなど多彩な催しがあり約2,000人の市民で賑わった。

私は腎臓病で4年になりますが、難病の恐ろしさをつくづく感じております。腎臓病に罹られた皆様、現在の医学はめざましいものがある



ります。私達も力を結集し頑張っていこうではありませんか。

（報告・樋郡 勝司）

# 「秋期研修旅行」

平成4年10月4日滝川クリニック透析者の会の秋期研修旅行が天人峡グランドホテルで行われまし

た。患者36名院長先生始めスタッフ7名総勢43名の参加でバスの補助席にも座り満員でした。病院8

子さん、長尾行雄さんの奥さん、今井康子さんの5人が参加しました。

中標津町長新出実さんは誠実な感じがする方で、私たちの要望を真剣に聞いてくださいました。そして「私が第一番に考えている課題ですので早く実現できるように努力します。」という力強いことををいただいてまいりました。

また、中標津町助役の米沢英男さんにも会うことができましたが、町長さんと同じように「一日も早く実現するように努力します。」ス





## 特別寄稿

# 「腎移植をのりこえ出産」

神奈川県 浦部京子

時出発、皆さんの元気に雨模様  
天気もすっかり快晴になり途中の  
バスから観る紅葉もすばらしくそ  
の美しい眺めにカメラのシャッター  
の音も気持ちよく聞こえました。

10時頃天人峡グランドホテルに  
到着、ホテルの窓から観る紅葉の  
また素晴らしいものでした。滝川ク  
リニック院長菅原先生による講演  
が約1時間「透析療法過去と未来」  
についてスライドで説明しながら  
のお話で、世界の中でも日本の  
透析医療が一番進んでいる事、私  
達透析患者は恵まれている事に感  
謝しなくてはと痛切に感じました。



講演のあとは、石狩鍋をかこん  
で昼食が始まりビールを飲む人、  
ジュースを飲む人と料理もおいし  
く皆さんも体重の増加を気にしな  
がらの会食でした。お腹一杯になっ  
たところでカラオケが始まり、私  
の下手な歌からつづいて樋部会長、  
院長先生、浜口部長とたくさん  
の歌手そろいで楽しい一時を過  
し、その後お風呂に入る人、お土産を  
買う人と今日は自分が障害者であ  
る事を忘れて、一日楽しく過  
しました。

2時にホテル前で記念写真を撮  
りバスに乗り帰途につき途中下車  
する人などで滝川クリニックに到  
着したのは予定より遅れ5時近く  
になりました。その後は、バスで帰  
る人、車で帰る人と一日無事に終  
りました。又明日からの透析に  
頑張りたいと思います。

此の度の旅行には浜口部長さん  
にいろいろとお世話になりありが  
とうございました。

終わりにご多忙の中を私達の為  
にご講演下さった院長先生初めス  
タッフの方に心からお礼申し上げ  
て報告をおわります。

(報告…岩渕恵美子)

皆様ごきげんいかがですか。  
3年前に「どうじん」22号で腎  
移植の体験が掲載されて以来の御  
無沙汰ですね。

以前、出産を希望している旨を  
書いたと思うのですが、同封の写  
真のとおり希望が叶いましたので  
報告いたします。

またまた皆様をおどろかせるこ  
とになりましたね、死体腎移植手  
術が成功した事だけでも大変な事  
なのに出産までこぎつけた今は、  
またひとつ自分に克つたと思いま  
した。それでは現在までのいきさ  
つを紹介しましょう。

妊娠・出産にのぞむにあたり、  
免疫抑制剤の内容を変更したり、  
産婦人科で注意事項を聞いたりで、  
一年以上が過ぎた平成3年4月末  
のことでした。

朝から微熱があつたので定期に

通院している相模原市の北里大学  
病院で検査をしてもらった結果、  
その日に入院となりました。その  
夜に39度8分という高熱がでて担  
当の先生もおどろいたそうです。

熱の原因はわからず、2週間の入  
院で済みましたが、この入院中に  
妊娠5週ということがわかりまし  
た。このようなかたちでわかつた  
ことに私自身おどろきました。

退院後、わが家の引越しがあ  
りましたが無事故でしたし、つわ  
りが全然なかったこともお腹の子  
が協力してくれたのだと思つて、  
その時はとても感謝しました。

そして、妊娠7カ月のときに体  
重増加で持病の大腿骨頭壊死が悪  
化して歩くことが困難になり、1カ  
月半程入院しました。

入院中精神的ショック等で、極  
度のうつ病状態にもおちいり、夫

や実家の母が病室に泊まってくれたほどです。

出産予定日が平成4年1月10日でしたが、私が腎移植をしていることや病院が家から遠いこと、妊娠35週で逆子になってしまい安静を保つ意味で、予定日より2週間早く入院しました。

妊娠35週になっての逆子もめずらしいとお医者さんより言われましたが、助産婦さんは「その子にとつて、それが居心地のよい場所なのでしょう。心配いりませんよ」といつてくださったのが唯一の救いでした。入院して4日後の平成

3年12月28日の夜中に破水していることに気づいて、急きよ帝王切開になったのです。本当は下半身麻酔での出産のため、うぶ声は聞こえるはずでしたが、麻酔の効きが悪かったのか、おなかを切っている痛みが自分でわかってしまったというハブニングがあり、すぐ全身麻酔に切りかえたという、ひと幕もありました。

誰でも思うことですが、子供の無事な姿をみるまでは本当に不安でした。特に私は腎移植手術後、ずっと飲み続けている免疫抑制剤

によって奇形児が生れる可能性もあると言われていたから余計です。

「手や足もちゃんとしているからね」と言われて、自分の目で確かめて安心したのか、急に涙がでてきました。

生れた子は2、418グラムの女の子ですが、高カリウム血症のためカリウムの排泄がうまくいかず、点滴や心電図がつけられていたり、ミルクを自分で飲めないの

で、口にチューブが入れられていました。

逆子の影響もあって、軽度の股関節脱臼もあるといわれました。どんな子が生れようとも育てていかなければと、覚悟はしていたが、やはり心配はつのである一方でした。私自身も帝王切開の時、出血が多くて（あとで知ったことですが、1、680ccの出血量でした）極度の貧血状態であったことと、傷の痛みで、子供の面会時間も思うようにいきませんでした。

唯一、私にできることといったら、題目を唱えて1日も早く元気になってくれるように祈るしかありませんでした。そのおかげで、見るたびによく

なってくれて、生後5日には点滴と口に入れてあったチューブもはずれて、ミルクを飲む力は弱いながらも自分で飲めるところまで回復しました。

高カリウム血症の原因は、わからずじまいでしたが、自然に治ったのでよかったです。股関節脱臼も3週間の入院中に、いつのまにか治っていました。

私のほうも移植した腎臓も悪くならず、たんばく尿はマイナスで、クレアチニン値は0・9で産後の状態もよいとのこと、産後10日間の入院ですみました。

その後、3カ月間のつらい育児生活も無事に乗り切って、現在我が子は生後8カ月です（写真は7カ月の頃です）ハイハイをしたかと思うとつかまり立ちもしはじめました。

また、歯が上下あわせて7本はえています。病気もせず健康そのものです。今、ふりかえて思えば、予定日より早かったが、妊娠10カ月前おなかの子がよくもった

ということでした。妊娠してかららしい道のりでしたが、我が子の笑顔でそんな事も吹きとんでしまいます。やっぱり母は強いですよ。か。ちなみに、我が子の名前は「優紀」（ゆうき）と名づけました。紀子さまのような優しい思いやりのある女性に育ってほしいと夫と2人で考えました。

またいつかお便りできたらと思えますので、死体移植をして7年目になる私をどうか皆様見守って

いて下さい。

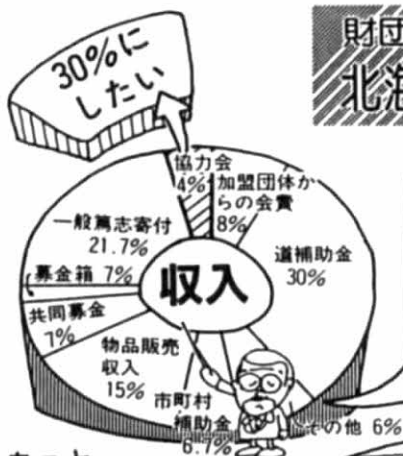
長文、乱筆、乱文をお許し下さい。この方は第22号での特集「腎移植を受けた方々の手記」に掲載された方でまた投稿して下さいました。



財団法人

# 北海道難病連の協力会にお入り下さい

1口2,000円を毎年1回ご寄付下さい



将来の安定した財源の確保のためには毎年1口2,000円の寄付を下される協力会員が1万人必要です。2分の1は、部会(疾病別患者会)や支部の収入になります。



もっと

## 支部づくり

地域の仲間と  
地域の医療と福祉の  
向上を!!



# 支部

。患者と家族の生活を  
守ろう  
。要望・陳情・  
請願活動



全国の仲間と  
世界の  
仲間と

難病センター  
の運営も

## 難病連の運営

## 難病無料検診・相談会

相談活動や  
援助  
ボランティア  
活動



早期発見早期治療  
原因の究明、治療法の開発を

## 機関紙・ニュースの発行



# 支出

調査・研究・啓蒙活動  
レクリエーションにも



# 部会

## 部会の運営

疾病別に25団体

## 医療講演会

お申込みは 北海道難病連または、部会・支部へ

協力会費の2分の1が部会(疾病別患者会)や支部の収入になります

ご入会 は 札幌市中央区南4条西10丁目

北海道難病センター TEL 011-512-3233



● 1日献立例

たんぱく質60g食〔20単位・2,000kcal〕(水分1,270ml・食塩3.6g)

料理名	材料と1人分数量(目安)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	水分	食塩
(朝) トースト 盛り合わせ サラダ	食パン (8枚切り2枚) 80g ジャム (大きじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ) 30g レタス 10g きゅうり 30g トマト 20g ピーマン 10g 卵 (中1コ) 50g ドレッシング 20g	2		+				40	1.0
牛乳 フルーツか ん	牛乳 (1本) 200ml かんてん 1g バナナ 135g カロライナー 20g 砂糖 (大きじ1) 10g 水 80ml		0.5		2		80	180	0.7
(昼) ご飯 安焼き おろし ごまあえ 茶巾しぼり	米飯 (小茶わん1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 杯) 180g あじ 60g だいこん 35g 減塩しょうゆ (小さじ1) 5g さやいんげん 40g ごま (小さじ1) 3g 砂糖 (小さじ1) 5g 減塩しょうゆ (小さじ <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ) 3g さつまいも 75g カロライナー (大きじ10) 50g 砂糖 (大きじ1) 10g 無塩バター (小さじ1強) 5g	1.5		0.1	4			120	0.5
(夕) ご飯 いりどり かぶの酢の もの すまし汁	米飯 (小茶わん1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 杯) 180g とり肉 45g にんじん 25g こんにゃく 30g たまねぎ 30g 油 (大きじ1) 5g カロライナー (大きじ4) 20g 砂糖 (小さじ1) 5g 減塩しょうゆ (小さじ1) 5g かぶ 65g わかめ 1g カロライナー (大きじ2) 10g 砂糖 (小さじ1) 5g 酢 (小さじ1強) 7g すり身魚 30g だし汁 (カップ <sup>3</sup> / <sub>4</sub> ) 150ml ねぎ 10g 塩 0.5g	1.5		0.1	3		50	120	0.5
				+				80	0.5
								20	
								40	
								20	
								7	
								20	
								150	
								9	
								80	0.5

メ モ

これは、〈たんぱく質60g(20単位)〉指示量によって、朝・昼・夕、それぞれを組み合わせた1日の献立例です。〈朝〉6.7単位+〈昼〉6.4単位+〈夕〉6.9単位=20単位になっています。

この献立を応用して、〈朝〉を6.5単位に、〈昼〉を6.5単位に、〈夕〉を7単位に入れかえることができます。

◎水分制限のきびしいとき

・〈昼〉ご飯1.5単位をパン60gにかえ、バター、ジャムをたっぷりぬります。

・〈朝〉の牛乳をヨーグルト90gにかえます。

・〈夕〉のすまし汁をやめ、〈朝〉の牛乳1単位分を卵にかえ、ピカタンにかえます。

◎塩分制限のきびしいとき

・パンは無塩パンを使います。

◎カリウムを制限するとき

・さつまいもはゆでこぼして使い、他の野菜もゆでてよいものにかえます。

◎調味のポイント

・〈夕〉のいりどりは、材料を炒めて煮、少しでも辛さを出すため、先にしょうゆを入れ、味のしみたあと砂糖を入れます。

★編集後記★

◎ 私の周囲には、風邪をひいている人が沢山でいます。今年の風邪は質が悪いみたいです。

◎ 国は「生活大国5か年計画」を提唱しているが、私達国民には生活大国の実感はありません。逆に身にしみてくるのは不況と福祉の後退という現実です。

◎ 高齢化社会の到来に備えるという理由で消費税が導入されました。しかし、国に納入されてくる消費税の内、高齢者福祉に使われる予算はあまりにも少ない。これでは、消費税導入の時の騒ぎは何だったのだろうか。

◎ いよいよ今年の4月1日から福祉8法の改正が実行され、福祉施設の入所の権限や福祉施策が市町村に委ねられることになりました。もう今から市町村によって、福祉の地域格差ができています。今後も、ますます地域患者会の重要さが増すでしょう。

## エンジョイ 低リン豆腐フード

内容量 290 g

(原材料名：乳清たんぱく質粉末、丸大豆、乳糖、  
精製大豆油、グルコノデルタラクトン、  
塩化カルシウム、乳化剤)



豆腐と同じように、そのまま素材として…  
食べやすく、しかも低リンです。

### 特長

- リン、カリウムの含有量が極めて少なくなっています。
- たんぱく質、脂肪などの栄養素がバランスよく含まれています。
- 豆腐と同じようにそのまま、あるいは味噌汁の具、麻婆豆腐などの調理用素材としてご利用いただけます。

### (ご注意)

必ず冷蔵庫(4℃～10℃)に保存してください。  
製造後6ヵ月間は保存できますが、開封後は早めにお召し上がりください。

## 低リンミルク L.P.K.

内容量 20 g × 15本


(原材料名：カゼインナトリウム、乳化剤、pH調整剤、  
塩化カルシウム、塩化マグネシウム、  
ビタミンE、香料)



食事療法の一環として  
効果をより高いものに…

### 特長

- リン含有量は、牛乳の1/5以下(100ml当り)に調整しています。
- カリウム含有量を牛乳の約1/2に調整し、カルシウム、鉄を強化しています。
- エネルギーは、牛乳の約1.5倍確保できます。  
牛乳100ml当り59kcal  
低リンミルクP.P.K. 100ml(20g使用)当り92kcal
- ビフィズス菌増殖因子であるラクチュロースを配合しています。
- スープ・シチュー・パンなどの調理素材として牛乳のかわりに、ご使用いただけます。

上記低リン食品について資料をご希望の方は、官製はがきに  を切り取って貼り、干、住所、氏名、電話番号、年齢、透析年数、透析病院名をご記入の上、右記へお送り下さい。

札幌市白石区流通センター1丁目11番17号

森永乳業株式会社札幌支社  
低リン食品担当係

TEL (011) 865-2821(直通)



企画＊近畿日本ツーリスト——★

# 京都・奈良3泊4日の旅

1993年5月29日(土)出発 お1人様 **125,000円**

期 日	行 程	食 事
5月29日 (土)	航空機 千歳空港 11:20頃 → 大阪空港 13:10頃 → 金閣寺 → 京都 17:00	朝 × 昼 ○ 夜 ×
5月30日 (日)	ホテル—全腎協総会会場(自由行動)—(夕方より透析)京都 9:00 10:00	朝 ○ 昼 × 夜 ×
5月31日 (月)	ホテル—嵐山—銀閣寺—清水寺—奈良 8:30 17:00	朝 ○ 昼 ○ 夜 ○
6月1日 (火)	航空機 ホテル—東大寺—薬師寺—大阪空港 14:30頃 → 千歳空港 16:20頃 8:00	朝 ○ 昼 ○ 夜 ×

- ◇受 付 3月20日まで定員30名(透析者)+家族数名受付致します。  
(定員になり次第、締切致しますのでお早めにお申し込みください。)
- ◇ご 集 合 新千歳空港に出発便の1時間前
- ◇添 乗 員 全行程1名同行します。
- ◇利用予定ホテル 京都 新・都ホテル クラス(ツインタイプ)  
奈良 ホテルフジタ奈良 クラス(ツインタイプ)
- ◇お申し込み・お問合わせ先

近畿日本ツーリスト(株) 札幌ユーストラベル支店

札幌市中央区北4条西3丁目北洋駅前ビル4F

☎ 011-281-3801

担 当 庵(イオリ)、有沢