

HSK

どうじん

第 81 号

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可
H. S. K通巻345号

発行日 平成12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12年 初冬号

第49回 北海道ブロック会議開催

医療講演「透析患者の食事について」



「冬のプロローグ」

撮影：村本 徳雄

北海道腎臓病患者連絡協議会

北海道ブロック会議報告

平成12年10月28・29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、計44名の出席により第49回(社)全腎協北海道ブロック会議が開催されました。

佐藤昌夫副会長の開会の挨拶の後、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。鈴木会長の挨拶は「多数の役員、オブザーバーの皆様が参加していただき意義のある2日間にして下さい。又、有珠山噴火災害に対して多額の義援金をいただき心より感謝申し上げます。」です。近江谷運営委員(旭川)を議長に選出し議題に入りました。

議 題

(1) 地域患者会組織活動報告

- 札 幌―組織強化検討委員会で会員増加等に取り組み中です
- 小 樽―道腎協総会小樽大会のため市役所に協力要請
- 旭 川―通院介護支援センター運営問題でまだまだボランティア不足のため現在対策を練っている
- 稚 内―新規加入者の増える中、退会する人もおり、腎友会の必要性を説明してもなかなか理解してもらえない
- 留 萌―新患者の入会がうまくいかないと共に腎友会にも無関心の人が多く苦労している
- 道 南―これからは毎月幹事会をひらき会



役員研修会も開催

- 苦 小 牧―腎友会の行事で案内状を出すのが参加する人は幹事とか特定の会員でもっと幅広く会員の参加を望む
- 室 蘭―有珠山噴火災害に対し皆様の支援感謝致します。
- 滝 通院支援センター「サポート室蘭」を開設、1ヶ月半経過し順調に運行している
- 登 川―第11回雨竜沼ふれあいレクリエーション(登
- 山)開催 参加者70名
- 十 勝―清水町日赤病院透析施設開始、土幌町立病院透析年内開始、大樹町森病院ベッド20床で10月より透析開始
- 釧 路―市内在住の透析患者への通院交通費の助成増額を市へ要望していく
- 北 見―役員になる方が少なく、一部の人々で何年も役員を務めなければならないので大変である
- オホーツク―道東6地区交流会に網走より助役に出席していただきこれを機会に市との接点を多く設けた
- 紋 別―小さな問題から解決していきたい
- 夕 張―透析室に大型クーラー2台設置されました
- 江 別―溪和会江別病院患者会通院ボランティアの準備
- 浦 河―湯谷幹事転勤となり、今後の浦河地区腎友会の活動が停滞するのではと

危惧している

○根 室―非会員に対し、入
会案内郵送しました

(2) 全腎協理事會報告

厚生省交渉結果報告

○腎疾患医療保障のための医

療保険制度の改善

○透析患者の介護保障

(3) 全腎協第13回通常総会報告

10月21日(出)・22日(日)の両日チ
サンホテル浜松町(東京)に於

いて、全国より77名の出席者に
より行われました。

開会の挨拶があり、全腎協油

井会長の挨拶では「20世紀節目
の総会で皆様の意見を出し合い
討議してほしい。」「又、国会請
願も念願である100万人署名をお
願いしたい」との事でした。

議長選出後、議事に入りました。

I 報告事項

① ブロック活動報告が全国

9ブロックよりありました。

② 理事会報告が1〜13の会

計報告までの項目の報告が
ありました。

この後、有珠山噴火被災会
員支援募金のお礼のメッセー
ジを報告しました(澤内)

II 承認事項

① 神奈川県EPO訴訟の経
過と今後の取り組みについ
て

○全腎協が全面的に協力す
る

○「支援する会」への入会

は全国的に呼びかけ、各都

道府県組織で入会する

個人は各腎友会で取りま

とめてほしい

② 臓器移植法見直しに向け

ての課題と取り組みについ

て

「腎臓の提供は心停止後

でも可能」であることを多

くの国民に知らせていくと

共に重要な提供の場ともなっ

ている救急・救命医療機関

にも改めてこの事を知らせ

ていくことが必要である

③ 2001、2002年の

役員選考委員を選出しまし

た

III 確認事項

① 介護保険法施行後の実情

と問題点について

② 世界移植者スポーツ大会

成功のための取り組みにつ

いて

③ 「家族会」組織化問題に
ついて

④ 国会請願の再提出につい
て

⑤ 9月末現在の会員数10

1、899人です

⑥ その他として全腎協とし

て災害基金の条例づくりの

災害対策委員会の設立を準

備している

(4) 道腎協運営会議報告

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

10項目の内容について報告が

ありました

(6) 道腎協前期会計報告

道腎協前期会計監査報告

会計、監査報告共、多少の質

問がありました承認されまし

た

(8) 道議会への請願署名について

10月20日締め切り集計中です。

11月中旬請願予定

(9) 有珠山噴火災害義援金の配布

について

金額の配布は総額15、94
0、621円、被災者への配布

8、129、716円、有珠山

義援金基金として7、810、
905円被災者側より道腎協で

管理して頂くこと

(10) その他

○役員研修会について

10月29日(日)午前9時30分〜

12時

内容は①会員拡大について

②③について4グループに分

かれてフリートーク方式で行

いました。

○平成13年度全腎協全国大会は

東京で開催

○平成13年度道腎協総会は札幌

で開催

○道腎協25周年記念事業につい

て

患者の実態調査を主体に行

う(実行委員会設置予定)

2日目役員研修会終了後、掛

札副会長の閉会の挨拶でプロッ

ク会議を無事終了しました。

(報告 澤内事務局長)



第20回

腎提供者拡大街頭キャンペーンから

平成9年10月の臓器移植法の施行に伴い、厚生省が平成11年から毎年10月をこれまでの「腎移植推進月間」(昭和61年から)を「臓器移植推進月間」と改め、今年で2回目のキャンペーンとなります。

平成12年9月10日(日)、北海道の地域性を考慮し、全国に先駆け、一部地域を除き、全道14ヶ所の地域腎友会で約500名の患者・家族、医療関係者、行政関係者、その他協力団体の方々が、それぞれの地域の特色を生かし、工夫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。

○札幌腎臓病患者友の会

札幌では、例年と同じく大通公園において、道庁・市役所・市立札幌病院・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・北海道移植者協議会・各ライオンズクラブ・難病連・道腎協と札幌腎友会の患者・家族計80名の参加と、各報道関係者の協力により、腎提供者拡大街頭キャンペーンを実施しました。

今年7月、市立札幌病院で、脳死によるドナーから道内初の腎移植が行われた事を含め、市立札幌病院の平野先生がマイクを取り、そして患者4人が次々とアピール文を読みあげ、腎提供者の拡大を道行く市民に訴えました。前道腎協会長岩崎氏も参加され、ここ何年かキャンペーンの人気者であるド



ラゴン君とキツネ君の着ぐるみ、そして参加者と同伴のワンちゃんもゼッケンをつけて配布に奮闘。

あいにく後半激しい雨となり、約45分で切りあげましたが、用意した3,000の意思表示カード・ティッシュはほとんど配布されました。参加者の皆様、ありがとうございました。(報告 福原真理子)

○小樽後志地方腎友会

会場をマイカル小樽のご厚意により、建物の中にお借りしキャンペーンを展開。

保健婦さん2人の血圧測定も好評で、持参した国会請願署名用紙にも30名の署名が得られました。行政や報道関係の協力が得られなかったのが今後の課題。

(報告 北 征子)

○旭川地方腎友会

医療関係者3名、行政関係者1名、市議会議員3名、患者・一般7名の計34名が買物公園(マルカツデパート前)で実施。

約1時間無料血圧測定や医療相



地元新聞や道新であったが、腎キャンペーンの報道は無く、今後の課題。
 (報告 佐藤 敬子)

○留萌地方水無人腎友会

去る9月10日(日)に今年も恒例の全道一斉の街頭キャンペーンが行われました。少し曇り空でしたが、穏やかな日和でした。

脳死からの臓器移植も行われるようになって人々の関心も少しずつ高まっている最近、昨年度からは腎臓だけでなく臓器提供キャンペーンという事で、より全国的になってきたと思います。

談、前もって手付きビニール袋に詰めた意思表示カード・チラシ・ティッシュのセット2,000個を配布し市民に理解を求めた。今後は行政との共催が出来ないか考えたい。(報告 岩本美津枝)

○稚内地方腎友会

稚内ふれあい広場で患者6名がティッシュ・チラシ・意思表示カード各300枚を地元難病連の協力を得て配布。

ふれあい広場としての報道は、

時半に終了する事ができました。

今回は移動もして、3ヶ所でのキャンペーンという事で皆さん精力的に動かされていたせいか、かなり疲れたご様子でした。

今年無事に終える事ができましたが、思った事は、参加者の皆さん毎年の事というので、要領も得てスムーズに事も運んでいったのは大変結構な事だと思いますが、どうしてもマンネリ化しているように感じられます。

こういう恒例の行事というものは、ある一つの画期的な発想や、やる者の根強い意識がないと、やらされているという感じは否めません。来年もまたキャンペーンや国会請願署名は行われる訳ですから、会員自身も『自分の事である』という認識を強くもち協力し、方法を変えるなどして、これからも続けていかなければならないと思います。(副会長 豊島 恒樹)

○道南腎臓病患者連絡協議会

例年通り、棒仁デパート前において会員10名、家族1名、行政関

係者1名の計12名でキャンペーンを実施し、ティッシュ、風船等の他に尿試験紙を配布しました。

各新聞社へ報道協力の要請。函館新聞より電話にて問い合わせがありました。(報告 東谷美紀子)

○苫小牧腎友会

会場をJR苫小牧駅前と一条銀座通りの2ヶ所にわたって会員・家族21名、行政関係者1名、苫小牧ライオネスクラブ11名の計33名が意思表示カードやティッシュ、チラシ、風船を配布した。

地元に移植できる病院がまだない。反響があまり感じられない。(報告 河内 英樹)

○室蘭地方腎友会

「ふれあいまつり」に佐藤利國会長が実行委員長として参加し、会員・家族18名が模擬店を開きながら、チラシやティッシュ・意思表示カード・風船を千枚配布。

○腎友会滝川クリニック透析者の会

10月1日に滝川市民健康まつり

に協賛として西友滝川店前にて、患者7名、医療関係者4名の参加で実施。



パンフレット、意思表示カード各450枚を配布した。
報道として道新空知版、地元紙、プレス空知も掲載。(報告 浜口)

○十勝地方腎友会

今年は参加者が昨年の倍の60名が参加し、関心の高まりを感じた。帯広サティ店前でプラカード、募金箱、横断幕等を用意し、意志表

示カードの携帯を呼びかけました。国会請願の署名も実施し、全腎



協168名、JPC162名の署名も得られました。

(報告 小笠原和枝)

○釧路地方腎友会

(株)イトーヨーカ堂釧路店前にて、患者14名と行政関係者2名が意思表示カード、尿試験紙、風船などを配布。

同時に行った国会請願署名も署名のねらいを記したプリントを手

渡しながらお願いしたら、気持ち良く署名して頂けた。報道への案内がすこし遅かったので来てもらえなかった。来年はもう少し早く取り組むべきと反省。

(報告 栗山 尚倫)

○オホーツク腎友会

オホーツク腎友会では、「ふれあいタウン2000inしやり」(8月6日・5名参加)と「ふれ愛ひろば2000in網走」(9月24日・13名参加)の2回に分けて腎臓キャンペーンを実施しました。

「ふれ愛ひろば」会場に参加するようになってから、関心が高まり、問い合わせ件数も年々増えている。

参加協力が少ないのが今後の課題。(報告 金野 正夫)

○夕張腎臓病友の会

昨年と同じ夕張石炭の歴史村を会場に、患者6名、医療関係者2名がチラシやティッシュを歴史村に訪れた観光客に配り、臓器移植への理解を求めた。

次回からは子供達向けに風船又はアメ玉を小袋に入れて渡そうと思っている。

(報告 柳原 政雄)

○浦河地区腎友会

浦河健康まつり(11月12日)に合わせて腎臓キャンペーンを実施予定。

○江別腎臓病患者会

患者・家族32名、医療関係者3名、江別ライオンズクラブの皆さん7名の参加で、江別サティに於いて約2時間、パンフレットやティッシュ、意思表示カード、風船を配りました。意思表示カードを持っていく人も多く、署名にも素直に応じてくれ、すこしづつ成果が上がっている様子が見えます。

(報告 樺分百合江)



○医療費補助率引き下げ・所得制限導入に反対



紹介議員のお願いをする役員の方々

平成12年11月21日、北海道議会各会派控室において、鈴木啓三会長、堀井和彦・佐藤利國・佐藤昌夫副会長、澤内繁雄事務局長、山口信子運営委員、札幌腎友会の福原真理子幹事の7名で、道議会議長へ請願書を提出致しました。

鈴木会長が各議員控室において「北海道医療給付事業での重度心身障害者(○)の道から各市町村への補助率の引き下げや所得制限導入をやめて下さい」と請願の趣旨説明を行いました。

また、会長は透析医療費の高額な自己負担の時代を生き抜いてきた数少ない患者なの

で、その苦しかった経験を披露し、また透析患者の高齢化紹介議員になっていただいた皆様



共産党 大橋晃議員



民主党 沖田龍児議員



自民党 加藤礼一議員

や糖尿病性腎症からの透析患者の合併症の重症化による入院の実情、そして患者の通院送迎問題等医療費以外にも経済的に困難な患者の実態を説

地方腎友会名	署名数	地方腎友会名	署名数	地方腎友会名	署名数
札幌 幌	7,741	十勝 勝	2,039	根室 室	170
小樽 後志	2,526	釧路 路	2,450	千歳 歳	0
旭川 川	2,870	北見 見	320	深川 川	230
稚内 内	339	網走 走	740	静内 内	131
留萌 萌	738	夕張 張	102	伊達 達	279
道南 南	1,562	紋別 別	372	難病 連	909
苫小牧 牧	1,433	岩見 沢	0		
室蘭 蘭	921	江別 別	273		
滝川 川	313	浦河 河	424	合計	26,882

明しました。

最初に面会時間の関係で沖田龍児議員にお会いし、「補助率の見直し自体も生活不安とか現実的に考えるべきだと思う」と、暖かいお言葉を戴きました。

また、佐々木恵美子議員からは所管の関係で紹介議員になれないがと仰せられました。が、身内の方に透析患者がおられ、通院送迎をされた経験をお持ちで血液透析とCAPDの実態に詳しく、大変なご理解を示されました。

そして、加藤礼一議員はわざわざ委員会出席中に抜けて出てこれら面会して戴き、鎌田公浩議員を紹介して戴き、御一緒に私達の話聞いて戴きました。また鎌田議員は保健福祉委員会の副委員長で、

「今この問題で道から説明さ

応援をいただいた議員さん



民主党
佐々木恵美子議員



自民党
鎌田公浩議員

れ論議していたばかりで市町村会と話し中である」と説明され、「患者会とも話し合い勉強する事が必要」といわれました。

大橋晃議員にもお会いでき同じく「今、委員会での話を聞いてきたばかりです」とお話しがあり、ご理解とご指導を戴きました。

今回の請願では、加藤礼一

議員(自民党)・沖田龍児議員(民主党)・大橋晃議員(共産党)の3名に紹介議員になって戴きました。

各議員の皆様には大変好意的に説明を聞いて戴き、「いつでも力になります」とのお言葉を戴きました。

最後に道議会事務局に紹介議員名付きで請願署名26、882名を提出してきました。心地よい疲れの中で、今後の活動の継続を誓い、その成果を期待し道議会を後にしました。

なお、この請願に先立ち14日(火)には堀知事に道の保健予防課を通して、この件に関する要望書を鈴木啓三会長と澤内繁雄事務局長の二人が提出を致しました。

(報告 佐藤 昌夫)



旭川でも通院介護支援事業開始

（釧路・室蘭に次いで3ヶ所目）

『たいせつ旭川』

旭川腎友会では、丸2年間検討の末、通院支援センター『たいせつ旭川』として平成12年8月20日設立総会を開催し、同月28日より運行、通院事業を始めております。

全腎協提起による「通院送迎事業」を踏まえ平成10年5月、旭川地方腎友会三役会議で初めて提案しました。本州では既に、何ヶ所か実施していましたが、道内では何処も行っておりませんでしたから、雲をつかむような発言だったようです。

先ずは、アンケートによる患者の通院状況と意識調査を行いました。結果、利用する30%、将来利用するが60%以上ののほりました。

時期を同じくして、通院送迎ガイドブックが全腎協より発行され、それを資料と

し、アンケート結果を基に役員学習会を開き、役員全員への事業取り組み意識を高めてきました。

この年の道腎協役員研修会内容も「通院送迎」（講師／全腎協小林孟史常務理事）だったため、当腎友会からは6名が参加し学習させていただきました。

その間、介護保険導入が騒がれてきましたから、その学習も行ない、何とか通院送迎も介護保険の中にと透析患者の通院状況の厳しさを行政へ訴え働き掛けもつづけてきました。

このような願いも空しく、介護保険はスタートとなりました。

12年4月腎友会総会では、「通院事業」をメイン活動方針として提案、不安を抱きながら8月設立と宣言し、6月にボランティアと利用者の同時募集をかけ実行

に向けて動き出しました。

当初は、患者同士の協力の中で実行していくのが目的だったのですが、元気な患者は働いており、ボランティアまでは……と、実際に登録希望があったのは2名、皆無に近い状態でした。反面、利用希望者は23名、全員にフルに対応するには一週間に138回運行しなければなりません。これでは8月実施は無理との意見も出て混乱しました。

先ずは、利用者さんとの調整を計りました。何人かの利用者さんからは週に1回では利用取り消しとの返事もありませんが、幸い、北海道新聞記事に取り上げられてからは、一般ボランティアの参加があり、週3回往復利用出来る方も出ております。

1ヶ月経過9月30日現在、ボランティア／12名(患者／5・一般／7)・利用者／15名・運行回数／160回となっております。

ボランティアの方々の善意に支えられ、順調に運行できることを深く感謝しながら、毎日コーディネーターらせていただいております。

人工透析患者を病院へ送迎

旭川の支援センター開設1カ月

もってボランティア登録を

人工透析患者をボランティアがマイカーで病院へ送迎するサービスを行っている。透析患者の会（旭川地方腎（し）友会）（大石聡会長）の通院支援センター「たいせう旭川」が開設された1カ月がたった。透析患者から「経済的に助かる」との声が多い一方、ボランティアの不足が目立っている。同会は10月3日にボランティアと市民との懇親会を開き、新規ボランティアを募集することとしている。

3日、市民と懇親会



マイカーで患者の自宅と病院を往復し、通院を支援するボランティア

このサービスは八月二十日から始まった。利用者は高齢や病状の合併症で歩行が困難になるなど、車状が重い旭川市内の透析患者十三人、マイカーで送迎するボランティアには定年退職者や主婦のほか症状の

同センターでは、今後も利用希望が増えることを考え、少なくとも百人のボランティア登録が必要とみている。同センターは三百午後一時半から、とどろ市民ホール（旭川市五ノ三）で、ボランティアと市民との懇親会を開く。懇親会ではサービスについての

無料透析患者の二十一人が登録、このうち十八人が送迎サービスを行っている。一カ月間で約百五十回の利用があった。

透析患者の多くは三回の通院が必要で、交通費が月一数万円にのぼる人もいたが、送迎サービスの利用で「経済的に助かる」との声が多く寄せられている。ただ、時間や場所など、患者の要望とボランティアの都合が合わないことが多く、利用者の希望に対する実施率は三割程度だ。

説明もあるので、関心のある人の参加を呼び掛け、ボランティア登録を促している。旭川地方腎友会の岩本美津枝事務局長は「患者の身体的、経済的負担はかなりの重い。一人でも多くの人がボランティアに参加してほしい」と話している。問い合わせは岩本事務局長 ☎0166-621-308

最後になりましたが、多くの資料を提供くださいました、

さいました、釧路腎友会「さわやか通院介護」

さん・板橋通院サポートセンター「さくらんぼ」

さんには、紙面をお借りし心よりお礼申し上げます。

（報告）

岩本美津枝



有珠山噴火災害

義援金配付報告

平成12年3月31日の有珠山噴火で被災をされた伊達地方腎友会・室蘭地方腎友会の会員の方々には心からお見舞い申し上げます。終息宣言がされた現在でも新しくできた噴火口附近の住民は泥流災害や、小噴火の際に起きる空震などにより仮設住宅から自宅に戻れない状況におかれています。

今回、全国・全道から集められた義援金は総額15,940,621円です。全額を伊達・室蘭両地方腎友会に送付しました。

両腎友会では、被災会員を被災状況別に分けて義援金を配布しました。

その後、両腎友会の義援金を配布された被災会員の皆様から今後、全国で予想される災害で被災会員が出たときのために「有珠山義援金基金」として7,810,905円を道腎協で管理して頂きたいとの申し出があり、了承されました。

災害会員の善意を今後の災害のために役立てたいと思います。

（報告）堀井和彦

透析患者の食事について

五稜郭病院

管理栄養士 石津 順子 先生



栄養士の仕事とは

透析療法というものは、皆様のほうがずっと御存知だと思いますが、開始されてから30年以上経って、非常に進歩していますが、ま

表①



だ健康な方の腎臓の機能を十分に代行しているとはいえません。表①それで透析の方に様々なことがおこると思うのですが。まず、おこりうることとしては、心不全・高血圧・動脈硬化・骨の異常・高

この医療講演は8月7日(日)、道難病連の全道集会函館大会で開催された道腎協分科会の内容を掲載したものです。

カリウム血症などが度々みられます。それはすべてではありませんが食事と密接な関係にあるというのは皆様もおわかりになると思います。

そこで食事療法というのが必要となってきます。何の食事に対してもそうなのですが食事療法というこの文字、私はあまり好きな言葉ではありません。食事療法、食事指導となってしまうと、皆さんはどうしても足が遠のいてしまう様子です。例えば自分が栄養指導にまわされたとなった時、私が一番困るのは、患者さんは叱られるのではないかと思ひ、身構える方がほとんどだということです。でもそれは大きな間違いで、栄養士というのは、例えば原因が食事にあったとしたら、原因の中の何を取り除いてあげるか、何をどのようにかえていくかということをお

ると私自身常に思っています。
水分の出納について

表② 食事療法というのは必要な食品を必要なだけ、必要に応じて摂取することで良好な体調を保ち、維持することなのです。

そこで食事療法というのが必要となってきます。何の食事に対してもそうなのですが食事療法というこの文字、私はあまり好きな言葉ではありません。食事療法、食事指導となってしまうと、皆さんはどうしても足が遠のいてしまう様子です。例えば自分が栄養指導にまわされたとなった時、私が一番困るのは、患者さんは叱られるのではないかと思ひ、身構える方がほとんどだということです。でもそれは大きな間違いで、栄養士というのは、例えば原因が食事にあったとしたら、原因の中の何を取り除いてあげるか、何をどのようにかえていくかということをお

が、それで社会復帰を果たす為にかかすことができないものといわれています。まず水分管理、食事療法の中で、皆さんにとっても一番必要なことで、どうして水分管理が必要になってくるかというと、普通の方であれば水分の出納といって水を摂った分すべて出さなければ水分はプラスマイナス0にはなりません。水分を摂る方法としてどういものが私達の体の中で起りえるのかというと、食事として水分が摂られます。例えば水分というのイメージだと思ひますが、ごはん100gを食べたとしても65%

水分管理のしくみ



表②

の水分量となります。ですから100gのごはんを食べたら65mlも水分を摂ることになります。野菜であればたいたい9割が水分です。果物であっても9割が水分。あとはおかずになる部分の卵・肉・豆腐など蛋白源といわれているものの7割は水分です。それをトータル

のほうで指示すると思いますが、だいたい400~500mlと考えておいて、後は代謝水といつて食べた物が燃えたときにできる水というのがあります。これも水分として発生するものなので、これをトータルしたものが体に入る水分量になってきます。

ルしてだいたい皆さんが1,800~2,000kcalとった時に、汁物を少なめに考え、食事として1,000~1,100ml位の水分を摂っているということになります。それ以外の飲み水、これは薬を飲むためにも必要なものであるし、のどが渴いでいるのむこともあるでしょうし、コーヒーを飲むこともあるかと思えます。あとはジュース類、こういう飲み水に関しては、多分その方の前日の尿量十何mlというふうにドクター

他に体から出る水分量というのは、どういう物があるかということ、不感蒸泄。表の一番上に体から出ていく水分量のところの不感蒸泄と書いてあります。これは何かというと、今、私が話しているときにも呼吸として、水分が蒸発している訳です。これを呼吸の中のでてくる不感蒸泄と言います。その他に、便として1~2回位出る方もいるかと思いますが、だいたい便の中には100~150ml位の水分がでるだろうといわれています。それ以外に尿になるので、尿のない方に関しては、この部分が0ということになります。例えば体に入ってくる水分量が1.5lあったとします。体から出ていく水分量をトータルした時に1.0lだとすると残り0.5lということになり、これが1日の体重の増加につながります。これは皆さん、おわかりだと思いますが、だいたい水分の出納というのはこのようなくみになっています。これが例えば、透析間隔が2日だったり、3日だったり

2種類の渇き

月・水・金透析で、金曜日のは月曜日なので1日多い、その時にこの部分で、1日0.5lの水分が溜ったとしたら、普通の透析日より0.5l多いことになるので月曜日の透析の除水に関しては量が多くなる分、少し大変なのではと思います。

表③

水分を多く摂ることによつてどのようなデメリット、問題が起きてくるかということ、当然どんな体重が増えてくるということ、ドライウエイトにもどす為除水するのにかかり負荷がかかります。体に水が溜るしくみになるのでそれに伴って、血圧が上昇してきたり、心臓が大きくなったり、むく

水分を摂りすぎると身体に水が溜り血圧が上昇したり、心臓が大きくなったり、むくみが見えたりします。



みがでてきたりします。水分の管理に関しては皆さんが一番よくわかっていると思います。ただ、喉の渇きというのは、塩分を摂った時に体全体から出てきます。浸透圧の問題でも喉の渇きと、喉の壁が渇いた時の渇感と2種類に分かれます。

浸透圧の部分では、塩分の説明は後にしますが、塩分を多く摂った時は、体全体が水分をほしがりません。それ以外の時の、喉の渇きというのは、喉の壁を潤すために

水を摂る時、例えば今コップに水が200ml入っていても一気に飲んでしまえば何秒間かで200ml摂ったことになりません。これは出るところがありません。でも本当はただの、喉の壁の渇きだけであるとしたならば、患者の皆さんに私が提案するのは、水をなめてみて下さいと話します。200mlの水を一気に飲んでしまうと何秒間で飲んでしまいますが氷を口にふくんでもらうことによって、徐々に喉の壁を潤すことができます。氷ひとつであれば20mlくらい、コップ一杯の水の10分の1くらいですむので、氷を口にふくんで水分の補給というか、喉の壁の渇きをとめていただけたらと思います。

蛋白質は適切な量を

表④ 蛋白質に関してですが、

皆さん透析によって血液を機器に通すのでアミノ酸が減るということがあって、蛋白質の管理も大切になってきます。蛋白質というのは何かというと、おかずになる部分のものです。肉類・魚類・卵と

表④

たんぱく質は適切に

腎機能が低下するとたんぱく質の代謝産物、すなわち尿素やクレアチニン等、窒素を含んだ老廃物が排泄されないため、体内にたまってきます。老廃物の蓄積を抑えるために、たんぱく質は制限したほうがよいのですが、透析中に失われるアミノ酸の補充、貧血の予防、体力を維持するために一定量のたんぱく質が必要不可欠です。良質なたんぱく質を必要量摂りましょう。

か大豆製品、あと乳製品、こういう物が良質蛋白質と言われているのですが、この蛋白質をたくさん摂るといのはあまりよくありません。適切な量をとってほしいです。透析に入る前に、皆さん経験されたかどうか、昔の食事療法というのは保存期の食事に関してはあまり進んでいませんでした。透析導入になる迄は腎機能が低下していつ、蛋白質を極端に制限

した食事が行われるのですがこれは何故かという、蛋白質そのものは、体の構成素ホルモンを造ったり、血や肉、筋肉を造ったり重要な食品ではありませんが、こういうものをたくさん摂ると蛋白質が、消化・吸収する際に腎臓に負荷をかけ、腎臓を破壊することになります。ですから、蛋白質をあまり摂ってはいけなと言われているのですが、透析をすることによってかなりの量の蛋白質が流出してきます。ですから良質蛋白質を補っていただくということが必要になってきます。ただそれもたくさん量を摂ってしまえば、またさらに腎臓に負荷をかけることになるので適切な量ということになります。これはどうしてかというと、皆さんがよく血液検査データの中で気になる尿素窒素やクレアチニンとかこういう窒素系の老廃物というのはすべて、蛋白質を基にして発生します。ですから、大量に蛋白質を摂ってしまえばクレアチニン、尿素窒素があがってしまいます。それと同時に後でまた話し

をしますがカリウム・リンがこの蛋白質を多く含んでいる食品には非常に多いのです。そういう意味合いも含めて、蛋白質は適切に摂っていただきたいと思っています。

体重1kgに蛋白質1.2gを目安にする

後で適切な量の食事の組合せを説明したいと思いますが、この蛋白質を摂る効果というのは貧血で悩んでいる方がたくさんいるかと思えますが、ヘマトが下がって30%以下になった時、どうにか30%以上にしようとエリスロポエチンを加えてみたり、食事を加えてみたりと、皆さんご苦労なさっていると思えますが、この貧血の予防のためにも、体力を維持するためにも必要です。それでどの位の量が必要かというのをいただいたい蛋白質の摂り方として、週3回透析を受けている方であれば、ドライウエイトで考えていただいて体重1kgに対して1・2g位の蛋白質が必要であろうといわれています。後で計算式をだそうと思っています

が、例えばドライウエイトが50kgの方であれば50×1・2gということで60gの蛋白質が必要になってきます。

良質な蛋白質を確保するには

先程、良質蛋白質というのは肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に含まれていると話しましたが、すべての食品の中に蛋白質というのは入っています。例えばエネルギー源となっている油、砂糖類以外はほとんどの物に蛋白質が入っています。アミノ酸といって蛋白質の質を認識するために必要なアミノ酸価という物があるので、アミノ酸をバランスよく含んでいない御飯・パン・麺ではなく、できれば良質の蛋白質を確保するにはできる限り、動物性蛋白質から選んでいただければ効率が良いと思います。

エネルギー不足に起因するもの

次はエネルギーについて話したいのですが、エネルギーは皆さん

十分に摂ってほしいのです。体重50kgの方でだいたい蛋白質60g位なのでそれほど多い量ではありません。例えば卵、半個で3gの蛋白質を含んでいます。エネルギーを十分にというのはどういう意味かというと、消費するエネルギー、体を動かす基になるエネルギーを口から摂らないといけない、そういう意味で消費するエネルギーよりも多くのエネルギーを食物からとらないといけません。

これは体の中にエネルギーが不足してきた状態になった時に、体の中に蓄えられている蛋白質が分解すると蛋白質の代謝産物である尿素窒素・クレアチニンが分解さ

表⑤

エネルギー不足

- 1 抵抗力の低下
- 2 貧血
- 3 高カリウム血症

れて出てきます。悪条件がぐるぐるまわってしまうのです。表⑤食

欲がなくなるというのは大変なこと、エネルギーが摂れなくなるとデータも悪くなつてきます。どうして食べていないのにデータが悪くなるのだろうと思われる方も中にはたくさんいらっしゃると思いますが、それはエネルギー不足によるものです。エネルギーが不足することによってカリウムが上がるの？とびっくりされる方もいると思いますが、エネルギーが不足することによって起きるものをここに書いてあります。抵抗力の低下が考えられます。当然ですが力がでません。私もそうなのですが、夏場になって食べなくなると、元気がなくなるとい

か、力がでなくなります。普段の状態より、抵抗力・免疫力が低下するので、できる限りエネルギーを不足なく摂っていくことによってある程度抑えることができます。あと当然、貧血が起きてきます。ヘトマが下がってきます。あとは高カリウム血症になってしまいうす。ともかくエネルギー不足しないよう、エネルギーが少なければ

クレアチニンも尿素窒素もカリウムも上がってしまい、更に貧血もおきてくると思っていてください。

上手なエネルギーの補給と塩分の目安

エネルギー補給には、どうしたらよいかということ、夏場は暑いので揚げ物など油を使った料理というのは敬遠されると思いますが、一番効率がよく少量でエネルギーが摂れる物というのは油です。例えば大きじ一杯の油と、赤ちゃん用の茶碗の半分位の御飯は同じエネルギーです。ですから熱効率として油はかなり良いものなので、例えばあっさりめで朝・昼と食べ

今日はエネルギーが足りないのではと思った時に、夜に、もし食べられるようであれば、天ぷら・フライ・揚げ物など加えたり、あとはサラダにマヨネーズなりドレッシングをかけて食べていただければエネルギーの補給になるかと思えます。

表⑥ 塩分の話は先程から何度もしましたが、喉の渇きにも影響してくることなのです。塩分の摂りすぎは、むくみ・高血圧をおこしやすくするものです。更には、その原因から心臓に負担をかけることとなります。だいたい塩分制限としては1日5〜7g位が適当だろうと思われる、これは大変なこ

表⑥

塩分を減らすためには？

1日の塩分摂取量は7g以下にする必要があります。私たちの食生活ではみそ汁、つけ物、煮物、めん類など、塩分の摂取量が多くなってしまいう傾向があります。

塩分には ①調味料に含まれる塩分 ②食品中に含まれる塩分 があります。

1 調味料の塩分は？

塩分1gの目安 	塩 小さじ1/3杯	しょうゆ 小さじ1杯	減塩しょうゆ 小さじ2杯
ウスターソース 小さじ2杯	みそ 小さじ1.5杯	トマトケチャップ 小さじ5杯	コンソメ 小さじ2杯

となのです。きちんとした塩分管理をするためには、料理を作る方は大変なのですが、できれば計量スプーンなど使ってみたら良いと思います。日本人の食事そのものが、塩分を主体とした食事となっているので、調味料そのものが、塩であったり、醤油であったりとほとんどが塩・醤油を使わなければおいしくいただけられないというような料理がメインになってきます。塩分は大きく分けると調味料そのものの塩分量とそれ以外食品に含まれている塩分というものに分かれます。だいたい5gの塩分というのはどれくらいなのかからないう方もいると思うので、表を参考にして下さい。だいたい1gの塩分の目安量というのが、小さじ1杯の塩が5gなので小さじ5分の1になります。醤油だと小さじ1杯が塩分1gとなります。減塩醤油であれば塩分が半分なので小さじ2杯、ソースは小さじ2杯、味噌は小さじ1杯半、トマトケチャップは小さじ5杯、コンソメは小さじ5分の2杯、このような塩分に

なっているのが1日これを組み合わせせていただき、5〜7gにおさえただければむくみや喉の渇きというのはある程度おさえられると思います。

使用する時に特に注意してほしい物というのは練り製品です。ちくわ・かまぼこ・ハム・ウインナーなどがありますが、非常に多くの塩分が含まれている加工品、特にハム類に関しては添加物なども多いので、どうしてもハムやウインナーが食べたい時に両面に切りみをいれてポイルしていただければ塩分はかなりぬけます。そういうことよって塩分・油・添加物までぬけていくのでそういう調理法をすすめています。

塩分を減らす8つのポイント

表⑦ 塩分を減らすための8つのポイントが書いてあります。最初に塩分が入っていると思われる調味料に関しては、できる限り計って使っていたきたい。ただ家族が多く、1人分だけ別鍋というのは大変ですから、例えば一緒に煮

表⑦

塩分を減らすための8つのポイント

- 1 調味料は計量スプーンを使い、きちんとはかりましょう。
- 2 しょうゆやソースは、かけずにつけて食べましょう。
- 3 酢やレモン、香辛料を美味しく利用しましょう。
- 4 香ばしい焼き色をつけたり、油のコクを生かしてみよう。
- 5 塩味は1~2品に限って使用し、味にメリハリをつけましょう。
- 6 新鮮な旬の素材を選び、そのものの旨みを引き出すお料理にしましょう。
- 7 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。
- 8 加工食品はできるだけ避けましょう。



物を作るときにはうま味を利用した調理法をしていただければと思います。昆布のだし、これは少しカリウムが入っていますが若干な問題は無いです。それとかつおだし、こういうだしを利用した煮物を作っていたら、家族、例えば5人分なら5人分で煮るときに、煮ふくめる前にある程度、上の部分を取り除いてもらい、後は家族の分を煮てもらえばと思います。

五稜郭病院の厨房では、透析食を作る調理士は特別に教育した調理士に作らせていますが、それはどうしてかという、カリウムに關して、塩分に関して、水分量に關してというのはかなり勉強した

人でないと透析食は作れないからです。メニューの中に煮物に使う水分量すべて記入しておくので患者さんは安心して食べることができると思います。家庭でも同じ様なことができたなら、安心して食べるのが可能なのではないでしょうか、やはり1人分だけ作るの、ちょっと厳しいので家族全員の分を作ると、その味がしみない部分をとりによせていただければ、それで良いのではないかと思います。食事療法というのは、長く継続できなければ意味がなくなってしまうので、継続する意味ではこの方法をおすすめしたいと思います。

蛋白質とエネルギーの目安

表⑧

体重 50kg	
たんぱく質	
$1.2g \times 50kg = 60g$	
エネルギー	
$35kcal \times 50kg = 1750kcal$	

表⑧ 先程の復習なのですが体重はあくまでもドライウエイトで考えて下さい。50kgの方であれば蛋白質は60g必要です。あとエネルギーに関しては1kgに対して35kcal、50kgの方であれば1,750kcal位が必要であると思われる。

先程の蛋白質とエネルギーを見合う食事をどのように摂ったら良いかということが表に書いてあるのですが、だいたいこの程度が必要ですが、腎臓病の食品交換表というのでいて、そういうものを参考になさると良いかと思えます。

カリウムの恐さと減らす工夫

次にカリウムですが、カリウム

というのは非常にやっかいなもので普通の健康な方にとってはカリウムを多く摂りましょう。血圧の高い方はカリウムを摂りましょうとおっしゃっていますが、透析を受けている方に関してはカリウムを多く摂ってしまうと高カリウム血症というのが起きてしまい、脈が乱れてきて心臓がとまることもあるということ、高カリウム血症は非常に危険なもので、普通の方であれば腎臓から尿中に排泄されますが、透析患者にとつてカリウムというのは腎臓から排泄されないためにカリウムを多く摂った時には血中カリウムが上昇しやすい状態になってきます。

表⑨ 高カリウム血症の前兆は、だいたい心臓に前兆がでてきます。それはどういう時におきてくるかという、透析を受ける予定日の早朝あるいはその前日に起こりやすいと言われていますのでこういう状態がおきたら、すぐに病院に連絡していただいて、ドクターに診てもらふ必要があります。それでカリウムを増やさないためには

表⑨

高カリウム血症の前兆

- ・口唇のしびれ
- ・手足のしびれ
- ・手足の麻痺
- ・胸が苦しい



どうしたらよいかというと、当然、口から入ってくるカリウム量を減らすということが必要となってきました。カリウムの多い食品はどういう物かという点、特に一番最初に挙げられるものが、生の果物類・野菜類です。当然皆さんご存知かと思いますが、それ以外に乳製品・海藻類・豆類・いも類こういう物に多く含まれています。リンと違って、カリウムに関しては調理法に

よって減らすことができます。以前私が病院に入った時のことですが、患者さんの中に牛乳を温めるとカリウムが減ると思われている方がいてびっくりしました。それはどうしてかという点、多分勘違いだと思のですが、熱を加えることによってカリウムが減ると思われている方は、牛乳はカリウムが多いけれども熱を加えて温めればいいと思うのでしょうか、カリウムはどこかに逃がしてやらなければ減らないのです。ということ、は、牛乳みたいに温めているだけであれば、逃げる場所がないのです。カリウムというのは水溶性の物質なので、野菜であれば茹でこぼすことによって、茹で汁の中にカリウムは移行し、茹で汁をすてることによってカリウムを少なくすることが可能だということになります。たぐりの水で茹でて茹で汁の中にカリウムを出してあげる作業をすることによって、野菜は5〜8割カリウムを減らすことができます。

それ以外に、透析患者教室をやっている時に台所に豆腐のカップをたくさんおいてあるという方がいて、それはカリウムを減らす方法として、茹でこぼす作業以外に、水にさらすことによってカリウムが減りますので、その方の奥さんは台所にたくさんのカップをおいて、水を入れ夜食べようと思っっている千切りキャベツなど、昼から切っておいてその中に入れ水を交換すると言っていました。私も頭が下がりました。

病院でも生で出さなければいけない野菜に関しては、2時間程流水で流しながら、水を取り替える作業をしています。ただ、デメリツトという点、そうすることにによってシヤキシヤキ感が残るのですが、野菜本来のおいしさ、味がなくなってしまうのです。ですからそこらへんは適度にしてほしいと思います。全部が全部茹でてしまつて味の無い状態野菜を食べると、食事本来のおいしさがなくなってしまうので、例えば今日の夜に果物を食べたいと思つた時、その日だけは朝と昼は茹でた野菜を中心で食べ

てもらえば、果物を食べても大丈夫ということになります。

カリウムを減らすためには

表⑩ それでどの位のカリウム

が含まれているかという表に戻って、よく食べるフルーツのカリウム量というのが書かれているところを見て下さい。バナナはすぐくカリウムがあります。小さなバナナ1本食べて390mgあります。

だいたい1日の皆さんのカリウム量は、1,500〜1,800mg位です。病院では1,500mg以下位におさえてあります。それで、うちの病院としては透析室あるいは病棟からカリウム値が5・1以上になった時連絡をもらうことになっています。

そしてそういう方に関しては、カリウム処理というマニュアルを作つていて、厨房のほうにカリウム処理という指示を出します。その指示が出て初めて、生野菜を使わずに茹でこぼすこともありますが、水にさらしたものがあります。また乳製品をつけないとか、海藻

表⑩

カリウムを減らすためには？

私たちが日常食べている殆どの食品にカリウムは含まれています。野菜やフルーツなどの食品は、毎日の食事療法の中で上手に摂取することが大切です。

野菜類のカリウム制限の方法

- 野菜はゆでたり、水にさらすことにより、カリウムを減らすことができます。
- いも類はそのままゆでるよりも、小さく切ってゆでましょう。



よく食べるフルーツのカリウム量(mg)

目安量	100	200	300	カリウム量(mg)
バナナ 小1本(100g)				390
メロン 中1/8切(100g)				340
キウイフルーツ 1個(70g)				225
いちご 5粒(80g)				160
みかんMサイズ 1個(100g)				150
グレープフルーツ 小1/2個(100g)				140
りんご 中1/2個(120g)				130
パイナップル 1切(50g)				60
みかん缶詰 10粒(50g)				40

※()の中には、皮・しん・たねなどを除いた食べるところの重さです。

類をはぶくとか、微量であればかまいませんが、ひじきの煮つけ、わかめのおひたしとかそういう少し量的に多く海藻を食べる時には出さないというようなマニエールを作っています。1日、1、500mg以下位におさえていくためには、やはり果物にはカリウムが多いのでできればフルーツ缶詰を食べていただければと思います。缶詰は一番下にみかんの缶詰、10粒50gで40mgのカリウム量と書かれています、これはシロップを

飲まないで下さい。シロップの中にカリウムが全部でているので少しシロップをきった状態にして、食べていただければカリウムを少なくすることが可能です。
リンを減らすためには
次にリンに移りますが、リンは非常にやっかいです。高カリウム血症の場合は調理法によってかなりカリウムを減らすことができますが、リンに関しては調理法によってリンを減らすということはでき

ません。ですからリンが高くなると時はリンの少ない食品を選んで食べていただくということが一番ベストな方法になります。リンの多いものは蛋白質を多く含んでいます。ここに書いてあるのをちょっとご覧下さい。
表⑪ まずチェックポイント1、うちの病院では患者さんのリンが非常に高くなったりして、食事の問題があるだろうと考えられる時には、食べ物を書いてもらうシテムをとっています。それを見て

私たちが一番最初にチェックするのはどういうところかというところ、蛋白質の量が多くなかったかというのをチェックします。蛋白質と云うのは、おかずのどの部分が多かったかという事で、肉が多かったのか、魚が多かったのか、卵が多かったのかという部分をチェックさせてもらい、その次に乳製品はどうかとみてみます。それでリンを多く摂っていないでも、増える方も当然ありますが、リンの多い食品をはぶくことによって、リンが安定してくればそれにこしたことはありません。リンが増えてくると、カルシウムとの問題も絡んでくるので、できればリンは抑えたいのです。ただこの一番下に書いてあるように小魚などにもリンは多く、加工食品、インスタント食品にもリンは多いようです。ただリンを少なくする食事というのは永遠に続けられません。ですから私の指導法というのは、1週間だけリンの多い食品をはぶいてもらいます。というのは食歴、皆さんが普段召し上がっている物を

栄養指導の時、その場でお聞きします。お聞きして何が好きなのか、最近食べた物を教えてもらい、これはリンが多いので1週間だけ我慢してほしいと話します。1週間リンをおさえた食事をしてもらい、1週間もとに戻します。そしてまた1週間リンを減らす、その繰り返して効果は非常に上がります。ですから永遠にリンを減らした食事をとると、好きだった物まで食べられなくなってしまう、かなりのストレスになってしまうので、

そういう指導をさせていただいています。低リン食の効果、少し難しい言葉で羅列してありますが、腎性骨異常栄養症の防止、二次性副甲状腺機能亢進症の防止、異所性石灰化の予防、こういうことに効果があります。表⑫

食事療法の原則

表⑬ 週3回透析の患者さんの食事療法の原則というのが書かれています。だいたい水分管理もここに書かれています。透析間

の体重、ドライウエイトの5%以内におさえます。こんなに増えない方もたくさんいると思いますが、尿量があれば当然こんなに増えません。尿量のない方は多分この位になってしまう方もあると思います。こうなってくると心胸比にも影響を及ぼすことになるので、できればこれ以内、2〜3%というのが理想的なのですが、増えるも5%以内におさえていただければと思います。ただドライウエイトから体重増

表⑪

リンを減らすためには？

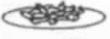
たんぱく質を含む食品にリンは含まれています。リンは骨を作っている重要な物質ですが、多くとりすぎてもいけません。リンはたんぱく質を減らせれば少なくなります。しかし、たんぱく質はご自分の体格にあった適量を摂取しなければなりません。

血液検査でリンが高値だった時のチェックポイント

- 1 摂取たんぱく質量は多くありませんか？
- 2 乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）は食べすぎていませんか？

牛乳100cc  リン含有量 90mg	ヨーグルト100g (加糖)  リン含有量 110mg	チーズ(プロセス)25g  リン含有量 185mg
--	--	--
- 3 レバー類や卵類の食べる量は多くありませんか？

牛レバー100g  リン含有量 330mg	とりレバー100g  リン含有量 300mg	鶏卵50g  リン含有量 100mg	生たらこ50g  リン含有量 195mg
--	---	---	---
- 4 小魚など丸ごと食べる魚類の量は多くありませんか？

いわし(煮干し) 10g  リン含有量 150mg	めざし 30g  リン含有量 70mg	桜えび(煮干し) 10g  リン含有量 120mg	しらす干し 10g  リン含有量 60mg
---	---	--	---

これらの食品はカルシウムが多く含まれていますが、リンの含有量も多いので注意が必要です。
- 5 加工食品、インスタント食品、レトルト食品は多く利用していませんか？
これらの食品には食品添加物としてリンが含まれています。
- 6 リン吸着薬の服用方法の間違いや飲み忘れはありませんか？

表⑬

●週3回透析患者の食事療法の原則

水分	透析間の体重増加は体重（ドライウエイト）の5%（50kgの人は2.5kg）以内に抑える。
塩分	1日5〜8g以内。
たんぱく質	体重1kg当たり1.2gで良質なものを。
エネルギー	体重1kg当たり30〜40kcal。 エネルギー不足にならないようにする。
カリウム	1日1500mg以下。とりすぎないこと。高カリウム血症のある場合は厳しく制限をする。
リン	1日600〜800mg以下。とりすぎないこと。高リン血症のある場合は厳しく制限をする。

表⑫

●低リン食の効果

- 腎性骨異常栄養症の防止
- 二次性副甲状腺機能亢進の防止
- 異所性石灰化の予防

表⑭

食品に含まれる エネルギー・たんぱく質・リン・カリウム量

食品名	重量 (g)	目安量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)
ごはん	120	小茶碗1杯	178	3.1	36	32
食パン	40	8枚切1枚	104	3.4	28	38
ゆでうどん	240	1玉	242	6.0	43	14
ゆでそば	180	1玉	238	8.6	144	61
豆腐(木綿)	100	1/3丁	77	6.8	85	85
あじ	60	中1尾の可食量	86	11.2	114	162
かじきまぐろ	80	中1切	102	18.7	160	392
本まぐろ(赤身)	70	刺身約5切	93	19.8	196	294
かつお	80	中1切	103	20.6	216	328
いか	80		61	12.5	136	232
牛肉(もも)	80		118	17.0	152	280
鶏肉(もも)	80		169	13.8	112	168
豚肉(もも)	80		126	16.3	152	184
卵	50	M~MS1個	81	6.2	100	60
牛乳	200	1本	148	5.8	180	300
スキムミルク	20	大さじ4杯	72	6.8	200	360
チーズ	25	扇型1個	85	5.7	183	15
ほうれん草	90	3株	23	3.0	54	666
とうもろこし	140	中1本の可食量	141	4.6	112	420
キャベツ	100	中葉2枚	24	1.4	27	210
トマト	150	中1個	24	1.1	27	345
りんご	100	中1/2個	50	0.2	8	110
みかん	130	中1個	57	1.0	22	195
いちご	100	中5粒	35	0.9	28	200

*日本食品標準成分表により計算。

*1日の食べるべき分量を示したのではなく、あくまでも日常使う食品に、どのくらいの栄養量が含まれているのかを示したものです。

て健康人は、25〜30kcal位の設定です。ですから、普通の方に比べるとエネルギー設定が高いです。蛋白質は体重1kgに対して、1・2gと書いてありますが健康人になれば、1・08gということもこれも多くとらなければなりません。

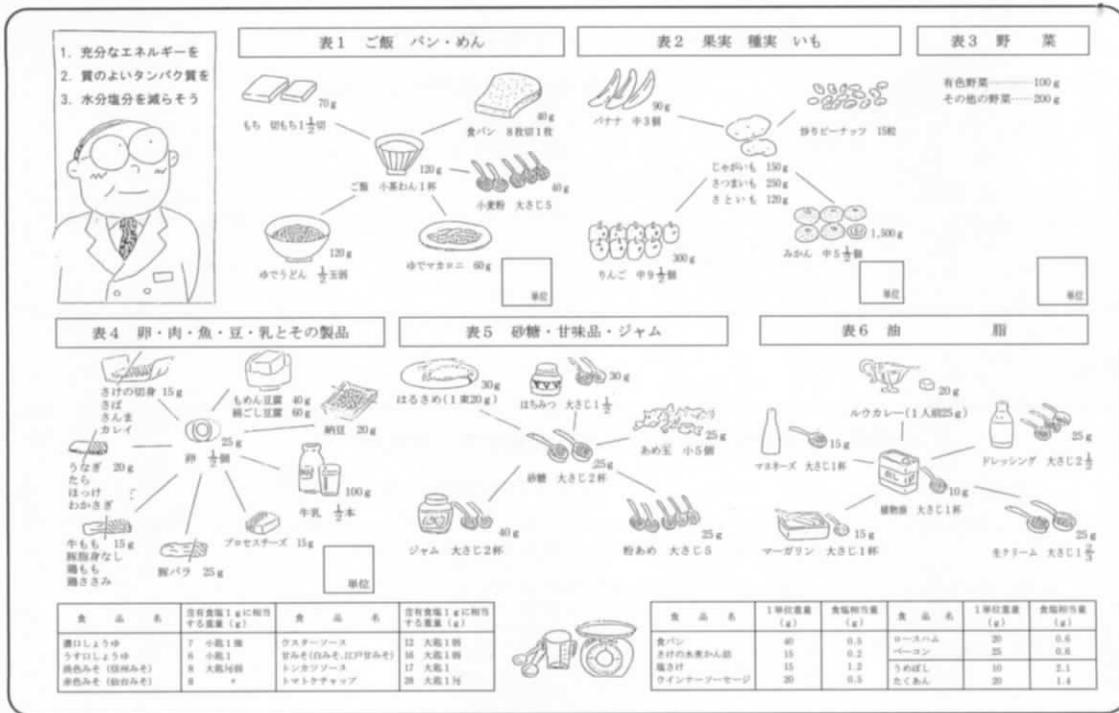
上手な食品交換で楽しい食事を

表⑭、表⑮ これは指導に使っているものなのですが、先程腎臓病の食品交換表がありますと話しましたが、これはうちの病院で使用している本ですがいちいちこんな厚いものを皆さんに見ていたのが大変なので、栄養士のほうで作成しました。1枚の表に簡単に蛋白質が3g含んでいる食品をまとめてあります。表①・④が蛋白質3gを含む重量の物が書かれていますので、60gの蛋白質を摂りたい時は表①を何単位くらい摂って下さいと指導します。表②・③はカリウムなのでまとめて400g位におさえて下さい。単位ではなくgで示します。表④は良質蛋

加のことを考えた時に、よく患者さんで誤解しているのは食べた物、例えば500gの重量の物を食べたから500gそのまま体重増加につながると思っている方がいます。けっしてそうではないのです。うちの病院でも1食ごとに透析室の

ほうに総量で何gの食事の量なのか出してほしいといわれ、出すのはよいが食べた重量が全てではないのです。先程水分の出納のところで話したように水分量なのです。食べた物というのは、体の中で分解され吸収されて、繊維は便とし

て排泄されます。ですから食べた物すべてが体重増加ではないというのをまず認識してほしいです。このエネルギーの部分で健康な方、健康人にとつてのエネルギーの必要性についてちょっと加えさせていただくと、体重1kgに対し



白質なのでだいたい何単位くらい摂ってくださいと、残りの表⑤・⑥に関しては、これひとつ100kcalのものが書かれているので例えば500kcalのエネルギーが不足であれば表⑤・⑥から100kcalのものを5ヶとって下さいということ、その方にあわせた食事の組み立てを説明しています。

これを参考にしたいだけならば、私たちが例えば栄養士であったり、ドクターであったりなのですが、どうということから信頼しているかどうか、栄養状態と結びつけていくかというポイントを書いておきました。食欲が無い症状の時には、何が推測されるかという部分でちょっと難しいかもしれませんが、こういうポイントでみていくということだけ覚えてほしいと思います。表⑯⑰⑱は検査所見から推測される栄養状態ということ、でこういうことが頭の中に入っている、指導する時にはこれを参考にしています。次も同じでこれも参考にしたいだけならばと付け加えておきました。ヘマトの間

題も非常に大切なのでこういう部分も説明させていただきます。

足早にだいたいひと通りの説明をしました、食事の管理というのは大変難しく、1日3回やってくるものです。その食事が食事療法ばかり考えては楽しくない、おもしろくない、苦痛のある食事になってしまうと非常に困ります。

3食を楽しみにできる食事にするために、私たち栄養士は手助けをしていきたいと思っておりますので、五稜郭病院にいらっしゃる方はもとより、他の方であったとしても、お手伝いさせていただければと思いますので、いつでも声をかけていただければと思います。



表⑯

検査所見から推測される栄養状態と留意点－1

検査所見	推測される栄養状態と留意点
・BUN / Cr の上昇 →	・BUN / Cr10 以上はたんぱく質過剰 (Cr 2 mg/dl 以上で適応) 注) BUN / Cr 乖離、Hb に比し Ht 上昇、尿量減少は脱水 注) 運動量増加による血液循環量の増大を確認
・K の上昇 →	・たんぱく質源でなく、カリウムの多い果物・野菜・海藻・種実等過剰 ・健康食品の確認 注) 消化管出血、アシドーシス、不整脈での上昇を確認

表⑰

検査所見から推測される栄養状態と留意点－2

検査所見	推測される栄養状態と留意点
・BUN / Cr ・K の上昇 →	・たんぱく質源とカリウムの多い果物・野菜・海藻・菓子等の過剰 注) アミノ酸製剤・K 含有電解質輸液の確認
・BUN / Cr ・K の上昇 体重減少 →	・エネルギー不足でのカタボリズム 注) 風邪によるカタボリズム・アシドーシスを確認
・K ・P ともに上昇 →	・K ・P ともに含有するたんぱく質源過剰 注) 糸球体濾過値の低下に伴う上昇

表⑱

検査所見から推測される栄養状態と留意点－3

検査所見	推測される栄養状態と留意点
・Hb ・Ht の低下 →	・体重減少があれば、確実にエネルギー不足 ・たんぱく質の質が悪い 注) 腎機能の低下に伴い低下 注) Hb に対して Ht が高い場合は脱水を推測し、水分摂取を確認
・Alb 低下 ・尿タンパク増加 →	・エネルギー不足とたんぱく質過剰 注) ネフローゼ症候群にみられる

表⑲

症状から推測される栄養状態と留意点－5

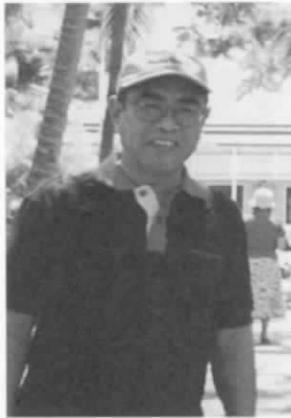
症 状	推測される栄養状態と留意点
・食欲がない →	・BUN の上昇 (原因を確認する) ・摂取ナトリウムの極端な不足
・味を感じない →	・Zn 不足はたんぱく質制限内できき・レバーの摂取を勧めてみる
・疲労感と体重減少 →	・エネルギー不足とビタミン B1 不足による糖質の取り込みが悪い
・風邪を引いたときの対応 →	・エネルギー不足はリーナレン・飲水にデキストリン 8 % 混入で補給

注) リーナレン：経腸栄養食品

乱暴なCAPD生活

十勝地方腎友会

小森 昭彦



ニューカレドニアにて

この12月でCAPDを開始してから早9年目に入ろうとしております。出張で東京に滞在中に異変が起き、帰帯してすぐかかりつけの病院へ行ったところ「もう手遅れですね」との冷やかな言葉。透析をしなければならなくなったとの事です。主治医から「小森さんの生活パターンだとCAPDが合っ

ている。厚生病院の西谷医師へ紹介状を書くから今からすぐ行くように」と言われ、その足ですぐ厚生病院へ行き、診断を受けたところ「即入院」とのこととで病室へ案内されました。全くもって今日は何ていう日なのかと心の中で思いました。その後検査や治療があり、しばらくして腹内部へのカテーテルの手術を行い、現在の境遇に至っております。導入してから1、2年の間に4、5回ほど腹膜炎をしました。そのためカテーテルを右から左へ移しました。(結果、私の不注意から起きたのではないことが証明されました)その後は本日までずっと安定しており、一切トラブルはありません。仕事も継続してでき、導入後も海外旅行は6回、出張や国内旅行は数知れず行き、帯広・東京間の日帰り出張もやったりと普通の人以上の生活をしていると自負しています。私の回りのほとんどの方は、私が身体障害者とは知りません。したがってかなり乱暴な日常生活を送っております。

毎月の検診時に血液のデータや除水量から先生の注意をよく受けますが、なかなか守れません。また、ここには書けない様なことをやったり、体験もしました。(先生、ごめんなさい)

退院する時に心に決めたことは、まずこの10年間をどう生きるかということでした。今までの生き方の延長であること、他人には頼らないこと、気持が前向きであること、一番大切なことは社会に参画すること、などを目指して今日までやってきました。今のところCAPDを導入して十分満足しております。しかも厚生病院の患者会「ポブラの会」を通して様々な情報や個人の体験を知ることがとても有意義で、自分の生活上の参考となります。

最近体の節々がなんとなく痛くなったり、階段もかけ足で上れなくなったり、体力の落ち込みにちよっと弱気になる時もあるが、まだまだやらなければならぬことがいっぱい。人生、楽あれば苦ありというところでしょうか。

各地の便り

腎友会

滝川クリニック透析者の会

楽しかった秋期研修会と

親睦会

若い頃の私には病気という事を考えてもみませんでした。高校時代（昭和25年頃）には岩見沢市で開催の全道高校角力大会に出場し、さらに就職後の雨童町役場でも専ら職場野球で身体を鍛え、本当に自分には病気という二文字は不要なものと思って生活してまいりました。

しかし、神様はそう易々と私だけ健康一辺倒は与えて下さいませんでした。

昭和の50年代の或る日、急に腹部に痛みを感じ、さらには背中がいつも重苦しく、止むなく総合病院の門をくぐりました。診断の結果「腎臓結石」でしかも大きな結

石は直径が55mmもあり、さらに両腎臓ともかなりの小さな結石がピツシリですと、もう目の前は呆然としてしまいました。しかし、病院



側から放っておくことは出来ない」と第1回目は右側の除去手術、さらに二年後には左側の除去手術を行い職場復帰も出来、やっと少しは元氣を取り戻したと思っていた矢先、再び腎臓に結石が留まっていたとの診断。しかしこの時、札幌の病院に超音波で破壊する新式の機械が導入されたのでそこで破壊してはということでも早速入院し除去いたしました。

さてそうした原因で双方の腎臓のその働きは極端に低下、平成9年から透析のお世話になっております。一生涯続ける透析、週3回で1回の時間がおよそ5時間、健常者には想像も出来ない苦しみです。然しです。私の透析する腎友会滝川クリニックには親睦会があり、患者だけでなく病院側のスタッフも加入、何かとお世話を頂いております。特に年間を通じ3〜4回のレクリエーションは文字どおり病院側と患者との心の触れ合い場、しかも行事には必ず院長先生が出席され、最近の情報をお話しされ、我ながら非常に勉強のひとつとき

思っ楽しんで待っている一人です。

つい先日（9月14日）も留萌郡小平町の「ゆつたりかん」での秋の研修会とレクリエーション交流会が40余名の参加者で実施されました。平素、透析中は顔を合わせても満足に雑談する機会が少ない患者同士ですが、この時ばかりはアルコール類も若干入って、中には先輩の女性患者からは院長先生に今日は酔っても構わないでしょう、と先生を手こずらせる一幕もあつたりして和気あいあいの日でした。

「ゆつたりかん」での入浴と会食の帰りに漁連の直売店にも立寄り思い思いに魚を買ってバスの中でも大賑わいだった親睦会、今後も続けていただきたいものです。さて、今年に入って介護保険制度、医療費の患者一部負担問題など厚生省は果たして私達弱者の真の気持が分かっているのだろうかと思われる規制が次々と出されています。時あたかも北海道腎臓病患者連絡協議会では諸般の運動を

十勝地方腎友会

展開しているようで、私達一人ひとりは微力ではあっても協力し合

いたいものです。

(報告者 秦 直泰)



減塩料理などを学んだ講習会

ホプラの会

減塩料理で健康に

会報 アイデアメニュー次々

【社会部＝成田勉】「腰腹」を透析している人たちが「ホプラの会」(小森 昭彦会長)の食事療法講習会と懇話会(二十五日、とかちラザレの調理室)講習室で開かれ、減塩料理について学んだ。ホプラの会は腰腹透析をしている人同士の情報交換を深めると目的。情報交換や学習会、パークゴルフ、医師を同行した旅行会なども行っている。

この日の懇話会では初めて料理講習会も併せて行った。医療機器メーカーのテルモの栄養士が塩味を付けなさいでササゲの調理と講習室で開かれ、減塩料理について学んだ。また、リンの少ない調理として、卵料理を白身二個と鶏胸肉一個分を合わせて調理するなど、アイデアを凝らした料理を披露した。

オホーツク腎友会

第22回道東6地区交流会

去る9月30日(出)・10月1日(回)二十世紀最後の道東6地区交流会をオホーツク腎友会が幹事となり、網走市・網走グランドホテルに於

いて行いました。オホーツク・北見・釧路・根室の4地区の53名(来賓含)の参加でした。尚、紋別と十勝は残念ながら欠席でした。

交流会前の写真撮影が、予定より10分遅れで参加者全員で記念写真を撮り交流会に入りました。

初めに担当地区会長挨拶では天



平成12年度第22回道東6地区交流会

野要副会長(会長代行)が歓迎の言葉と来賓者の紹介を行い、次に来賓挨拶を網走市長の代理として来席された鈴木雅宣助役様より歓迎のご挨拶を戴きました。

オホーツク腎友会の大倉功さんの乾杯の音頭の後、会食に入りました。

会食の途中を利用して、各地区の代表者より、一言ご挨拶を戴き、祝電(4通)の披露が行われ、アトラクションに移り、初めにビンゴゲームを2回行い、参加者全員

に景品が当たりました。

宴会も佳境に入り、お目当ての競馬ゲーム「オホーツクダービー」を行いました。競馬ゲームでは、宴会の途中で勝馬を先に連勝複式で一点予想してもらい、北見の横江さん一人だけ見事的中し景品が当たりました。

その後、景品が残っておりましたので、参加者全員によるジャンケンゲームを行いました。最後に来年の当番地区である釧路地方腎友会の栗山尚倫事務局長による、「21世紀を、また平成13年度第23回道東6地区交流会に向けて！」万歳三唱で交流会を終了しました。

場所を別室に移し、各地区の役員が参加して、今後の道東6地区交流会の在り方及び方向性について論議し、色々意見見しあった結果、今後も今まで通りの形で実施する。交流会の中身は、担当地区に一任する事で役員会が終わり、参加者は、自室で透析の事についての雑談をしたり、各地区の方々の部屋を訪れて患者同士で色々な情報交換などをしながら親睦交流

を深め合い有意義に過ごしました。
翌朝、また来年の再会を約束し
合い帰路につかれました。

尚、今回初めて患者会の行事に
網走市の鈴木助役様が出席してく
ださいました。これを契機に今後
の患者会行事にも列席を期待して
おります。

今回、全員で撮りました記念写
真は、参加者全員に1枚ずつ網走
市より贈呈していただきました。

(報告 金野 正夫)

腎友会岩見沢

クリニック患者会

こんにちは、岩見沢クリニック
患者会です。

今回は、10月1日に行った野外
レクリエーションについて報告い
たします。

最初の野外レクリエーションは
ハイキングということで、平成5
年に岩見沢公園(病院から4km)
まで歩いて行って、豚汁、焼き鳥、
とうきびを焼いたりして初秋の1
日を過ごしたものでした。歩けな

い人は車で送り迎えし、歩ける人
はなるべく歩き普段の運動不足を
解消しようというのが目的でした
が1回目、2回目と歩いて参加す
る人が少ないので3回目からは距
離を2kmのあやめ公園に変更した
のですが、やはり歩く人が少なく、
天候の心配、準備、後片付け等を
考慮し、昨年からは、野外レクリエ
ーションとは名ばかりの日帰り温泉
となりました。

計画では、安い、近い、バスで
送迎、入浴料、部屋代、昼食代込
みで1,700〜1,800円と
条件が厳しかったのか、いざ申し



込むと、送迎バスがなかったり、
料金が高かったり、観光シーズン
で部屋が取れなかったりと、なか
なかりませんでした。あちこち
電話してようやく新篠津温泉に決
まり、送迎は病院のバスでもし
らうことになりました。

当日は、天気にも恵まれ病院を
9時30分に出発、10時に到着。早
速湯につかり、浴場は人も多くな
く湯つくり、湯つたり、露天風呂
に入ると、ひんやりとした空気が
心地よく、湯の中で、果てしなく
広がる空を見ると、日々の煩わし
さから開放されたような気持ちに
なりました。その後、ムツとした
サウナに入り熱さを我慢しながら
汗を出し現実に戻りました。風呂
から上がり、話をしたりビールや
ジュースを飲んで昼食となりました
が、そこは悲しいかな透析人生。
何と今週は定期検査。話もだんだ
んリン、カリウムとあって、自分
の事だけを考え、他の人におか
ずを譲る、なんと美しい人間愛あ
ふれる光景に感激しました。(ドクター
の教えを忠実に守る、なんと自己

管理が良く出来ている人たちの
でしょう。ただ、ドクターと検査
結果が怖いだけかも?)

食後は、もう一度お風呂に入り
3時に帰り、野外レクリエーショ
ンの一日は終わりました。

最後になりましたが、車椅子の
人も温泉に入る事ができ、院長は
じめスタッフの方にお礼申し上げ、
岩見沢クリニック患者会野外レク
リエーションの報告とします。

札幌腎臓病患者友の会

21世紀に向け、より強い

組織を目指して

1 はじめに

札幌腎友会においては、ここ
数年、札幌市内の透析患者数約
3,500名と増加しているの
に対し、会員数は、平成12年3
月末現在、1,385名(40%
を切る)伸び悩みを続けている。
この背景には、札幌市内に68
施設もの透析施設が分散化し、
新規施設が増えていること、会

員の高齢化、新規患者の患者会活動への無関心さ、リーダー役の不足などさまざまな原因が考えられるところである。

このため、21世紀に向けた、会員を拡大し、より強い組織作りをめざして、今年の定期総会において「組織強化検討委員会」（構成員18名）を設置し、諸活動を強力に展開することにしたので、その活動の一端を紹介します。

2 組織強化検討委員会の取組計画

これまでに各自、公私共に多忙の中、3回の組織強化検討委員会を開催し、4本柱の活動方針を打ち出し、鋭意推進することになりました。

(1) 未入会者・通院介護者等の実態把握のためのアンケート調査の実施

施設毎の未入会者の正確な人数と通院要介護者が何人いるのかを把握するとともに、施設毎の未入会者の入会しない考え、理由、会費納入に対する考え等、幅広い項目を調

査し、その結果を集約して必要な各種対策を講じて行く方針であります。

また、通院介護の必要な患者を把握し、必要によっては自治体への介護にかかわる要請の実施や通院のための民間ボランティア組織作りに役立つ趣旨もあり、現在、アンケートを終え、集約段階に入っております。

(2) 患者会への入会のしおり及びパンフレットの作成

患者会への入会のしおりやパンフレットがない。あっても古いということ、内容も患者会活動の歴史、成果、活動等を盛り込み、新患者が入会しやすいものを作成することにしております。

特に、新規患者向け「透析になつたら」を作成し、患者の不安を払拭する内容を盛り込み、各施設に配布することも考えております。

(3) 未入会病院への勧誘対策の実施

患者会への未入会者がいる病院が多く存在していることから、このような施設への勧誘対策を本腰を入れて訪問・面接活動を行うこととしました。

また、入会者が少ない施設に対しても、新たに入会者が増えるように勉強会などを開催して会員を拡大することとしました。

訪問活動を開始はしたものの、医師や職員スタッフと面会出来なかつたり、最初から意図する趣旨を切り出す訳にも行かず、かつ、無関心な新規患者にたどりついては、なかなか理解してもらえず、苦勞の連日が続いている様子です。

(4) 幹事活動マニュアルの作成

幹事の患者会活動への従事の困難化、任務の理解不足、活動低下、指導力の欠如、役員人事の後継者育成等のため、分かり易い幹事活動マニュアルを作成、配布することにし

ました。

現在、草案が出来上がっています。

3 むすび

以上の4本柱の活動のほかに、札幌腎友会の事務所移転、事務局専従体制、設備機器の充実強化対策などの重要課題が山積しており、会員の高齢化に加え、通院介護問題など、21世紀における活動の主役は、若い人達に託されていることを真剣に受け止めて、常に前向きに「自分は組織のため」「組織は万人のため」努力しようではありませんか。

(副会長 鈴木 友幸)

北見地方腎友会

第2回レクリエーション大成功

8月27日(日曜日)さくら老人保健施設にて、昨年より年一回恒例になったレクリエーション大会が行われました。参加者は会員124名中54名と半数を割りましたが、2回目としてはまずまずの参

加人数。

当日は小雨のバラつくあいにくの天候でしたが、スタッフの皆さんの計画と補助によってまずは、戸外でラジオ体操、フラフープ輪くぐり競争、ボール渡し等を楽しく行っていました。風雨が強くなつたため、室内に移動し、ゲームや宝探しを実施、和気あいあいの楽しい時間を過ごす事ができ、いよいよ楽しみにしていたお昼です。

今回のメニューは透析バイキン



グとして、ハンバーグ、麻婆豆腐、鱈のフライ、鮭のマヨネーズ焼き、ポテトコロッケ、牛肉の野菜巻き、筑前煮と豊富な7種類のメニューから3種類を選

び、更にサラダ、カリウムの量を考え4種類の中から2種類を各自で選択、豪華な食事に、体重を気にしながらも、腹いっぱいになり、どの人も満足そうでした。午後からは、ヨガ教室、OXゲーム、スプーンリレーで5時間近くを過ごす事が出来ました。

当日は休日にもかかわらず、透析会員のため、すべてスタッフの皆様が準備から後片付けまでの作業をしていただきましたし

て、ありがとうございます。

本当に楽しい一日でした。

(報告 北見地方腎友会事務局)

○道新の「病と生きる」というコーナーで道腎協が紹介されました。

病と生きる

▶14

腎臓(じんぞう)は、腹部の背骨近くにある左右2つの臓器で、体内の老廃物を排せつする役割を担っています。ところが腎臓の老化で機能が失われると、老廃物がたまり腎不全という危険な状態になります。こうした患者に対し、日本では主に血液透析という治療が行われています。血液を体外に出し、特殊な膜で老廃物をろす方法で、医師と患者の協力が大切です。

一九六七年には医療保険の適用になりましたが、もともと高額な治療のため、保険の種類によっては当初、自己負担分が年間二千万、三千万にもなりました。現在の医療制度に算すれば、百万円程度に減りましたが、医療費を自己負担するに医療費を自己負担したり、治療を受ける

自分の命を賭す悲劇も繰り返されました。こうした中、全国各地で透析患者による会が発足し、七七年には全国腎臓病協会(全腎協)が結成されました。国への課題を

移植への理解求める



街頭で腎バンクへの登録など移植医療への協力を呼びかける会場
—9月、札幌市中央区の大通公園

腎臓移植は現在、透析患者が腎臓の機能をとり戻す唯一の根本的な治療法です。九七年には臓器移植法

の活動の結集、七七年には患者負担の大部分が無難化されることになりました。私たちの北海道腎臓病協会連絡協議会は七七年に全腎協の北海道ブロックとして結成されました。現在、会員数は約四千五百人に上り、二十一方市に地域腎友会があります。

現在血液透析をしている患者は全国で二千万人で、その数は年々増え続けています。市町村の医療費補助制度に所得制限の導入が検討され、透析患者を取り巻く状況は決して楽観できません。私たち道腎協は、全国的な支援を求めるとともに、予防の知識を得させると同時に治療を続けたいという訴えを強めたいと思

です。
○(実行委員・北海道腎臓病協会連絡協議会事務局)
北海道腎臓病協会事務局
〒001-7401
札幌市中央区南一条西七丁目7番1号
7・0211へ



ほっとステーション

旅行はいかが？

最近、透析を旅行先・出張先で受ける方も多くなってきました。日本国内は勿論のこと、海外主要都市でも、安全に透析を受けられる時代です。今回は、旅行に慣れた方は良く知っている事ですが、これから「旅行を！」と、思っている方々に、その時の透析医療費の事をお知らせしましょう。

国内では早めに通院している透析施設を通して、また各都道府県腎協に聞いて、予約をお願いしてみましよう。透析医会に加入している病院には、全国の透析病院のリストがあります。早めの予約とは言っても、身内の不幸や、緊急の場合には、その限りではないようです。国内透析では、必ず保険証・重度心身障害者医療費受給者証・特定疾病療養受療証は携帯しましょう。道内の施設では、重度心身障害者医療費助成制度が適用されるので、透析医療費はかかり

ませんが、他の都道府県では、1ヵ月1万円までの自己負担をその病院に支払いますが、領収証をもらってきて、忘れずに居住の市役所・区役所・町村役場に持って行くこと、ほぼ全額還付されます。

最近では、「ぜんじんきょう」にも、いろいろな国への透析バック旅行が宣伝されています。道腎協でも何度もハワイ旅行を企画しています。海外の場合は、個人で病院とコンタクトを取れば良いのですが、やはり、旅行会社の透析バック旅行が安心でしょう。現在、海外療養費の名目で、政府管掌保険・健康保険組合（共済、船員等）は、帰国後ほぼ全額還付されますが、国民健康保険は還付されませんが、国民健康保険でも還付されます。しかし、今年4月に通常国会に提出された「国民健康保険法の改正案」に含まれている「海外療養費の給付について」が、国会の審議で可決されると、来年の1月からは、国民健康保険でも還付されるという朗報もあります。ちなみにハワイでは1回300ドルだ

そうです。さて、予約の手順ですが、まず各保険の窓口、社会保険事務所や各健康保険組合から、海外療養費支給申請書・診療内容明細書を個人でもらってきます。渡航する以前に、透析データなどを、海外の病院に送り予約を取ります。透析バック旅行では旅行会社がまとめて予約を取ってくれるでしょう。それにより、感染症のある場合は、透析を受け入れてもらえない場合もあります。しかしハワイなどでは肝炎の方も別室で透析ができるそうです。海外で透析を受けたら、その病院で、海外療養費支給申請書・診療内容明細書（日本語訳を付ける。ハワイでは日本語で書いてくれるそうです。）を書いてもらい、医療費の領収証をもらってきます。帰国後、それらの書類を社会保険事務所や健保組合と居住の市役所・区役所・町村役場の医療費助成係に提出すると、ほぼ全額還付されます。では、体調を整え、無事で楽しい旅行や出張を！皆さんもチャレンジしてはいかがですか？

（福原）

編集後記

●道議会への請願も無事終了、事務局にはホッとした雰囲気の流れ 있었습니다。

●今後の経過を見ないと解りませんが、すでに今年4月から補助率の引き下げがスタートしており、請願の結果には大変厳しいものがあると予想されます。

●毎年実施されています国会請願署名活動も佳境に入っており、個人会員の方からは早くも返送されて来ております。道腎協は5万名の署名を目指しております。

●私たちは過去の経験から継続する事がいかに大切かを学んで来ました。皆様どうぞ積極的に取り組んで下さい。

●毎号、編集や校正にミスが無いように頑張っています。いつもくやしい思いと反省の連続です。

●それでも何とか皆様のお手元に届く様に頑張っています。皆様からのご投稿をお待ちしております。（ムラモト）



かゆみ、体調不良、体重管理、 冷え、痛み等でお悩みの方

1週間無料体験モニター募集中

モニターのお申込は、北海道腎臓病患者連絡協議会、または、
オンキョーリブ㈱お客様相談室 TEL 0120-31-8065まで

既に全国の会員の皆様に四年間、愛用されつづけている『湯カラッと』は、
特許の様々な仕組みにより、40℃～50℃の低温で血流量を増やし、無理なく発汗させます。

お客様の声

○ほとんど出なかった汗が今では流れるように

(透析歴6年 男性)

当初は、汗がほとんど出なかったが、今では流れるほどの汗が出る様になり体重管理が楽になった。透析中に血圧が下がったり、こむら返りが起きるなどのトラブルも少なくなった。体が温まり、体調が良く、風邪もひかなくなった。

○血圧が安定してきた

(透析歴6年 女性)

血圧が高く冬は特に上昇するが、「湯カラッと」を使用する様になってから冬でも血圧が上昇しなくなった。体が温まって良い。主人も糖尿病なので使用させたい。

○新陳代謝も活発になり、顔色も良くなった

(透析歴5年 男性)

「湯カラッと」を1年半使用しているが、発汗量も増え、30分間の入浴で500cc～800cc位の汗が出る。体が温まり、新陳代謝も活発になる為、皆から顔色がいいネと言われる。

- 体重管理が楽になった。
- 体が温まり調子が良い。

○体重管理にすごく役立つ

(透析歴19年 女性)

「湯カラッと」を使用することで、以前は2kgの体重増加でしたが、1.4kg～1.5kgで、透析に行く事ができる。発汗できる事で、ストレスの解消にもなっている。夜もぐっすり眠れる。

○家族みんなの健康管理

(透析歴2年 女性)

私は身体が温まり、汗も200～300ccくらいでするので、とても体調がよく、私だけでなく家族の健康管理にみんなで使用しています。

○手足の痛み、しびれ、かゆみにも効果的

(透析歴15年 男性)

私は患者さんの紹介で「湯カラッと」にめぐりあう事ができました。色々な合併症があり、手足の痛み、しびれ、かゆみ等の、悩みが解消されました。一般のサウナへ入れば、高温度で長く入れませんが、「湯カラッと」は、低温で負担が少なく長く入れ、汗がジワジワと流れ、とても快適です。

「湯カラッと」は、僅かな温り気を含む温風により、お風呂のような水圧もなく、サウナのような熱の負担もなく、身体を芯から温め、無理なく発汗させます。

- お部屋でテレビを見ながら簡単に使用できます。
- 組立、後片付けがラクラク！
畳一帖分のスペースでOK。
- 好きなど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、家族みんなの
美容と健康に効果的。
- 乾燥機能が付いて衛生的。



定価 218,000円 → 会員割引 174,400円 (税抜き)

月々4,100円より分割払いOK (3～36回)

世界7ヶ国特許商品

通産省認可商品第81-22557号

パンフレット、モニターを希望される方は下記までお気軽にお問い合わせください。

北海道腎臓病患者連絡協議会

〒001-0017 札幌市北区北17条西2丁目21-617

サザンアベニュー北大101

TEL・FAX(011)747-0217

オンキョーリブ㈱お客様相談室

TEL 0120-31-8065まで

オンキョーリス株式会社 西日本営業部

〒572-0028 大阪府寝屋川市日新町1番13号

TEL (072)-831-8090 FAX (072)-831-3263

http://onkyoilv.onkyo.co.jp

透析により欠乏しやすい栄養成分の補給に

— L-カルニチン、水溶性ビタミン、ミネラル —

透析中の皆様のために開発された

Carfero

カルフェロ 栄養補助食品

新発売



《こんなことが気になる方に》

- 透析中、透析後のケイレンや倦怠感
- 透析中、透析後の低血圧
- 血中の中性脂肪やコレステロール値
- 心臓の機能が低下している
- 貧血気味である

カルフェロは、透析療法を受けておられる皆様のQOL向上を目的に、透析専門医の協力を得て開発された栄養ドリンク剤です。

透析により流出し、欠乏しやすいL-カルニチンと水溶性ビタミン（ビタミンB1、ニコチン酸アミド、ビタミンB6、葉酸）、鉄などのミネラルを効果的にバランスよく配合しました。

1瓶 200円(税別)

製造元 滋賀県製薬(株) 内容量 50ml/瓶

発売元 ベータ食品(株)

表示単位 1瓶(50ml)中 (エネルギー20.5kcal)

たんぱく質	0.7g	L-カルニチン	50mg
脂質	0.0g	ビタミンB1	10mg
糖質	6.7g	ビタミンB6	50mg
ナトリウム	20.9mg	ニコチン酸アミド	50mg
カルシウム	0.5mg	葉酸	1mg
カリウム	2.5mg	鉄	4.5mg
リン	2.5mg	クエン酸	250mg

■ L-カルニチン摂取による効果

L-カルニチンは、アミノ酸の一種で体内で脂肪を燃焼させるために必要不可欠な物質です。このL-カルニチンの血中濃度は、透析前に比べ透析終了直後には20%程度にまで低下します。L-カルニチンを摂ると、透析終了直後のひどい倦怠感や下肢の痙攣発作（こむらがり）や異常な低血圧発作が抑えられることが報告されています。また、血中の中性脂肪やコレステロールを低下させることや貧血の改善に役立つこと、さらに心臓の心収縮力を維持、強化する働きがあることから不整脈や心不全などの発作を防ぐ作用についても報告されています。このように透析を受けておられる皆様のQOLを改善するうえで、カルニチンを補給することの必要性がお分かりと思います。※本品のL-カルニチンは、天然含有品を使用しております。

■ 商品のご購入・お問合せ

ベータ食品株式会社 フリーダイヤル **0120-831-123**(受付 平日 9:00~18:00)
1箱 50本入り 販売価格 11,100円(税・送料込) 内訳 商品代 10,000円 送料 580円 消費税 520円
1箱 10本入り 販売価格 2,490円(税・送料込) 初めてご利用される方のために用意しました。
(商品の発送) ベータ食品より日通ペリカン便にてお届けいたします。

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、とても柔ら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

当社まで取りに来て戴ける方に限り「うぶ」10ℓ入りを容器代600円(税込)でご提供しております。
※電話で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
FAX 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