

# HSK

・  
・  
・



第76号

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可  
H. S. K通巻333号

発行日 平成11年12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17条西2丁目  
21-617-101

発行 北海道身体障害者団体定期刊行物協会  
札幌市西区八軒8条東5丁目4-18  
細川 久美子

平成11年 初冬号

## 第47回 北海道ブロック会議開催 医療講演「透析患者の高脂血症と栄養のバランス」



初冠雪

撮影 網野 要二郎 氏

北海道腎臓病患者連絡協議会

# 北の大地、暮れゆく晩秋

北海道腎臓病患者連絡協議会

会長 岩崎 薫



コートに手袋姿、長くなった影、木々の紅葉落葉。今年は11月中旬になっても降雪を見ず、気温があまり下がらないので、深まりゆく秋を感じさせる。庭のナナカマドがすっかり紅葉し、市中心部の北大通りでも樹木の冬囲いが始まった。大通公園は休日にもかかわらず行き交う人はまばらで、公園職員が熊手で落ち葉を集めていた。午後2時、

すでに日は傾き職員らの影は長く舗道に伸びていた。

札幌気象台によると同日中の札幌市の最高気温は4・2度と、11月下旬並みのこの秋一番の寒さが来るといふ。

この季節、久々に中山峠を経て、羊蹄山のふもと「噴き出し公園」へと銘水を汲みに出かけた。当日は雲一つなく羊蹄山の頂上が手にとる如く鮮明に見え、今年の冠雪が白くまぶしかった。

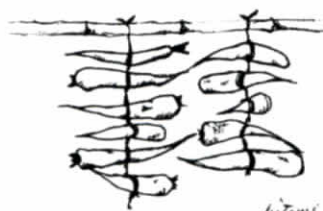
再三、訪れた羊蹄山ではあるが、山全体が鮮明に見えるのは初めてでなかろうか。

山の裾野にすっかり落葉した裸木が寒々としてその雄姿を残し、北の大地の暮れゆく晩秋に長い影

を落としていた。やがて冬を迎え、北の大地は銀世界となるであろう。北国に迎える寒い冬の到来である。

「羊蹄山とんと鎮座し秋深く」

帰り道中山峠で白い大根を30本買ってきた。この季節に我が家でも「大根干し」が始まった。日当たりのよいベランダの前に30本の白い肌のスタレ干しが下がった。



今の食生活に漬物は買っても食べるものとして定着している。今

も沢庵漬はしないらしく、この季節がきても干されているのはまれといってもよい。昔と違って漬物も今風の味を出し、漬け込みも変わった。農家の方達も高齢化し重労働の割に利益の少ない漬物分野

菜の栽培は敬遠されること。しかし、姑などから受け継いだ漬物の味は最近すっかり変わって食文化も変化し、漬物なんてと思うようだが、食後に食べるあの味はまた格別だった。しかし腎臓病患者の今の私にとっては一切れか二切れである。

10日もすればひげ根を取りながら、ぬか、きざら、塩を使い自分風に漬ける。長期間の漬け込みは結構薄塩でよく漬かる。素材、気温などに左右されやすく微妙な味に差が出るが、12月末頃の食卓に上がるこの一品の味に、女房と二人で一喜一憂するのである。

長年つちかわれた日本の味を感じ、失敗しても懲りずに続ける。木枯らしの吹く中を鼻水すすりながら手を真っ赤にして、黙々と大根を洗い、暮れ行く晩秋の夕陽を浴びながら女房と二人でこの作業に限りない楽しさを感じるのでした。

## 第47回 (社)全腎協

# 北海道ブロック会議開催

平成11年10月23日・24日の両日、北海道難病センター(札幌)に於いて役員・オブザーバー・事務局員併せて53名の出席により第47回(社)全腎協北海道ブロック会議が開催されました。

鈴木副会長の開会のあいさつの後、同じ仲間の逝去を悼み全員で黙とうを捧げ冥福を祈りました。岩崎会長は冒頭のあいさつで、「来年4月から始まる介護保険や医療費など一連の問題が我々患者に重くのし掛りつつあるので一致協力しなければならぬ。」と話されました。近江谷運営委員(旭川)を議長に選出し議題に入りました。

### 1 報告事項

#### (1) 地域患者会組織活動報告

○札幌 幌 7月1日・7月22日両日介護保険に関する要望について市との話し合いを行った。10月31日(日)、結成25周年記念式典並びに祝賀会を開催。

○旭 川 通院送迎事業については昨年より取り組んでいるが、今年度も引き続きその具体的取り組みを計画している。

○小 樽 要介護透析患者の通院に関する要望書を市長・議長・議会議事事務局・5会派に提出。

○稚 内 社会福祉協議会主催による、ふれ合い広場に14名参加し腎疾患総合対策・総合的難病対策の署名運動。

○留 萌 羽幌の施設が満床のため留萌まで



全道から役員が集まりブロック会議を開催

○道 南 役員会を数多く行なっている。

○道 南 役員会を数多く行なっている。

○苫 小 牧 患者会の活動拠点としての事務局設置確保を目指して行政などに陳情要望運動中。

○室 蘭 豊浦町国保病院が

12年4月1日より透析開始当初4台。

○滝 川 一研修会・レクレーションなど会員家族、スタッフとともにこなっている。

○十 勝 十勝管内透析患者の通院現状のアンケート実施・データを基に各市町村に通院送迎の陳情予定。

○釧 路 通院交通費の助成増額及び要介護透析患者の通院に関する要望書を行政に提出。

○北 見 役員成り手が少なく一部の役員が長年努めている。

○オホーツク 小清水日本赤十字病院の送迎バスが6月30日より月・水・金の3回の運行が始まりました。冬期間は毎日運行予定。

○紋 別 「透析をはじめ人のための」ガイドブックを購入し、全員に配布。

○夕 張 要介護透析患者の通院に関する要望書を行政



宮川亮一先生を講師に役員研修会

に提出。

○江 別一透析患者の通院介護など各行事の打ち合わせを行っている。

○浦 河一患者会に対して、ほとんどの人が無関心なので、話し合う場がなく、今後総会などが出来ないのではと不安である。

○深 川一議会において透析患者の通院について一応の認識をもらった。当面の問題点として役員の育成がある。

(2) 全腎協理事會報告

(3) 全腎協第10回通常総会報告

● 10月16日(土)・17日(日)両日チサンホテル浜松町(東京)において全国より67名の出席者により行われました。開会のあいさつは、全腎協油井会長のあいさつでは兵庫県のあつてはならない院内感染の問題や大阪のフィリピンでの移植斡旋、来年4月からの介護保険がスタートできるか厚生省もはっきりしていない等、今後我々患者会としても自己防衛をしていかなければならないとの事でした。

- (1) 報告事項として全国ブロック活動報告がありました。
- (2) 承認議案として99年度予算の一部補正など3項目について承認されました。
- (3) 承認事項では医療・福祉の主な動向と今後の運動について、JPC「日本一周マラソン」終盤の取組について、肝炎の院内感染問題への対応についてなど確認を行いました。

- 全国的な傾向として役員のなり手がいないため若手の育成に力を入れないといけない。
- (4) 運営会議報告  
6月・9月に行われた運営会議の報告がありました。
- (5) 道腎協前期活動報告(4月・9月)  
12項目の内容について三上事務



難しい介護保険の問題を真剣に聞き入る

- 局次長より報告がありました。
- (6) 道腎協前期会計報告(4月・9月)
- (7) 道腎協前期会計監査報告  
会計・監査報告共に全会一致で承認されました。
- (8) 規約一部改正について  
第22回総会に於いて質問が提出された箇所について一部検討し立案しました。
- (9) その他
  - ① 地域患者会組織把握について  
各地域患者会として現在どの位の市町村の施設や患者数を把握しているか調査する。
  - ② 役員研修会について  
翌日(24日)に「介護保険の概要について」講師に札幌市東区クラーク病院在宅介護支援センター所長宮川亮一先生を招き役員研修会を開催いたしました。
  - ③ 12年度全腎協大会が鹿児島県で、道腎協総会が小樽で開催されることそれぞれ決定した。
  - ④ 北海道知事への要望書提出  
道腎協より5名が出席し前回の実態調査を資料として持参し4項目を要望し口頭での回答をいただきました。(別紙)

北海道知事  
堀 達 也 殿

北海道腎臓病患者連絡協議会  
会長 岩 崎 薫

# 〈北海道知事への要望〉

## 要 望 書

### 1. 入院給食費の自己負担がなくなるように更生医療適用施設の拡大をして下さい。

入院給食費は更生医療の適用になるので更生医療を利用するように対応していますが、全道の透析施設の半分しか適用施設がありません。現状では更生医療を希望してもなかなか受け入れられる状態ではありません。最近では糖尿病性腎症からの透析導入者が大幅に増すなど合併症で入院する機会も多く、又、患者の半数が年収250万円以下の方が多く、経済的にも困難な状況です。私たち患者会も更生医療の未指定施設に更生医療の指定を受けて頂くよう働きかけをして参りますが、道としてもより一層未指定医療施設に対し働きかけて頂くようお願いいたします。

### 2. 本道における要介護透析患者対策の充実を進めて下さい。

介護保険の実施が間近になるにつれて、新聞、TVなどでは介護保険の実施をめぐる動きや問題点、現状が連日のように報道されています。サービスや保険料の市町村格差、特別養護老人ホームなどの施設不足、在宅介護の柱になる訪問介護のヘルパー不足等々、さまざまな問題が議論されています。透析患者は週3回通院しなくては生きては行けません。介護者がいなくて長期入院を余儀なくされる患者が、特に冬期間に多く見られます。介護保険が実施されると大変不安です。道内の各自治体に対し、通院介護の為にガイドヘルパーやホームヘルパーの充実を道からも要請して下さい。

### 3. 本道における通院交通費助成の充実を進めて下さい。

本道特有の広大な地域では透析に片道60km以上の距離を通院されている患者が道東地方や日高地方等に多数います。通院交通費にかかる経済負担が大変重く、困難です。本道には通院交通費助成事業がありますが、所得制限の緩和や助成金の値上げをし、より一層の拡充をお願いします。

### 4. 透析施設の地域偏在を解消して下さい。

本道のような広大な地域では透析導入されても患者の地域に施設がなければ数10kmの距離を通院しなければなりません。特に離島などでは、透析施設の近くに移らなければなりません。この様な問題をぜひ解消するために各地域での透析施設の開設を進める様お願いします。

## 〈道よりの回答〉

場 所

北海道庁 保健福祉部小会議室

日 時

平成11年9月9日 午後1時より

出席者

北海道福祉部障害者保健福祉課  
課長補佐 佐藤 雅人氏

北海道福祉部保健予防課  
課長補佐 未澤 英樹氏

北海道福祉部障害者保健福祉課  
在宅推進係長 梅井 治雄氏

道腎協より  
鈴木啓三・佐藤利國・佐藤昌夫副  
会長、澤内繁雄事務局長、堀井和  
彦事務局次長

### 1 補足説明

① 4年前「入院給食費の適用要望」に対し、各医療機関において更生医療の指定を受けることが望ましいと課長答弁があり、道腎協としても地域患者会を指導、病院に働きかけてきたが、進展していません。

### ※道の答弁

① 更生医療の適用施設の拡大は、道としてサービス向上からも基本的に望ましいと考えている。ただ強制できないので、北海道医師会を通じて各施設に意識を促す。  
② 更生医療の適用については認定医で大学を出て5年以上の経験等で施設に指定されるので、医師の移動によって取り消される事は無い。

### 2 補足説明

① 新規に開設される特養ホームで透析施設を併設している所も出て

きている。  
② 介護保険の中の市町村特別給付（横出しサービス）としての要介護透析患者の通院送迎サービスを各市町村に指導してほしい。

### ※道の答弁

① 既存の福祉施策は今後も行う、要望を含め関係各所に話していく。  
② 各支庁を通じて各市町村に指導する。

### 3 補足説明

要望書の説明に不十分な面があるが、昭和55年通院交通費が決まったままで、社会情勢の変化に伴う改正がなく、助成額が少ないので見直せないか。

### ※道の答弁

道の財政が厳しく今は悪い方に見直す時代であり困難性がある。

### 4 補足説明

透析施設開設に対する助成はどのようになっているのか。

### ※道の答弁

① 道内164施設、透析機械1台当たり2・3人となっている。医師の確保の問題もあり、地域的偏りはある。  
② 施設開設にあたり国庫補助は、国立は3分の1だが民間施設も該当する。総合病院が先になる。

### その他話題

災害時の水、電気など問題がある、災害マニュアルがあるのか。

### ※道の答弁

道にマニュアルは無いと思う。



られました。動脈硬化の進行防止の為に非常に栄養管理が重要だということが最近よく言われています。

## 高TG、高TC血症の予防には

表④の方が高コレステロール(TC)血症です。この場合はエ

表④

高TC血症	
1	摂取エネルギー量
2	摂取脂肪エネルギー比
3	脂肪酸の種類
4	食物繊維量
高TG血症	
1	摂取エネルギー量
2	アルコール量
3	脂肪量
4	糖質量(単糖類、二糖類)
5	食物繊維量

ネルギーを制限する。次に摂取脂肪エネルギー比というのは何をどれくらい摂るか、さらに脂肪酸の種類というのとはどんな脂肪酸を摂ったらいいか、その下に今日のポイントで食物繊維、透析の患者さんはカリウムの問題があつて野菜や果物量を制限されていますが、実はカリウムというのは蛋白の多く含む食品、肉などにも多く含まれていて決して野菜が多い訳ではないけれど野菜が一番処理しやすい

表⑤

血糖(空腹時) BS	70~110 mg/dl	18
空腹コレステロール T-Chol	140*	64
LDL-Chol	77	64
エステル酸	100~185 mg/dl	18
コレステロール	74~62	96
$\beta$ -Lipo	100~200 mg/dl	25
中性脂肪 T-G	71	64

摂ると中性脂肪が高くなると言われます。そして大事なのが食物繊維なので表⑤これは中

ということ、摂取制限が行われている。次の高トリグリセライド(TG)血症、これは中性脂肪が高いと言われるときに摂取エネルギー量と大事なのはアルコールですが、アルコールは水分の摂取量とも関係があり、アルコールを飲むとそのアルコールを出すために水を要求するというのでアルコールは制限した方がよいです。それから脂肪の量ですが、たくさん摂るとやはり中性脂肪に変わっていきます。それと4番目糖質量ですが、糖質もたくさん摂っては困りますが単糖類、多糖類とあり、単糖類とはジュースなどに入っているブドウ糖等、多糖類は砂糖等で、ブドウ糖、砂糖をたくさん

表⑥

動脈硬化指数

$$\frac{\text{総コレステロール} - \text{HDL}}{\text{HDL}} = \text{アテローム性動脈硬化指数 (HDI)}$$

この数式で求められる数値が3.5を超えている場合は、動脈硬化が進行していると考えられている。

0 mg/dl  
150 mg/dl  
きた値がよいといわれます。表⑥これは最近出てきたことですが

性脂肪とコレステロールとHDLコレステロールの基準値を示しています。HDLは若い方の例です。コレステロールの量はこれ以上低くても困るので100 mg/dl以下などの時は用心して、HDLコレステロールの場合も同じく20 mg/dlとか30 mg/dlをきるとこれもリスクになります。中性脂肪は沢山食べた時にあがりますし、2時間位すると少し下がってきたりします。この場合は空腹時で50~14

表⑦これは札幌北クリニクの高TG血症

表⑦

男性		5.6	11.1	11.4	11.6	11.8	11.10	11.11
T-Chol	186.3	141.4	160.7	148.4	154.4	156	160	160
T.G	172	146.6	150.9	144.1	143.2	128	146	146
HDL	32.4	34	34	32.6	37.7	40	42	42
女性		5.6	11.1	11.4	11.6	11.8	11.10	11.11
T-Chol	175.9	175.9	166.8	177.9	200.2	196	190	190
T.G	172.1	172.2	144	149	164.6	155	146	146
HDL	31.7	35.8	33.7	36.7	44.4	47	48	48

TGですが、昭和62年頃だと食品構成からも粉あめとか、慢性腎不全で入院されたり透析で入院されたりした場合でもよくごはんと一緒にエネルギーを上げるのにアメリ

ズリーをいれていました。慢性腎不全の場合はそういうものでエネルギーを上げるためにある程度必要でしたが、まだ高TG血症という事などが知れ渡ってない時代です。から、こういう高い値になっています。

## 女性は閉経後が要注意

そしてHDLコレステロールについては男性は低く女性は高い、これは男性は家であまり動かないからだとも言われています。女性

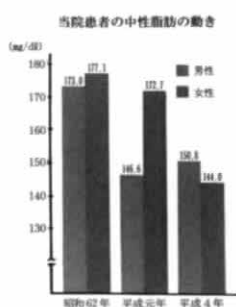
はとて高いです。総コレステロールは当院の場合も高いですけれども何故かというとな女性の透析患者さんも平均年齢が上がってきました。平均年齢が上がってくると閉経後の女性は女性ホルモンが不足してくるので総コレステロールが上がると傾向にあります。栄養指導の方ももう少しきちんとした方が良く考えています。それで中性脂肪(TG)なのですが60歳前後の女性に、TGが400mg/dl位あるのだけれど、どうしたらいいのかと聞かれた事があります。何を食べているのかと聞くと、何も食べていないと言う、よく聞いてみるとアメを1日に10粒位食べていると言います。1日に10粒位透析中に食べても1個7g位なので70g、そうするとアメで1日240×250kcal位のエネルギーが摂れる。まだあるのではないかと聞くと、缶詰を食べていると言う。缶詰は良いのだが、カリウムは抜けていなければならないので糖分の摂りすぎになるので良くないですと言うと、次の検査から下げてきます。皆さんに話をするとき大抵の方が下がってきますが、男性の方は

ちよつと動きが鈍いかなと思えます。女性の方はHDLコレステロールが高めですから、リスクとしては同じくらいかなと考えられます。1カ月に1回くらいは総合的な血液検査をしていると思いますので、ご自分の検査をご覧になって栄養士さんに質問してみして下さい。

### 国民栄養調査との比較

表⑧これは中性脂肪(TG)の動きです。グラフにしてみるとどんな動きかというとな女性甘いものが好きだし、つまみ食いもしますから高いです。

表⑧



### (総コレステロール)

総コレステロールですが、国民栄養調査が出たときに比べてみました。透析の患者さんの方があつた時期は高いのですが、年をとると低くなつてきます。あとでも出て

きますが総コレステロールは低くても困ります。高いと脳梗塞、低いと脳出血が起きたりしますし、細胞膜の構成成分ですと、よく言いますが、要するに免疫ですとか、いろいろな方面が落ちますから高くても、低くても困ります。ですから100mg/dlを切っている方には、資料に、栄養指導で何をやるかが入っていますので読んで下さい。特に年をとると低くなりやすいので年をとられた方は、コレステロールは適正で中性脂肪は下げることが必要です。

### (HDLコレステロール)

後は運動をしてHDLコレステロールを多少上げます。多少のアルコール、100ml位のお酒はHDLコレステロールを上げる働きがあるともいわれていますので、いろいろな工夫をされたら良いかと思つています。HDLコレステロールの比較ですが、国民栄養調査だと良い値の方が多く、50mg/dl位前後の値を保つと良いと言われています。

### (蛋白質)

もう一つ大事なのは蛋白質を制限し過ぎると血清蛋白、要するに栄

養状態が悪くなるのではないかといいことです。これを国民栄養調査で調べてみました。どうしても制限をするところか歪がでてきます。国民栄養調査では非常に蛋白質が良い値が多く、女性の場合にはちよつと高め、7~8g/dl位、例えば7g/dlを切るとちよつと難しく、6g/dl切るとダメという感じ、ご自分の検査データを見ていろいろ考えてみられたらよいと思つています。但し蛋白質を多く摂るとリンの問題がでてきます。新しい分析表がでてきますので、それをご覧になって参考にされたらよいかと思つています。

### 高脂血症と三大栄養素の摂り方

高脂血症の食事基準ですが、原則としては食物繊維の摂取が必要といわれています。実際はどうなればいいのかというと、普通は体重×35kcalですが、トリグリセライド(TG)値が高い患者さんだと、体重×25kcalといわれています。三大栄養素といわれる脂肪、蛋白質、糖質の割合ですが、透析患者さんの場合、蛋白質20%とい



うと1日65g位ですから、魚一切れ、肉一切れ、卵1個、豆腐1/4か1/5食べれば大丈夫です。脂質では20%25%と非常に少ないので、後で出てきますが油の量をとても少なくしてもらおうことになると思います。

糖質は意外に多いです。その訳は、食品構成で出てきますが、お砂糖などの甘いものは控えてもらいますが、御飯類は前より多くなっています。お砂糖などは消化・吸収が早いのですが、粒々があるものは、消化・吸収が遅いですから、これからは御飯類を少し多目に食べていただくことが必要だと思います。

### 栄養指導の考え方

表⑨ 高脂血症の透析患者さんの栄養指導の考え方としては、1日3回の食事時間を守り、バランスの良い食事にするということです。食事時間を守るといのは非常に大事なことで、欠食をしないで、朝食を必ず食べていただきたいと思えます。

3回食べることの1つには薬の問題があります。薬というのは、

その方の今までの検査データを読みながら医師が処方しています。例えばリンを下げる目的で沈降炭酸カルシウムが1日3回に分かれて出っていますが、リンを下げる目的なので、リンの値、蛋白質の量に応じて飲んでいただくことが必要です。おにぎり1個食べたときに沈降炭酸カルシウムを1パック飲んでしまうと、少し多いので少なく飲んでおき、お肉などを沢山食べたときに多目に飲むとか、工夫をした方がいいと思います。透析が長くなってくるとリンとカルシウムのバランスがとれなくなってきました。普段から自分が飲んだ薬

表⑨

#### 透析患者の高脂血症の栄養指導の考え方

1. 一日3回の食事時間を守り、バランスの良い食事にする。
2. エネルギーを適正にする。
3. コレステロールが高い場合は、コレステロールの高い物を少なくする。
4. 油の使用量と、摂取脂肪酸の配合を考える。
5. 糖質・特に砂糖やおやつと質を考える。
6. 食物繊維の必要性と働き、上手な取り方を理解させる。
7. 積極的な運動を勧める。

と食べているものを良く考えていただくことが大切です。朝食も必ず蛋白質のものを摂っていただきたいことには問題は無いと思います。長時間お腹が空いた状態を繰り返していると、食べた物を脂肪として体に蓄える事をし、中性脂肪も増え動脈硬化を促進することになりますから欠食をせず、バランスの良い食事をする事が非常に大事なことです。それと2番目にはエネルギーを適正にするという事です。沢山食べ過ぎて運動をしていただければそれは結構なのですが、運動で消費するエネルギーというのには本当に少ないので、ある程度適正にした方が長生きにつながると思います。3番目にコレステロールが高い場合は当たり前ですが、コレステロールの高いものは食べない。それと油の使用量と脂肪酸の配合ですが、これは皆さんも考えていると思いますけれど、オリーブ油がいいと言いますが、オリーブ油だけに偏らないで下さい。そうして糖質、特にお砂糖やおやつと質や量をおやつもある程度は必要なの

で摂っていただきますが、それはその時の状態に併せて摂っていただくという事です。それから大事なのが食物繊維です。食物繊維というのは水溶性と不溶性があります。水溶性の食物繊維というのは、コレステロールや中性脂肪を包み込んで排泄する働きがあります。こんにゃく、寒天類、海藻類に食物繊維が多く含まれます。なるべくこのようなものを選んで、カリウム抜きをして、食べて下さい。それと後でも出てきますが、野菜類、たけのこ・ふき・小松菜とかありますが分析表でご覧になると



真剣に耳を傾ける参加者

分かると思いますが、茹でた場合に不溶性ではなく水溶性の食物繊維が増えているはずですから、沢山食べて水分が増えても困りませんが、胃の負担にもならないので良いと思います。次に必要なのは積極的に運動をする。筋肉を無くすると筋肉は免疫を司っているし、体は骨だけではなく筋肉で立っている訳で、落とした筋肉はなかなかもとへ戻りませんので、まして透析の患者さんはなかなか筋肉をつけるのは難しいです。それは筋肉を作るのに必要なカルニチンなどいろいろな物質が透析によって抜ける場合もあるし、食品もいろいろ加工をしているので必要な物質がぬけることもあります。積極的に運動をしていただいで骨格を大事にしていくことが必要かと思えます。

## 高脂血症と栄養の考え方

表⑩ 透析食とはどういうもので高脂血症はどうしたらよいのかということですが、普通の透析食というのは体重1kg当たり35kcalです。から60kgの男性で2,000〜2,100kcalのエネルギーです。女性

表⑩

	基準透析食	高脂血症
エネルギー	DW×35kcal	25~30kcal
栄養比率	蛋白 13~15%	13~15%
	脂質 33%	22%
	糖質 52~54%	63~65%
カルシウム	361mg	236~111mg
食物繊維	5.3g	7.0g

の場合には1,800〜1,900kcal、その人の働きに応じてこれくらいです。

あと、蛋白、脂質、糖質も表のようになっています。糖質といっても砂糖ではありません。

高脂血症といわれた場合、エネルギーを制限します。蛋白は普通に摂るけれど、これはチョットむずかしいので男性の場合70g前後、女性ですと60〜65g。1日で脂質が22%と減っています。糖質が多くなって、脂質が33%から22%に減っています。それで澱粉製品、御飯、うどんなどでエネルギーを摂ったほうが良いと言われています。

す。コレステロールは、高いと言われた時は低くします。中性脂肪が低い場合はあまりコレステロールを低くする必要はありません。中性脂肪が高い状態が続いていると必ずコレステロールが上がってきますのでここは注意することが必要かと思えます。次に、食物繊維ですが7g。普通、表の右側のパターンの高脂血症の食事をするに食物繊維は7g位はとれます。でもこれは通常、日本人の必要と言われている1/3です。

## 1日3回バランス良く

表⑪さきほど透析患者さんは、

1日3回の食事時間を守り、バランスのよい食事にすると言いましたが、異化作用の亢進、食べないでお腹がすいていると人間の体というのは貯ることをします。ある程度は中性脂肪で処理しますが、脂肪が何もない人もいます。そうすると何が起ころかという、体の細胞を壊してエネルギーに変えようとしています。そうすると尿素量も上がるし、体も痩せてしまいます。そういうことを防ぐ為に、長時間空腹にもしない、過食もし

表⑪

一日3回の食事時間を守り、バランスの良い食事にする。	
空腹と過食の繰返し。 異化作用の亢進 皮下脂肪の貯留 中性脂肪の上昇	バランスの良い栄養素の摂取で 利用率が良くなる。

いものを食べることが必要かと思えます。

## 標準体重を参考に

表⑫次にエネルギーを適性にする事です。ドライウエイトと標準体重を参考に決めていきます。ドライウエイトだけを参考にしていたら、だんだん痩せていってしまいます。よく標準体重とは？と言われますが、簡便なのは、身長が150cm位迄の方が対象になるのですが、自分の身長から100を引いて0.9をかける。例えば、身長が160cmの方は109

00X0.9=54。その十一5kg前後が標準体重と言われています。身長が多少低い方、高い方は変わってきますので、他の計算方法がありますので、栄養士に聞かれた方がよいかと思えます。

表⑫

エネルギーを適正にする。  
DRIと標準体重を参考に決めます。  
太っている場合は減量します。  
基準では体重1kg-35Kcalで、高脂血症の場合25~30Kcalとなります。

ります。それにはいろいろな条件がありますので、栄養士に相談をしてほしいと思います。

高TC・高リンの

物は避ける

表⑬それで、コレステロールが高いと言われたら、卵類が高いです。それから、魚卵は割と

表⑬

コレステロールが高い場合は、コレステロールの高い物を少なくする。

コレステロール値の高い食品  
卵類、魚卵、内臓、うなぎ  
基準透析食-361mg  
高脂血症-236-111mg

レステロールが高いので、筋子・トピツ子・タラコなどはリンはそれほど高くないです。それから内臓類は食べない

方が良いと思います。尿素窒素だけがありません。非常に、効率が悪いです。うなぎについては、量を考えて食べてもらえば良いと思います。基準の透析食なら361mg/dl位、高脂血症では236~111mg/dlと言われています。

表⑭これは表にしたものですが、

筋子はリンが割合少ないです。食べ物も良いという問題ではありませんが、量が問題です。うなぎはコレステロールも高いです。リンも高いです。少しやもなんかもリンが高いです。数の子はリンが

低いのでコレステロールが低いといわれた方は量を注意して食べた方が良いかとも思います。肝臓類というのは、非常にコレステロールもリンも高い場合が多いのです。尿素窒素が本当に上がります。レバーを食べると上がりますのであまり食べない方が良いでしょう。260mg/dlのコレステロールがあり、1日分を摂ってしまいます。割合、リンは低いです。次にバター、どこの資料に入っていると思います

表⑭

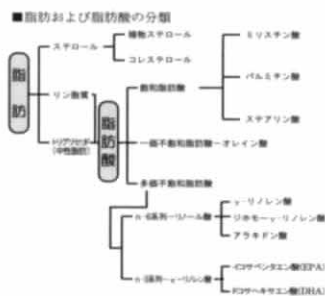
食品名	コレステロール (mg)	リン (mg)
うなぎ	70	168
筋子	30	153
ししやも(国産)	60	156
かずのこ	50	185
いか	80	240
うに	30	87
牛(肝)	60	162
牛(腎)	60	186
鶏(肝)	60	222
豚(肝)	60	150
全卵	50	235
卵黄	20	260
バター	10	21

すが、コレステロールが低いと言われた場合は上げる工夫が必要だと思いますので、そういう時にはバターが良いのではと思います。

脂肪及び脂肪酸の分類

表⑮脂肪及び脂肪酸の分類ですが、さきほど、脂肪の話がでいましたが、飽和脂肪酸と一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、これは豚とか、牛とかの脂肪です。

表⑮



これもある程度は必要なのですが、一価不飽和脂肪酸、代表的なものがオリーブ油、なたね油、そういうものに入っています。多価不飽和脂肪酸は今とても必要です。多価不飽和脂肪酸は、いわし、さんまに入っています。リノール酸というのは、普通のサラダ油、これも必要です。この多価不飽和脂肪酸ですが、例

えは、いわし・さんまは酸化しやすいので、新鮮なものを食べることも必要です。同時に酸化を予防するためにビタミンCとかEとかβカロチン、βカロチンは最近出てきて、非常に重要といわれていますし、ビタミンEについても皆さんEを飲んでいる方もいらっしゃると思いますが、ビタミンEは、酸化防止に良いと思いますので、ビタミンEとビタミンCとβカロチンがキーワードです。

油の使用についてさきほども出ていましたが、透析食は非常に油を使っていました。多分4、5年前までは、非常に使っていました。

油は、かさが少なく食べやすいのでエネルギーを摂りやすいのです。これが問題で今は、高脂血症といわれたなら、40g-20gのくらいでしょうか？普通に使う油ですが、さきほど出ていましたように3種類の脂肪酸の話がよく出てきます。

表⑩最近の話題は、これは札幌市の資料に出ていたのですが、バターとか牛脂肪、豚の脂肪、要するに常温で溶けない形の油。固形の油がこれですから、これは1で、

表⑩



飽和脂肪酸 一価不飽和脂肪酸 多価不飽和脂肪酸

**1 : 15 : 1**

オリブ油・なたね油・5とコーン油もサラダ油も1でか1・

5の割合で良いといわれていますので摂られると良いかと思えます。表⑩今までは、アメやゼリーがでていたという話をしましたが、それが今はこういうふうになっています。

表⑪

-糖質-	
基準透析食	高脂血症
砂糖	澱粉製品
粉飴	げんたうどん、そば
ゼリー あめ等	トロロン ストソフト
	和菓子

ます。粉アメです。が、テトラスターというのでできて、これはインスリンをあまり使わないでゆつくり吸収す

る形のものです。ですから、粉アメではなく、テトラスターを使うとか、オリゴ糖も良いです。これは、げんたそば・げんたうどんといえます。多分、食べた方もいるかと思いますが、リン・たんぱくが少ないです。主食ができていますので、そういうものを使うとか、あとは澱粉製品です。そういうものを使うと、砂糖の代わりのエネルギー源となつて良いかと思えます。

### 基準食品構成の変化

表⑫基準食品構成の変化ですが

表⑫

基準食品構成の変化	10年前	現在	高脂(糖尿)
ごはん	450g	660g	660g
粉飴	60g	20g	
砂糖	20g	10g	6g
あめ等	25g	25g	
澱粉製品			50g
油脂	40g	40g	20g
蛋白質	70g	70g	70g

10年前で御飯が450g/1日、現在は660g/1日位です。ですから1回に220gそれを3回食べても良いのです。女性の方は180gとか200gをきつて良いと思います。これは通常男性の基準になっています。粉アメもお砂糖も随分少なくなっています。普通の透析患者さんですけれど、高脂血症と言われたらどうするかというと、砂糖で6g。ですから、小さじ2杯くらいになります。澱粉製品を多くして下さい。それから、油は20g位と、半分くらいに減っています。油を制限するからといって、全然食べないのはやはり困りますので、油は適量必要ということで使ってみて下さい。蛋白質は、変わっていませんが、これを70g摂るといのは、リンの問題があつて非常に難しいです。

### 食物繊維の分類と主成分

表⑬食物繊維というのは、こういうものだというのがあります。この中の水溶性の食物繊維というのは、コレステロールを非常に下げ

表⑱

食物繊維の分類と主な成分			
	起源	分類	成分
水溶性	非構造物質 (天然物及び添加物)	ベクチン質	ガラクトツロナン
		植物ガム	ホリウロニド
		粘質物	ガラクトマンナン グルコマンナン
		海藻多糖類	アルギン酸、カラギーナン
		化学修飾多糖類	イブ-または加糖イブ-セルロース
合成	アトウ糖多糖	ホリデキストロース	
水不溶性	細胞壁の構造物質	セルロース	β-D-グルカン
		ヘミセルロース (非セルロース多糖類)	キシラン マンナン ガラクトナン
		ベクチン質(水不溶性)	ガラクトツロナン
		リグニン	芳香族炭化水素重合体
		キチン	ポリグルコサミン

健康情報シリーズ(食物繊維の知識) 参照

下げる働きがあります。アルギン酸というのは海藻のもの。カラギーナンとか、これは最近よくでています。それから、ベクチンですが、これは例えばジャムなどに入っていて、そういうベクチン質のものは、健康食品のコナーなどで売っていますので利用されるのも良いかと思えます。

でもいろいろなことをして、例えば中性脂肪が高い方とか、糖尿の方とかに、2ヶ月くらい続けて使ってもらいましたら、中性脂肪が下がり、良い結果がありましたし、お通じも良くなりました。ですから、食べたものを早く消化管を通過させるということも、中性脂肪・コレステロールを下げるという働きがありますので、良いと思います。水溶性でないものといいますが、「ふき」の中に入っている繊維

などをいいます。それも必要です。セルロースというのでは、どこかのメーカーでも出ています。それややはりコレステロールを下げるのではなく、お通じの便のかさを増すということでは良いかと思えます。

### 食物繊維の働き

表⑳食物繊維の働きは便性状を改善し、排便量を増やしますので、非常に良い訳です。それから食事性脂肪の吸収を抑さえ、コレステロールの上昇を抑えます。これは、水溶性が特に強いのです。耐

表㉑

### 食物繊維の働き

1. 食物の消化管通過時間を短縮し便通、便性状を改善する。排便量を増やす。
2. 食事性脂肪の吸収を抑えてコレステロールの上昇を抑制する。
3. 耐糖能異常を改善する。
4. 腸内細菌の種類を変動させる。

糖能異常を改善する、ゆっくり糖質が吸収されるのでそういうことではインスリンをゆっくり使うということになりますから、高脂血症、糖尿を予防します。透析の患者さんでも段々高脂血症、耐糖能異常、血糖が上がってくる人がいますので是非注意して戴きたいです。もう一つ食物繊維の話ですが、透析患者さんは野菜を制限されていますが、家族の方が同じように制限したら長生きできません。家族の方には一日300g〜400g位、野菜・果物を摂ってもらう配慮も必要です。耐糖能異常を改善させるということではオリゴ糖でビフィズス菌を増やすとか、腸内細菌の種類を変動させることなどが重要です。

### 調理によるカリウム変化

表㉒野菜を多く摂るとカリウムが心配ですが、タケノコは水溶性の食物繊維が多いので、生より缶詰を利用して下さい。玉ねぎは茄

でたら繊維だけが残ってあまりよくないので水にさらすのが一番良いです。玉ねぎは神経を安定させる働きがありますし、手軽で水にさらすとカリウムも減ります。それとモヤシこれは最高です。非常にカリウムも抜け易く手軽なので使ってください。小松菜は半分位減りますが、使う分量は制限されません。ゴボウですが、なかなか抜けにくく、さががけにして前日から水につけてゆでこぼしをして使われるともう少し抜けると思いますので、ゴボウも必要な食品ですから是非お使いください。

表⑳良く使われる野菜の食物繊維

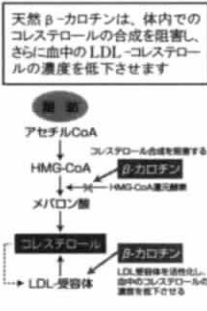
表㉑

**調理に依るカリウムの変化**

Kの抜けやすい物(100g当り)		茹でと缶詰	
	もやし	小松菜	竹の子
生	130mg	420mg	350mg
茹	26mg	200mg	80mg
抜けにくい物		水晒し	
	ごぼう	玉葱	
生	330mg	160mg	
茹	330mg	100mg	
		水晒し	100mg
		茹	130mg

表㉒ βカロチンは非常に生体膜にいいといわれているのでこういうものも取り上げてみました。

表㉒



表㉓ 天然βカロチンはLDLコレステロールの低下作用があります

**天然βカロチン**

表㉔ 良く使われる野菜の食物繊維とカリウム

**良く使われる野菜の食物繊維とカリウム**

食品	分量	食物繊維	カリウム
筍缶	50	1.4	43
ごぼう生	50	4.3	165
ごぼう水晒し	50	5.6	165
もやし茹	50	0.3	26
ブロッコリー	50	0.5	90
小松菜	50	1.7	100
玉葱水晒し	50	0.4	50

表㉕ 野菜は300gこのくらい食べましょう。

表㉖ 朝食をしっかりと食べよう。朝食をしっかりと食べないと、体温も上がらないので、活動しづらいのです。食べられない方も夕食を少なくしておいて、朝食を食べる習慣をつけると食べられるようになります。朝食を抜くと頭の働きも悪くなりますので、是非食べてください。

表㉔

**朝食をしっかりと食べよう**

今回の調査では、男女とも20歳代の「朝食抜き」が多く、とくに男性は4人に一人が朝食をとっていません。朝食を抜くと活動源となるエネルギーが不足します。

1日のスタートとして朝食をしっかりと食べましょう

表㉕ 一日のスタートとして朝食をしっかりと食べましょう。

表㉖

適度な運動は……歩くのは1日1万歩 ラジオ体操30分程度

表㉗ 歩きましようというのがありますが、歩くのが一番だそうです。荷物を持たないで、荷物を持つなら背中だそうです。リュックを背負って歩いて下さい、30分か

表㉕

○穀類や野菜の摂取不足は生活習慣病とかかわりが深い食物繊維の不足につながります。

○食物繊維の摂取量

全国 14.7g	札幌 13.2g
----------	----------

**食物繊維の目標量は一日20g以上**

そこら歩かれるとある程度良いように20分以上で体脂肪を燃やし始めるそうです。

## 適度な運動が大切

表②適量に食べて適度に動く生活というのはいずれでも同じです。札幌の市民60%が運動不足と思っ  
ています。無理な運動をするよりも、まずは歩くということからはじめて下さい。もう一つ歩くのはいいのだが足に負担がかかるので例えば筋肉や足に障害が出てきたら、プールなどの水の中で動かし  
ますと、浮力が付いて無理がかか  
らない、そうするとよいです。

### “適量食べて適度に動く生活を”

札幌市民の60%が「運動不足」と思っています。さらに男性は30歳すぎから体重が急に増えてきます。

無理な運動をするよりも、まず歩くことからはじめましょう。

## 栄養一口メモ

最近コレステロールや中性脂肪が話題になっています。

血清コレステロールの正常値は日本人の成人で130mg/dl〜220mg/dlといわれています。通常は高いので下げるように云われている場合が多いのですが、透析患者さんの中で血清コレステロール値が低めの人がみられます。コレステロールは細胞膜を作ったり、胆汁酸やホルモンを作るのに必要です。多過ぎず、少な過ぎないよう  
にしましょう。

コレステロールを増やすのには、多く含まれている食品である、卵や牛乳、魚介や魚卵を食べると良いのですが、これらの食品にはP（リン）も含まれています。Pが含まれていないか、少なくともコレステロールが入っている食品を少しづつ摂るようにします。  
どんな物がよいでしょうか、一番手軽なのがバターです。

C a	15 mg/dl
P	15 mg/dl
コレステロール	210 mg/dl

一日に20g程度を目安にして、検査値を見ながら加減します。栄養的には低リンミルクを飲むのも良い方法です。

最後に最近の透析患者全体を通して、糖尿病性腎症が増えたり、透析歴の長い患者さんでは、高血糖、高TG血症を示すようになっていたりする方が増えてきます。それぞれいろいろな症状及び栄養状態、また生活環境等も複雑に異なるため、患者さん一人一人に見合った細かい指導をしていきたいと考えています。

### 佐藤妙子先生の略歴

昭和32年 天使女子短期大学食物栄養科卒業  
昭和48年 八千代病院勤務  
昭和49〜52年 ならしの第一病院勤務  
昭和54〜58年 ニッケイ食品(株)北海道教育研究所  
昭和59〜現在 札幌北クリニック  
管理栄養科科长

## 《道腎協第23回定期総会について》

道腎協の第23回定期総会は、平成12年5月21日(日)小樽国際ホテルにおいて開催予定です。

詳細が決定次第、各地方腎友会に連絡致しますので、多数の参加をお願い致します。

# 「全国に先駆け 全道で腎キャンペーンを展開」

平成11年9月12日(日)、北海道の地域性を考慮し、全国に先駆け札幌など一部地域を除く、全道11ヶ所の地域患者会組織で約450名の患者や家族、スタッフや協力団体の方々が、それぞれの地域の特徴を生かした取り組みで臓器提供意思表示カードやチラシ、ティッシュ、尿検査試験紙などを配布し、死後の臓器(腎臓)提供への理解を求め、腎提供者拡大街頭キャンペーンを展開しました。

## 〈小樽後志地方腎友会〉

会場は昨年と同じサンモール



サンモール1番街(小樽)

番街で、患者・家族・医療関係者、計19名の参加で行いました。

ティッシュ、風船、意思表示カードを配布し、無料血圧測定を実施し、国会請願の署名用紙を持参し署名をして頂きました。

前日の道新朝刊(小樽版)に掲載されましたが、共催や協賛、後援の手づるが無いのが今後の課題です。(報告 北 征子)

## 〈旭川地方腎友会〉

買物公園にあるマルカツデパート前に患者、家族、医療・行政関係者など44名が集合し、ティッシュ2,000個、意思表示カード付きのチラシ1,000枚を、前もつ

て手付きのビニール袋に詰めておいた物を、約1時間にわたって配布しました。

又、当日はテントを張り、ゼッケン、プラカード、のぼり、立看板などを用意し、無料血圧測定や医療相談も実施しました。

報道関係17社へ取材協力をお願いしたが、残念ながら1社の取材も得られなかった事は今後の課題であります。



(報告 岩本美津枝)

## 〈留萌地方水無人腎友会〉

留萌では留萌市内と羽幌町に分

かれて実施しました。

留萌では留萌ラルズ前とマックスバリュ前前の2ヶ所に計22名が集合し、ハンドマイクを使って市民に呼びかけ意思表示カード等を配布。翌日に日刊留萌に記事が掲載されました。

羽幌では患者12名、医療スタッフ71名の計13名が羽幌町の八幡屋前で、意思表示カードや尿検査試験紙、ティッシュを配布。血圧測定も実施しました。

## 腎バンクの登録呼びかけ

本県人腎友会が街頭キャンペーン

「腎臓は人間の生命を維持するために不可欠な臓器であり、腎臓病は国民病の一つとして、患者数が増加傾向にある。腎臓病は進行すると透析や移植が必要となる。腎臓病の予防や早期発見のために、尿検査や血圧測定を行うことが重要である。本県人腎友会では、腎臓病の予防や早期発見のために、尿検査や血圧測定を行うことを呼びかけ、街頭キャンペーンを実施している。尿検査や血圧測定は無料で実施し、結果はすぐにわかる。尿検査や血圧測定は、腎臓病の予防や早期発見のために、ぜひ参加してほしい。尿検査や血圧測定は、腎臓病の予防や早期発見のために、ぜひ参加してほしい。尿検査や血圧測定は、腎臓病の予防や早期発見のために、ぜひ参加してほしい。」



八幡屋前で行われた街頭キャンペーン



## 腎臓バンク 登録訴える

患者らが街頭  
キャンペーン

留萌地方水無人腎友会  
(藤木理会長)の街頭キャ  
ンペーンが、十二日午後一  
時からラズラザ留萌店  
前(写真)で、アックスパ  
ーニー留萌店前で行われ、道  
行く市民に腎臓(じんぞ  
う)バンク登録を呼びかけ  
た。

腎不全の唯一の根本治療  
法は腎臓移植とされ、腎臓  
移植は近年、急激に普及し  
ている。しかし提供者が極  
めて少なく、待ち望んで入  
る患者は多い。キャンペー  
ンは腎臓をはじめ、臓器提  
供に対する関心を市民に高



めてもらおうと、毎年行  
っている。

この日は、留萌、羽根の  
病院で人工透析を受ける患  
者、留萌市立総合病院の看  
護師ら二十三人が参加。腎  
臓提供意思表示カード、尿  
検査用紙、パンフレット、  
風船、ティッシュペーパー  
などを手配したほか、無料  
血圧測定も行いながら、市  
民に協力を求めた。

## 〈道南腎臓病患者連絡協議会〉

(報告 森 修子・佐川 久雄)

函館では棒仁モリヤのアネック  
ス前に患者9名、行政関係者1名  
の計10名が集まり、約1時間にわ  
たり意思表示カードなどを配布し  
ました。又、報道関係では北海道新  
聞、読売新聞、函館新聞の3社が  
後日、記事を掲載してくれました。

(報告 東谷美紀子)

## 〈苫小牧腎友会〉

苫小牧では午前中は苫小牧駅周  
辺、午後から市民会館広場と二部

にわたって実施しました。

苫小牧ライオネスクラブや行政  
関係者など合わせ26名の参加で、  
ティッシュや意思表示カードそれ  
ぞれ500枚づつ配布しました。  
会員の参加者の顔ぶれはいつも同  
じであり、配布も手慣れた良いが、  
新顔の参加も来年は期待したいも  
のです。

(報告 河内 英樹)

## 〈室蘭地方腎友会〉

・室蘭 室蘭市障害者ふれあいま  
つり会場で模擬店を開き、ジュエ  
スやコーラを販売しながらチラシ  
や意思表示カードを各500枚、  
風船・ティッシュも配布し協力を  
お願いした。(報告 佐藤 利國)

・伊達 伊達地方腎友会では、今  
春5月23日に日赤フェスティバル  
に於いて腎臓キャンペーンを行った  
のに続けて、10月13日に伊達カル  
チャーセンターに於いて社協の協  
賛も得られ、キャンペーンを展開  
することができました。

(報告 天沼 忠)

## 〈腎友会滝川クリニック透析者の会〉

滝川では、9月26日に第15回滝

川市民健康まつりに協賛として9  
月26日に参加し腎臓キャンペーンを  
実施し、市民400名に意思表示  
カード等を配布しました。また報  
道も市の電光掲示板、滝川広報、  
プレス空知(新聞)、STVおはよ  
う滝川などに取り上げられました。  
11名参加。(報告 浜口 和夫)

## 〈十勝地方腎友会〉

帯広のサテイ店の協力を得て、  
参加者38名が4ヶ所に分散し腎臓  
キャンペーンを実施しました。  
会独自では立看板、プラカード  
を用意し、昨年の会場を変更した  
ところ大盛況でした。

十勝には臓器摘出病院も移植施  
設も無いので、ドナーが出ても無  
駄になるのではという懸念がある。  
早期にこの問題が解決するよう  
道腎協にお願いしたい。

(報告 小笠原和枝)

## 〈釧路地方腎友会〉

イトーヨーカ堂釧路店前に於い  
て、患者と家族と3名の行政関係  
者を含め18名がパンフレットや意  
思表示カードを午前11時から、約  
1時間にわたって配布をしました。



また、国会請願署名の主旨をプ  
リントして活用しながら、全腎協  
の署名用紙7枚の成果も得られま  
した。

(報告 栗山 尚倫)

## 〈オホーツク腎友会〉

オホーツク腎友会では、8月1  
日の斜里町ふれあい広場と9月12  
日の網走ふれ愛広場の2会場に於  
いて腎臓キャンペーンを実施し、合  
計26名の参加者がありました。  
意思表示カードの配布と併行し  
て、腎提供登録コーナー、無料血  
圧測定コーナーを設けて実施し、  
血圧測定は人気がありました。  
報道は網走広報や網走新聞・読

売新聞の「ミニかわら版」に掲載されました。(報告 金野 正夫)

### 〈夕張腎臓病友の会〉

前日より降り続いた雨も、キャンペーンの始まる午前10時半頃までにはすっかり晴れあがり、夕張石炭の歴史村に医療関係者3名を含め13名が集合し、チラシ・ティッシュ各300、意思表示カード150枚、風船100個を配布しました。

来年度は、味覚祭や市民運動会など、人の大勢集まる会場で実施することも考慮中です。



(報告 柳原 政雄)

### 〈江別腎臓病患者会〉

会場の江別サテイ前には、医療関係者4名、行政関係者1名、患者・家族他35名の約40名が集合し、実施しました。

実施前に道腎協滝内事務局長より実施方法等、その他の指導を受けて私達は2名及び3名のグループを作り、会場入口及び駐車場を廻り、買物の御客様に協力をお願いし、また室内では看護婦の方に血圧測定に協力いただき、相談コーナーに於いては市民の相談をして戴き無事終了しました。

この行事に対し、協力いただいた関係機関の皆様、またキャンペーンに参加下さった方々に厚く御礼を申し上げます。



(報告 藤田 實)

# 第1回臓器移植推進 全国大会開催

平成9年10月の臓器移植法施行に伴い、厚生省は昭和61年からの「腎移植推進月間」を「臓器移植推進月間」と改め、記念すべき第1回の「臓器移植推進全国大会」を札幌市に於いて開催致しました。

道腎協は札幌腎友会等の協力を得て、道庁からの依頼のあった腎キャンペーンを関連行事として実施しました。

10月19日(火)の大会の成功に向けて半年前より準備に入り事務局を道庁保健予防課に設置し、何度かの打合せなどを行い、当日に望みました。

会場は札幌中島公園にあるコン



関連行事として腎キャンペーンも

サートホール「キタラ」、1,700人を収容し、12時30分開場受付、13時15分に開会し、第一部として実行委員長の挨拶の後、厚生大臣感謝状贈呈式(今回は道腎協推薦のスノーライオンズクラブも団体として表彰されました)につづいて、臓器移植体験発表がありました。次回開催地(大阪府)の挨拶などがあり、一部が終わり休憩に入りました。

第二部は、本日のメインでもある北海道出身の遠藤郁子ピアノリサイタルが行われ、一曲一曲説明のあとのすばらしい演奏は皆様に感動をあたえました。

大会には全腎協油井会長も出席していただきました。  
関連行事として10時30分から11



第1回臓器移植推進全国大会から

時30分、大通公園において平日にも拘わらず、道庁、市役所、市立病院、臓器移植ネットワーク北海道ブロックセンター、腎バンク、各ライオンズクラブ、道腎協や札幌腎友会の患者や家族をあわせて85名の参加と各報道関係等の協力により、腎提供者拡大街頭キャンペーンを実施しました。

腎キャンペーンでは、ネットワークからの法被を借り、ティッシュや風船、チラシにセットされた臓器提供意思表示カード等を持って大通公園を中心に配布し、又、無料血圧測定や健康相談も同時に行われ市民には好評でした。約1時間余り市民へ理解と協力を求めたあと、午後からの臓器移植推進全国大会会場へと向かって散会しました。

## 全腎協 青年交流会 in '99 あきた

参加して

全腎協青年交流会に

伊達地方腎友会

川本 充



毎年全腎協が開催している青年交流集会在今年は秋田県で開催され、北海道からは室蘭地方腎友会所属で、伊達地方腎友会の川本充さんがただひとり参加致しました。

私は8月28、29日の2日間、秋田市内での青年交流会に参加しました。

午後2時より、川尻秋田県腎協会長の歓迎の挨拶で開会。

次に各都道府県より代表で選ばれた方が、自己紹介をしました。私は一番先にマイクを向けられ、少々緊張して挨拶しました。

それから本題に入り、「ボスが語る「せいねんぶ」という事でお話があり、私達に対する期待の気持ちを熱く語られました。また、ユーモアを交えながら会場の雰囲気も和やかにしていただきました。

その後グループ討論の会場へ移動、「青年の夢を語る・わたしと「腎臓移植」・私の就労・社会参加・自己実現・結婚を希望する人、しない人、結婚した人・わたしの会活動と、この中よりテーマを決めて討論しました。私達のグループは皆さん楽しく意見を交換していました。

また最近では透析患者同志、インターネットを使って情報交換をされている方も増えているそうです。私も興味があり話を伺いました。

7時から交流会となり、秋田の郷土料理なども並べられ、またアトラクションのなまはげ太鼓は、大変迫力があり食事の手を休めて、しばらく見ていました。

2日目は朝食を済ませ8時30分にホテルを出発。バスにて角館、田沢湖方面の観光。みちのくの小京都と呼ばれる角館は、歴史を感じさせる武家屋敷や古い建物が建ち並び、ゆっくりと見学させていただきました。そこから田沢湖へ向けてバスが移動、昼食をとり売店にてショッピング、13時20分に出発、後は秋田空港へとまっすぐ向かい帰路につきました。

最後に今回の交流会に参加できた事は、自分にとって大変良かったと思います。私は透析を始めてまだ3年、最初の頃はかなり落ち込み、何に対してもかなり消極的でした。長く透析をされている方、また移植をされた方の話を聞く事ができ、皆さん前向きに生きておられ、自身の励みにもなりました。



# 「サイコ・ネフロロジー」って？

渡井 幾 男 先生



切さに関心が向けられるようになったのです。

今年の5月に「第10回日本サイコ・ネフロロジー研究会」に出席しました。直訳すると「精神腎臓学会」ですが、その中身は、「主に腎不全をきたしている腎臓病患者に関わる精神・心理学」という新しい分野の医学です。

腎臓の働きが悪くなり生命の危険が生じた場合、現在3通りの治療法があり、人工腎臓、腹膜灌流、腎移植が日本では約30年前から行われています。これらの治療はそれぞれ素晴らしく進歩し、日本の技術は世界一の水準になりました。その一方では、10年以上もの長期生存者が過半数を占めるようになり、患者さんの心理・精神面、さらには生活・社会面でのケアの大

今回の研究会の会長は「尿毒症の毒素は人工腎臓で取り除けても、心のゴミは器械では除けない」と言っていました。「心のゴミ」とはちよつと乱暴な比喻ですが、心の傷や悩みのもので、例えば、人工腎臓治療そのものは、問題なくいつても、その患者さんが生活の一部として透析を受け入れられずに悩んでいる場合が少なくありません。また、高齢となるにしたがつて、体の老化とともに気持ちも縮んできて、だんだん体を動かさなくなったり、好きなものだけ食べたりしがちになり、さらに老化が進むことになりました。

まず医療を提供する側に求められることは、患者さんにわかりやすい言葉で繰り返し病状を説明し、患者さんの訴えによく耳を傾けることです。これは実際には根気と時間が必要なことです。そして、体とともに心の治療が必要な人が増えていく今日では、看護婦、技師

も含めて、心のケアについて基本的な知識を身につけ、患者さんが最

## “心の旅”を想う

後まで暮らせるよう働きかけることが求められていると思います。

□旅をするというのは、今住んでいる所から一時的に離れた所へ出かける行動のことをいうので

しょう。だから、その旅が楽しく、愉快であつたら、心身ともに新鮮さをとりもどすもので、とても良いことです。もしも反対に、つらい、苦しい旅だったとしても、もとの落ち着いた、静かな住居にもどり、やすらぎの有り難さがあらためてわかつたとしたら、それも悪いことではないでしょう。

だと思いません。

□「心の旅」って何？」と聞かれ

□何を言いたいかといえますと、いわゆる「旅行」は、経済的にも、時間的にも、肉体的にも出来ない人は沢山いますが、心の旅は皆がいつでもしている旅です。そして、より豊かな旅にしていきたいという願いは誰でも持っています。より豊かな心の旅を目指すには、日頃ふれあう人たちとの心の交流を大切にすること、自分の生き方についての考えをしっかりと持てるように、経験したことの反省を繰り返していくことが必要なのではないでしょうか？

□「心の旅」って何？」と聞かれたら、私は自分の子ども頃の頃の記憶をたどりながら、楽しいこと、悲しいこと、困ったこと、淋しいことなどを強烈に経験する度に、自分のものの考え方を受けとめ方、人間観などが大なり小なり変化を受けてきたことを思い出します。それは丁度、まっすぐの平らな道や急な登り坂、下り坂を歩き、時に転げ落ちたりする旅のようで、「心の旅」という言葉は実感として伝わります。「心の旅」は他人からは見えないうし、本人自身でも気がついていないこともある旅

経歴

昭和4年、旭川市生まれの留萌育ち。昭和46年から、札幌市中央区南14条西15丁目にて人工腎臓センターとして渡井医院を開業。趣味は油絵、音楽鑑賞、囲碁など。読みたい本はたくさんあるけれど、目の疲れで、はかどらないのが悩み。

## 一日一日を大切に

### 感謝の気持ちで

三好 美枝子 (苦小牧)



入院中、外出して店に買い物に行く、無意識のうちにジュース、アイスの売っている前に立って、ハッと我に返って、買っても飲めないのだと自分に言い聞かせ帰ってきたこともありませう。

三笠での入院生活が始まって10ヵ月過ぎたころ、苦小牧王子総合病院に透析室が新設され、三笠での入院生活を終え、今度は外来透析として、浦河から苦小牧への通院生活が始まりました。汽車で片道3時間半かけて通っていました。透析の帰りに具合が悪くなったり、雨が降って汽車が不通になる事もあり、汽車の事故でひどい目にあつた事もありました。

こんな生活がこの先何年も続くのかと思うと、夢も希望もないと落ちこんだ事も何回もありました。しかし、子供や家庭のことを思い出しては心を入れ替え、母親として家族のために一生懸命頑張ってきたように思います。

王子総合病院に1年半位通い、現在の江夏泌尿器科医院へ移りました。8人位汽車で通い、その後バスの便利が良くなり、バスで通うようになりました。

バスは3時間位で苦小牧に着くし、多少の雨でも不通にはなりません。又、週3回もバスで通っていると、運転手さんや乗客の方とも顔馴染になり、通う楽しみが増えました。いつの日か体もそれなりに慣れ、現在では日帰りや一泊旅行も楽しんでいきます。二人の子供も成長し、上の娘は札幌で、下の息子は地元で働いています。約21年間の透析生活を振り返ると、苦しかった事が多いように思いますが、友達や知人が増え、楽しい事もたくさんあるように思います。週に3回、4時間の透析も、今ではすっかり生活の一部になって、先生やスタッフの皆様親切にして頂き、苦痛のない楽しい通院生活を送っています。これもひとえに、家族や病院関係者の皆様が支えてくれたお蔭であると、感謝するとともに、一日一日を大切にしていきたいと思えます。

私には二人の子供がいます。

二人とも妊娠中毒症で産みました。昭和51年に二人目の子供を出産した後も体調が元に戻らず、苦小牧王子総合病院で診察し検査した結果、腎臓の働きが悪いため透析でしか生きられないと告げられました。しかし、王子総合病院には透析の施設がないので、市立三笠病院を紹介され入院しました。シャントをつくって、昭和53年11月の透析導入でした。

入院中病室の人達の話の話を聞いても、透析の事をさっぱり理解できないため、勉強会に出席し、これから一生透析をして生きていくためには、自己管理をしっかりしなければ長生きできないという事がわかりました。しかし、なかなか勉強会で学んだ通りにはならず、何回も先生から注意されたことを思い出します。そんな中、いつしか水分との戦いが始まっていました。



## 『多くの仲間励まされ

## 今、生きていくことに感謝！』

藤田孝子（室蘭）



私が透析を導入して、4年と10カ月。振り返ってみると、沢山の出来事が思い出されます。

平成6年、主人が肝臓癌で入院、余命3〜4年と宣告されました。

私たちには子供がいなく、その分いつも二人で協力して生きてきました。私にとつて、そんな掛け替えのない主人の病気は生き甲斐をなくすようなものでした。しかし、いつまでも落ち込んだり、悲しんだり、暗くなつてはいられません。「私がしっかりしなければ」と頑張る気持ちを取り戻しました。

そんな矢先、今度は私が風邪をひき、腎臓の中に菌が入ってしまったのです。その結果、同年12月、私は透析となりましたが、入院中

にシャントを作り1カ月で退院、無事二人そろつてのお正月を迎えることができました。週3回の透析が始まってから半年経った平成7年5月、宮崎で全腎協の全国大会がありました。主治医の先生の許可を得、5泊6日と九州旅行も兼ねて、大会に参加しました。

会場では25年、30年の透析歴を持つ人をはじめ、透析仲間の頑張っている声を沢山聞くことができ、私自身とても励まされて帰宅しました。また、初めて外での透析も順調で少し自信ができました。

透析仲間の元気な声に奮起させられた私は、早速週2回のデイスコダンス、ラケットテニスを始めました。

しかし、平成8年5月に副甲狀腺の手術。その後は元気に小樽に住む透析仲間と金沢方面へ旅行にも行きましたが、透析の度に心臓が痛くなり、趣味で始めた踊りやテニスなどもお休みし、検査入院。そして10月、心臓バイパスの手術となりICUに14日間も入りましたが、その後の経過も良く2カ月

余りの入院生活のあとやっと退院にこぎつけました。退院直後、次は私に付き添っていてくれた主人の肝臓癌が再発。主人が入院となりました。私はまた、目の前が真っ暗になりましたが主人も頑張ってくれて、2カ月ほどで退院、仕事に復帰することもでき、一時的にでも胸をなで下ろしました。

私は年に2回の手術、全身麻酔のせいでしょつか尿がまったく出なくなつてしまったのです。水分・K・P・塩分・ドライウエイトに最も気をつけなければならなくなり、土日などの3日間の体重管理は大変です。幸い、心臓の方はカテーテルで術後1年の検査もしましたが、今のところ問題なく安心していきます。体重管理にも慣れ、長いことお休みしていた趣味を再開し予定のない日は皆で集まって麻雀やカラオケをしたり、明るく楽しく生活しております。

そんな生活も束の間、平成10年10月、また主人の肝臓癌が悪化し、再度入院となりました。すぐにも退院できることを主人も私も、まわりの人、皆が心から祈っていました。その祈りも届かず、12月には腹水がたまり、黄疸がでてきました。私にも週3回の透析がありました。私にも週3回の透析ができました。主人の側に無我夢中で泊まり込み付き添いました。平成11年1月4日。この日は透析の日でした。いつもは午後からの透析なのですが、主人の容体が

よくなかったので、午前中に透析を済ませていたのです。透析から戻ってきて間もなく、主人の容体が急変。まるで私の帰りを待っていたかのように、主人は他界してしまつたのです。いつも気持ち分ち合い、二人で助けあつて生きてきたのに、皆の願い、祈りも届かず一人で旅立つたのです。

主人が亡くなつてはや10カ月。その間、私も何回か入院を繰り返しましたが、今は元気に頑張っています。一人暮らしは不安も沢山ありますが、いつまでも寂しい、悲しいとばかり言つてはいられません。5月には主人が亡くなる前から計画していた京都での全国大会にも参加し、同じ患者仲間の沢山の元気な声を聞き、改めて大変な思いをしているのは自分一人ではないと励まされた思いで一杯でした。無事、主人の初盆も終わつた今、私自身もだいぶ落ち着き、前向きに生きていこうと思つています。

有り難いことに私はお友達や素晴らしい医療スタッフの方々にも恵まれ、皆に支えられながらとても楽しく毎日元気に生活しています。透析というハンディはありますが、今、生きていくことに感謝。お世話になつていく皆様に感謝しながら明るく、そして主人の分まで元気に笑顔で生きて行こうと思つています。

# 各地のたより

## 札幌腎臓病患者友の会

### 春のレクリエーション と夏の炊事遠足

春の6月27日(日)栗山町のパラダイスヒルズホテルへ日帰り温泉の旅に出かけました。田舎道をゆつたりと走り早々と温泉につかり、スッキリとした所で冷たいビールやジュースで乾杯です。ほろ酔い気分で大カラオケとゲームに挑戦、皆さん元気いっ



日帰り温泉の皆さん



炊事遠足でゲームを楽しむ参加者

ばい楽しい一日でした。夏は、8月29日(日)滝野すずらん公園で炊事遠足です。参加者135名、山の中の環境の整ったすがすがしい朝から炊事場を確保して準備にかかり、ブタ汁とジンギスカンをつくり、この時とばかり食欲旺盛に大なべがアツという間に空となり満足気でした。準備にもゲームにも走りまわり汗をかき日頃の運動不足も解消、森林浴とふれあいを楽しんでいただきました。

(報告 柳沼 正一)

## 結成25周年記念

### 式典に思う

平成11年10月31日(日)札幌腎臓病患者友の会結成25周年記念式典並びに祝賀会が、ホテルKKR札幌に於いて120名の参加で行われました。

式典は柳沼実行委員長の開会宣言で幕を明け、村本事務局次長の司会により進行しました。物故会員への黙とうの後、鈴木啓三会長より25年の歴史を感じさせる挨拶があり、続いて来賓の北海道透析医会会長今忠正先生、札幌透析医会会長中野幸雄先生、道腎協会長岩崎薫氏より、お祝いと励ましの言葉をいただきました。次に実行委員の中村ひとみさんにより、市立札幌病院腎移植科部長平野哲夫先生と全腎協をはじめ全道各地の腎友会よりの祝電・メッセージが披露され、長期透析者の表彰へと移りました。25年以上46名、20〜25年未満103名、10〜15年未満206名の計355名のうち出席者50名が順次ステージに上り、にこやかにそれぞれの想いを胸に表彰状と記念品を受け取りました。最後に表彰者を代表して、山川信



氏(中野医院)が、25年の想いをこめた心暖まるお礼の言葉をのべ終了致しました。次に佐藤室蘭地方腎友会会長の乾杯と鈴木友幸副会長の司会で祝賀会へと移りました。アトラクションでは道腎協元事務局長故留目英夫氏夫人恭子さん他5名による梅后流江戸芸「かっぱれ」が披露され、珍しい踊り会場内から拍手が沸き、お楽しみ抽選会では大いに盛り上がりました。最後に宮本副会長の閉会の挨拶で和やかなうちに終了致しました。そして今、新たな世紀へ向けて、力強く第一歩を踏み出す決意をもって全道の仲間達への報告と致します。(報告 佐藤 功)

# ぼつとステリション

おまたせいたしました。北海道プロック会議・夕食時突撃インタビュー第2弾。10月23日、7人の方にお話をうかがいました。

はじめの方は土別の阿部さん。土別では、10月17日に改めて腎友会の発足をしましたばかり。「スタッフ・家族も入会できるようにし、いちからやろうと会の規約も新しくして、皆忙しい中、役員中心に仲良くやっていきましょう。と、いうことになった。」とのこと。阿部さんは透析はコイルの経験もあり22年で、今30歳。シャント手術は数知れず。仕事のかたわら趣味は幅広く、以前のテニスから、今はカメラやドライブ、最近購入したパソコンでEメールのやりとり等、透析している若い人とメール交換も希望です。そんな元気な阿部さんでも、プロック会議に来ると元気な人に会えて、自分も元気づくと話してくれました。

オホーツクの金野さんは、腎友会の仕事にけっこう忙しく、会報作りなどでワープロに向かうことが多いとのこと。あとはクロスワードがお好きなおです。今年4月から、透析センターが増設された小清水日赤病院へ札幌から、病院の送迎バスで透析に通っている、体調も良く、病院の方でも透析に力を入れてくれているということです。

樽分さんは江別の女性の方。会の仕事やご自身の仕事で忙しい中、週末にはお華を習っています。お花が好きで、良い気分転換になるとのこと。江別の道腎協会員は約75名。今年、室蘭の佐藤さんに「声かけ」に来てもらっており、会員を増やしたいと活動中です。会では今春、苫小牧の演習林、室蘭の白鳥大橋に行き、10月に虎杖浜に一泊旅行とのこと。楽しみましたか？

釧路の掛札さんは、今年副甲状腺の手術をしました。体調は、まあまあとのこと。仕事は消防署に勤務されていて、透析15年。同僚や役所の理解があり仕事が続けられたと話してくれました。山歩きが好きで、山菜採りや魚釣りを楽しんでいて、「家では、犬2頭が帰りを待っていて、たわむれます。」とのこと。湯谷さんは浦河から。ご自身の仕事

が非常に忙しい中、事務局を一人でいってに引き受けています。昨年9月から、最近亡くなられた渡辺さんから会の仕事を引き継ぎました。「渡辺さんの苦勞がわかる。大変だったんだなあ。自分が見てみてわかった。」と話してくれました。忙しくてなかなかできないけれど、将棋が好きという事です。会としては、年一回、温泉へ一泊旅行することのこと。

川本さんは伊達から。会では年一回、日帰りで温泉に行ったりしてらっしゃる様子。地元での会の仕事はもちろん、道腎協の事も積極的に参加していろいろ思っていると、お話ししてくれました。

透析は4年目で35歳。趣味は、夏はゴルフ、冬はスキーとスノーボード。スキーは自信あり!!との答え。そして、只今お嫁さん募集中です。赤い糸で結ばれたステキなお嫁さん、ヤイ!

井内さんは富良野の腎友会の会長。今年7月に会が発足し、会員は約40名。10月に会だ然別湖に行き、最高の紅葉を楽しんできたとのこと。仕事は農業で、主にタネモミづくりをしています。が、今は息子さんか継いでいるとのこと。富良野は冬寒く、夏暑く、夜と昼の温度差があるため、おいしい水稲や作物が取れるそうです。ご自身は老人大学では、書道をされていて、年に一度の中富良野の文化祭には2枚ほど丈幅を作成し、掛軸にして出展されることです。

今回お話下さった皆様、ありがとうございました。次回はどうなお話が聞けるでしょうか。お楽しみに。

読者の皆様も、あなたの生活のひとコマ、日頃思っている事など、お知らせ下さいませんかイラスト・川柳等もお待ちしています。宛先は、道腎協事務局・編集委員会まで。(福原)

表紙の写真 「初冠雪」  
撮影者 網野 要二郎氏

透析歴5年(札幌)  
十勝岳周辺の紅葉時、クラブでの撮影旅行の際、何枚か撮影したうちの一枚です。白い新雪と紅葉の赤のコントラストを狙ったのですが!!

写真 歴

昭和60年4月定年退職と共に道新写真教室に入会、各種のクラブで勉強し、今日に至っています。アマ中のアマです。

## 編集後記

○大変です。編集委員長が入院しました。ここが私達の頑張る所と思いましたが、さすが我らの編集委員長、入院の前日迄、校正をしていました。きっと今頃ベッドの上で期日に間に合うかやきもきしている事と思います。

○国会請願署名活動を各地域腎友会で行っています。各施設の幹事さんは「またかい」といわれている方も、でも私達は誰のためでもなく自分のために行っている事を忘れずお互いに頑張ります。

○風邪が流行しています。必ずうがいをお願いします。



全腎協全国大会参加

# 鹿児島・指宿満喫の旅

3泊  
4日

◎ご旅行期間 平成12年5月27日(土)～5月30日(火)

◎ご旅行代金 お一人様 **120,000** 円 (道腎協会員は **115,000** 円)

日次	月日 曜	行 程	食事・弁当			宿泊地
			朝	昼	夕	
1	5 /27 (土)	新千歳空港 <small>エア・ニッポン478便</small> 鹿児島空港 <small>16:30</small> 鹿児島 <small>17:00頃</small>	—	—	レストラン	鹿児島 鹿児島サンロイヤルホテル (ツインルーム用)
2	5 /28 (日)	ホテル…………… <b>全腎協全国大会参加</b> ……………ホテル 大会終了後、希望者は <b>透析</b>	ホテル	—	—	鹿児島 鹿児島サンロイヤルホテル (ツインルーム用)
3	5 /29 (月)	ホテル <small>09:00</small> 鹿児島市内観光 (尚古集成館・磯庭園・城山公園・ かるかん工場・本坊酒造など) <small>16:00</small> 指宿温泉	ホテル	レストラン	ホテル	指宿温泉 指宿いわさき ホテル (ツインルーム用)
4	5 /30 (火)	ホテル……………知覧 (武家屋敷庭園めぐり・知覧特攻平和会館)…………… 鹿児島空港 <small>全日空626便</small> 羽田空港 <small>全日空711便</small> 新千歳空港	ホテル	レストラン	—	

※発着日時は交通機関等のスケジュールおよび、天候・道路状況によって変更になる場合があります。

◎募集人員 25名様 (最少催行人員20名様)

◎申込締切 平成12年3月3日 (但し、定員になり次第締め切ります)

◎全行程添乗員が同行してお世話致します。

※透析費用は旅行代金に含まれておりません。透析は道腎協にて手配させていただきます。

★上記料金は11月29日現在の団体航空機便を適用しており、平成12年2月の航空法改正にともない旅行代金が変わる場合がございますのであらかじめご了承ください。

■お申し込み・お問い合わせは■

近畿日本ツーリスト(株) 札幌駅前支店

〒060-0807 札幌市北区北7条西4丁目 新北海道ビルディング11階

☎011-716-4711

担当：藤本・信原のぶはら・山下

後援：北海道腎臓病患者連絡協議会

大塚製薬

10%尿素  
(ウレア)配合で  
高い保湿効果

+

3種類の  
かゆみ止め



クリームタイプ

ウレパールプラスクリーム

メーカー希望小売価格80g 1,600円(消費税抜き)



かゆみを伴う  
カサカサ皮膚に  
ウレパール  
プラス  
ローション  
UrepearlPlus Lotion

均一にぬりやすい、ローションタイプ

乾いた肌の、  
しつこいかゆみに。

●乾燥すると、カサついてかゆい時に。

●お風呂あがりや就寝前に、かゆみを感じるカサカサ皮膚に。

\*かき傷や炎症があると、しみますのでご注意ください。

## ウレパール<sup>®</sup> プラス ローション

**【効能・効果】** かゆみを伴う乾燥性皮膚(老人・成人の乾皮症、小児の乾燥性皮膚) **【成分と薬理作用】** 乾燥性皮膚の治療には、かゆみを早めに止めると同時に、カサカサした皮膚を正常にすることが重要です。①自然保湿因子の尿素と、ビタミンEが、かさつく肌をなめらかにし、潤いを与えます。②塩酸ジフェンヒドラミン、d-カンフル、リドカインの3種類の薬剤が、不快なかゆみをしずめます。メーカー希望小売価格100ml、2,000円(消費税抜き) ※お求めは、薬局、薬店、デパートやスーパーの薬品部で。

この医薬品は、「使用上の注意」をよく読んで正しくお使いください。

スーパー温浴風セット

湯カラッと

# 不思議な入浴 カラッとスチーム内蔵 新体験。 1週間無料体験モニター募集中

モニターのお申込は、オンキョーリブ(株)お客様相談室  
フリーダイヤル ☎0120-31-8065まで

## ▶ お客様の声 ◀

しもやけが出来ない様になった。  
荒れ性肌が良くなった。足のむくみが取れた。(女性 透析歴8年)

体重管理はできているが、体が冷え、痛みが出るので「湯カラッと」を使っている。傷みが和らぎ肩コリも楽になり、便通も良くなった。  
(女性 透析歴17年)

人工透析をしていてかゆみが出ていたが、入浴後は肌がしっとりしてかゆみが取れた。汗をかき事により、体重管理がしやすくなった。  
(男性 透析歴15年)

- 体重管理が楽になった。
- 体が温まり調子が良い。

腹膜透析をしているうちに年々腹膜の調子が悪くなってきたが、「湯カラッと」を使用し始めてから腹膜の調子が良くなった。(女性 透析歴6年)

体が温まっている時間が長く続くので血行が良くなり体調も良い。  
(男性 透析歴15年)

1時間の入浴で多量の汗が出る。通常のサウナに比べ、比較にならないほど負担が少なくて良い。  
(男性透析歴12年)

※高血圧の方や心疾患のある方は使用に際し担当医師にご相談下さい。

「湯カラッと」は、おだやかな温度の波とカラッととしたスチーム温浴風の相乗効果で自然な発汗作用をもたらし、新陳代謝を活発にする、全く新しい入浴器具です。お風呂でもサウナでもありません。

- お部屋で簡単に使用できます。
- 組立、後片付けがラクラク！ 畳1帖分のスペースでOK。
- 好きなところで好きな時間に入浴。
- 熱さや息苦しさのないリラックス入浴。
- 熱くなく多量に発汗。
- 1回30分の入浴はわずか5～9円の電気代で使用でき経済的。
- 体の芯まで温まり、美容と健康に効果的。
- 乾燥機能が付いて衛生的。



世界7ヶ国  
特許

ご家族皆様で  
ご利用いただけます。

標準価格218,000円(税別) 通産省認可商品第81-22557号

### お問い合わせは

「湯カラッと」は会員割引をいたしておりますのでお問い合わせください。

オンキョーリブ(株) 東京都台東区浅草橋3丁目8番5号 31山京ビル2F  
Tel.03-5687-4030 Fax.03-5687-4004

担当 した 志田

やさしい水

どこにもあるの

取水・食事制限中の方にも  
「おいしく飲める水 RO<sup>アルオー</sup>うぶ」

水道中の有害金属アルミニウムを唯一除去可能な「RO<sup>アルオー</sup>」(逆浸透方式)採用  
(水道水には汚濁沈澱の為、毎日大量にポリ塩化アルミニウムが、投入されています)



RO<sup>アルオー</sup>うぶ (1,000 ml)

一般小売価格250円(税別)のところ

道腎協特別価格...200円(税別)

**期間限定**(平成12年2月末日まで)  
今回、おひとりでも多くの皆様に「うぶ」をお試しいただきたく、道腎協特別価格2箱(20本)4,000円(税別・送料込)をさらに、**2,500円**(税別・送料込)にて、ご提供させていただきます。(但し、ご注文はお一人様4箱までとさせていただきます。)




■お問い合わせ、ご注文は下記まで

◇受付時間 午前10:00～午後5:00(土日・祝日を除く)

株式会社 プロテック

札幌市白石区本郷通7丁目南3-2

TEL 011(864)4132

 0120-887632 (ははなるみず)

旭川地区取扱店 かがやき工房 TEL 0166(29)1294