

HSK

第80号

どうじん

第 80 号

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可
H. S. K通巻342号

発行日 平成12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12年 初秋号

医療費補助率引き下げで道腎協署名活動 ・難病連全道集会・有珠山義援募金報告



「望旭岳」

撮影：佐藤功 編集委員

北海道腎臓病患者連絡協議会

難病連全道集会函館大会

第27回難病患者・障害者と家族の全道大会



講演をされた石津順子先生

去る8月5日、6日の2日間にわたって第27回(財)北海道難病連の全道集会在函館市で開催されました。1984年、青函連絡船「十和田丸」での洋上集会以来16年ぶりのことです。

8月5日(土)、夕方より函館国際ホテルの「天平」の間での歓迎レセプションには全道各地から約400名の参加者があつまりました。歓迎の挨拶、来賓の挨拶、乾

杯に引き続き、障害者地域協同作業所「海星」の仲間と職員で構成された「音舞」による「よさこい」、障害者によるハーブの演奏、そして民族歌舞団こぶし座による「江差餅つき囃子」等のアトラクションを見ながら、おいしい料理を食べ、参加者同士の交流を深めました。道腎協関係の参加者は22名でした。

8月6日(日)、腎臓病部会の医療講演が北海道教育大学函館校にて行われました。道南腎協会長、道腎協会長のあいさつのもと、五稜郭病院栄養士石津順子先生による「透析患者の食事について」と題して講演がありました。講演会場は冷房設備もなく、風通しも悪くおまけにOHP(スライド機)の発する熱で蒸し風呂状

態の中、水分管理の仕組み、蛋白質の摂取法、食事療法の原則等OHPを使いなから、分かり易く丁寧な説明に誰一人席を立つ人もなく熱心に講師の話に耳を傾けました。この腎臓病部会の参加者は65名でした。

また、この部会終了後に数名の方から道南腎協への加入申し込みや、資料請求がありました。

なお、講演内容は今回の「どうじん」



歓迎のあいさつをする桑島智義道南腎協会長

(難病連加盟団体一覧表)

団体名	団体名	団体名
あすなる会(個人参加難病連患者の会)	日本てんかん協会(波の会)北海道支部	北海道脊髄小脳変性症友の会
乾癬の会	日本二分脊椎症協会北海道支部	北海道側彎症の児童を守る会
再生不良性貧血患者と家族の会	日本リウマチ友の会北海道支部	北海道多発性硬化症友の会
全国筋無力症友の会北海道支部	プラタナスの会(ブラダー・ウィリー症候群親の会)	北海道低肺の会
全国膠原病友の会北海道支部	北海道ALS(筋萎縮性側索硬化症)友の会	北海道橋本病友の会
全国心臓病の子供を守る会北海道支部	北海道潰瘍性大腸炎・クローン病友の会(北海道IBD)	北海道パージャ―病友の会
全国パーキンソン病友の会北海道支部	北海道肝炎友の会	北海道ヘモフィリア(血友病)友の会
胆道閉鎖症の子供を守る会北海道支部	北海道後縦靭帯骨化症友の会	北海道ベ―チエツト病友の会
日本オストミー協会札幌支部	北海道小鳩会(ダウン症候群親の会)	未熟児網膜症から子供を守る会北海道支部
日本筋ジストロフィー協会北海道地方本部	北海道腎臓病患者連絡協議会	もやもや病の患者と家族の会北海道ブロック

に掲載予定です。

午後からは、会場を総合福祉センターに移して全体集会が行われました。

小鳩会音楽サークルの皆さんによるハインドベル・歌(手話)、函館支部長の歓迎の挨拶、北海道難病連代表理事の主催者挨拶、パーキンソン友の会と膠原病友の会の方より患者・家族の訴えの後、来賓よりご挨拶・激励を受け、北海道難病連伊藤たてお専務理事の基調報告があり、最

後に集会アピールを朗読し、第27回難病患者・障害者と家族の全道集会の幕を閉じました。(報告・中野 龍一)

道新(毎週水曜日)の16面に「病に生きる」というタイトルで難病連の各部会が紹介されています。道腎協も11月の末から12月中旬に掲載される予定です。



全体集会では各部会代表があいさつ

有珠山噴火報告と災害義援金活動

伊達地方腎友会 会長 天 沼 忠

有珠山噴火から4ヶ月、各地方腎友会、各病院の患者会の皆様には、大変御心配を、お掛けしております。また力強い御支援をいただきまして、伊達地方腎友会、被災患者、家族より、心から感謝と御礼を申し上げます。現在予知連見解として、終息の方向とされていきます。温泉地区は、半数以上のホテルも、再開されていきます。しかしながら復興の一方では同じ避難解除に、なっても家に帰れない住民も多くあります。虻田町の経済事情もあって、この様な避難解除になった、とも言われています。また、伊達地方腎友会の会員がその中に3名もお

ります。始めから住める状態では、なかった人、一度帰ったが通常の生活が出来なくて、避難指示解除になった地区でも、仮設住宅に戻って生活をしている人などです。洞爺湖温泉東側地区で、もっとも早く解除されたのは、道道洞爺湖登別線沿いの1部であって、斜面に面した洞爺湖温泉街では、現在も雨が降ると、除灰された、メインストリートが再びドロドロ状況、山側の部分をきれいにしない限り町はきれいにならない。完全にきれいになるには時間がかかるのはわかるが、このままでは、いくら除灰しても、きりがな

いた状態に、なっている。現在も山側地区は、大半が避難指示地区に指定されているため、作業時間が制約されているので、完了するにはしばらく時間がかかる様で、現在、解除になっていく地域は、ほとんどが商業地区で、解除になっていない地域は、居住地区です。その中で、2000世帯の移転が必要であると、虻田町長の話も出てきました。このまま終息しても、泥流が危険と言う事だそうです。23年前も、泥流で2名の方が、亡くなっておられます。またこの地域は、きわめて透析施設が少なく、洞爺協会病院が使用不能になって透析患者24人が各近隣の市町の病院へ転院されています。洞爺協会病院も、復帰しても透析施設はもたない、と言う事が出てきました。大変な事です。そんな

中で豊浦町国保病院では、今年4月開始する予定が災害や施設内部の関係上、半年遅くなりそうですが今年の10月より透析開始する様子です。また洞爺村にある洞爺湖温泉病院が今の老健施設に療養型施設をつくり、今年の10月施行し来年10月から透析を開始すると言う事で、全腎協理事佐藤利國、伊達からは、天沼、境谷、俱知安から牧野、洞爺湖温泉病院院長中谷玲二氏、事務長畠山禅氏と、透析室をどの様につくって良いか、懇談をして来ました。災害でしかたなく遠くへ転院した方が1日でも早く通院がらくな、安定した透析が出来るように願っています。どうぞ全道の透析患者の皆様、伊達地方腎友会の会員と被災した患者仲間がこの災害に負けずに、頑張っている所を、見守って下さい。

有珠山噴火による被災者の皆さんへ 心より御見舞申し上げます。〈義援募金活動報告〉

◎ご協力ありがとうございました

(道内関係分)

平成12年8月23日現在

地方組織名	募金額	地方組織名	募金額	地方組織名	募金額	地方組織名	募金額
札幌	494,072	十勝	117,331	浦河	10,000	苫小牧	90,100
小樽	93,500	北見	20,000	(静内)	10,000	留萌	20,979
旭川	226,009	網走	30,000	深川	30,936	室蘭	99,200
(士別)	5,000	夕張	10,000	稚内	8,458	合計	1,602,048
道南	136,453	紋別	20,000	根室	14,000		
滝川	31,895	江別	20,430	釧路	113,685		

(全腎協集計分)

平成12年8月23日現在

都道府県	募金	都道府県	募金	都道府県	募金
北海道	1,602,048	福井	188,455	広島	415,712
青森	107,210	山梨	184,402	山口	32,000
岩手	20,000	長野	283,980	徳島	25,000
宮城	106,131	岐阜	70,000	香川	
秋田	103,769	静岡	80,000	愛媛	184,763
山形	10,000	愛知	212,306	高知	33,100
福島	30,000	三重	50,000	福岡	1,045,090
茨城	227,950	滋賀	359,605	佐賀	79,236
栃木	305,000	京都	375,972	長崎	824,945
群馬	100,000	大坂	1,012,183	熊本	50,000
埼玉	200,000	兵庫	3,248,654	大分	198,536
千葉	210,000	奈良	483,438	宮崎	136,701
東京	1,163,726	和歌山	88,598	鹿児島	557,444
神奈川	536,577	鳥取	11,408	沖縄	62,319
新潟	30,000	島根	255,930	その他	43,800
富山	255,378	岡山	189,255	合計	15,790,621

全腎協：50,000、道腎協：100,000、総合計：15,940,621

道の医療費補助率引き下げに 反対する請願署名活動始まる

皆さんの積極的な取り組みをお願いします

今年2月17日の道新の朝刊にショッキングな記事が掲載されました。それは道が地方自治体へ実施していた医療費の補助率を毎年3%ずつ引き下げ5年後には一律50%（現行60%と66%の二段階）とするというものです。また平成13年度からは対象患者への所得制限を導入するというものです。

医療費の助成を受けているのは、乳幼児、母子家庭、老人と私たちのような重度心身障害者で、道の財政のひっ迫と他府県の補助率が大半50%以下である事を理由にあげている。すでに4月から道から各地方自治体への補助率が3%引き下げられています。現在のところ、地方自治体で患者への自

己負担を求めているところはありません。道腎協では地方自治体の負担が重くなることにより、将来患者への定額負担や所得制限の導入により、負担が増える可能性がある事を見据えて、全道でこれに反対する請願署名活動を展開する事になりました。

又、各地域腎友会でも地元自治体へ所得制限導入に反対する請願や要望書を提出するよう呼びかけています。一度制度化されると元に戻す事は不可能に近く、水ぎわで止めなければなりません。どうか皆さんの積極的な取り組みをお願いします。

2000年 月 日

北海道議会議長
湯佐利夫 殿

請願団体：北海道腎臓病患者連絡協議会

住 所：札幌区17条2丁目21-617-101

電 話：011-747-0217

請願者氏名：

印

住 所：

紹介議員

印

重度心身障害者医療費助成事業の
市町村への補助率引き下げ及び
所得制限導入に反対する請願書

<請願理由>

透析医療は、医療保険と重度心身障害者医療費助成事業によって貧富の差もなく「誰でも、いつでも」治療が受けられるようになり、大きく発展しました。

現在、道内に慢性腎不全により人工透析治療を受けている患者は約1万人居ります。私たち透析患者の現状は、高齢化や長期透析による合併症、糖尿病性腎症による透析導入者が増えており、医療への依存は高まる一方です。特に道内は広大なため通院費など病気に関連する出費も大きな負担となっています。

その上、医療費に新たな負担が増えることは、生活の維持すら困難となり、私達はとて認められません。

つきましては、私達にとって「命の綱」とも言うべき重度心身障害者医療費助成事業に関する事を請願いたします。

請 願 項 目

1. 重度心身障害者医療費助成制度の市町村への補助率引き下げを止めて下さい。
2. 重度心身障害者医療費助成制度の所得制限導入を止めて下さい。

室蘭で通院支援センター

「サポート室蘭」が始動 ～道内では釧路について二箇所目～

平成12年5月18日、室蘭地方腎友会が要介護通院透析患者の送迎支援センター「サポート室蘭」を発足しました。事業

は6月1日より開始され1ヶ月余り経過しています。事業形態は、会員及び一般市民ボランティアのマイカー送迎によるものです。

現在、利用者は26名、ボランティア登録



録者が36名です。この1ヶ月間に432回の送迎を行っています。

「サポート室蘭」の事務局は当腎友会事務局内に置いてあります。コーディネーターは透析歴2年の福留夕起子さん（市内室蘭総合病院）が火・木・土曜日を担当し、月・水・金曜日は会長の佐藤が担当し、他に臨時に1名、計3名で作業しています。「サポート室蘭」を始めるにあたり当腎友会の考えとして、これからの時代は、公的福祉サービスには、ある面では限界があり、私たちの要請が十分に行政に受け入れられるという補償はありません。当事者の私たちも、できることから取り組むことも必要な時代ととらえ、

私たちができない部分を行政から提供してもらおうという発想のもとに、この事業に挑戦しました。「サポート室蘭」は将来的には車イスの利用者や他の障害者や難病患者なども利用できるボランティア事業

業へ拡大していく考えています。そのため、この事業に対する室蘭市からの補助金を来年度から受けたいと考えて交渉を進めています。

私たちはこのボランティア支援事業を通して地域社会の中での透析患者の実態を知っていただくと共に、より豊かな地域福祉社会づくりの推進を訴えていきたいと思えます。
(報告・佐藤利國)



尚、旭川でもこの8月20日に道内では3箇所目の通院支援センター「たいせつ旭川」を開設しました。次号で紹介の予定です。

各地のたより

〈苦小牧〉

深緑の樹間に

パークゴルフの歓声

7月2日(日)に樽前のアルテ
ン苦小牧に於いてパークゴル
フ大会が開催されました。

朝から気温もグングン上がっ
て青空が広がり、絶好のスポー
ツ日和でした。日曜日とあっ
てかなりのグループの人たち
が、次々とやって来ます。

当日の参加者は23名で、定
刻になってようやく全員が集
まりました。大会実行委員長
江夏医院の八巻さんの挨拶と
山口会長の挨拶の後、それぞ
れ4人グループになり、Aコー
スとBコースに分かれてプレー
の開始です。新緑の樹間にカー
ンと玉を打つ音が響きます。
馬の声も間近に聞こえます。

汗ばむ肌に爽やかな微風がと
ても心地良く、日頃のストレ
スを解消させて、心とませて
くれます。

日頃の運動不足を解消する
には、手頃なコースでした。
なにしろ自分でたいた玉の
距離だけ歩かなければならな
いのですから、私なんか1、
000m以上も歩いた勘定に
なります。

パークゴルフの後は昼食の
ジンギスカンです。温泉に入っ
た奥様方も合流して、和気あ
いあいの楽しいひと時です。
ひと汗かいた後の缶ビールの
味はまた格別です。ロース肉
の焼ける間にパークゴルフの
成績が発表されました。

優勝は日翔病院の丸岡忠氏
でグロス56でした。パー66の
ところをレッスン・プロ並の
スコアでブッチギリの優勝で

した。準優勝は江夏医院の松
本武直氏でパー61とこれも素
晴らしいスコアでした。3位
は日翔病院の藤原美智子さん
でこれもパーの66、4位は日
翔病院の菊池祐宰氏の68でし
た。会員のみなさんなかなか
やるじゃないの。今回は日翔
病院にあらかた入賞を持って
いかれてしまいました。副実
行委員長の丸岡さんからまわっ
てきた成績表には、結構大打
ちした日翔病院の佐藤妙子さ
んが、どこかのホールでホー



パークゴルフ

ルイン・ワンをしたと書いて
ありました。誰にでもすばら
しい記録を出せるという、意
外性のあるスポーツだと思っ
たよ。」

平成12年度 研修会盛大に開催

4月23日(日)平成12年度の研
修会が市民活動センターで開
催された。前日のぐずついた
天候も嘘のように晴れて、会
員の出席は順調です。定刻の
午前10時には、60人入れる会
場もほぼ満員。

司会者の開会挨拶に続き、
苦小牧腎友会山口会長の挨拶、
ついで本日の講師は管理栄養
士の衣斐美雅子先生と竹中ユ
キ江先生です。お二人の経歴
紹介の後、早速講演に入りま
した。

最初は衣斐先生で、王子病
院の患者さんから感じた、食



研 修 会

事に対する年齢差による嗜好の違いや、料理の工夫などを表や絵資料を使って、簡潔にとっても判り易く話されました。透析患者にとっての食事療法は大変重要で、食べたい物をおいしく食べることが大切ですが、どうやって食べるかと考える人は案外うまくいっていません。五大栄養素を過不足にならないように、バランス良く摂る必要があると。十分なカロリーをとること。良質の蛋白質を毎日適量とること

も説明されました。また食事にはつきものの、カリウムやリンを、いかに防ぐかでは、料理の仕方やカレーライスに鳥肉を入れるか、豚肉を入れるか、シーフードを入れるかなどと素材の組合せによっても変わってきます。また、カレーライスに、ハンバーグやトンカツなどの組合せで、カロリーやリンの摂取量も調整できるとのことでした。

続いて竹中先生のお話は、身体に入る水分と出る水分は、大体バランスがとれています。この調整ができない、つまり腎臓の働きが悪くなった人が、人工透析をしなければならぬ。

水分制限の工夫として、①飲水は小さなコップで。②冷たい物より、熱いお茶などを摂るとよい。③一日の摂取水分量を最初から計算して飲む。④ミソ汁やラーメンの汁は残す。⑤麺、雑炊、鍋物、煮物など汁の多い料理は避ける。

⑥揚げ物の料理を多くする。
⑦水分の多い間食はやめる。
⑧一日一食はパンにする。⑨冷凍ミカンや冷凍ブドウを食べるなどの工夫をあげられました。

日常生活の中で、身の周りがある容器にどれくらいの水が入るのかという実験では、コップ、ワイングラス、コーヒークップ、湯飲み茶碗など、様々な形の容器を10個用意され、それぞれに牛乳を50ml、100ml、150ml入れて、参加者の目測を試したのですが、正解者は二人だけでした。容器の形がちよつと変わるだけで、もう正しく判断できない。我々の目測はこうもあやふやなものかと思知らされました。この研修会で学んだことを、初心にかえて忠実に守れる人は、快適な透析ライフが過ごせるでしょう。会員皆様のご健闘を祈ります。

(報告…河内英樹)

〈釧路〉

新病院で 元気回復!

平成5年9月に町立中標津病院に透析室が開設されました。6床からのスタートでしたが、患者にとって地元での透析は大きな喜びでした。

そして昨年4月、待望の新病院が完成し、透析室も22床と増設され患者数もそれまでの3倍以上約50人強となりました。

中標津町は根室管内の中央に位置しているため、町外からも大勢通院しています。

医療の専門施設に恵まれな地方ゆえに、多くは釧路市内の病院に通院していた方々です。

転院当初あまり元気がなかった方も、遠距離通院の身体的・精神的な苦勞から開放され、今は元気を取り戻してきました。

明るく広くなつた透析室に、スタッフと患者が談笑する姿が絶えません。

しかし、患者数の急激な増加により、患者同士の交流がなかなか難しい状況です。

曜日こ

とに幹事を配置し、腎友会への入会の誘いや、レクリエーションの実施などを通じて、患者同士のつながりを図っています。

中標津

は「釧路」に所属しています

が、遠距離なため



行事への参加は難しいものがあります。それでも、釧路から役員の方が来町され懇談会を持つたり、レクリエーション行事を中標津にバスでやって来て実施していただいたり、と心配りをいただいています。

将来は中標津腎友会として独立できればなあと思っております。

スタッフの方々も透析室通信「YOU CAN!通信」

を定期的に発行し、患者のより良いサポーターとして努められています。

中標津町には「地球が丸く見える」開陽台という雄大な風景を楽しめる場所があります。

温泉も美味しい物もいっぱいあります。東京・札幌とは飛行機が直行しています。

ぜひ一度いらしてください。
(報告・三戸 俊成)

〈滝 川〉

第11回雨竜沼ふれあいレクリエーション開催される

初夏を迎える7月16日、滝川クリニック透析者の会恒例の雨竜沼登山レクがおこなわれました。

登山する人、レクリエーションに参加する人、総勢75名で行われました。

当日は、あいにくの大雨で不安な始まりでした。

雨の中、早朝から登山に挑んだ人が無事に下山することを祈りながら、レクに参加した人達は、迎いのバスを待ちました。

待っている時の雨がウソの様に、雨竜百年記念公園では晴れあがり、下山した人達も雨に濡れながらも無事に合流することができて、楽しい昼食が始まりました。

今年はジンギスカンの他に焼き鳥・焼きそば・チャーハ

ン・そしてホタテやイカなどのバーベキュー…豪華な食事となり、体重を気にしながら



・もお腹いっぱい食べて、どの人も満足そうでした。

スタッフの皆さんが色々なゲームを計画していましたが、雨のために時間がなくなり、一つだけ風船をつかったクイズをして、皆さんそれぞれの賞品を受けとって、楽しい一日を過ごすことができました。それもすべて、スタッフの皆さんが忙しいなか事前に打ち合わせと準備をしてくれたおかげです。

さらに、当日は休日にもかかわらず、私たちのために現地でも用意や後片付けなどの作業を下さって、本当にありがとうございました。

お陰様で、とても楽しい一日を過ごすことができました。

(報告・増川 明江)



〈留 萌〉

第24回定期総会を終えて

2000年を迎え、今年度初めての行事である定期総会が、4月30日(日曜日)に市内のレストランで実施されました。会長をはじめ、会員家族、腎臓移植をし、とても御元氣になられた会員の方も御見えになり、例年になく参加人数が多く、事務局として会員・家族の皆様にはとても感謝して居ります。総会の途中で昼食となり、会員同志色々話しをし結構盛り上がっていました。腎移植をした会員の方に、移植の体験談を聞いたり、又参考資料を貸して頂く事も出来ました。総会の予定時間である2時間も瞬く間に過ぎ、2、3の質問はあったものの無事終了する事が出来ました。「これからも元氣に、又会活動にも積極的に参加しましょう。」と、会長の挨拶で

散会となりました。昨年度は行事が多く忙しい思いも致しましたが、会員の皆様の御協力も多く得られ、とても充実した1年だったと思います。又天候の関係で実現出来なかった行事もあったのは、非常に残念だったと思います。今年もこれから色々行事があります。各行事の係も決まり、会員の皆様には体調の維持に心がけて頂き、一人でも多くの方に腎友会の行事に参加して欲しいと思います。

(報告・留萌地方水無人腎友会事務局)



〈礼 幌〉

札幌では透析食栄養士研究会の主催で、毎年実施されている透析食料理講習会が、下記の通り開催されます。

第16回 透析料理講習会 のご案内

テーマ 上手な食事管理
の考え方

日時 10月1日(日)

AM10:30~PM2:00

場所

札幌市女性センター

1階調理室

中央区大通り西19丁目

参加費 800円(材料代)

三角巾・エプロンなど

をご持参下さい。

*参加ご希望の方は、各施設の栄養士又は透析食栄養士研究会

事務局 札幌北クリニック

747-11121

道腎協事務局

747-0217

にお申込み下さい。

〆切り 9月23日(定員

30名になり次第〆切ら

せていただきます)

全腎協青年交流会in奥道後

―坊ちゃん、マドンナみんなが主役―

に参加して（報告）

小樽後志地方腎友会 高松修一

8月26日(土)、27日(日)四国の愛媛県松山市の奥道後において、青年交流集会在開催され、私を含め4名が北海道より参加いたしました。

当日は、全国より183名の参加者があり、午後2時より橋田愛媛県腎協会長の歓迎の挨拶で開会しました。奥道後の地は、昭和54年8月5日に青年部ができた時の発会式が行われたところであり、当時は32名の参加であったとのことです。

挨拶の後は、ウォーミングアップとして「野球拳踊り」

とジャンケン大会ということで見知らぬ者同士が音楽のリズムにあわせて楽しむもので、自然と周りの人と親しくなることができました。

次に、座談会「ホンネで語る！古今東西青年交流集會」と題して、参加者の代表4名がパネラーとして語り合いました。こういう場では、なかなかホンネで話ができないと言いながらも『青年部の役員はなりたくてなったわけではない』『参加者がいつも一緒に企画がマンネリ化』『みんな集會等に参加したくない』『青

年部の組織自体がない』『青年部の対象者の名前さえもわからない』『青年部に一般活動の準備が押しつけられる』などの話ができました。

しかし、『やりたくなかった活動も集會などに参加してさまざまな仲間と接しているうちに、自分もやる気になり、自ら青年部の組織をつくっていった』とか、『青年が気軽に参加できる場を工夫して設けている』などの建設的な意見も数多く出され、苦勞しながらも頑張っている姿が感じられました。

最後に、グループ討論として、10人程度のグループに分かれて来年の青年交流集會を企画するとしてどんな内容がいいかなどをテーマに話し

合い、活発な意見交換の中で夢のある楽しいものがたくさん発表されました。その中で、特に開催地を北海道にしたいという希望がかなりありました。

午後7時から交流会となり、松山の郷土料理なども並べられ、野球サンバのアトラクション、そして「俳句の里・松山」にちなんで参加者が詠んだ俳句の表彰などがあり大変盛り上がりしました。

2日目は、ホテルを8時30分に出発し、しまなみ海道の美しい瀬戸内の景観を眺め、大山祇神社に参拝するなどの観光で楽しい交流の場となりました。

今回、私は交流会にはじめて参加し、北海道をはじめ全国の仲間と話をすることができました。その中で長く透析されている方、また移植を経験された方の貴重な体験に接

、その前向きに生きる姿勢は透析を始めて2年に満たな

い私にとって大変励みになり、感謝しています。

十勝地方腎友会

乾 道子

私は8月26、27日の2日間、愛媛県道後で開催された青年交流集會に参加しました。

午後2時より橋田愛媛県腎協会長の歓迎の挨拶で開會となり、全国から参加した183名全員が輪になりウェーブを作り、「野球拳踊り」に合わせジャンケン大会となり会場

も一段と盛り上がりました。それから4人のパネラーによる座談会「ホソネで語る！古今東西青年交流集會」が始まりました。各青年部も部員不足で青年部の存在を知らせるポスターを会報に載せてもらったり、青年部を知っていますか、というアンケート用紙を各病院の幹事さんに渡したり



と、いろいろ工夫しているという事でした。これから青年部を作る、育てていく為には、まず遊びの企画から始めるのが一番参加者が多く興味を引くという事でした。その後19グループに分かれ「2001年の青年交流会を企画してみよう！」というテーマで討論会が始まり、私達グループも意見を出し合い一枚の企画書

を作りました。全グループが会場は北海道を希望していま

若い人達が病気に負けずとも元気で前向きに生活している事です。それを、とても頼もしく思いました。

した。観光付きが人気あり、フェリー貸し切り、ネルトン

もしく思いました。

で多くのカップルを、県代表カラオケ大会等19チームの企画書が貼り出されました。

士別腎友会副会長

7時から交流会となり、

阿部 純 一

郷土料理も並べられたバイキングを頂きながら他県の人達との会話を楽しみました。

(透析歴22年)

2日目は8時30分に奥道後を4台のバスで、しまなみ観光へと出発しました。天気に

最初に全腎協から旅費を負担して頂き、このような体験ができた事を深く感謝しています。

恵まれ瀬戸内海の島々や海はすばらしいものでした。大三島で昼食をとった後、閉会のセレモニーがあり、先日のグループ討論投票結果発表と表彰があり、小林常任理事の「がんばって元気でやって行こう」という力強い言葉で閉会となり、バスはそれぞれの帰路へと向かいました。

私は、透析をして22年になり歳も9月で31歳です。一昨年位から道腎協の会等に出席するようになり、その時に同じ部屋になった川本さんから秋田の青年交流会の話をお聞きして、全国には同じ年代で透析をしながら仕事や青年会を一生懸命頑張っている人がたくさん居ると感心して聞いていました。

この交流会で感じたのは、

昨年の10月に30歳の記念に

パソコンを購入しました。川本さんからパソコンで透析患者さんのメール交換をするグループがある事を聞き、メンバーに入れて頂きました。

このメールがきっかけで、たくさんの透析患者さんと健康者の方と友達になりました。特に同じ年代の透析患者さんが日本にこんなに居る事が実感できた事は、うれしいことです。

1年位でメールの友達といろんな相談もさせて頂き僕の人生の中でとても充実した1年でした。

今回の青年交流会の参加を決めたのもメールで友達になった方が15人位参加するという事で皆に会いたくて参加しました。知り合いでも顔を知っている人や知らない人もいるのでドキドキワクワクでした。が、ホテル奥道後に着いて最初に北海道から2回目の参加

の椿分さんが声をかけてくれて、僕も椿分さんとは道腎協の会で会った事があるので知っている人がいて良かったと思えました。

青年会は2時位から始まり最初は座談会で、参加者の中の4人がパネラーとして参加して、都道府県の青年交流集会が行われている内容や問題点、それらの経験の中から今青年患者が抱えている問題について討議しました。やはり何処の青年部も会員不足が悩みで、討議の中では青年部がない都道府県も多かったようです。

私が思った事は、北海道に青年部は無いんだ！北海道に青年部があれば同じ年代の透析患者さんと友達になれるのに、ということです。

4時くらいからグループ討論で10名のグループになり自分達で青年交流会を企画した

らどのような集会になるか考えてポスターのようなものを作りました。

その中で開催地に選んだのが、9割が北海道でした。この時に皆に「北海道に青年部をつくって青年交流会イン北海道しようよ！」と強く言われました。私も北海道青年部はあったら良いと思います。道腎協の方にお願ひ！北海道青年部をつくる時はお手伝いしますので考えてみて下さい。話がそれましたが午後7時から交流会で参加申し込み用紙と一緒に送った俳句の賞の発表で私は残念ながら駄目でした。

北海道の4人は早めに切り上げ、天皇陛下も入った道後の元湯へ行きました。

一番楽しみにしていたのは、9時からの自由交流の時間に地元のお土産を持つての参加

で、私は紋別に居る伯母がホタテの貝柱を持って来てくれたので、それを500グラムほど持参しました。「チョットカリウムが高いからカリ

メイトは、忘れずに」と言いながら配りました。結構好評でした。この時メールで友達になれた人と初めて会ったりカラオケを歌ったり時間が足りないくらいでした。

北海道の青年交流会があれば楽しいでしょうね。次の日のツアーは帰りの飛行機の都合で参加出来ませんでした。

本当に貴重な体験をさせて頂き有り難う御座いました。来年の青年交流会は広島の予定だそうです。来年も参加出来るように自己管理をきちんとして体調を万全にしておきたいと思います。

メール:yam-1@biglobe.ne.jp

全腎協鹿児島大会に参加して

伊達地方腎友会 天 沼 忠

北海道から16名が参加した全国大会で、私だけの感想としまして、大会はいつも同じで無事終わり、分科会では「高齢者社会と腎臓病患者の介護問題」に参加しましたが、内容的には、「問題は多いが、4月に始まったばかりなので少し様子を見て行こう。」そんな結論で、今だ手探り状態でした。しかし、全国から2000人の参加は意味深いと思えました。また地元県腎会の皆様大変御苦勞様でした。今回私は市内観光に少し興味がありません。薩摩島津藩の幕末の志士達のことです。28代島津藩主島津斉彬、29代忠義

だが実権を握る斉彬の弟（異母兄弟）の久光、西郷隆盛、大久保利通、全国的ではないが調所笑左衛門、大山弥助などの人達でした。というのは、私が生まれ育ったのは上富良野町「今やラベンダーで全国的」で、地名に「島津」1区から7区ぐらいあり、その中の小高い山の上に少し大きな家で海江田という人がいます。10年位前に明治維新の男たちの本を見ているうちに、大久保は有馬新七、海江田信義らと精忠組をつくったとし、どうも島津藩と継りがあると思ひ、上富良野史を見ると明治32年、島津家30代当主島津

忠重の弟忠備所有の「フラノ農場（現上富良野町）事業着手ノ始ナリ」同年11月12日島津藩主海江田信義が引継を得ると記してありました。その海江田信義の子が、武信、孫の博信が現在海江田家の当主です。実家の土地も10年位前に、海江田博信さんから譲り受けたものです。私の故郷が鹿児島県とそんな繋りがあると思うと、少し嬉しくなった気がしました。しかし大久保や西郷と親しかった海江田信義と信哉の繋りが今調べ中なのではつきりしませんが、ただ1860年（万延元年）桜田門外で井伊大老が水戸の浪士に暗殺されます、その中に1人だけ薩摩の有村次左衛門がいましたが、次左衛門は、その時自決します。後継ユウスケ、が海江田家の養子になり現在に至っているようですが、まだ鹿児島には海江

田名が多くあるそうです。長沼町にも島津農場（30代当主忠重所有）がありました。大正七年に岡村平吉らに売却しその地から消えていったと記してました。鹿児島市維新ふるさと館長にTELで聞きましたが「明治維新は海江田信義の方から見て行くのが一番わかる」と言っていました。この話を続けると長くなりですので、島津藩勘定奉行、調所笑左衛門と言う人がいます。幕末に島津藩は関西の商人達に膨大な借金があり、笑



左工衛門はなんと250年賦
無利子返済をこぎつけた人で、
今でも鹿児島県で支払っているのかと聞いてみると、明治
になって廃藩置県で島津藩は、
なくなり明治政府が肩代わり
してまとめて支払をしたそう
です。また大山弥助は、幕末
に島津藩で、大砲や鉄砲武器
を作るため反射式溶鉱炉を作っ
たのですが、元日本製鉄所に
務めていた当腎友会副会長、
境谷氏は原理は今とまったく
同じ物だと聞いて、幕末時代
にその様な炉を使っていたと
はと、おどろいています。そし
て知覧特攻平和会館で見た、若
き特攻兵の事は、軽い気持では
書けないので、何かの機会に、
書いてみようと思います。
※薩摩藩、島津藩、鹿児島藩
は、3つとも同じで、どれを
つかっても良いそうです。今
回は故郷に島津と言う地名
から敢えて島津藩としました。

「道腎協総会小樽大会開催地 になってみて」

小樽・後志地方腎友会
北 征子

小樽で道腎協総会をする事
を引き受けてみて、小樽の幹



岩崎薫前道腎協会長ご夫妻を囲んで大会を盛会のうちに終了された小樽の皆様

事は女性がほとんどなので、
女性の感覚でやってみようと
思いました。いざ計画してみ
ると、資料が何もなく、良い
案もなかなか浮かびません。
道腎協との当日の流れと役割
の打ち合わせ。そして交流会
の事でも、あまり他地域腎友
会での交流会に参加している
人がいないこともあり、なか
なか意見が合いませんでした。

細かい事に関しても、頭の中
ではわかっていても、説明が
できず、何度道腎協に電話を
いれたことか?しかし、交流
会も余興の事やゲームの盛り
上げに苦労しましたが、司会
者の助けで無事終わる事がで

き、ほっとしました。市役所
にも早くから何度もお願いに
上がり、透析の事など説明し、
理解を求めました。福祉バス
も早くからお願ひしていまし
たし、市長の総会への出席、
そして、市からお祝いも頂け
るまでにこぎつけました。ま
た、小樽の各病院の先生方に
も出席していただきたく、早
くからお願ひに上がっていま
した。

「どうじん79号」に、全腎
協の鹿児島大会の感想が載っ
ていましたが、小樽の道腎協
総会の感想がなく、小樽は魅
力がなかったのかなあと、思
い、少し残念になり、私たち
の苦話を書かせてもらいました。
出席された、各地域腎友会
の会員、家族の皆様、ありが
とうございました。

道内各支庁別の地域腎友会 (平成12年3月末日現在)

支 庁	人口 (人)	市 町 村	現行、地域腎友会 (加盟会員)	総施設数
1、石狩支庁	2,192,815	6市 1町 3村	札幌腎臓病患者友の会 (1,372名) 江別腎臓病患者会 (74名) 千歳腎友会 (31名)	61 2 2
2、後志支庁	269,674	1市 13町 6村	小樽後志地方腎友会 (205名)	9
3、空知支庁	397,480	10市 16町 6村	岩見沢腎友会 (市立) (21名) (岩見沢クリニック (28名) 滝川腎友会 (68名) 深川腎友会 (33名) 夕張腎臓病友の会 (10名)	2 1 1 1
4、胆振支庁	441,606	4市 9町 2村	室蘭地方腎友会 (180名) (伊 達) (65名) 苫小牧腎友会 (190名)	8 8
5、日高支庁	87,370	9町	浦河地区腎友会 (63名) (静 内) (18名)	1 1
6、渡島支庁	470,603	1市 15町 1村	道南心臓病患者連絡協議会 (285名)	14
7、桧山支庁	56,831	10町		
8、上川支庁	533,217	4市 18町 2村	旭川地方腎友会 (450名) (士 別) (24名) (富良野) (42名)	16
9、留萌支庁	68,247	1市 7町 1村	留萌地方水無腎友会 (85名)	2
10、宗谷支庁	82,967	1市 8町 1村	稚内地方腎友会 (48名)	1
11、十勝支庁	361,111	1市 16町	十勝地方腎友会 (314名)	13
12、網走支庁	399,911	3市 20町 3村	北見地方腎友会 (116名) オホーツク腎友会 (64名) 紋別地方腎友会 (40名)	6 3 4
13、釧路支庁	282,419	1市 8町 1村	釧路地方腎友会 (320名)	10
14、根室支庁	88,142	1市 4町	根室地方腎友会 (12名)	1

個人会員 9名

合計4,199名

164

わが国の慢性透析療法の現況

(1999.12月30日現在・日本透析医学会調べ)
表1 わが国の慢性透析療法の現況

施設数	3,200施設 (135施設増 4.4%増)
設備	ペーセントステーション
75,448台	(5,715台増 8.2%増)
能力	同時透析
74,281人	(5,439人増 7.9%増)
最大収容能力	239,549人 (15,452人増 6.9%増)
慢性透析患者	197,213人 (11,891人増)
昼間	149,978人 (76.0%)
夜間	38,086人 (19.3%)
家庭血液	75人 (0.0%)
CAPD	8,876人 (4.5%)
IPD	198人 (0.1%)
導入患者数	31,483人 (1,842人増 6.2%増)
死亡患者数	18,524人 (1,837人増 11.0%増)



最長透析歴

33年0カ月 58歳 女(東京)

5年未満透析患者数 男60、736 女38、295
 不詳 計99、120(53:4%)
 5年以上10年未満透析患者数 男25、430 女17、918
 不詳 計43、365(23:4%)
 10年以上15年未満透析患者数 男11、922 女9、225
 不詳 計21、150(11:4%)
 15年以上20年未満透析患者数 男7、055 女5、537
 不詳 計12、594(6:8%)
 20年以上25年未満透析患者数 男4、215 女3、127
 不詳 計7、342(4:0%)
 25年以上透析患者数 男1、370 女744
 不詳 計2、114(1:1%)
 人口100万対比 1、556.7人(91.5人増)

表2 都道府県別慢性透析患者数

Table2 Distribution of patients by prefecture

	昼	夜	家庭血液	CAPD	IPD	計		昼	夜	家庭血液	CAPD	IPD	計
	間	間						間	間				
北海道	7,729	1,387	2	392	9	9,519	滋賀	1,263	437	0	66	8	1,774
青森	1,684	163	1	152	0	2,000	京都	2,743	1,055	0	132	5	3,935
岩手	1,434	315	0	123	3	1,875	大阪	11,332	2,927	27	506	2	14,794
宮城	2,363	613	0	134	2	3,112	兵庫	6,506	1,614	1	288	7	8,416
秋田	1,247	153	0	153	6	1,559	奈良	1,730	178	0	67	1	1,976
山形	1,193	234	0	129	4	1,560	和歌山	1,704	218	0	41	0	1,963
福島	2,451	462	0	239	6	3,158	鳥取	703	157	0	131	7	998
茨城	3,204	652	1	203	4	4,064	島根	791	124	0	145	6	1,066
栃木	2,672	714	2	94	2	3,484	岡山	2,365	512	0	296	13	3,186
群馬	2,566	466	0	113	0	3,145	広島	3,696	529	1	318	1	4,545
埼玉	6,992	1,866	0	231	3	9,092	山口	1,832	318	0	141	0	2,354
千葉	5,879	1,637	0	191	0	7,707	徳島	1,281	280	0	198	14	1,773
東京	14,372	4,417	1	831	11	19,587	香川	1,474	199	0	139	0	1,812
神奈川	8,224	2,652	1	424	14	11,315	愛媛	1,816	415	0	168	0	2,399
新潟	2,690	933	1	115	0	3,739	高知	1,099	253	0	89	2	1,443
富山	1,248	314	0	120	1	1,683	福岡	6,757	2,083	0	341	3	9,184
石川	1,451	290	0	119	1	1,861	佐賀	994	211	0	21	0	1,226
福井	855	149	0	112	5	1,121	長崎	2,140	417	0	104	0	2,661
山梨	1,113	140	0	66	0	1,391	熊本	3,126	771	0	122	0	4,019
長野	2,697	460	1	142	3	3,303	大分	2,091	394	0	91	2	2,578
岐阜	2,382	430	0	198	15	3,025	宮崎	1,918	451	0	51	0	2,420
静岡	4,483	1,301	0	393	25	6,202	鹿児島	2,805	536	1	82	4	3,428
愛知	7,054	2,994	34	455	9	10,546	沖縄	1,931	643	0	87	0	2,661
三重	1,943	559	1	123	0	2,626	全 国	149,978	38,086	75	8,876	198	197,213

ご存知ですか 道腎協と難病連の関係

北海道腎臓病患者連絡協議会が発足してから今年で23年となりました。北海道腎臓病患者連絡協議会は財団法人北海道難病連の発足以来、「腎臓病部会」として他の患者会と共にその運営に参加し、医療と福祉の向上に活動してきました。

しかし、新しい会員の中から「難病連と北海道腎臓病患者連絡協議会はどういう関係なのか？」という質問が出されることがあり、今回、難病連と北海道腎臓病患者連絡協議会の関係について説明していくことにしました。新しい会員ばかりでなく、会員全員が難病連と北海道腎臓病患者連絡協議会の関係を理解し、難病連の活動に協力していき

たいと思います。これからも難病連の様々な活動に協力していきましょう。そのためにも難病連と北海道腎臓病患者連絡協議会の関係について理解を深めましょう。

組織上の関係は？

① 法人内の位置づけ・難病連は現在30の患者団体が「部会」として参加しており、北海道腎臓病患者連絡協議会は「腎臓病部会」となっております。

腎臓病部会として理事(1名) および評議会(4名)を出して難病連の運営に参加しています。

理事は理事会を構成し、運営規約(寄付行為)のつ

〈キリンフェスティバル2000〉

7月16日(日)、キリンビール千歳工場において腎提供拡大キャンペーンの一環として、臓器提供意思表示カードの配布を行いました。

現地9時集合で道腎協・札幌腎友会・苫小牧腎友会・千歳腎友会・腎移植者の会・腎バンク・市立病院・移植コーディネーター等合計26名の参加者で始まりました。午前中から気温もぐんぐん上昇、お祭りとおあって訪れる人々も切れ目なくやって来ます。意思表示カードとパンフレットとティッシュを持ちスタンバイです。

皆さん暑さの中で汗いっぱいになり、熱心に意思表示カードの記入と携帯を呼び掛けて2時間半程奮闘し、ほぼ6千枚の意思表示カードを配布しました。

最近ではキャンペーンで意思表示カードを配ると「カード持っているよ」「移植提供のカードね」と、返事が返ってくる様になってきました。道内でも初の脳死者からの腎移植が行われ無事退院しております。今後も続く人が出る様に私達はキャンペーン等をつうじて、臓器提供を長く訴え続けて行くうではありせんか。

報告・柳沼 正一(札幌)



とり財団法人の業務を議決して執行します。

評議員は評議員会に参加し、法人の予算、財産、規約などの重要な案件について意見を述べます。

② 予算関係…今年度の実績で648,550円を難病連からの「配分交付金」としてもらっています。これは道から難病連が受ける補助金が配分されるものです。一方難病連を維持するために北海道腎臓病連絡協議会から、323,000円を「維持会費」として出しています。

表紙の写真

「望 旭 岳」

撮影者…佐藤功編集委員

8月の暑い1日友人と天人峽と旭岳を汗だくで歩いたときの1枚です。

難病連に参画してNEW

こんなメリットが

難病連に参画せずに独自で活動する場合と比べると、どのような良い点があるのでしょうか。

① 会活動がレベルアップします

他の患者会から多くのことを学べます。活発に活動している患者会は、問題意識が高く福祉に対する考え方や活動のしかたで見習うところ参考になる点が多くあります。また、福祉部会の経験や知識の豊富な方達から会としての活動について学ぶことができます。

② 福祉に関する膨大かつ最新の情報を得ることができ
ます

難病連の扱った対行政の様々な問題事例、法律、福祉行政、多くの患者会のデータ

が事務局に保管されていて必要に応じて利用できます。

③ 中央レベルの話や国会請願もなされています

厚生省や国会を相手にした請願なども、北海道難病連—日本患者・家族団体協議会(JPC)を通じて行っています。

* 全腎協独自でも行っています。

④ 北海道難病連センターを利用できます

役員会、総会、研修会、例会などに会議室などを低額で利用できます。又、難病センターの宿泊施設を利用できます。非常に安い宿泊料ですが、「北海道腎臓病患者連絡協議会」といえばさらに安くなります。

⑤ 難病連主催の楽しいイベントに参加できます

札幌他各地(支部)で開催されるイベント、パザー

そして様々なレクリエーションは、スケールの大きな楽しいものです。参加して楽しむだけでなく、多くの人達と接し、幅広い福祉や「人生」を学ぶことができるわけです。

北海道難病連の各支部で行われる行事に関して、(北海道腎臓病患者連絡協議会の会員は北海道難病連に登録されているため、支部からの案内が場によっては送られないこともありますが)お近くの支部に直接電話でお問い合わせ下さい。各支部ではレクリエーション、クリスマス会、無料医療相談会など開催していますので参加してみましよう。

原稿提供

難病連釧路支部長

佐藤信洋氏

糖尿病の透析と日常生活の注意

1 糖尿病と腎不全

糖尿病の合併症のひとつに糖尿病性腎症があります。腎臓のはたらきの低下速度には個人差がありますが、多くの場合、たんぱく尿に始まり、腎機能の障害（腎不全）に至ります。この腎機能の障害には、糖尿病に合併する高血圧、尿路感染症、脱水などが起因しています。

糖尿病とは

糖尿病は血液の中の糖分（血糖）が正常より高くなってしまう、尿の中にも糖分が出現してくる病気です。血糖は食事を摂ると上がり、膵臓から出るインスリンというホルモンによって糖が細胞に供給されることにより下がります。このインスリンが不足し、血液中に糖がだぶつく状態（高

血糖）をきたした病気を糖尿病といえます。

糖尿病の症状

糖尿病の症状には、頻尿（多尿）、のどが渇く、空腹感、肥満、太っていた人がやせる、からだがだるい、神経痛、しびれ感などがあります。

糖尿病の合併症

糖尿病の合併症には、糖尿病の人しか、かからない病気と、糖尿病の人に高率に起こりやすい病気があります。前者には、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経症などがあり、後者には高血圧症、心臓病などの、いわゆる成人病があります。

糖尿病性腎症とは

糖尿病性腎症は糖尿病歴の長い人にみられる腎臓の病気です。糖尿病になって10年以

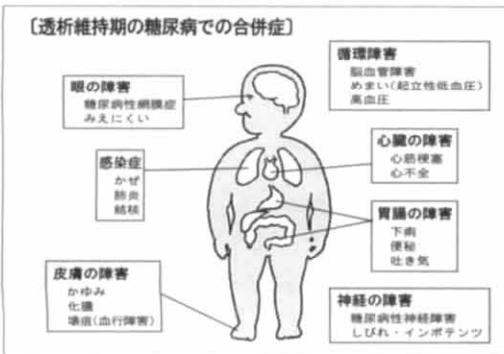
上の人に起こりやすく、初期の症状として、尿にたんぱくが出るのが特徴です。たんぱくの排泄量が多くなると、むくみが生じ、腎機能の低下も徐々に進行してついには腎不全に至ります。

2 糖尿病の透析

糖尿病の透析は、個々の病態によって異なりますが、糖尿病から透析を受けるようになった方の増加とともに、透析方法が工夫され、治療開始後の経過も従来と比べて改善されるようになってきました。

透析導入

糖尿病の透析者では、透析開始の時期がその後の経過を決定することがあります。無理をしないで早めに透析を始めることが大切です。また、透析導入の前には、いろいろな症状が起こりますが、透析はこれらの症状の改善と予防にも効果をあげています。



透析維持期

- ・透析導入の前の主な症状
- 呼吸困難
- 全身のむくみ
- 吐き気・嘔吐
- 全身倦怠感（だるい）
- 意識障害

安定した透析の時期になると腎不全症状は軽減しなくなり消失します。しかし、他の疾患で透析を受けている方と比べると、透析中の低血糖・低血圧・吐き気・嘔吐などの頻

度は高く、食事(血糖管理)と水分(体重)の管理が大切です。また、シャントの閉塞を起こすことも多く、シャント管理が重要となります。

3 日常生活の留意点

糖尿病の透析者にとっては、血糖をうまくコントロールすることが、快適な透析生活を送るために最も大切です。そのためには、医師との相談のもとに適切な食事、適度な運動などに留意することが必要です。

食事は指示カロリーを守る事が基本

透析導入後の食事療法では、カロリー、たんぱく質の極端な制限がなくなります。個人の体格と身長、運動量に見合う指示カロリーを守り、その上で糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとり、血糖をコントロールしましょう。

適度な運動を心がける

適切な運動は、体力や糖

脂質代謝の改善とともに、精神・心理状態を改善し快適な社会生活を送るために役立ちます。しかし、糖尿病の透析者では運動が禁忌になる場合も多く、医師の指導のもとに行うことが大切です。

ジョギングなどの動きのある運動よりも、ストレッチ体操などの静的なトレーニングを中心に行いましょう。

〔運動を控えるべき病態〕

- ① 心疾患、心不全のあるとき
- ② 体調の悪いとき
- ③ 高血圧、尿毒症、感染症などがある場合

低血糖に気をつける

運動中や運動後には、しばしば低血糖を起こすことがあります。とくにインスリン療法を行っている人は注意が必要です。低血糖は運動のしすぎの他、食事時間の遅れ、カロリーの不足、インスリンおよび飲み薬の過剰が原因となります。

低血糖の症状

異常な空腹感、イライラ感、動悸、冷や汗、手足のふるえ、頭痛、吐き気、めまい、など。

インスリン療法は正しく行う

インスリン注射は、特別の指示がない場合は食前30分に行います。食事が遅れると、注射が効きすぎて低血糖を起こすことがあります。インスリン療法を行っている人は、時間と量を正しく守りましょう。

足の保護と手入れに気を配る

糖尿病の人は、足の血行障害や神経障害を起こしやすく、小さな傷が大事に至ることがあります。日頃の手入れが大切です。

足の保護と手入れ

- ① 毎日足を洗い清潔に保つ。
- ② 常にくつ下をはき、足を保護する。



汗をかいたらこまめにはきかえる。

木綿のくつ下をはく。

③ 窮屈なくつをはかない。

④ 深爪をしない。

⑤ 傷・タコ・うおのめ・水虫の治療は医師に相談する。

⑥ 湯たんぽ・アンカ・電気こたつなどによるやけどに気をつける。

定期的

定期的に受診する

さまざまな合併症が起こる可能性があります。定期的な受診することが大切です。

4 透析糖尿病食のポイント

糖尿病食から透析食への移行

糖尿病と透析では食事療法の上で相反する面を持つてい



・ミますので、食事管理はとても大切です。大きな違いは、①食事の量が多くなる、②カリウムや水分に対する配慮が必要になる、などです。食事は増えますが、カリウム、水分、塩分に注意が必要で、不安や戸惑いを感じる人が多いと思います。が、長年親しんできた糖尿病食の経験を生かして透析ライフを工夫しましょう。

透析導入後の食事の目安

食事療法は病態によって異なりますが、1日の摂取量の目安は次の通りです。

たんぱく質	体重1kg当たり1.0～1.2g
エネルギー	体重1kg当たり30～35kcal (糖尿病では25～30kcal)
カリウム	1500mg
水分	透析から透析までの間 の体重増加は5%以内
塩分	

通常7g程度

たんぱく質摂取のポイント

貧血を予防し、積極的な栄養補給を行うことが大切です。極端な低たんぱく食は避けましょう。

たんぱく質の多い食品



肉、魚、たまごなど

エネルギー摂取のポイント

総エネルギーの約60%は糖質で摂取します。血糖管理を上手に行うため

に、1日の食事を3回均等にとるようにしましょう



う。ただし、砂糖のような吸収の速い糖質は控えます。

カリウム摂取のポイント

カリウムはほとんどの食品に含まれていますが、とくにカリウムが多く含まれている食品はとりすぎないように注意しましょう。

また、カリウムは食品をゆでることで減らすことができます。野菜などはたつぷりのお湯でゆでてから調理するよう心がけましょう。

カリウムの多い食品



牛乳は1日1本まで

水分摂取のポイント

透析を受けている方にとって水分管理は最も困難なことです。できるだけ水分の少ない食品や調理法を選びましょう。薄味にすることも喉の渴きを抑えるひとつの方法です。

塩分摂取のポイント

塩分のとり方は水分管理に関わってきます。塩辛い漬物、佃煮類は控えましょう。また、酢、レモン、香辛料を上手に使って、おいしく食べる工夫をしましょう。

水分の少ない食事

かけそばより、つけそば



ラーメンより、チャーハン

食事療法を長続きさせるコツ

無理なく長続きさせるためには、あれもこれも完璧に行おうとするのではなく、透析糖尿病食のポイントを理解し、応用して家族と共に食生活を楽しましましょう。

参考文献

キッセイ薬品工業株式会社
「透析のはなし」

ほつとステーション

今回のテーマは

“外食する時、気をつけていることは？”です。

透析患者としては、外食をいかに気をつけつつ楽しむかは、とつても気になるところ。

ある日の札幌腎友会の事務局、ある委員会で集った幹事の皆さんに聞いてみました。

「水分・塩分・カリウム・リ

ンにある程度気をつける。」

「外食は、ほとんど何でも食べ。強いて言えば、しょっぱい物は避ける。」

「めん類は汁を飲まない。漬物は食べない。醤油は使わない。」

「おすしやラーメンなど、塩

分のある物を食べたい時は、透析の前日に食べる。」

「昼・夜と外食なので、魚、肉とかわかるがわる食べるようにしている。」

「塩分・カリウムに気をつけてる。外食したらカリメイトを飲むようにしている。」

「外食する前に（自宅での食事で）気をつけて、一日のトータルで、塩分、蛋白などのバランスを取る。」

「ラーメンに関しては、お店の人にたのんで、薄味にしてもらってます。やっぱり、リンのことは考える。」

「温度にこだわる。冷たい物は冷たく、熱い物は熱く!!」なるほど、皆さん、いろいろです。でも、自分の身体の状態に合わせて、気をつけながらバランス良くおいしく食べようという姿勢ですね。

さて、たまにいっしょにおいしい物を食べに行く女性二人に聞いたところ……「カルシウム・リンに気をつける。」

どうやって気をつけるの？と聞くと、「少ない物を選んだり、そういえば、お肉は残したりするね。」では、もう一人の方は……「薬はかならず飲む。（リンの吸着剤・沈降炭酸カルシウムなど）基本ですよ!!」そして、二人とも「週3回の透析なので、おいしい物は、透析の間が1日しかあかない日に。」ということでした。「そういうえば、ほんとうにしばらくいっしょにおいしい物を食べに行つてないねえ。」という話になり、「近々、行こう!!」ということになりました。前に食べたのは、中華にフランス料理に……etc. 今度は何にしようかな？情報誌でも見て、じっくり考えることにしますか。

皆さんも、気をつけつつも、ちゃんと食べて、活力を養って下さいね。

（取材・福原）

ご 計 報

横内栄松氏逝去する

道腎協の役員として平成5年～9年まで活躍され、道南腎臓病患者連絡協議会の会計を長年務められました横内栄松氏（67歳）が、

7月31日に永眠されました。

故人の生前のご活躍を偲んでご冥福をお祈り申し上げます。長い間、本当にご苦労様でした。



国会請願署名募金活動にご協力を!!

“全道5万人、全国100万人署名を断固達成しよう”

今年も、全腎協の国会請願とJPCの請願署名活動が始まります。

全腎協が設立されてから30年、その間、我が国の透析医療は格段の進歩をとげ、いまやその技術は世界一と言われており、また、私達の願いであった性差、年齢差、貧富の差に関係なく、「いつでも、誰でも、ほどこでも安心して透析を受けられる」時代になりました。それは、まさしく先人達の血のじむ様な、ねばり強い運動の成果だと言えましょうし、透析患者に障害者手帳が交付され、障害年金が支給された事や、失権制度の廃止、そして、鉄道・航

空運賃の身障者割引、有料道路の割引適用等々この国会請願運動によって着々と実現されています。

しかし、透析患者の高齢化による要介護問題、雇用問題、

医療保険制度の改悪による「定額制」の導入、自己負担の波もそこまで来ています。

いまだ問題は山積みしていますが、まさにとらえ、変えていく手段が、まさにこの国会請願署名運動であり、私達の最も大切な活動の柱なのです。

皆様の真剣かつ積極的な取り組みを願います。

〈署名簿の書き方〉

氏名	住	所	印
道 腎 太 郎	札幌市北区北17条西2丁目21の617		(自 腎)
道 腎 花 子	札幌市北区北17条西2丁目21の617		(自 腎)
ウメ	同	右	(自 腎)

〃はダメ

名前は正確に

住所や名前は正確にお書きください。

同居のご家族の場合も「〃」などとせすきちんとお書きください。本人に自筆で書いていただいでください。

〃又は同右もダメ

住所は正確に

原則として印鑑
サインでも結構です

編集後記

◆今年の夏も暑い日が続きましたね。皆さん夏バテしませんでしたか。以外と涼しくなってきたから体調の変化が出てくるものです。涼しいはずの北海道の夏は年々猛暑が続く様になってきました。いわゆる地球温暖化ですかね。難病連全道集會函館大会も暑さの中、無事に分科会を終了できました。参加者の皆様お疲れ様でした。

◆最近の世の中は理不尽な事が多すぎると思いませんか。政治家が秘書の給料をピンハネ、企業は借金を棒引きしろといい、車の欠陥隠し等、無責任がまかり通っています。そして社会保障費が欧米と比較して公共事業費より数段少ないのに医療費の受益者負担を強化して、何でも弱者にしわ寄せがくる事です。この怒りはどこにもって行けばよいのか。
(和)

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 Lot

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、
しつこいカユミに。

●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® 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。

太古の氷河が溶けた水のように、
汚れを一切含まない“水”を
口にしてみたいと思いませんか？

からだにやさしい水「うぶ」は、水道水やミネラルウォーターと違い、有害成分や不純物を一切含まず、とてもまろやかでソフトな喉越しです。「うぶ」は、水の粒子が小さく口に含むと、驚くほどからだにスムーズに吸収され、細胞のすみずみまでいきわたり、体内を浄化してくれます。また、不純物の含まない水で調理すると、素材の味と風味を最大限に引き出してくれますので、塩分を控えた味付けでも美味しくいただくことができます。

**逆浸透膜浄水器
道腎協会会員様
限定販売**

逆浸透膜浄水器は、世界で唯一水道水中の有害な成分をすべて除去し、有益なミネラルだけを残した腐敗しない理想の水を作る画期的な浄水器です。

ご家庭で、からだにやさしい水「うぶ」を、1日約90円のランニングコストで最大190ℓ生産できますので、大変おトクで経済的です。(詳しくは、(株)プロテックまでお問い合わせください。)



やさしい水
どこにあるの



ROうぶ (1,000ml)

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)

お知らせ

当社では、容器ご持参の方に「うぶ」を無料提供しております。但し、電話でのご予約をお願い致します。

■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

乾燥による 皮膚トラブルで お困りの方へ

すこやかな皮膚を保つために…



毎日のスキンケアにお使いいただけます

乾燥による皮膚のトラブルに

DI スキンクリーム D30



65g
¥1,000
(税込)

皮膚の防御機能を高め、皮膚を清潔にし、皮膚を保護し、乾燥や肌あれを防止する全身用スキンクリームです。毎日お使いいただける使い心地の良い低刺激性のクリームです。

皮膚にトニック効果を

DI スキントニック EX50



60g
¥1,000
(税込)

さわやかな使い心地のジェルタイプの全身用スキンローションです。毎日お使いいただける低刺激性のジェルです。

ご使用の際には、説明書を必ずお読みください。

株式会社 メディカルトラスト

〒607-8081 京都市山科区竹鼻外田町11
☎0120-482-834

●製品についての詳しい情報は…

<http://www.mdtr.co.jp>

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可 H・S・K通券342号
平成12年9月10日発行(毎月10日発行)

発行所 北海道身体障害者団体定期刊行物協会
印刷所 大輝印刷株式会社

購読料は
会費に
含む