

HSK

どうじん

第 50 号

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可
H. S. K通巻270号

発行日 平成6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1-10
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6年 初秋号

道腎協第17回室蘭総会開催される



北海道腎臓病患者連絡協議会

喜びも悲しみも一緒に(其二)

北海道腎臓病患者連絡協議会

会長 岩崎 薫



昨年の今頃は冷夏続きで米の凶作は連日の如くマスコミに報道されていたが、今年は真夏日が続き本州の一部では日照りのため水不足、水枯れが発生と報じてはいるが、瑞穂の国、日本は豊作間違いなしとされている。今年には米騒動はなさそうである。6月中旬(北海道神宮祭典)吾家の玄関前は私と女房で丹精

をこめて育てた「さつき」五鉢

の植木も見事な程の出来栄で満開に咲き、レッド、ホワイト、ピンク、ピンクホワイトの混合と、どの鉢も一斉に咲き始め美しい真夏の彩りを添えてくれた。

育てて10年目の快挙である。

吾家を訪れてくる人は、花に余り無関心な人でも「素晴らしいですね」と称賛し、私も女房も毎日がその対応に忙しい日々が続いた。

私は朝夕一鉢毎に水をタップリと注ぎ女房は花びらを丹念にチェックしては花言葉を添えるのが日課であった。

花に埋もれた或る日、私の友

人T氏が尋ねてきた。花を一瞥しただけで花の言葉は一言も触れず「さつき」を觀賞するため「青竹椅子」を用意したが花を背にして腰を下ろし、女房が差し出した茶葉を喰べ終えんとそそくさと帰っていった。花には無関心な老人であった。

それから2、3日してそのT氏から電話があった「セントポリア(小さな鉢で莖のような可憐な花)が硝子容器で20鉢程が咲いたから観に来い」という誘いの電話である。

私は、電話での即答はにこしていたが翌日もまた電話があったことから、女房は「亡き奥様の今月は命日でもあり果実を持ってお詣りがてら観てきましょう」と言った。仕方なく私は女房の後について行くこととした。

彼は玄関前で私共を待っていたが、ペンペン草が生えて足の踏み場もないくらい雑然としていた。私共に「花の講釈」をく

どくどく話をしていたが、帰りぎわに「よく育てたね」と私は一言だけ言って帰宅した。

T氏は7年前に女房と死別し、以来孤独な住まいであった。

自分の花だけが綺麗で、他人の花はどうでもいいという彼には年寄り特有の意固地だけが目に映った。

女房は途中車のなかで「Tさんは孤独のために心の豊かさ情緒も失念してしまったようね」と言った。

とかく年寄りになると世間とのつきあいも跡切れて、「喜びも悲しみも一緒に」は遠く消え去って感動の共鳴が湧いてこないものである。「喋らせ上手」「喋り上手」も、つまるところその人間の環境に左右されるのではないだろうか。

T氏宅への訪問は何かしら、むなしさだけが残った。

いつまでも若く明るい環境だけはもち続けたいものである。

6月5日

道腎協第17回室蘭総会開催報告

去る6月5日室蘭市障害者福祉総合センターにおいて、道腎協第17回室蘭総会が開催されました。総会は午前10時から開かれ、岩田室蘭市長はじめ、西村日鋼記念病院院長等6名の来賓をお迎えし、道内各地遠くは釧路、北見紋別などから会員家族50余名と地元の会員家族と施設スタッフの皆様合わせ、130名余りが参加、会場がいっぱいとなり私たちの予想を上回る喜ばしい結果となりました。

はじめに上田弘(釧路)道腎協副会長の開会宣言で開催され物故者への黙祷がなされた後、室蘭地



方腎友会佐藤会長の歓迎挨拶には、じまり、道腎協岩崎会長が「先人達が命とくらしを守るために命をかけて活動し、結果として透析医療の公費負担、障害者手帳の交付などを獲得し、現在では誰もがどこでも安心して透析が受けられる状況になっています。」

しかし今日ではそれが当たり前のように透析を受けている患者が多いのが残念であり、自分たちがおかれている環境に目をむけていただきたい。現状はかならずしも安心といえる状況ではなく、今、私たちにとって大切なことは一人ひとりが組織の重要性を認識し、強化をはかることである。24年前の状況に一步でも後退させないた

めに。と現状の厳しさと日本とアメリカの透析医療などを比較しながら今後の展望をまじえ道腎協の会員が共に手を携えて運動を推進することが重要であると訴えられました。

来賓各位の歓迎とはげましたのあいさつの中で、西村日鋼記念病院長から「透析医療は急速に発展してきたが反面、医療費の面で厳しい状況にあるがこれからは施設と患者が相互に話し合い協力しながら最良の透析治療が出来るようにしていかなければならない」という私たち患者にとって、とてもあたたかい言葉をいただきました。

来賓あいさつの後、佐藤朱美委員(札幌)より祝電・メッセージ

の披露がなされ、総会の議事へと入りました。総会の議長として、榎 勇(札幌)、佐藤道美(室蘭)の両氏を選出し、書記2名を指名した後議事が進行されました。堀井事務局長による平成5年度活動報告、村本会計(札幌)の決算報告、安江良和(旭川) 柳田まゆみ(札幌) 両氏の会計監査報告と順次進行、全体質疑後採択されました。ひきつづき平成6年度活動方針(案)が岩崎会長、予算(案)が村本会計より、それぞれ提案され、両案とも拍手で採択されました。

次に新役員(案)承認と紹介、また、今期で退任される堀井事務局長(札幌)、津田副会長(小樽)

への感謝状の授与がなされ、最後に天沼忠氏（室蘭）による腎疾患総合対策の確立を柱とする8項目のスローガンと、水島裕氏（室蘭）による総会宣言（案）が力強く読み上げられ両案とも拍手で採択され、終わりに広岡達夫副会長（苫小牧）の来年は釧路で合いますよの挨拶で総会は終了しました。

昼食の後、午後1時からは新日鉄室蘭総合病院の透析科長山口康一先生を講師に「透析による合併症としての循環器障害について」をテーマに記念医療講演会が行われました。

骨の障害とともに、私たちに最も関心がある合併症ということで患者・家族と施設スタッフの皆様をまじえ熱心に勉強していました。山口先生の講演は私たちにとても、とても分かりやすく、ていねいに説明され道内各地から参加された会員、家族にも大変好評でした。

今回の医療講演の内容はテープに収録しましたので、後日機関紙「どうじん」に収載し皆様のお手元へ届けます。

総会開催にあたりましては、道

腎協の指導と予算計画に基づいて進めました。参加者数と会場、宿泊施設や食事の問題、透析患者の条件をふまえ地方開催の特色を考え、2回の実行委員会を開き、検討を重ねました。ホテルとの交渉は食事の面など細かに交渉した結果、参加された皆様にご満足いただけたと思います。

実行委員の数が少ないこともあり、進行については不安の連続でしたが、開催中大きなトラブルもなく無事終了することができ、役員一同大変つかれましたが、貴重な経験をさせていただいたことと心から感謝申し上げます。

最後にこの度の室蘭総会が今後の道腎協の活動に新しい飛躍が生まれますことを期待し、道腎協の皆さん「ありがとうございました」お礼の言葉と致します。

来年は釧路でお会いしましょう!!

尚、ご来賓の方と祝電・メッセージを次頁の通り載いております。

（報告 佐藤 利國）



ハイ！皆さん手を上げて深呼吸をしましょう！！



裏方さんも頑張った



チョットひと息

ご来賓

室蘭市市長

岩田弘志氏



室蘭市議会議員

成田通秋氏



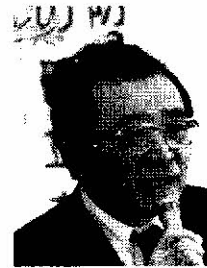
伊達市福祉部長

佐藤信夫氏



(社医) 日鋼記念病院院長

西村昭男氏



(財)北海道難病連室蘭支部支部長

十河勝彦氏



祝電・メッセージ

道保健環境部保健予防課、市立札幌病院腎移植科 平野哲夫氏、北海道透析医学会会長 今忠正氏、透析食栄養上研究会会長 西尾久美子氏、道議会議員 大橋晃氏、(財)北海道腎臓バンク理事長 武井正直氏、札幌スノーライオンズクラブ、全国腎臓病患者連絡協議会、北海道臨床工学技士会事務局長 井関竹男氏、登別市長 上野晃氏、日鋼記念病院東室蘭サテライトクリニック、日鋼記念病院腎センター、小玉(株)札幌支店、パクスター(株)、(株)秋山愛生館、森永乳業(株)、(株)バレオ、ガンプロ(株)

(県 腎 協)

岩手、宮城、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、川崎クリニック、山梨、長野、新潟、富山、石川、福井、岐阜、静岡、愛知、三重、滋賀、京都、大阪、兵庫、鳥取、島根、広島、徳島、香川、愛媛、高知、福岡、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄



新役員の紹介



退任する堀井事務局長へ感謝状

「予防・治療の第一の確立を」の公費負担の拡大を!

道腎協第17回室蘭総会

記念交流会開催される

総会前夜6月4日6時より総会記念交流会が室蘭地方腎友会主催により室蘭市人江町ホテルセビアスにおいて開催しました。

同夜は全道各地より75名の会員、家族、施設スタッフ並びに来賓として、室蘭市長代理村上保健福祉部次長をはじめ、成田市議会議員、新日鉄総合病院山口透析科長、東



なごやかな雰囲気

室蘭サテライトクリニック伊丹所長をお迎えし、しばしカラオケ大会をまじえながら交流を深めました。交流会の最大の楽しみは佐藤文俊社中(5人)の津軽三味線の演奏会でした。透析生活のハンデを乗り越えて無心に弾きながら三味線の音と演奏する姿に、参加した全員が涙があふれんばかりの感動を覚え、拍手喝采の連続でした。「文俊さんありがとう!!」すばらしい交流会になりました。室蘭総会の良き思い出となるでしょう。

最後にお楽しみ抽選会を行い2時間余りの交流会が終了、その後希望者を集め車4台で測量山よりの夜の室蘭展望へと出掛けました。同夜は天候も良くあたたかく、空気も澄んでおり3色のライトアップ、そして眼下にひろがる無数の明かりの中に港、白鳥大橋が浮かびあがり参加の皆さんも「すばらしい/きれいな」の連発でとても喜

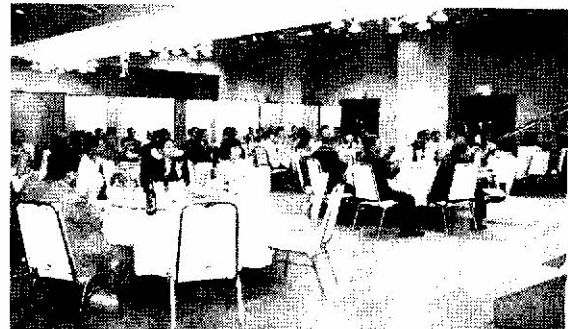


佐藤文俊(中央)社中の力強い演奏

んでいただきました。室蘭のすばらしさをもっと知っていただきたいですね。ご馳走も満足に食べられず、交流会を進行して下さった実行委員の皆様大変ご苦労様でした。(報告・佐藤 利國)



挨拶をする岩崎会長



全道から仲間が集まった

道腎協総会に参加して

「第17回道腎協

室蘭総会に参加して」

山口 信子(苦小牧)

昨年は札幌、今年は室蘭でという事で晴天にも恵まれ今回で二回参加したことになりますが、そのたびに勉強になり、その大切さを知り又皆さんにお逢いでき心強く思いました。透析では今は死ぬということはないというが、やはりこわいのは合併症で、長期にわたる透析者にとって多少の差こそあれ、避けて通れぬことともいう。カリウム、鉄の沈着による皮膚の黄土色、リンの過多による骨障害、骨中のカルシウムが融け出し歯がもろくなり石灰の体内付着、軟骨突起、副甲状腺の異常、手根管症候群、アミロイドーシスによる骨関節症などは、透析を導入する時に導入したらどういふふうに変化してゆくのか否かということを目

撃問と自分で調べたりして、ある程度は知っていたけれど、新日鉄総合病院透析科長山口康一氏による「透析の合併症としての循環器障害」という医療講演では、私達には、シャントがあるというだけで循環器障害の要因となるという。又シャントの流れすぎによる心電図の波形、心臓の冠動脈が詰まった写真、大動脈にカルシウムがついているCT、心電図と造影剤を使ったレントゲンなどのCTを見させていただいての講演で、心筋梗塞について、そして、虚血性心疾患、心不全、胸血管障害の合併症に対する説明で気持ちを新たに、心に残る講演でした。

今のところ、まだ透析歴が浅いので合併症らしいものはないけれど、

ど、やがて年月を重ねていくうちに私にも訪れる合併症の恐ろしさを今から少しでも軽く、少しでも遅く避けられればと思います、まずは食事療法

一、バランスの良いカロリー摂取

一、水分、塩分、カリウムの管理

理

一、リンの値と適正蛋白の維持

運動療法

一、つとめて適度の散歩(万歩計で、万歩)

一、食べすぎ時の軽い体操

などを心がけておりますが、やはり会員同志が一同に集まり体験談やごく普段の生活などを聞いたりすると、とても参考になり私としてはこれからも楽しく透析ライフを過ごすことができます。

室蘭の皆様には何かとお世話になりありがとうございます。来年は皆さんと釧路でお会いできる日を楽しみに、又ひとりでも多くの会員が元気で参加できる魅力ある会作りを一緒に考えましょう。

ご意見・ご感想

◆年齢 63歳 男

◆透析歴 1年8ヶ月

初めて総会に参加しましたが、参加された皆様方は、それぞれ元気で活躍されているようで、私自身も心強く感じました。総会は、どの団体の総会もある意味では形式を重んじるものですが、感想としては、前段が長すぎる感じでした。来賓の挨拶は、2名程度でよいのでは…。

議長も2名で進行する程重要視するならば、役員改選は、信任投票をすべきと思います。選管も設置して扱うべきでしょう。いずれにせよ、先人達の努力の上に私達が存在するのは当然です。ので、下部の者への指導もよく願っています。会員をふやすのが、これからの役目と思つて帰宅しました。室蘭の皆さん本当に有難うございました。

◆年齢 34歳 女

◆透析歴 12年

今日の総会に出席をして、ちょっとショックを受けました。

ダイアライザーの再使用の話、医療費の定額制などなど。12年間、何の心配もなくやって来た私にとって、考えさせられることばかりです。でも、こういう事って、総会などに出て、話を聞かないとわからないことですよネ!!

透析を安心して受けて行くためにも、もっと協力して行こうと思います。(誰のための腎友会なのか、これを声を大にして言いたい!!)

追伸— 私、思うんですが、うちの病院でも、なんにも協力してくれない人がたくさんいます。そういう人達って、国会請願書なんか自分の名前さえ書いてくれない。毎回配布されている機関紙なんて、まるで読んでいない。真剣に運動をやっている人達におんぶにだっこですもの。そんなのを考えると、とても残念に思います。

◆年齢 49歳 女

◆透析歴 3年

開催地としてのお世話ありがとうございました。

会場も駅から近く、水、飲み物、展示物も沢山あり、細かく行き届いた心配り、心より嬉しく思いました。

又、講演も大変勉強になり、又、改めて日々の透析、自己管理の大切さを痛感し、多くの人の上に自分が今、生かされているという事を知り、今後も楽しく、健康に(身、心)健全に心がけ、毎日を積み重ねてゆこうと思いました。

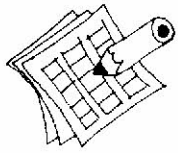
室蘭地区の方々ありがとうございました。

◆年齢 31歳 男

◆透析歴 13年

旭川からは少し遠いけれども、大変、有意義な大会でした。医療講演会は、大変参考になりました。

自分も高血圧なので、気を付けたいと思います。



全腎協第24回千葉総会参加報告

全腎協幹事

佐藤利國(室蘭)

去る5月22日に千葉市幕張の日本コンベンションセンター(幕張メッセ国際会議場)において、全腎協第24回千葉総会が開催されました。

き下げや、健保改悪など、社会保障政策の全般的後退傾向への状況の下で全腎協の一年間の活動経過報告と今後の活動の方向性を定める重要な総会となりました。

パブル崩壊後の政治経済の不安定な状況の中、厚生年金の給付引

さて、総会の前日は千葉県腎協主催による「会員交流会」が行われました。歓迎パーティー会場のプリンスホールには全国から患者家族400人余が参集し、多彩な歓迎催しが行われ、料理に舌鼓、しばしさわやかに交流が行われました。

22日の総会は幕張メッセ国際会議場2Fコンベンションホール(1,200名収容)で9時30分に開会されました。



物故者への黙祷のあと、あいさつに立った油井会長は国政の現状をとらえ、「国会での予算審議もままならない政治状況は、国民不在の政治そのものであり、また、社

会保障制度の一連の後退傾向への動きは、決して認めるわけにはいかない。」と強調。「この傾向を阻止するために全腎協は一層の活動の強化をはかる。また、今後に向けて、全腎協は法人化し、社会的責務を自覚し、新たな飛躍をめざしたい。」と訴えました。

次に来賓あいさつがあり、来賓の1人である東京女子医大の太田和夫教授は、脳死法案をとりあげ、「移植は脳死後臓器を提供したい人からいいただき、移植を希望する人にするものであり、決して私には無軌道に行うものではない。ということ、国民の皆さんに理解していただき、法案を通していただきたい。」と訴えていたのが印象的でした。

総会参加者1、116名との報告のあと、議事に入り、活動経過報告、決算報告、会計監査報告が行われ（詳細は「全腎協」142号にて）ひきつづき活動報告では、政治経済の不安定な中で、健保改善など社会保障制度の後退の政策動向に対し、入院給食費の患者負担導入の反対運動、要介護透析患者対策の確立をめざす運動、腎移

植の一層の普及をめざす運動に取り組む一方、組織的には、法人化への準備、市町村単位腎友会の組織化などを中心に多様な活動に取り組んできたことなどが報告されました。

1994年度活動方針（案）、予算（案）が提案説明され、法人化準備委員会部長より全腎協の法人化への申請提案がなされた。ここで午前のプログラムが終了しました。

昼食後、「透析医療と供給体制」など7つの分科会にわかれ、討論の後、再度全体会議が開かれ、各分科会の司会者による討議結果の報告、全体質疑を経て、活動方針（案）、予算（案）、とも拍手で採択されました。

続いて、地域に根づいた「腎疾患総合対策」の確立をめざそうと10項目のスローガン及び総会宣言（案）が拍手で採択され、解散決議とともに議事終了。

最後に生田薫副会長の「来年は宮崎で会いましょう」のあいさつで総会は終了しました。

～ホットライン～

「病と共に四十年」

運営委員 宮本好和



腎炎を患ったのは、19歳の冬であった。正月の小遣いを稼ごうと、年末のアルバイトをしたのが、この始まりであった。その時、稼いだ額の、何千倍の費用が、その後この体にかかるとは、思いもよらなかった。実家は、花の球根の生産、販売をしており、経済的に苦しい最中であった。当時、国民保険には加入しておらず、全ての医療費は全額実費で、すぐ入院とは行かなかった。また、腎炎に関しての知識も疎く、自宅療養が続いた。

食事は、塩分は控え目、水分は、西瓜などを食べ、尿を多く出すといった程度でした。そのうち、症状も落ち着き、地元の専門学校に通い2年後、職についた。しかし、その頃には、病も慢性腎炎に移行してしまっていた。そして昭和44年、

33歳の冬に尿毒症で倒れ、生死をさまよいながら、朝から夜遅くまで通算して13日間、腹膜灌流が施され、尿毒素のデーターも20までに下がった。当時、市立札幌病院には、血液透析の設備が整っていないなかった。職場では技術部に属し会社の好意により、首にもならなかった事は、感謝の心で一杯でありました。

市立札幌病院には、その後、9年余り通院した。その間、尿毒素素、クレアチニンの値も少しづつ、上昇していった。昭和50年頃には、病院でも血液透析を始めており、外来で行く度に、その病棟を見上げては、透析なんぞ受けないぞと心の中で叫んでいた。今思えば、その頃、経済的な事、体の事を考えると腹膜灌流を受けて良かった。しかし、53年2月、ついに体調が最悪になり、透析を受けざるを得なくなってきた。市立札幌病院では、すでに機械の空きがなく、設備導入間もない勤医協中央病院に入院することとなった。しかし、今思うに、よくまあ腹膜灌流で9年も持ったものである。

4ヶ月余りで退院し、すぐに職

場復帰をした。再び毎日の様に走り回った。時間的に調整のとれるセクションであったので、週3回の透析終了後の午後2時ころ出社して、夜9時まで務め続けた。体調が整うまで、しばらくかかったが、そのうち、そう体に疲れを感じなくなってきました。その時の鍛練が今も元気で居られる素となつたと思う。この頃に、会に入会、

道腎協の初期の会長さんであった故留目氏のお手伝いをさせて頂き今日まで続いている。50歳頃、年齢の関係から集金の部署に配属された。商店、飲食店などが相手の仕事であったので、必然的に帰宅が遅くなつていった。集めたお金を集計して夜間金庫に入れる頃は、すでに夜11時になることが多かった。透析の無い日の勤務時間帯は、午前10時から午後7時迄だが、定刻で帰れなかった。夕方に集金が集中したので、夕食のタイミングをはずし遅くに食べたりして食事管理がおろそかになってしまつてついに透析14年目、平成4年、急性肺炎を患い、生死をさまようことになる。又々、親、兄弟、会社などに迷惑と心配を掛けてし

まった。

入院先の病院で、糖尿病から透析することとなった多くの人たちを見るにつけ、まだまだ弱っていないと感ぜた。今、国内の隅々に13万人の方々が透析を受けておられるが、病院で寝たつきりの方、車イスで通院の方など様々である。入院している方の中には、何で透析するのか自分自身わからないで受けている人もいる。今すでに介護問題が大きくなっている。入院7ヶ月で退院したが仕事を続ける体力が落ち、肺炎も安定期にあるとはいえ無理出来ず、ついに長年

務めた会社を退職する。勤めはこの会社だけで、35年間働かせて頂き、思い出、そして出会いと教々あった。その間、ワープロを少し覚え、会社の仕事に大いに活用し役立った。そして今も毎日、老化防止に操作し色々な方面に活用を続けています。自分の属する札幌腎友会は、今年20周年を迎えるが、今、透析20年で元気いっぱいの方々も、多くなつてきている。自分のため、仲間のため、そしてこれから導入される方々のためにも日々頑張つて元気で行きたいと思う。

ブロッツク紹介

道南腎臓病患者連絡協議会

道南腎臓病患者連絡協議会（以下道南腎協）は昭和52年9月に函

となりました。

館市内5個所の病・医院の61名で始められたことが、創立当時の名簿から知ることが出来ます。

一時会員数300名を越えた時期がありました。新規の透析施設が出来て会員が移動して道南腎協に未加入のままになっている所があり、現在300名を切る会員

それから平成6年6月の第17回定期総会を開く現在まで会員数は280名になり、腎友会も12箇所

数となつています。腎友会の地域的な分布は函館市内に10腎友会が

あり、八雲町と江差町にそれぞれ腎友会があります。

江差腎友会は、平成5年8月に開設した道立江差病院透析室で結成されて、今年6月に道南腎協に加入した最も新しい腎友会です。

腎友会の規模は一番大きい所で会員数60名、一番小さい所は会員数3名となっています。道南腎協全体が一堂に集まって行う行事は現在は6月の定期総会になっています。

ボウリングの盛んな頃に「ボウリング大会」を行った事があったそうですが、途中において参加者



今年度（6月19日）総会

にトラブルが発生した際の千当、処置、連絡などで責任者は非常に難儀な思いをしたそうです。以来、これらの大会は遠慮しております。

新しい年を迎えての新年会や、春のお花見、また秋の観楓会、一年を締めくくる忘年会などは、それぞれの腎友会が予算に応じ会員の希望をまとめて独自に行っています。

道南の透析者の実数は把握できませんが、道南腎協に加入している会員の割合は約60%程度と推定されます。

30~40名程度の医院の場合は殆



10周年者へ記念品贈呈

ど全員が道南腎協に加入し定着率も良いのですが、公的な要素の強い総合病院の場合は、合併症などによる入・退院が頻繁にあつて加入率、定着率が悪い状態です。

函館市立病院は現在地での診療が手狭で難しくなり、移転新築の構想が打ち出されています。それに伴い透析室の拡充や会員の移動なども生じるものと思います。

道立江差病院も平成10年を目途

に移転新築されて透析室も現在5床から16床に拡充される予定です。

これによって松山・江差地区から函館市へ通院している会員は大部分が地元へ吸収されるものと思えます。

道南腎協は新規会員の加入推進をはじめ、現在会員が会の存在意義を強く認識して定着するよう努めて参りたいと考えます。

ブルック便り

滝川プロック

「登山交流会」

去る7月10日、滝川クリニック透析者の会では、恒例の雨竜沼登山交流会を実施しました。

滝川クリニック(院長菅原先生)、岩見沢クリニック(院長千葉先生)、旭川泌尿器科クリニック(院長山口先生)の3施設より総勢103名と犬1匹が特別参加となり、盛大で活気あふれる登山交流会とな

りました。この頃天候は曇り時々小雨という日が続き、前日ぎりぎりまで判断に苦しみました。菅原先生の一言「決行」と力強い言葉で実施に至りました。当日は幸いにも曇り、午前7時30分3台のマイクロバスと、荷物を積んだトラック、救急車などに会員分乗し登山入口に向かいました。



満足感でいっぱい顔・顔…

まずラジオ体操のあと、自分の体力に合わせて、それぞれ頂上に向かって出発しました。途中吊橋あり、滝あり、岩場をほうような所あり、雨上がりで足元がすべりやすいところありと、決して平坦な道ではありませんでしたが、自分の体力の限界に挑戦しながら目的の場所までたどりついて大自然のパノラマを満喫されたようです。

ここ国定公園雨竜沼湿原は、季節の花々が咲き乱れ、壮麗さ、静けさの中で、仲間達の歓声がこだましていました。さわやかな汗をぬぐう間もなく下山し、全員が無事麓に到着しました。車椅子で麓まで参加された仲間もおりました。今年で5回目の登山となりましたが、5年連続参加された仲間を表彰し、菅原先生と千葉先生の励ましの言葉をいただき、さっそくジンギスカン鍋を囲みました。最後にお楽しみ抽選会となり、今年には例年になく豪華な景品が多く、運よく洗濯機、扇風機を手にした仲間は意気揚々と帰路についていました。

この登山交流会の目的は透析者の意気を高め、勇気と気力と体力

を養い、心身共に明るい毎日を過ごす事が目的であります。

今回の登山交流会の実施に当たり、滝川クリニックの菅原先生をはじめ、岩見沢クリニックの千葉先生と各スタッフの皆様には、大

チャレンジ人生

「仕事と私」

佐藤清美(北見)

変お世話になりました。参加者一同、心より感謝申し上げます。

この会がある限り、仲間がいる限り今後も登山を続けて行きたいと思っております。

(報告 土角福寿)

透析しながら仕事をしている人という事でこの原稿を書いています。正直いいますと、仕事といっても一日2時間か3時間のパートで(透析日は休み)びっちょり一日働いている人をさしおいておこがましいと思います。何かの役に立てば幸いです。

まず仕事内容ですが、主に子供や中高生相手に英語を教えています。英語学校の時間講師という所でしょうか。仕事を始めて3年半位になります。求人広告を見て職場に応募したのですが、はじ

めから透析日以外の日で、2、3時間という事で働き出しました。学校の経営者は病院の院長先生の娘さんで、私と同じ年齢なので、具合が悪くて休みたい時も(私はよく風邪をひくので)とても理解のある方で、あまり気がねせず休む事ができます。3回程風邪をこじらせて、1、2週間休んでしまった時はもう、つかってもらえないかもと心配しましたが、そんな事にならずに済みました。よく考えてみると、具合の悪くなる前は、ちよっと無理しすぎて疲労をため

ていたかも知れません。「自分では健康な人と同じつもりでも、疲れが回復するのは透析者は遅いんだ」と、主人に言いますと、「若くないんだ、年をとったせいだ。」と言われてしまいました。本当の所はどうなんでしょうか。ともあれ、しっかりと自分の健康を管理してないと、やはり透析している人は働けない」と言われてもいやなので気をつけています。

仕事で子供に接していると、左手のシャントのポコッとふくらんだ部分の事をよく聞かれます。それで、よく説明するんですけど、子供は好奇心が強いせいかな、熱心に聞いています。時には、シャントの部分に手を当てさせ、血の流れの様子を感じさせます。反応はさまざまで、気の弱い子供はびっくりしてしまいう事もあります。又、「先生って大変なんだね。痛くないの？」と私の事を気遣ってくれる子供が多く、とてもありがたくなります。(二度、大人のある人から、シャントの部分が気持ち悪くてイヤだと面と向かって言われてしまいました。子供でも気持ち悪がる子もいますが、説明すれば、

わかってもらえるので、大人の方に、しかも病気の事を良く知っている人から言われた事は、とてもショックでした。)

H、わずかな時間ですが、その仕事に行かなくてはいけない、という事で、家事をするのにもメリハリができて、手速くするようにになりました。私は決して働き者じゃなく、グータラ女房のたぐいなので、ちようど良いかも知れません。又、仕事中は水をあまり飲まなくても、忙しくてつらさを忘れるので、水分制限に苦労している意志の弱い私には、ちようど良いのです。

このように考えると、透析者が仕事を持つ事は、いろいろ利点があります。残念ながら、不況の折、自分の健康状態に合った仕事を見つける事は難しくなっているかもしれないですね。

私もクビにならぬよう、又、透析者の評判を落とさぬよう、自己管理をしっかりやっていきたいと思えます。

広報員通信

— 私達の透析室 —

「アットホームな雰囲気」

本間 毅(滝川)



まった」とその時になって後悔する自分。その繰り返しで現在に至っているのです。そんな私であるからして、すぐに化けの皮がはがれてしまうものである。

それはさておいて、当病院では、医師、看護婦、患者、家族が集まって、雨竜沼登山を毎年実施しています。その状況を書いてみたいと思います。

平成5年4月に私は、仕事の関係で滝川市にある腎友会クリニックに移ってきました。私にとって初めての病院です。医師はどのような人であろうか、はたまた、看護婦はどのような人達だろうか。まず接して親切で、素晴らしいスタッフであるのは解ったが、なにごん自己管理の悪い私としては、やや緊張していたものでした。いや、自信がなかったのです。

月曜の透析、職場から自宅に戻り体重計に乗った時、やはり体重オーバー、またやってしまった。し

登山の計画、雨天時、備品、食事、役割等スタッフが綿密に計画を立ててくれる。前日は雨、各人が打ち合わせ通り病院へ連絡をいれる。予定通り実施、山は雨が降れば滑りやすくなる。その点を考えスタッフは当日の朝再度打ち合わせをする。我々患者は配車されたバスに乗り込む。スタッフのほうから当日の注意が話される。バスは出発。40分ぐらい乗車後雨竜

ダムに到着する。到着後テント設置、ラジオ体操など手際よく進行する。ここで体力に自信のない人達は滞在する。

登山に行く人達は更にバスを乗り換え、雨竜沼登山入り口まで乗車、いよいよ登山である。スタッフは登る人、途中までの人を把握するのはもちろんのこと、みんなに声を掛けながら励ましているのです。

最後の人達にも自分のペースを守らせてあげ、急な坂道では手をさしのべたりと、最高の介助でした。

登山開始から2時間ぐらいで空気がおいしい、沢山の高山植物があり、雄大な湿原の雨竜沼に到着しました。皆でそこでお菓子などを少し食べ降りて参りました。

その後、登山口から雨竜ダムまでバスに乗り雨竜ダムで食事しました。食事は皆でジנגスカンを食べその後スタッフが考えてくれたゲームをしました。とても大きな商品から身近な日用品までアイデアがいっぱいあり本当に楽しいゲームでした。また5年連続登山している人に賞状を出すなどスタッフの気配りや励ましには感心したものでした。

この登山に参加して雨竜沼に登れたのはスタッフの応援と声掛けなくして達成できなかったと思います。このように医師はじめスタッフが患者のために色々な目的を持ってレクリエーションを考えてくれるため、とかく沈みがちな透析生活に潤いと張りを与えてくれるのです。

「勤勉と優しさが同居」

丹 桂 子 (北見)

このようなスタッフがいる当病院では、患者とスタッフが一体となり、透析室がいつも笑い声が絶えないアットホームな病院となっております。

この中で私も今度こそ体重を守ろうとして、日夜、計りに乗りながら首をかしげている毎日です。

道腎協の皆さん初めまして、私



は広報員になりたての1年生です。文章を書く事などは大の苦手なので、今回の原稿を書くに当たって大変に悩んでいます。どうぞよろしくお願い致します。

私達の通う北見循環器クリニックは、国道39号線に面した閑静な住宅街の中にあります。院内には、喫茶店があります。外来診察の患者さん達も「便利ネエ。」などと大変喜んでいきます。受付の女性は2人います。栄養士さんはまだとても若い方ですが、時々栄養指導の講演へ出かけたがり、院内でやる事もありません。とにかく勉強熱心で

感心してしまいます。先生は1人で看護婦さんが11人います。患者は全員で約50名ほどいます。開業して1年3ヶ月ほどで、先生は若い方ですが、やはり勉強熱心で看護婦さん達もしょつちゅう、研修へ出かけています。私達がどんな事を質問しても、ほとんど何でもわかりやすく答えてくれます。

先生は1人で針刺をします。外来も病棟も走り回り、とても急がしそうです。私達の話を聞いてくれますし、いつも一人一人患者さんに、「こんにちわ」と気軽に声をかけて下さいます。先生のお顔をみると私は、安心します。

私は、とても臆病なので針を刺す時は、必ず横を向いて顔をしかめているので先生は、わざと冗談まじりに「アー失敗しちゃった」などと言って、ユニークでとても優しい先生です。

看護婦さんもみんな明るく患者さん達一人一人に「変わりなかつた」などと必ず声をかけてくれます。世間話をしたり検査データの事、ドライウエイトなど良く相談に乗って下さいます。

いつまでもこのまま変わらない

病院であってほしいと、みんなが願っています。私も何ヶ所もの病院へ通って来ましたがここが一番。これ以上の病院は、出て来ないと思います。

全国の方々にもぜひ一度来て見

「安らぎの空間」

伊藤 粹 裕 (苦小牧)

てもらいたいですね。道腎協のみなさんもぜひ北見へいらっしやる事がありましたらおいで下さい。最後に患者の皆様の御健勝を願っております。『皆さん頑張りましょう』。

私がしている夜間透析室でのことをお話しします。夜の透析者は、それぞれ仕事に合わせ午後1時半から4時半迄に入ります。担当の看護婦さんも1時半に出勤します。

夜間で透析している人は18名です。私は3時半頃入りイヤホンをセットし、病院で出してくれる水をサーモスに入れスタンバイします。体重を報告し、一番の関心事である体重増を計算し、今日の圧を、そして担当の看護婦さんを確認し透析が始まります。この後、来る仲間がどこのベットにいるか(ほとんど毎日同じ場所である)、調子はどうか気にしながらテレビを見ています。4時半には夕食で

す。食事は栄養士さんと、2名の調理士さんが作ってくれます。

限られた材料費で必要量のカロリーの食事を献立し、リンを少なくした食事を、おいしく作ることは大変なことと思います。10年前、他の病院から転院してきた時、食事が暖かいのに驚きました。栄養士さんは、検査結果をもって、個人指導をします。リンが高いと栄養指導をしても、なかなか直せない方もいます。私もリンを下げるのに数年もかかりました。うちの栄養士さんを特に自慢できることは、おやつに作ってくれるお菓子類が大変上手なことです。食事も終わり私はひと眠り、5時半を過ぎる

と最初の人の回収が始まります。看護婦さんも忙しくなります。

私も血圧が下がっていかないか気になりだします。透析医療費が包括化になった今、何回も下がって昇圧剤をその都度入れてもらうわけにはいきません。除水量をみて体重が残っても除水停止をお願いします。(この次は増やさないぞと思います)夜間透析は、患者は男ばかり、ほとんどの人が仕事を終わってからで、仲間と話したりベテランの看護婦さん、若い看護婦さん

と話をしていると、ホットする気持になります。また透析室での4時間をどう過ごすかも、それぞれで私は、前半はのんびりしていても、後半は血圧が下がりますので楽な透析とはなっています。

透析中、様々な病状に対し、処置してくれるスタッフには、感謝しています。私は、透析は好きとは言えませんが、「今日のスタッフは誰かな」と思うと透析室に行くのが楽しみです。

一般投稿

「ロングライフ

透析生活への道」

熊谷 勲 (札幌)

透析を宣告されたその時のことは今でもはっきり脳裏に焼き付いています。これからどうやって家族を養って行こうかと途方に暮れ、子供達のことや病弱な家内のこと

を思い浮かべたものでした。先生の言葉もだんだん遠くなって行き色々なことが、頭の中をぐるぐる回るだけで、その後のことは良く覚えていません。しかし、どう考



えようともまだここでくじける訳には行かなかったのです。とにかく頑張らなければとの思いで透析に關しての勉強を始めながら将来の計画について私なりの考えをまとめる日々を送っていました。しかし、尿素窒素、クレアチニンなどの増加に伴って胸がむかつき食欲が減退し、ものを食べてもおいしいなんて丸つきり感じません。ただ食べる時間になつたら仕方なく食べるだけでおなか満足するなんて殆どありませんでした。主食のご飯などはカロリーをとるためチャーハンなのかバターご飯なのか分からないくらい油分一杯です。高カロリー、低タンパク食なんて人間の食うもんじゃないなんて反抗しながら毎日で家内も相当苦勞しながら食事のメニューを考えていたようです。さらに悪いことに通風も併発していました

のでプリン体の多い食品は少なくしなければなりません。そのような状態のなかで、透析導入に向かつての準備だけは進めていました。折よく仕事が暇な時期に導入するようでしたのでひと安心しました。まず入院しないで透析を始めることにして、少しずつ慣れるように仕事をしながら体調をコントロールしました。そのせいかひと月位である程度なれてきました。初回透析後おなかがついて腹一杯食べたことが今でも忘れられません。月日の経つのは随分早いものでそれから5年を迎えようとしています。その間、腎臓病に關するいろいろな本を買って自分の病氣について調べたり、血液検査を元にデータの悪い部分の改善など試行錯誤の毎日でした。今では透析生活にも慣れ4年数カ月の経験からどう対処すればいいのか大体のことはできるようになってきました。そこで、私が経験した事などを基に私なりの透析生活を皆様にお伝えしようと思います。

ただし、透析歴5年以上の方は既にこれらのことは実行しておられ、あるいは経験済みでしょうし、お解りいただいていることとおもいますので、主に5年未満の方を対象にお話しを進めて行きたいと考えています。

まず、痒みで悩んでいる方が案外多いようですので、この、痒みについてお話ししたいと思います。透析者の痒みについては相当やっかいな問題のようで、夜、眠れないとか、血がでるくらいかかなければならぬなど、かなりストレスの原因になっているようです。私の場合、透析導入前に先輩などから痒みが発生することを聞いていましたので6ヶ月位前からサウナ通いをしていました。そのためか今までに痒みは殆どありません。仲間でもやはり悩んでいる方がいましたのでサウナをすすめたところ殆どなくなったとのこと。また、肌の色も黒ずみが少し薄くなってきたようです。私も肌の色は健康な人とほぼ変わらない事から見てもサウナによる新陳代謝のせいではないかと思えます。今では汗の量は健康な人と余り変わらないくらいになりました。痒みについては原因がはっきりしない所もあり、全てを解決するにはまだ

痒みの原因

時間がかかる問題のようです。ですが私の場合、サウナによる方法で解決しておりますので相当痒みのひどい人は一度試してみるとよいと思います。

原因のひとつとして入浴とか布団に入って寝ようと思うと体が温たまって汗がでようとしています。しかし、透析者の場合、血液中に不純物が人変多いためと、新陳代謝の衰えにより全体の何分の一かの汗線が詰まっているか、もしくは詰まりぎみになっています。その詰まった汗線から汗がでようとしてもでられません。ですから内部で汗が膨張して、それが痒みとなって現われてくるものといわれています。このとき、汗のでてくる場所により痒みがあつちこつちと飛び火するようです。ですから表面ではなく内部の痒みなので相当に強くかなければおさまらないようです。また、汗の出が悪いため肌の表面が常に乾燥状態にあります。これは、高齢者にもあるように保湿度がよくないために肌がかさか

さになって起きるようです。私自身、初冬の頃、一時的に毎年のようにふくらはぎの辺りが痒くなります。寒くなると空気が乾燥状態になるために起きるものと思われます。このとき、私の場合が肌用クリームを塗ることで収まっています。

対 策

以上の原因ですと飲み薬だけでは簡単に解決できないと思います。一番の解決法はやはり汗のでやすい体質にすることでしよう。透析者の場合あまり活発な運動をする訳に行きませんから、やはり、入浴とかサウナということになってしまします。しかし、入浴となるとあまり長く入っていられませんから、サウナのほうが良さそうなのがしまします。ただ、そのサウナが慣れていない人にとっては大変苦勞ですし、高血圧の人にはあまり進められせん。しかし、痒み対策としてはかなり有効だと考えています。まず、最初はならし運転のため短い時間で、でたり入ったりして、徐々にならして行きます。最初はほとんど汗がでませんから、

余計暑さを感じるはずです。通い始めてから一月もするとある程度できるようになって来ます。通うのは出来れば最初のうちは1日おきに続けることです。一周間休むと取り戻すのにまたしばらくかかります。ですから根気よく頑張ってください。ドライでも湿式でもかまいませんので自分に合う方式で結構です。ただし、私の経験では本格的なサウナ、電気ヒーターに石を載せた方式の方が汗は出やすいようです。今、はよりの遠赤では私の場合あまり汗ではよくないようです。備え付けの温度計にて100℃を少し下回る位の96℃98℃位（温度計により多少の誤差があると思われます）が最も出やすいようです。これは、常連さんの一貫した意見です。ですから、自分が快適と感じるように座る高さで調整を取っていただきたいと思います。汗がでるようになければ体重管理も多少楽になると思います。私の場合、中1日で1・4kg前後、中2日で1・8kg前後です。尚、サウナに入る場合は主治医とよく相談する事が大切です。

水分の管理

透析生活で最も大変なのが飲み物の管理ではないかと思います。

この事は一生つきまとう問題で、なおかつ自己管理の中でもコントロールできないものの一つでしょう。一般に言って私の知る限りでは水分の調節のできない人は塩分摂取についても丸つきり無関心、つまり塩分も管理出来ていないのです。ですから当然水分がほしくなるのも当たり前で生理的に飲まざるにいられないのです。透析患者さんで最も多いのが心不全です。特に気をつけなければならぬ問題です。もし、他のことで体が打撃を受けたときに心臓が弱っていたらと考えると、その結果は明らかです。家族にとっても頑張つて生きてほしいと願っているはずですし、私たちの場合、透析スタッフ、国の費用負担、家族の協力、さらに、仕事関係の人達の協力があって多くの方々の大変な協力があって成り立っています。ですから、その人たちに報いるためにも、しっかりと自己管理のもとで頑張らないと申し訳ないと思います。

さて、水分の管理ですが私の場合、一生苦しむか短期間苦しむかの選択をしたに過ぎません。つまり、体に水分のいらぬことを教えこむのです。頭だけで水分コントロールは殆ど出来ません。まず、徹底した塩分の管理から始めます。一日に5〜6グラムくらいにおさえ、出来る限り香辛料で味を調えることです。ひと月もすれば大体慣れてくると思います。生野菜などは初めのうちは少々ドレッシングで食べてその内になにもかけないで食べられる位になります。基準としては、外で食べるラーメンが塩辛くて食べられない位にならないといけません。それが出来たら、中一日で体重増加をドライウエイトの3%以内に収まるように余分な水分を取らないように数カ月間ひたすら我慢するだけです。好きなウイスキー、ビール等もそのときは我慢してください。そうしましたら体というのは大変便利にできており、水分のいらぬことをメモリーしてくれます。脳に對しても必要以上に水が飲みたいことを要求しなくなるのです。これで貴方の水分摂取量は許容範囲

内にうまく収まるはずで、末長く生きるため、長く苦しめない為には是非頑張つて実施してください。しかし、極端に塩分を抑え過ぎますと食欲が減退しますので注意して下さい。

食事の管理

人間、生きて行く為には食事は必要不可欠です。しかし、この食事が透析をしている人にとっては大変な苦勞といえますか、食べた

いものを食べ飲みたいものを飲むという訳にはいきません。食べ物の塩分、カリウム、リンは必ず付きますとい、一つのものを沢山たべずに多くの種類を食べるなど、それぞれにご苦勞されていることと思ひます。私の場合、特に家内が透析導入前、栄養士の指導のもとにしつかりと覚えてくれましたので、大変助かりました。しかし、基本的には自分が一緒に勉強しなければ何もありません。食後のデザートは、どの程度食べられるのか、又は、どの程度食べられるのかを把握していなければなりません。少なくとも、中教出版(株)の四訂食

品成分表くらいは手元においておきたいものです。カリウム不足による全身衰弱等の症状を起こさないよう特に気をつけましょう。食事をおろそかにしていると後で合併症により立ち直れないほどの打撃を受けることとなります。エネルギー不足では尿素窒素の増加につながり、更に、自分のタンパク質、脂肪を消費することにより、カリウムの増加を引き起こし生命の安全まで脅かすことになるからです。

また、カリウムについては野菜類はなるべく、ゆでこぼしにより約1/3ほど減らすことができますし、果物類は缶詰を食べる等で摂取量を抑えられます。ただし、缶詰のシロップは飲まないようにします。カリウムが溶け込んでいるからです。

使う鍋なども出来ればアルミニウムを避け、ステンレス製の方がよいと思ひます。アルミニウムにより骨の病氣や脳障害を引き起こす可能性があるからです。外に避け切れない問題として調理用の水、飲料水によるものがありますので出来る限り避けられるものは避け

ておいた方が良さそうです。外にアルミ缶等の飲み物も出来るだけ瓶詰の物にするとかの配慮があつてもいいかも知れません。また、ミネラルウォーターは水道水よりもアルミニウムの含有量は多少多いかも知れません。水道水は沈殿層やフィルターにて水をきれいにしていますからミネラルと言われる金属イオンが少しは少ないと考えられます。これらのことは長期透析生活を考えたうえでの問題です。といひますのはアルミニウム

は普通の人なら尿と一緒に排泄されますが、長期透析になれば尿はほとんど出ませんのでほかの鉄分、銅、マグネシウム等と違って細胞などをつかさどるのに消費されま

んせから体内にどんどんたまって行く恐れがあります。

終わりに

また、合併症についてもここでは書ききれない程、色々な種類がありますので発病した時点で主治医に相談し、解決して行くことの良いと思ひます。ですから、本人の自覚と努力、更に、強い意志がなければこの病氣と闘つていけません。いくら透析の技術が発達し、薬や、ダイアライザーが良くなったとしても本人の生きる氣力、自己管理により大きく左右されるものなのです。そして、無理をせず力を次の日に残しながら今日を生きる。更に、繰り返し透析に関する本を読み諸先輩などの話を聞きながら、幾度となく訪れる挫折と戦い、少しでも末長く合併症を起こさないよう奮闘し、自分を支えてくれるいる回りの人達のためにも頑張るうではありませんか。この病氣は自己管理下によって貴方の生命をつかさどっている事を忘れてはなりません。

それでは皆様のロングライフ透析生活をお祈りして終わりとさせていただきます。

参考文献

日本メディカルセンター発行 透析生活マニュアル
中教出版発行 四訂食品成分表
医歯薬出版発行 腎臓病食品交換表

役員退任の挨拶

「役員退任にあたって」

前副会長 津田嘉郎



過日、小樽市内に嫁いでいる次女の孫が遊びに来て得意げに報告した。おじいちゃんボクね運動会の100m走で2等賞とつちやた。今度は1等賞とるからね」

ごく平凡な平和な会話である。この当り前の日常生活を普通に送られる事をシミジミと朝起きがけのベッドの中で考えて見た。大正年代の末に小樽の地に生を受けて以来68年余りの歳月を静かに振り返って本当に多くの事との出会が次々と走馬灯の様に頭の中を駆け巡る。喜び、悲しみ、苦しみ、そ

して努力もして見た。しかし一貫して私自身如何に多くの人達から助けられ救われて来たかと思う。人間の一生なんて本当に僅かな期間であろうが、しかし一人では何も出来ず多くの人々の力によって生きて行かれるものなのだ。私自身16歳までは親父も健在でしたし父の生業も多くの従業員が居り順調に推移しましたが、この年に病気が元で42歳で他界しました。日中戦争に始まる世界戦争に突入した為、殆どの従業員も戦地へ赴き生業の遂行も困難となり遂に廃業となる。私も敗戦の年に兵隊として参戦しましたが幸い無事に帰宅する事が出来ました。戦後の混乱期には食料難、買出しと竹の子生活を体験しました。それらが災いしたのか25歳の暮れから肺結核を発病し約5年間の闘病生活を送

る事となった。その間母を中心に家族の献身的な看護によって幾多生死の間を彷徨するが運良く快方に向いて29歳の夏に右肺の3分の1を切除する手術を実施し暫くして社会に復帰する事が出来ました。此の様な筆舌につくし難い闘病体験によって本人の意欲とそれを支える多くの人々の協力が如何に大切であるかを感じると共に、その人の持つて生まれた運命や寿命によって操られて行くものだと思いました。社会復帰し会社員として経理事務、セールス、総務事務など多くの職種を経験しましたが、その間に病弱な私に運命のいたづらか看護婦の妻を娶る事となり幸いにも3人の女の子を授け少しづつながら幸福な生活を送られる様になりました。

52歳の暮れに縁あって宇野先生との出会いによって全く未経験の医療事務を取り扱う事となりました。翌53年春の開業に向けて死にも狂いの猛勉強にも多くの方々からのご指導を賜りました。開業後の1、2年間は本当に寝食を忘れる程の日々を送る結果となりましたがその間にも本当に多くの方々の手助けを戴いた事に感謝し貴重な体験をしたと、昔を振り返って見て感慨無量の思いがします。腎臓病と闘う皆様との出会いは日々透析機に繋る皆様の如何に大変であるかを身近に感じ少しもお役に立てればと考えておりました。矢先54年の始め頃札幌腎友会の皆様からのお誘いで関係が始まりました。最初は12、13名位だったと思います。札幌の平岸の留目様宅にお伺いし色々とアドバイスを受け札幌の会員の一部として活動を開始いたしました。以後会員数も次第に増加し4、5年後に小樽単独として独立現在に至った訳です。

を始め多くの役員の方々からご指導ご鞭撻を受けた事が多く、皆様との出会いは私の人生にとって本当に貴重な経験を授かったものと感謝しております。全腎協札幌総会への参画、国会請願への参加など貴重な体験は終生忘れる事の出来ないものでした。今後も皆様とのお付き合いを続けて参りたいと考えておりましたが、昨秋来の体調不調により残念ながら職責を遂行する事の困難により心ならずも副会長を退く事となりました。本当に申し訳なく思っております。

その間長い間私に賜りました数々のご厚情に衷心から厚くお礼申し上げます。今後は許す限り側面から応援して参りたいと考えておりますので何分よろしくお願い申し上げます。

病魔と闘い組織の確立の為に、身を捧げて本日の強力な全国組織を造り、しかも恵まれた療養制度を確立して下さった先輩諸兄の成果を後退させる事のない様に皆様の一層の結束と努力をお願い申し上げます。

道腎協の組織の益々のご発展をお祈り申し上げると共に会員各位

が順調な透析生活を送られます事を願ひ拙文を持って一言お礼のご挨拶と致します。

「皆に支えられながら 退任します」

前事務局長 堀井 和彦



や前事務局長の飯村さん、現在の事務局長の三上さん等に支えられた6年間でした。

この6年間を顧みると、やはり一番思い出深い、そして苦勞しながらもやりがいがあったのは、第22回全腎協総会北海道大会でした。この全腎協総会は2年がかりで準備をしました。総会の前、1週間は、職場にいても自宅で夕食中にも総会関係の連絡の電話やFAXが入ってきて大混乱でした。

総会当日のお手伝いの募集をした所、おことわりする人が出る程沢山の会員の方がご協力を申し出られて、役員一同感激致しました。道腎協の役員をしていて、これ程誇らしい気持ちになったことはありませんでした。全腎協の役員の方も大きく評価してくれました。

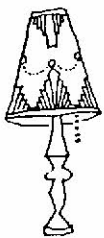
この様な中で、感慨に浸る間もなく道腎協活動に邁進する日々でした。まだワープロもなく、手で一字づつ打つ和文タイプライターの時代でした。しかし、岩崎会長

医療福祉の面でも、内部障害者へのJ・R・航空運賃適用実現には長い間の活動が実ったと思えました。しかし、この数年、診療報酬の透析医療への締め付けは厳しく、血液検査の「定額化」や人工腎臓の処置料の「定額化」等、最後には一番弱い私達患者にしわ寄せがくるものと懸念されます。

それを防ぐ為には、私達会員が一致団結して行かなければ患者の声は行政に届きません。そして会員・人々が役員を応援し支えてあげて下さい。役員も同じ患者です。特に会議等で遠くから来札される役員の方々には、心から敬服しています。

最後に道腎協の役員・会員の皆様、そして、道腎協活動を通じてお世話になったすべての皆様に心から感謝申し上げます。

そして、患者会活動の礎として活動しながら逝去された大勢の役員・会員のご冥福を二祈念致します。



東区健康まつり

33名の登録者

6月19日(月曜日)AM10:00～PM2:00迄、東区伏古公園にて東区健康まつりが好天に恵まれて例年通り盛大に行なわれました。

病院関係者始め、患者さん、市民の方々と大勢の人達が参加をし健康相談や出店など盛りだくさんの行事内容で約4時間の楽しい時を過ぎました。

特に私達の献腎キャンペーン活動が出来る所として、勤医協中央病院の沢崎先生の指導で職員10名、患者10名で、まつりに参加された



人々に呼びかけや熱心な説明活動によって33名の方に腎バンクに登録を頂きました。御協力を心から感謝致します。

この数年来、脳死臓器移植法について、全国の各機関や多くの人々によって検討を重ねられておりますが、賛否両論あり法の設立は今だに成立せず、私達にとっては残念なことです。

聞く所では、我が国での腎移植は年間600～800回位で、献腎による移植は230人程度とのことです。この数から臓器提供者の方々の関心が薄いともいわれれておりますが、ではどうすればいいのか、提供を受ける側がただ提供者の善意にすがって臓器を下さい、お願いしやすとの姿勢だけでいいのか、私達にも出来る事は無いのか、有るのかを学習しながら私達自身が社会に貢献出来る部分について皆んなで議論をしながらキャンペーン活動と併行させて頂いたものだと思つた次第です。

(札幌)

データーの見方・読み方

① Ht

(呼び名ーヘマトクリット)

私達は、通称ヘマトと呼んでます。これは、血液中で赤血球がどれ位の割合を占めているか?を数値で表しています(単位は%)貧血がどの程度あるか?また、体重が増えてきている時には、血液の薄まり具合の指標にもなります。

透析患者の場合、最低でも20%は欲しい。以下だと「階段が上がれない」「少し歩くとめまいがする」という状態になります。最近では「エリスロポエチン」(商品名エポジン等)の使用が認可になり、どこでも使われていると思います。このエポジンは「ただ注射をすればHtが上がる」というものではなく、体内にフェリチンという物質がないと増血効果がありません。フェリチンは簡単にいうと「鉄」です。そこでエポジンを投与すると共に、患者さんは「鉄分の多く含まれる食品(ホウレン草などの緑黄色野

菜、レバーなど)を摂取するように...」

一番良いのは、薬に頼らなくてもHtが適当にあるのが望ましい。反対に40%とか50%とか、高すぎも要注意です。シャントが詰まり易くなったり、脳の血管をはじめとして、小さい血管が詰まり易く、また粘度があがり、透析の効率も落ちてきます。

Htが上がらない理由のひとつに、消化器系から出血や「ち」による出血。これらの失血の場合は、治療が必要です。(女性の方では生理の時の出血もあります)

十分な透析を行い、食事や生活の管理を怠らず、適度の運動をしていれば、自然とHtも上がってくると思います。

② BUN

(呼び名ービューエヌ)

血中尿素窒素のことで、尿毒薬ともいいます。

これは、蛋白質が体内で使われた後の最終的な老廃物で、いわば体内には必要のない「カス」のようなものです。腎臓の働きが正常であれば、尿中に排泄されますが、腎不全になりますと体に溜ってき

ます。
ですからこのカスを除くために透析を行っているのです。

透析前の数値が100以下に抑え、透析後の数値が30〜40以下になるようにコントロールすれば良いでしょう。

BUNのいつも高い人は蛋白質の採り過ぎではありませんか？カロリー不足が気になるのだったら、蛋白質より糖質でカロリーアップされたら良いと思います。

③ Cr (呼び名ークレアチニン)

これはBUNと並んで、腎機能や透析がうまく行われているかどうか？を評価する、大切な指標です。Crは食事等の影響を受けず、おもに筋肉から毎日比較的一定した量が代謝され尿中に排泄されます。腎不全になると、これが体内

に溜ってきます。

透析前の数値が、最大20以下。透析後の数値が、最大7以下なら問題ないでしょう。

クレアチニンは体を動かす。つまり筋肉の運動量により数値が違ってきますが、そうでなくてクレアチニン値が上がってくる傾向の人は、透析不足が考えられます。ダイヤライザーの変更、透析時間の延長。回数を増やす。などの処置が必要でしょう。

④ K (呼び名ーカリウム)

これは、ほとんどの食品に量の違いはあれ、含まれています。また、人の細胞内にはたくさんのカリウムが存在します。(後でこの事について出てきます)

カリウムを多く含む食品をたくさん食べると、血中のカリウム濃度が上昇します。カリウムの数値が7を越えると(個人差がある)突然心臓が停止するノといった事態もあります。(高カリウム血症)心臓が停止しないまでも、自覚症状として「口の回り(唇)が痺れ

る」「手足が痺れる」「腰が抜けたようになり立てない」というような症状が出たならば、かかりつけの病院へ急いでください。

ーカリウムを多く含む食品ー

生の果物・野菜・海藻類・種実類に多く含まれます。また、干柿や干ブドウ・干あんずのように、乾燥させた果物にも多く、気をつける必要があります。

最後に、果物を食べたり野菜を食べ過ぎたりしたわけでもなく、むしろ食事がとれず、カロリー不足になることが怖い。人の体

はジツとしていても、心臓は動いているし、呼吸もする。つまり知らないうちにエネルギーを消費しているのです。そのエネルギーのもとが毎日の食事です。それが食べられないと、自分の体の細胞を壊してエネルギーに変えるのです。この時体を造っている細胞に含まれているカリウムが流れ出すのです。この量は「少し位果物を食べた」とは比べものにならないほどの量です。急いで病院へ行ってください。特にカリウムが上がり易い人は薬(カリメイト・カリセラム)を常備しておいてください。

救急的には砂糖をたくさん食べる。という方法もありますが、これは一時押さえで、とにかく病院に駆け付けてください。

※お近くの書店に『食品成分表』という本が売っています。この本には、ほとんどの食品の成分が載っています。日ごろ「自分がよく口にするものについては、何が多いので食べすぎないように」と、いつも目を通す習慣を身につけていただきたいと思います。

⑤ 心 胸 比

これは、胸のレントゲンを撮ることによって分かります。

心胸比というのは「胸部の幅に対する心臓の幅の比」です。これを数字(%)で表したものです。

正常値は50%以下(透析前)。透析患者の場合は、普通男性50%以下。女性53%以下に保っていれば大丈夫(心臓の肥大はない)とされています。

ですが「心胸比が小さければ小さいほどいいのだ」と、間違った考え方をしている人がおられます。

ナルホド、50%を越えると赤いペンで書かれるし、看護婦さんに注意されますから…。

そういう人は、透析が十分にできなればかりか、低血圧になりやすくシヤントが詰まることも多いのです。心胸比は程々がいいのです。透析中に血圧が下がる。透析の終了時間が近付くと、決まって血圧が下がる。という人は、主治医の先生に相談し、基準体重の設定を上げてみられることをお勧めします。他に問題がなければ、基準体重を1kgか2kg上げただけで、血圧も120位に落ち着き、透析も時間いっぱいまででき、薬に帰途につける。というふうになりませう。

水分を多く採り過ぎ、体重が増えてくると「心胸比」もそれに連れて上昇(肥大)してきます。そして普通、血圧も高くなるようです。が、体力がつき、本来の意味で太ってきた人の心胸比は変わらないはずで。

最近、ダイアライザーの性能も一昔前に比べると、飛躍的に良くなり、除水能力も向上してきました。少々体重を増やして透析に

入っても、いつもの透析時間内には元の体重まで戻せませう。

ですが「透析終了時間が近付くと、血圧が下がり苦しくなった」という経験をお持ちの方も多いと思います。これは当然のことなのです。透析すること自体が、心臓や体に大変な負担がかかっているのです。それに加えて除水が多くなると、自分の体が除水に追い付かなくなり、その結果低血圧を起こすのです。解決法はありません。ただ一つ「水分の取り過ぎで体重を増やさないこと」です。ご自分

の体重の3% (中1日) から5% (中2日) の体重増加。この位に抑える自己管理を頑張ってください。

広島県腎友会

機関紙「あゆみ」より

※尚施設により正常値の範囲が異なりますので施設の指導に従って下さい。



ご訃報

稚内腎友会

乙竹 隆七 氏

道腎協の幹事として稚内地方腎友会で活躍して来られた、乙竹隆七氏が、6月8日に19年の透析生活に幕を閉じ、ご逝去されました。(享年45歳)

ご生前の活躍を偲ぶ時、無念の気持ちでいっぱいです。心よりご冥福をお祈り申し上げます。又、ご遺族様からご丁寧なお手紙とご寄付(2万円)を頂戴致しました。

紙上をかりて厚くお礼申し上げます。



お詫びと訂正

初夏号(49号)の広報員通信で猪野義明さんの名前を狩野義明さんと誤って掲載してしまいました。お詫びと訂正をさせていただきます。

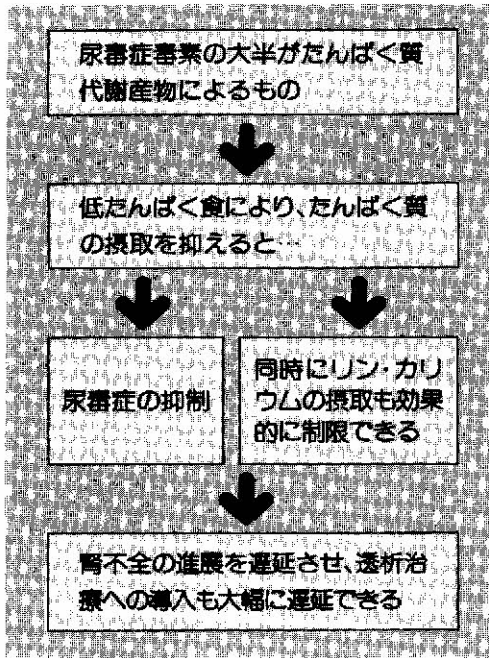
編集後記

夏真っ盛り。猛暑、極暑、酷暑、炎暑：聞くだけで暑苦しくなってくる。気省庁では一日の最高気温が、30度以上になれば真夏日としている。ちなみに札幌の真夏日の平均日数は7日(6月と9月)である。8月17日気象庁に聞いたところ、きのうまで17日もあったとのこと。暑いわけだ。(川村)

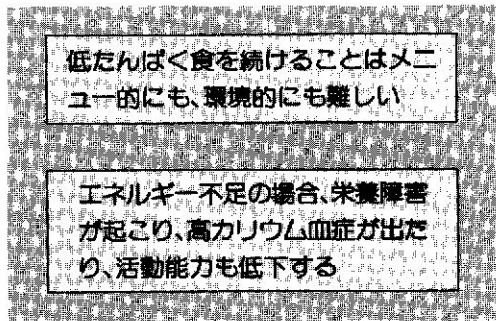
七叉路(七方に分れる道)

もあるのに、信号機は「セロ」それでいて、交通事故皆無、この場所を人情交差点と人は呼ぶ。私達も、多くの人達の人情に支えられ、今日ある身、精一杯生きたい。(久原)

（エンジョイの効果は、 こんな論拠で示されています。）



しかし



●社会復帰を前提とする患者さんにとって、活動の増加や外食機会の増加は必然です。今までどおり低たんぱく食を続けていくことに困難が出てくる場合も考えられます。


リンやカリウムを低く調整しながら、普通に近い食事のエネルギーが摂取できる食品があればいいのに

そこで

食事メニューの中のたんぱく質の一部を「エンジョイ」と置き換えるだけで、リンやカリウムを低く抑えることができ、かつ、良質なたんぱく質をとることができます。

1993.6
特定保健用食品
第1号として
厚生省より認可
されました
(低リンミルク)



左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、〒、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、下記へお送り下さい。

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)



1994-9