

HSK

とらじん

第 115 号

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可
H. S. K通巻423号

発行日 平成19年6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2番38-101

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19年 初夏号

第30回 道腎協定期総会開催 日本透析医会会長 山崎親雄先生を お迎えし、記念医療講演開催



「夏近し」

撮影者 福原 真理子 氏

北海道腎臓病患者連絡協議会

第30回道腎協定期総会開催

第30回道腎協定期総会が、平成19年5月27日(旧札幌市のホテルユニオン(北海道教育会館)において、来賓6名と全道各地より会員・家族150名の出席のもと盛大に開催されました。



会長 川村隆志 氏

会長挨拶

皆さんこんにちは、来賓の皆様お忙しい中、ご出席誠にありがとうございます。

平成18年度も道腎協の各行事、運動におきまして会員の皆様、地域腎友会の方々のご協力を得ながら活動

来賓



北海道議会議員 自由民主党 千葉英守 氏

してまいりました。

この場をお借りしましてお礼申し上げます。

昭和52年10月全道7地域146名の透析患者が集まり、北海道腎臓病患者連絡協議会が結成されました。おかげさまで、今年30周年を迎えます。146名がともした灯りは多くの人の共感を呼んで、現在、会員数は4,100名を超えました。この30年間の透析医療の改善と透析医療助成制度の確立を振り返ると、諸先輩が命を犠牲に活動してきたことや、多くの人たちの理解とご支援があったからこそ、今日の透析医療の実績を見ることが出来ると思えます。

このように30周年という記念すべき年を迎えましたが、昨年は夕張の透析施設廃止の問題、後期高齢者医療制度問題など様々な要望や請願活動を国や道に対して行つてまいりま

したが、その活動の成果は厳しいものでした。

また会員数については、会員減少が、更に進んでおります。

道腎協としても例年3月に発行していますPR版の他に、入会のしおり、入会のQ&A、施設訪問マニュアルを作成しました。

未加入の患者さんに書き物で理解してもらおうのはひとつの手段であります。原点は病院幹事さんの地道な声掛けをしていただくことなど患者さんとのコミュニケーションをとるほかないように思います。

今までの患者活動は、何かを勝ち取るものでしたが、これからは、如何にして削減、負担を抑えるかの活動が中心になります。これまで患者会活動で築き上げてきたものが少子高齢化社会の到来と共に、経済基盤の弱い障害者の我々に次々と負担を強いてきています。今まで以上に障害者は、力を結集しなければなりません。これまで培ってきた大きな力と多くの仲間と一緒に後退する福祉を少しでも食い止めなければなりません。

道腎協結成30年という節目の年に私たちは、もう一度患者会結成当時

目次 Contents

第30回道腎協定期総会開催	2	各地のたより	12
会長 川村 隆志		小清水、留萌、富良野、室蘭、浦河	
第62回 (社)全腎協 北海道ブロック会議報告	6	投稿 創立30周年に想う 竹山克朗(小樽)	14
第36次国会請願に参加して	8	医学の進歩 笹田多恵子(苫小牧)	14
堀川 礼子(道南)		他病院での透析経験して 砂澤龍治(江別)	15
全腎協全国大会 in佐賀・5・20	9	キノヒのコーナー 道腎協青年部について	16
小平 敬明(旭川)		青年部部長 外川 純也(札幌)	
夕張腎臓病友の会散会にあたって	10	事務局局長就任にあたって 菅木 芳三	17
夕張腎臓病友の会会長 原 晶子		北海道腎バンクに募金をお届けしました	17
全腎協 電話相談	10	血液検査・データについて知ろう	18
チャレンジ人生 定年まであと4年	11	ほっとステーション(短歌) 沢田英子(札幌)	21
杉本 修一(小樽)		「夕張市立病院透析室存続問題」その後について	21



北海道透析連
常任理事 梁田 剛氏



北海道移植者協議会
会長 松浦信博氏



北海道議会議員 公明党
包國嘉介氏



北海道議会議員 日本共産党
花岡ユリ子氏



北海道議会議員 公明党
佐藤英道氏

の精神にもどる会員皆で困難に立ち向かい一致団結してこれらの問題に取り組んでいきたいと思います。

最後になりますが昨年も、多くの仲間が亡くなりました。皆様には、それぞれ生活があつて家族がいます。仕事を持っている方もいます。そして透析患者でもあります。どうか皆さんご自身の体調管理をお願いして挨拶と致します。ありがとうございます。

◇ ◇ ◇

総会は、午前10時より柳沼正一副会長（札幌）の司会で始まり、逝去された先達や病友のご冥福を祈り黙祷を捧げました。

川村隆志会長挨拶の後、6名の来賓の皆様から、それぞれ福祉制度の現状や、道腎協への励ましのお言葉、腎臓移植の現状などのご挨拶を賜りました。

つぎに、祝電・メッセージが小笠原和枝幹事（十勝）より披露され、その後、議長団の近江谷守運営委員（旭川）・水島裕運営委員（室蘭）の2名が選出され議事に入りました。

堀井和彦事務局長より平成18年度活動報告、三上留美子会計より平成18年度会計報告、野原寿二（旭川）



協会
副会長 柳沼正一氏

福原真理子（札幌）両監査役より会計監査報告があり質疑応答の後、三件一括で承認されました。

続いて、平成19年度活動方針（案）が掛札聖副会長（釧路）より、平成19年度予算（案）が三上留美子会計より提案されました。活動方針（案）、予算（案）に対しても若干の質疑応答



議長団左から、水島裕（室蘭）、近江谷守（旭川）両氏

祝電・メッセージ

- 北海道知事 高橋 はるみ 様
 - 北海道透析医会
会長 大平 整爾 先生
 - 北海道透析療法学会
会長 久木田 和丘 先生
 - 札幌市医師会透析医会
会長 中野 幸雄 先生
 - 財団法人 北海道腎臓バンク
理事長 武井 正直 様
 - 社団法人 全国腎臓病協議会
会長 油井 清治 様
 - 〈県腎協〉
 - 岩手県 宮城県 秋田県 山形県、
福島県 茨城県 栃木県 埼玉県、
千葉県 東京都 神奈川県 山梨県、
長野県 新潟県 富山県 福井県、
石川県 岐阜県 静岡県 愛知県、
滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県、
奈良県 鳥取県 岡山県 広島県、
徳島県 香川県 愛媛県 高知県、
佐賀県 長崎県 大分県 宮崎県
 - 〈展示に協力頂いたメーカー〉
 - エルピ ス 様
 - ユアーハイマート 様
 - ㈱ ハツソー 様
- 皆様にご心より感謝申し上げます。



祝電メッセージ
幹事 小笠原和枝 氏



運営委員
菅木芳三 氏



副会長
掛札 聖 氏



会 計
三上留美子 氏



事務局長
堀井和彦 氏

より、道腎協青年部の活動内容の報
外川純也道腎協青年部部长(札幌)
称えました。
謝状の贈呈が行われ、そのご労苦を
が退任されるため、川村会長より感
れた、河内英樹運営委員(苫小牧)
そして、永年道腎協役員で活躍さ

答の後、二件とも全会一致で承認さ
れました。菅木芳三運営委員(札幌)
から、平成19・20年度役員(案)が
提案され、拍手で承認されました。
スローガン(案)は浅見恭行幹事
(北見)、総会宣言(案)は吉野美津
留幹事(岩見沢)が原案を朗読して
提案、拍手で採択されました。その
後、議長団の解任挨拶があり、全て
の議事が終了しました。



会計監査報告をする、野原寿二、福原真理子両氏



青年部部长
外川純也 氏



総会宣言
幹事 吉野美津留 氏



スローガン
運営委員 浅見恭行 氏



総会受付、左から川村さん、石井さん、久原さん



感謝状を受ける河内英樹氏(右)

感謝状を贈呈された方

河内 英樹 様

平成11年度から12年度まで幹事、
平成13年から18年まで運営委員とし
てご活躍していただきました。今年
度は任期改選で役目を降りられます
ので、今までのご労苦に感謝を込め
まして表彰させていただきました。



医療講演 山崎親雄先生

午後1時より道腎協結成30周年記念医療講演会が、「透析で長生きする秘訣〜自己管理について〜」と題して、日本透析医学会長 山崎親雄先生を講師に招聘して開催されました。私たち患者にとってもわかりやすいお話でした。講演内容は機関紙「どうじん」次号に掲載予定です。



副会長
山口信子 氏

告や紹介があり、最後に山口信子副会長（苦小牧）の閉会の挨拶で総会は無事終了しました。



交流会



交流会



総会をお手伝いした方々

前日（26日）は定山溪ホテルミリオナーネにおいて総会に向けてのブロック会議を行い、各自の役割分担を総会運営要領に基づいて話し合われました。その後、同ホテルで道腎協結成30周年記念交流会が開催され、全道各地の会員が集い、様々なアトラクションを楽しみながら、交流しました。

最後に、総会・交流会をたくさんの方々に、ご協力をしていただき無事終了出来ました事に対して、感謝申し上げます。

総会・記念医療講演の感想・意見

（アンケートより）

- ・税額の増加・医療費の自己負担増・医療内容の低下が進行している。30周年を機に道腎協の広報面で右の局面の変化と現実を日常的に伝えて欲しい。そのような対応が腎友会の結集、結束の最高の策になるのでは。

- ・山崎先生の医療講演は、透析に関して本音の話が聞けて大変良かった。勉強になりました。今まで知らなかった事も説明していただき、自分自身更に知識を深めていかなければと感じました。

- ・全体的に討議時間が短い。
- ・総会宣言は会の姿勢をアピールするにふさわしいものであった。
- ・皆様生き生きと毎日の生活を送っている事に感じました。送る事有難く思います。

* たくさんの方からご意見、ご感想をいただきました。ありがとうございます。

北海道ブロック会議報告

平成19年4月14日(土)・15日(日)札幌市のホテルユニオンに於いて、第62回(社)全国腎臓病協議会北海道ブロック会議が役員32名の出席により開催されました。

山口副会長(苫小牧)の開会の挨拶に始まり、逝去されました病友の冥福を祈り黙祷を捧げました。

川村会長からは、自分自身が昨年受けた献腎移植の体験談や、街頭腎

キャンペーンの大切さや、献腎移植希望登録患者の腎キャンペーンへの参加の必要性を述べ、平成18年度の会員数減に対しても言及した挨拶がありました。

また、栗山全腎協北海道ブロック担当理事(釧路)より、全国的に医師不足による透析施設の閉鎖や夜間透析廃止の現状説明があり、それに対する全腎協の対応を報告する挨拶がありました。

続いて、議長に苮木運営委員(札幌)を選出して議題に入りました。

議題

(1) 地域患者会組織活動報告

〈旭川〉

○旭川市障害者記録大会に参加
同会場にて、国会請願署名も実施。

○「上手な麺類料理の塩加減」のテーマで料理研修会開催。

○旭川市「障害者週間」記念事業
会場で、国会請願署名活動。

〈岩見沢〉

○岩見沢市立病院患者会と岩見沢クリニックの患者さんの透析環境について懇談会。

○市立病院講堂にて「透析患者の栄養指導」について、岩見沢クリニック・三笠腎友会も参加して講演会を開催。

○患者会活動への要望について、患者さんにアンケートを実施。

〈江別〉

○江別患者会会員・非会員の区別なく交流会の参加案内や各種情報提供を実施した結果、平成17年度より道腎協会員が16名増えた。

○江別市人工透析患者通院交通費助成として、週3回未満通院者には60枚、週3回の通院者は90枚が支給されているが、見直し検討問題に対処中。

〈小樽〉

○「透析効率に関係するデータ値」について勉強会開催。

○小樽市役所にて「自立支援法サービス」についての勉強会に参加。

○「オホーツク」
○会活動費捻出の為、各種物品販

売事業実施中(通年)。

○透析病院との懇談会開催。

〈北見〉

○第3回市民プロジェクト会議「障害者の働く場づくり」に参加。

○第27回道東学習交流会に参加。

〈釧路〉

○釧路地方腎友会結成30周年記念事業実施(永年表彰・感謝状・医療講演・記念誌発刊)。

○釧路市健康まつり参加。

〈札幌〉

○札幌市独自の医療費助成制度の今後について医療助成課を訪問。

○札幌腎友会青年部透析料理講習会実施。

〈滝川〉

○ポーリング大会など親睦交流会を盛んに開催して、会員増加活動実施。

○滝川市健康まつり参加。

〈道南〉

○全腎協国会請願活動に当会から1名が参加し、地元衆議院議員に紹介議員になって戴くよう署名簿を手渡す。

○会長が亡くなるなど、役員不足で苦慮しているところだ。



○臨時総会を開催して、「医療制度改革」について、帯広市福祉課担当者に説明をして戴いた。

〈苦小牧〉

○平成18年度医療研修会、「わかりやすい医療新制度」をテーマに苦小牧福祉課と介護課の職員を講師に開催。

○会員・非会員に対する実態アンケート実施。

〈室蘭〉

○当面の会員数増加対策のため、各透析施設の医療・福祉ソーシャルワーカーに新規透析導入患者への透析患者会の存在、必要性について分かり易く説明して戴くようお願いしているところでです。

〈夕張〉

○市立病院での透析療法存続要望書を夕張市に提出したが、3月13日をもって透析室が廃止された。患者は全員、数力所に別れた。他の市町の透析施設に転院先が決まり通院している。

〈留萌〉

○留萌市立病院（透析科）において、リン・カリウムについて調

理実習実施。

○昨年は役員4名が短期間に亡くなり、役員不足で苦慮している。

〈稚内〉

○浜頓別日帰り温泉旅行実施。

〈小清水〉

○小清水赤十字病院事務長に、講堂などを腎友会の行事に使用許可願いを要望をして面談する。

〈名寄〉

○医師・スタッフ不足（病院赤字の軽減、スタッフの時間内勤務）により、患者によって透析時間の差が出てきている。1月から新規導入患者で検査データの良し患者は原則一律3時間。当面、行政に医師の確保・スタッフの増員を求めていく。

〈三笠〉

○三笠市立病院に透析室や食事の事で要望書提出。

(2) 第32回全腎協通常総会報告

道腎協代表の掛札全腎協正会員（釧路）から、(社)全腎協の平成19年度事業計画及び予算案と平成19・20年度役員案の承認報告がありました。また、確認事項として「医療制度改革」への取り組みと腎疾患を取り巻く情勢、平成19年



度全国大会、「災害対策マニュアル」改訂の作成についてなどの報告がありました。

(3) 第36回国会請願報告

道腎協からは北運営委員（小樽）・堀川礼子氏（道南）・栗山全腎協北海道ブロック担当理事の3名が本道選出の国会議員3名に紹介議員になって頂き無事提出が出来る来ました。

(4) 地域患者会組織助成金について

支給規程改正が承認され、現在申請されている3地域腎友会に助成金支給がされる事になりました。

(5) 第30回道腎協定期総会議案について

若干の質問がありました。承認されました。

(6) 道腎協結成30周年記念事業について

○30周年記念誌は、会員全員に配布します。

○30周年記念医療講演会は、お知らせどおり実施されます。

○30周年記念交流会は、3種類のアトラクションを用意しています。

(7) その他

○夕張腎友会の原晶子前会長から夕張腎友会は3月をもって解散しましたが、各地域腎友会の、道や道議会への透析施設存続・通院交通費などの要望活動に感謝致しますとの挨拶がありました。

○大分県腎協から夕張市の会員に対して、募金が寄付されること、福岡県腎協から夕張市透析施設存続活動の激励の手紙が寄せられたことが報告されました。

最後に大澤運営委員（十勝）より閉会の挨拶があり、2日間におたる第62回(社)全国腎臓病協議会北海道ブロック会議は無事終了しました。

第36次国会請願に参加して

堀川 礼子（道南）

この度、第36次国会請願に始めて参加させて頂きました。透析患者としても、道南腎臓病患者連絡協議会の役員としても日が浅く、何も知らない内に諸先輩の方達と一緒に行動するうち、透析患者をとりまく情勢の厳しさに、知る事の大切さを実感しています。

そして、3月21日の国会請願の日、



左から、三井わきお衆議院議員秘書長内さん・栗山全腎協理事・堀川さん、北運営委員

全国から続々と議員会館のロビーに集まって来る地区代表の方々。

それぞれ、健常者ではなく、自分も含めて透析患者ですから杖をつくり歩いている人と、参加者の方達の姿をみていると、病人だから何も出来ない等という甘えた気持ちがふつとんでしまいました。

10時30分より、会議室にて連絡事項と各紹介議員のあいさつ、という事で16名の議員の方と秘書の方、その他名刺紹介とさまざまでしたが、全腎協の運動が超党派という事で、保守党から革新政党までの議員が参加しているのも感激でした。

それだけに議員のあいさつも透析医療の実情と後期高齢者医療との関係を引きつり話してくれる議員、情緒的に患者に同情的に話す議員、世界一の透析医療を目指しますと歯の浮くようなあいさつをする議員等々いろいろでした。どの議員も103万筆の署名の重みを受けとめてくれ、多忙の中集会に参加してくれる議員は善意の議員として感謝す

べきと思いました。

午後は、「新・腎疾患対策」の早期確立を要望するとして、左記の8項目の要望事項と全国より集った

103万筆の署名簿をたずさえて各都道府県の紹介議員室を訪問するのです。

北海道は、紹介議員が5人と少なく短時間で済みましたが、人数の多い都府県は大変だったと思います。

5人の紹介議員が、所用という事で、どなたもいらっしやらなかったのは残念に思いました。

8項目の要望事項

- 1 腎臓病及び、糖尿病性腎症の予防対策と腎不全・透析治療に移行しないための啓発活動を広く国民運動として取り組んでください。
- 2 腎臓病の原因究明の研究を推進してください。
- 3 年齢、障害の種類、程度を問わず、必要なすべての人に介護・支援が保障される制度を確立してください。
- 4 通院の困難な在宅の透析患者のために、ホームヘルパーの増員、移送支援などの通院介護保障体制と医療と福祉の連携による総合的対策を確立してください。
- 5 院内感染を含む医療事故を防ぐための対策を強化してください。
- 6 医師、看護師、ホームヘルパーなどの医療・福祉従事者不足を早急に解消し大幅な増員対策等を具体的に講じてください。
- 7 臓器移植推進のための啓発・広報活動を強化するとともに、都道府県所属の移植コーディネーターの増員と身分保障を確立し、さらに院内コーディネーターを増員するよう指導してください。
- 8 災害時における透析医療の確保と患者の避難・移動を確保する体制を確立してください。

全腎協全国大会in佐賀・5・20

小平 敬明（旭川）

初めての九州上陸で到着した佐賀は気温もそれほど高くなく過ごしやすい天気でした。有明佐賀空港からJR佐賀駅までのバスの車窓から見えるのが一面の麦畑です。北海道では雪が溶けこれから種を植えようかという時期に考えられない光景です。近いうちに刈り入れてまた苗を植えるのでしょうか。これが二毛作（もしかして二期作？）というものかと思いつながら駅に着くまで感動しながら眺めていました。

全腎協全国大会in佐賀は、全国から1,200名の患者会員が集まりました。大会前日の交流会は参加者500名、この数字の現実に直面し全国から集まった患者会員を見ると圧倒され全腎協のパワーを思い知らされるようです。

大会で行われた記念講演会は機関誌「ぜんじんきょう」の「腎臓病患

者のための基礎医学講座」でもおなじみの昭和大学医学部腎臓内科教授の秋澤先生で「慢性腎臓病へ対応の秘訣―賢い付き合い方を考える」。今や26万人を超える透析患者。その予備軍といわれる腎機能低下の患者の数も500万人に近いと言われているそうです。これらの患者は腎機能の悪化だけではなく心臓血管病も罹患する可能性も高いと言われています。近年透析患者も含めこれらの患者は「慢性腎臓病」と呼ばれています。皆さんもご存じのように透析患者の死亡リスクの一番高い病気が心臓血管病ですが、透析導入前から心臓血管病予防が大切であると話していました。最後に透析患者の長生きする秘訣はやはり「QOLの向上」と「自己管理」が重要であると結ん



左から2人目が小平氏

でいました。この講演内容は「ぜんじんきょう」に掲載するそうです。分科会は5つ用意されています。①「長期透析患者の合併症と予防策について」②「腎臓移植について考える」③「医療制度改革について考える」④「CAPD（腹膜透析）を中心とした在宅医療について」⑤「これからの組織強化を目指して」。今回は、④（以下PD）を選びました。PDの普及率は低く全透析患者の3・5%、透析施設は全体の36%です。PDにはHD（血液透析）にはない利点もたくさんあります。その利点からPDファースト（残存腎機能の維持、PD導入後にHD移行は生命予後が良い）、PDラスト（特に高齢者においてシャントトラブルがない、血圧の維持、食事制限が緩やか、通院からの解放）という考え方があること、最近のPDシステムもかなり改善されてきていて特にHDとの併用の利点などが報告されていました。しかしPDにも問題点もあります。腹膜炎や腹膜劣化、被嚢生腹膜硬化症（EPS）と呼ばれる疾患もあります。これらの長所短所を理解して患者自身のライフスタイルにあった治療法を選択できるよう

な情報提供がこれから望まれることだと結んでいました。私はPD患者がもっと増えることを望んでいます。増えることで透析患者の環境（生活、社会保障）も変わるかもしれないと思うからです。そのためにも啓発活動を医療機関だけではなく患者会としてもしっかりとやっていくことが必要だとも思っています。

大会前日、吉野ヶ里に行きました。広大な遺跡発掘現場と復元された集落を見て回りました。集落の回りには外部からの侵入を防ぐ堀を巡らし杭を立ててあります。部族間の戦いで傷ついて何故か頭のない遺骨。そんなものを見ていくと弥生時代も現代も人間の業は変わらないものだなと思いつきました。

最後に佐賀の人たちは気持ちの優しい人たちばかりでした。たまたま出会った人がそうだったのかわかりませんが、驚いたのはタクシーに乗った時運転席の頭の後ろにある防犯パネルがなかったことです。いまやどこの町のタクシーでも着いているだろう物が付いていない。「付ける必要がない」というそこに住む人たちの意識はやっぱりステキなことのように思います。

夕張腎臓病友の会 散会にあたって

夕張腎臓病友の会 会長 原 晶子

夕張市が財政再建団体入りしてから、市立病院も総合病院から診療所へ変わり、透析室も廃止されました。私たち患者も3施設に分れ通院することになりました、転院する為に解散することになりました。

昭和54年、夕張炭礦病院に透析室



が開設され、患者5名で始まりました。その後、炭礦閉山に伴い、夕張市立総合病院として、引き継がれていきました。その頃、患者数名で道腎協に加入し、患者会を結成して今日になりました。解散時 会員数19名(患者数33名)。年間通しての行事は新年会、総会、花見、研修旅行、腎移植キャンペーン、クリスマス会等を行い、会員、非会員、家族、病院スタッフに呼びかけ親睦を深めました。今、振り返ってみますと楽しい思い出です。30周年に向けて、会のあり方、会員を増やしたいと考えていました。会を解散、いいえ、透析室が廃止されるとは、考えてもいませんでした。

平成19年1月21日、夕張市からの説明会が開催され、一方的に透析室廃止と他市町への施設への転院、そしてそこへの通院手段への補助はできないというものでした。

私たちは、今後への不安の中、各々

の考え、家族との話し合いの結果、3施設への転院を決めました。各々のグループを作り、バスの手配などを決めることにしました。1つのグループは夕張市社会福祉協議会を通して、バス送迎の有料運行が決まり、現在9名で通院しています。もう1つは病院の無料送迎バスが運行されていて通院、他は各々自家用車での通院を行っています。

私達は、透析室が廃止され夕張市から他市町への施設へ転院することは思ってもいなかった。ましてや腎友会を解散するとも。各々の新しい生活が始まりました。会員が一日も早く、今度の施設に慣れ、気分よく透析が受けられることを願っています。また、いつの日か、1つに集まり親睦を深めたいと思います。

夕張腎臓病友の会の解散、夕張市からの透析室廃止の通達、他市町施設への通院に対し、全国の腎臓病協議会の皆様から暖かい、ご支援、ご声援をたくさん頂きました。本当にありがとうございます。皆様の暖かい心が私達の毎日の生活の励みになりました。今後も皆様と共に歩んでいきたいと思えます。

(経過報告P21に掲載)

(社)全腎協では腎臓病患者のための(無料)電話相談をしています!

☎ **0120-08-8393** FAX:03(5395)2831 E-mail:soudan@zjk.or.jp

◆事前に日時をご予約下さい◆ どなたでも相談できます。

◆生活・福祉 (1回の相談は30分)
担当: 医療ソーシャルワーカー
7月12日(木)・27日(金)
8月 9日(木)・24日(金)
9月13日(木)・28日(金)

◆栄養・食事 (1回の相談は30分)
担当: 管理栄養士
7月5日(木)・20日(金)
8月2日(木)・17日(金)
9月6日(木)・21日(金)

チャレンジ人生

定年まであと4年

杉本 修一（小樽・透析歴31年）



私は、今、大きな不安を抱えている。定年退職まであと4年となったが、無事勤める事が出来るかどうかという問題だ。

職場が民営化に変わる為、システムが大きく変わり、その準備で毎日忙しく働いているが、仕事の内容が複雑化され、覚えなければならぬことがたくさんあり仕事をこなしていくのが精一杯、というのが率直な思いである。

今の社会、どこの職場も同じだろうが仕事の効率化・効率化を求められ、能力主義で評価され結果

がすべてである時代、大変厳しい状況になっている。

毎年、きつくなっていく仕事、将来の見えない職場環境、常に不安が付きまとう。

私の場合、不安の要素が他にも存在しているから更に深刻だ。

ここ5年位前から能力の衰えを痛切に感じているからだ。頭の回転が悪い。昔の仕事の事は覚えていたが新しい仕事がなかなか覚えられない。1回聞いてもすぐに内容が掴めない。忘れる。本当に能力の限界を感じている。

「人は、50歳も過ぎれば誰だっただろうか。」と聞いてくれるが、私には単なる慰めの言葉にしか聞こえずなんでこんなに頭が悪いのかと気持ちが落ち込むこともある。しかし、脳の活性化になるトレーニングに励みそれを乗り越え

ていかなければならないのも私の試練のようだ。

私が透析を始めたのは、昭和50年10月25日、人生これからという25歳の若い時であり、あれから透析歴31年が過ぎた。透析後、結婚し3人の娘達（次女三女は双子）にも恵まれ透析と仕事中心で頑張ってきた。妻は、学生時代不慮の交通事故に遭い九死に一生を得たが左半身不自由の身となった。社会復帰に向けて懸命のリハビリに励んでいる最中、私と知り合い結婚した。私が29歳、妻が25歳、障害者同士の結婚生活のスタートだった。妻の家事・育児は健常者には、わからない大変な苦労があった。今は、子供達も成長して手がからなくなってきた一方でこれまでの体への負担・無理からか体調がすぐれない時も多くなってきた。しかし、常に子供達のことを心配、見守り、私の食事管理に気を使ってくれており感謝している。長女と三女は仕事についており、次女は、看護学院を来年の3月卒業の予定、看護師を目指し

て頑張っている。優しい心を持ち健康で明るい娘達の元気な姿を見て、親の方が生きる力をもらっている。

先日、透析をしながらラジオを聞いていたらこんな言葉を耳にした。「健康とは、身体と心が病気でない事と言われてきたが、最近はずの向上、つまりクオリティオブライフのことだ。」そういう考え方は、その人の人生をどう考へどの様に生きるかにつながっている。

今の体調を維持し定年まで勤められれば最高である。家族に支えられ、職場の仲間にも助けられ、周りの皆に励まされながら頑張ってきた透析人生。定年まであと4年、不安と葛藤の毎日ではあるが私のモットー「人生何事も忍耐と努力、他人への思いやりの気持ち」を持ち、前向きな精神で頑張ろう。



各地のたより

小清水

新年会

1月21日(日)〜22日(月)、川湯温泉の御園ホテルに於いて、参加者17名(家族も含む)にて新年会を行いました。同ホテルが今年で創業77周年目を迎えるのを記念して色々なイベントを企画しており、21日はプロ歌手による「歌謡ショー」が企画されました。



この日は、当腎友会のほかに2団

体が宿泊中で3団体が同じ宴会場で午後6時から会食が始まり、6時半より「歌謡ショー」が始まりました。

まずは、同ホテルの料理長が自慢のノドを30分間に渡り、披露され、7時より「中村幸子歌謡ショー」が約1時間半程行われました。最後は、「北海盆歌」にあわせて従業員・お客さんによる盆踊り2回と楽しい一時を過ぎて戴きました。歌謡ショー終了後、当腎友会、だけの宴会場に移動してカラオケ、定番の「ビンゴゲーム」を行い終了後、「雑談室」で12時ごろまでお話をして解散しました。

翌22日、透析を受けられる方は、午前8時頃ホテル出発、残りの方々は10時ごろ家路に着きました。後日、楽しい新年会だったと喜んでおられたのがとても印象に残りました。
(報告 金野 正夫)

留萌

平成19年度定期総会開催

4月22日(日)午前11時から市内「一番館」において16名参加で開催しま



した。はじめに腎友会にご尽力された故諸先輩の方々に對し黙禱し会長挨拶の後議題に入りま



した。平成18年度の活動報告、決算報告、監査報告、質疑応答後今年度の活動案の決算案を決め無事終了。長期透析者の表彰を行い(30年透析者1名)その場において総会終了後慰労会を実施。お弁当を食べながら意見を交換し、盛大に無事終わりました。毎年、出席者が少ないのが悩みです。来年

富良野

からは何か工夫し、多くの参加者が来るように考えたいです。
(報告 浦田 光男)

富良野協会病院は創立以来、長年に渡り、富良野市及び近郊町村の地域医療を行なっている中に十数年前には、透析室も増設され、治療を行ってききました。当協会病院も長い月日が立ち老朽化し、3年前に新しく着工し、今年平成19年5月8階建の新しい協会病院が各科発足する運びとなりますが、透析室は2階に設置されると聞いています。今後は新しい



病院のオープンとともに、ナースさん達の白衣も衣替えして、ピンク系とブルー系のすてきな感じで患者の心も癒されるとともに、患者とナースの間を密に今後の治療に期待する一人です。患者は現時点はもちろん今後も自分の健康管理に気をつけて仲良く付き合って行きます。又新病院は8階に上がると、見渡す限り山、十勝岳・芦別岳と山々を眺める景色は身も心も癒してくれる環境の中で1年でも長く患者全員が頑張つていきます。

室蘭

室蘭地方腎友会結成30周年を迎えて今を遡る昭和51年12月、私たちの先輩によって患者会が結成されてから昨年、平成18年度10月15日で30周年を迎えることができました。

私たちがこの大きな歴史的節目を迎えられましたことは感慨一入であり、万感胸にせまるものがあります。祝賀会当日、心が洗われる青く澄みきった秋空のもと、宮の森町蓬峽殿において、会員・家族の皆様、来賓には室蘭、登別両市の保健福祉部長、市議会議員の皆様、また、室蘭、登別6施設の先生始めスタッフ



の方々、東京から(社)全腎協、栗原絢隆副会長をお迎えし110名の参加者で盛大に祝賀会を開催することができました。

式次第では、準備委員長の挨拶に始まり、既にご逝去された先輩の方々、志半ばで亡くなられた沢山の療友の皆様、哀悼の意を表し黙祷を捧げたのち、水島副会長の挨拶と、来賓のご挨拶を頂き祝宴にはいりました。アトラクションでは歌謡ショー「はかまた雪絵」さんの歌唱力のある唄に酔いしれながら皆さんグラスを傾けていました。

最後、お楽しみ抽選会で運良く抽選に当たった人、当たらなかった人も楽しい満足の行く祝賀会ではなかったかと思えます。

この度の祝賀会、会員の家族の方が多く出席して頂いたことは大変嬉しく、そして感謝の念で一杯でございます。

私たちは30周年を契機に一步一步前進し35周年に向かい邁進して行く決意でございます。

(報告 合田 晃)

浦河

総会と懇親会

去る4月21日(土)浦河町の「うらかわ優勝ビレッジAERU」にて本年度初事業である定期総会を開催いたしました。

会長・副会長が不在の中で議事(事業・会計報告等)が進行されましたが、会員の協力のおかげで無事終了することが出来ました。

総会終了後は、恒例の透析スタッフを交えての懇親会に突入。浦河日赤病院の透析科係長による乾杯の発声で宴会に入りました。

食事もそこそこに、名司会者によるリードで仮装カラオケ大会が始ま



年も参加しようと言いつつ帰路に着きました。

その後は宿泊組による二次会、会員は体調に気を配りながら、透析スタッフは大いに飲み、日頃出来ない話をし、気が付けば朝日が登っていました……ハハハ。

日頃、顔を合せる事の少ない会員同士が交わり、透析スタッフと有意義な時間を過ごせたことに感謝したのしく充実した一泊二日でした。

(報告 小野寺 契悦)

創立三十周年に想う

竹山 克朗
(小樽)

創立30周年。おめでとうございませす。と同時に、いつも思い出されるのは、当会を設立するとき、御尽力くださった発起人や世話人の方々と今まで役員をされ、我々会員の面倒を見てくださった方々に、深く感謝しております。

特に小樽地区は、会長のなり手がなく、永い間、健常者の津田嘉朗氏（故人、宇野外科クリニック事務長）にお願ひしていた事は、今でも御迷惑をおかけしたと心苦しく思っております。

医学の進歩発展は大変なもので、今更30年前の話をしても、せんなきこととは思いますが、当時は、悲愴というか壮絶というか、1回1回が勝負だったような気がします。透析

が終り看護婦さん（当時）が血圧を測ってくださいって、「はい、長い時間御苦勞様でした。」「有難うございしました。」と今日も無事に終了したか、という気持ちで家に帰ったものでした。この気持ちは今も変わっておりません。

私は透析開始して31年になります。こんなに長生き出来たのは、31年間も御付合いくださってる先生方をはじめスタッフの方々、励ましてくれた先輩諸氏のお陰と思っております。又、全国の健康保険に加入している方々の大切なお金を沢山使わしていただいている賜物とこの場をお借りしてお礼申し上げます。

全腎協会報No.217号を皮切りに、読者欄に、「全腎協に加入者、未加入者の格差。」とか、「一人で生きて行く。」とか、「感謝の気持ちを忘れずに。」とか色々書かれておりました。人それぞれ色んな考え、立場、そしてお金のこともあろうかと思えます。透析を導入したことで会

社を辞めざるを得なかった人を何人も知っております。

1回の透析で数万円の治療費は御存知だと思えます。健康保険、だけですと個人負担として2割か3割掛かるでしょう。でも実際は0円か数千円で済んでおります。つい数年前までは治療費が無料だったと記憶しております。

この様に他の病気と比べ少ない負担で納っているのは、先人達の並々ならぬ努力の結果と聞いております。当初、透析治療費の高額に驚き

全員腕を組んで関係官庁に交渉し今日の地位（医療費自己負担の軽減）を築いたとか、敬服の至りです。

そこで私の言いたいことは、これ等、先人の御苦勞を無にすることなく我々も会員だとかそうでないとか関係なく、又、会費も払うとか払えないとかでなく、1000円でも10000円でも、葉書20枚でもいいですから透析患者全員が手を握り合いい、足りない処を補い合って物事に対処して行きたいと願っておりますが如何でしょうか。

医学の進歩

笹田 多恵子
(オホーツク)

私が透析を始めたのは昭和54年の1月。高校2年生の時でした。始めは札幌の病院、北見、現在は網走厚生病院に車で通っています。

28年前の透析は、という時間は6時間。今のダイアライザーではな

くコイル型で血圧は下がり、具合が悪くなる人がほとんどでした。

また、今の様なエリスロポエチンなどの注射はなく貧血でHbは20以下しかなく、毎日肉や魚を食べ、玉子が良いと聞くと1日3個食べた事もあります。それだけ食事が大変でした。今は、透析器械の性能も良くなり、4時間で済み体の負担も軽くなりました。

あの頃一緒に頑張ってきた仲間の多くがガンでこの世を去り天国へ旅

立って行きましたが、私自身も糖尿、白内障、手根管手術等やりました。体のあちらこちらが痛く体中湿布だらけです。長期透析になってくると

色々大変ですが、これからも大好きなドライブ、温泉に行つて、人生楽しんでみたいと思います。

他病院での透析経験して



別龍 澤江 砂 (江別)

昭和63年に導入、週3回夜間透析5時間を行つていてもう19年、早いものです。

子供も独立して、今年おじいちゃんになる予定、現在は妻と2人＋ワンチャン1匹と暮らしています。

私が他病院で透析したのは、仕事で釧路、東京と2箇所ありまして、長期で行つたのは東京の飯田橋にある施設です。そこはビル診療で、食事は自分で持ち込むか出前を取るかで、私は夕方5時ごろに行きますのでいつも出前を頼みます。スタッフに出前先のメニューから中華を頼みます。ダイアライザー及び針は全員同じものをつかつており、流量も

200までです。テレビもラジオもなく、全て個人が持ち込みをします。私は出張ですので、途中の駅で週刊誌などを買つて所定時間をつぶします。ビル診療なので施設内はかなり狭いので、ベットは通常の3分の2ほどで寝返りをするにしても大変です。さすがに東京らしい。

もう1箇所は北海道釧路市にある専門クリニックです。ここは食事を出してきて、なおかつものすごく食事が豪華でした。食事に付くお茶も200cc以上あるようなカップで出してくれます。これはビックリ。とても良い施設でした。

後は全て海外旅行での経験ですが、平成3年に行つた台湾は、透析をしないで2泊3日で社員旅行をしました。まだデータが良かったのでしよう。観光、食事、と台北まで車で移動して台湾を縦断しながらの旅行でした。屋台の食べ物が美味し

かった事と台湾ビールが美味しかった事もあり、体重は4kgも増えてしまいました。帰りは足がむくんで靴が入らず、大変でした。

初めて海外旅行で透析をしたのが、家族旅行をしたグアムでした。

透析の予約は旅行会社に依頼して夜間透析をしました。基本的には日本と同じでしたが、通訳を頼まなかったので、スタッフとは身振り手振りで何とか分かり合えました。違いはまず透析を受ける時の服装で、日本ではパジャマで服の重さは一定して

いますが、海外は着替えなくてそのまま透析に入ります。私はそれを知らないで普段着の重さとパジャマの差を考えなくて日本でのドライウエイトでお願いしてしまつた為、残り30分は大変でした。ベット形式ではなく、イス形式ですので足を押し付ける場所が無く、残り30分には足がすり、スタッフにオーオーと足を指さして訴えた記憶があります。今後の海外透析は日本語がわかる人を依頼する事、ドライウエイトは透析をする時に着ている普段着とパジャマの重さと差を計算しておく必要がある事と痛感しました。後の海外旅行はグアムの経験を踏まえて楽しい旅

行をすることが出来ました。家族旅行でハワイ、社員旅行で去年タイに行つてきました。今年の秋は京都旅行を計画しています。

タイの病院予約はインターネットで探しました。ダメ元で日本語でメールを送りましたら、日本語で返信されてきて、食事、時間、送迎などのやり取りをして安心して出発しました。

タイでは観光の他にゴルフを計画しましたので、同僚と4人でしたが、真夏のタイはすごく暑く、大変でした。それと、キャディーはチップで生活しているので、プレーヤー1人にキャディー1人が付きます。そしてバーディーを取つたら、プレーヤーがキャディーにチップを払います。バーディーチャンスを外したら大変、キャディーの態度は一変します。本当にはつきりしています。

透析は命をつなぐ治療ですが、残りの人生を楽しく暮らす為にも心の健康が大切で、もっと積極的に家から出て見知らぬ文化や景色、食べ物等を肌で経験する事の大切さを感じます。皆様も楽しい人生をお送りください。

道腎協青年部について

青年部部长 外川 純也（札幌）

昨年度は、青年部役員間の情報共有化が問題となり、青年部の運営がスムーズに進まないなどの問題が見られました。今期からは、スケジュールや役割分担、進捗状況などをネットやメールを利用することで、円滑な運営を進めていきます。また各地域での部員同士の交流も進めていきたいと考えておりますので、ご協力をよろしくお願い致します。

さて、青年部の活動目標である『青年患者の要望・悩みを交換しながら、青年患者の自立の方策を考えていく』にもあるように、青年患者は、いくつかの特有の問題を抱えています。例えば、社会人になる前から透析を導入した患者にとって、就労は大きな問題です。実際、就職活動で苦勞した経験をもつ部員が数多くいます。また子育てをしながら透析導入になった青年患者では、家庭に仕事、透析と大変ですし、子供が成人するまで長期に渡って元気に生きるために、日頃から十分な透析治療

を受けることが必要となります。

こうした青年患者が抱える問題は、透析導入平均年齢が六十四歳という患者全体の中では希な問題であり、透析の悩みを相談できる同世代の仲間が身近には少ないという状況にあります。このような問題の解決のために存在しているのが青年部であり、同世代の仲間が集まって情報交換をすることで、問題を解決したり、前向きな気持ちへと意識を高めたりすることができま。

これらの問題を解決するためには、質の高い透析治療や腎移植、安心できる医療・福祉環境が必要不可欠であり、勉強会を通して患者会活動の重要性について学ぶことで、部員それぞれの自己啓発を促進していきたいと考えています。

青年部も結成から丸5年が経過し、現在、部員は56名となりました。しかし、地域別で見るとまだまだ部員がいない地域もあることから、各地域腎友会のご協力のもと、



左から中瀬さん、小田さん、外川さん、深瀬さん、梅原さん

ひとりでも多くの青年患者が仲間に加わって頂けたらと願っておりますので、ご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

青年部新役員挨拶

副部長 梅原 孝之（旭川）

前期より引き続き、青年部の副部長を務めさせていただきました。今期も更に青年層らしく柔軟な思考と行動を心がけていきます。性格は褒められると伸びるタイプですが、重圧かかると良い部分が消えてしまうタイプでもあります。これから青年部活動に対し、青年層を含め、より多くの患者会員の皆さんの御理解と御協力をいただきたく、宜しくお願いたします。

副部長 中瀬 幸造（江別）

このたび何故か青年部副部長のバトンを受け取った、江別腎友会に所属している中瀬幸造です。今までは、部員として活動をしてきましたが、これからは、自分でも意見を述べたりプランを立てたりする立場なので、みなさんに手助けしてもらえ、是非ご協力ください。

事務局長 小田 淳一（岩見沢）

今回、青年部事務局長を任せられる事になった岩見沢腎友会の小田と申します。時には熱く、時には楽しく頑張りたいと思います。

会計 深瀬 智春（釧路）

ついに私も役員の仲間入りになってしまいました。今の私に何が出来るか分かりませんが、道東釧路からも青年部を支えていけたらと思います。よろしく願います。

第11回道腎協青年部交流会

今年度の夏の交流会は、平成19年7月21日(土)、22日(日)、屈斜路プリンスホテル(弟子屈町)で開催予定です。詳細は後日、部員の皆様へお知らせ致します。

事務局長就任にあたって

ちさき
木 芳 三



める所存ですのでよろしくお願います。

このたび第30回定期総会において事務局長に指名された菫木芳三です、出身地域腎友会は札幌腎臓病患者友の会で、地域患者会でも幹事・運営委員・副会長などを経験しておりますが事務局業務はほとんど経験しておりません。道腎協での活動歴は平成12年から幹事を、14年からは運営委員として活動してきました。17年からは組織検討委員となり道腎協の組織・業務・事務局体制などの検討に加わり多少なりとも現在の道腎協が抱える諸問題については認識を新たにしておりますが、何分にも事務局業務は不案内で果してこの重責が務まるのか不安を感じております。当分の間、前事務局長の堀井さんも指導を兼ねながら事務局に詰めていただきますので、一生懸命に勤

まず簡単な自己紹介をさせていただきます。生年月日は昭和22年3月21日生まれて今年60歳を迎えました。出身地は今年のNHK大河ドラマ風林火山の舞台となった山梨県で武田家終焉の地となった新府城の城跡近くで生まれました。19歳で自衛隊に入り北海道に転勤になり以来41年間主として北海道で勤務し本年3月定年を迎えました。

家族は妻と子供2人(男子)です。透析導入は平成5年の12月からで10年8月からはCAPDをしておりましたが17年3月からは火木土の週3回4時間の血液透析を南区のみなみクリニックでしております。

事務局には昨年の11月から月金金の週3回研修をかねて勤めてまいりましたが、想像以上に事務所用が多いのに驚いています。11月には夕張市立病院の透析室廃止問題、12月には道庁との意見交換会、1月に入っ

て急遽夕張透析室廃止とこれに伴う諸活動など、この間機関紙の発行・発送、30周年記念行事準備等、少人数で事務局が多忙を極めている姿に驚いています。前事務局長の堀井さんは豊富な知識と実行力を兼ねた名局長であり複雑多岐な業務を的確に処理されておりました。その後任を果たして私に勤まるのかと不安に感じておりますが、事務局にはベテランの三上さんがおりまして事務局の大方は把握されています。三上さんも当分の間は業務全般について指導していただけるそうですのでこれらの方々の協力を得ながら、皆様のご理解とご支援のもと全力を尽くしたいと決意を新たにしております。

表紙の写真

題「夏近し」

撮影者 福原 真理子 氏

恵庭の白扇の滝に行ってきた。皆さんも表紙の写真を見せ非お送り下さいね。

北海道腎バンクに 募金をお届けしました



藤森事務局長(左)と川村会長

3月13日(火)、川村会長と木運営委員が北海道腎臓バンクを訪れ、藤森事務局長に50,607円(平成18年度分)の募金をお渡ししました。これは、腎移植基金募金活動として、道腎協が長年行っているものです。各地域腎友会が募金箱設置をお願いしている病院・施設から集められました。ご協力ありがとうございました。

北海道腎臓バンクは、平成9年10月の「臓器移植法」施行以前の昭和59年5月の正式発足の腎臓提供者の登録を、ドナーカードの配布や腎移植の啓蒙等により推進しています。

血液検査・データ について知ろう

各施設によって目標値は多少異なります。ご自分の主治医または透析スタッフにご相談下さい。

1 透析効率に関する検査データ

透析が十分にできているかどうかをみる項目には以下のものがあります。透析効率以外の条件によっても値が変わってきますので、読み方のポイントを知っておきましょう。

項目 【基準値】	目標値		読み方
	透析前	透析後	
尿素窒素 (BUN) 〔8～20〕	80 mg/dl 以下	30 mg/dl 以下	<ul style="list-style-type: none"> 蛋白質の代謝産物であり、透析効率だけでなく食事によって値が影響をうける。 BUN上昇…蛋白質の摂り過ぎ BUN下降…蛋白質の不足 筋肉の代謝産物であり、目標値は体格中程度の人を目安にしている。筋肉量、運動量の多い人は高値を示すことが多い。 食事とは直接関係ないので、透析効率をみるためのよい指標になる。
クレアチニン (Cr) 〔0.6～1.1〕	12 mg/dl 以下	5 mg/dl 以下	<ul style="list-style-type: none"> 食品中のレバー・肉エキスなどに多く含まれ腎臓以外からの排泄が多いので、透析指標としては、あまり適当とはいえない。 高値になると痛風の症状が出ることもある。
尿酸(UA) 〔1.8～2.5〕 〔6.0～7.5〕	8 mg/dl 以下	4 mg/dl 以下	

カリウム
(K)
〔3.5～5.0〕

リン(P)
〔2.5～4.6〕

β₂-ミクログロブリン
(β₂M)
〔0.8～1.9〕

5.5 mEq/l 未満	5.5 mg/dl 以下	30 mg/l 以下	<ul style="list-style-type: none"> カリウムの多い食品のとりすぎ、透析不足などで高くなる。心臓の動きが低下し、ついに停止してしまいますので6.0 mEq/l 以上は危険。 蛋白質の代謝産物であり、食事によって値が影響を受ける。 低分子蛋白の一種である。腎臓から排泄されるために、腎不全になると正常の10倍程度たまる。 体内にたまったβ₂-ミクログロブリンは、繊維を作りアミロイドという物質になって沈着する。
--------------	--------------	------------	---

Kt/V (ケイティーオーバーバイ)

透析量の指標 (十分な透析量を判断)

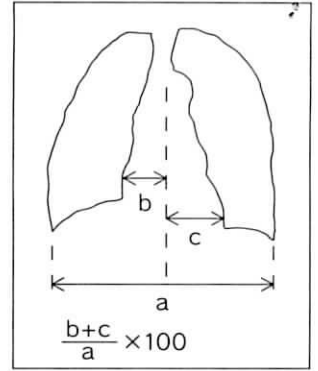
1.2～1.4以上が良好

透析前と後のBUN値と自然対数を使って計算します。各施設の主治医、スタッフにおたずね下さい。

2 水分・塩分に関する測定値・検査データ

水分や塩分の管理がうまくできているかどうかは、とても気になることだと思いますが、左記のような項目を参考にして見て行きます。

項目	目標値	読み方
尿量	1日の尿量を測定する	<ul style="list-style-type: none"> 尿量が少しでもあれば、水分やカリウムの管理がしやすい。
体重増加率	適正体重の5%以下	<ul style="list-style-type: none"> 水分や塩分のとりすぎ→体重増加→血圧上昇→心胸比が増大する。
血圧	最高血圧…140 mmHg 未満 最低血圧…90 mmHg 未満	<ul style="list-style-type: none"> ※心胸比50%をこえると要注意
心胸比 (CTR)	男性透析前50%以下 女性透析前55%以下	<ul style="list-style-type: none"> 心胸比の測り方は左記を参照
ナトリウム (Na)	135～140 mEq/l	<ul style="list-style-type: none"> 塩分をとりすぎて、水でうすめられて値が高くでないことがある。



・体に水分がたまりすぎると、ヘマトクリットや総蛋白が、水でうすめられて低下する。

【心胸比の測り方】
胸部X線写真で胸部と心臓の幅を測定し、その割合を表したものを心胸比といえます。

心臓の幅 (b+c) ÷ 胸部の幅 (a) × 100 ≡ 心胸比 (%)

★心胸比には個人差がある（心臓の病気がある人、心筋の厚い人など）
（例）心臓の幅(10・8)cm ÷ 胸部の幅(22・5)cm × 100 ≡ 心胸比(48)%
〔ドライウエイト〕
自分の体重をどれくらいに維持するかの目安に使われます。
この体重とは
(1) 血圧が正常に保たれる。(2) 心胸比が大きくなならない。
(3) 透析中又は後のだるさがない。

3 栄養状態に関するデータ

栄養不良になると全身の状態が悪くなるため、以下の項目で栄養状態をみていきます。

項目〔基準値〕	目標値	読み方
総蛋白 (TP) [6.5 ~ 8.0]	6.5 ~ 8 g/dl	・総蛋白は血液中の蛋白全量を表す。 ・蛋白の中でもアルブミンは主要な成分である。 ・栄養状態の指標となる。
アルブミン (Alb) [3.7 ~ 5.2]	4.0 ~ 4.5 g/dl	・1日に体重1kg当たり、体の中でどの程度蛋白が壊されたかを知ること、摂取したたんぱく質の量を推測することができる。 ・蛋白異化率は蛋白摂取量とほぼ一致する。
蛋白異化率 (PCR) (PCR)	0.8 ~ 1.4 g/kg/日	・動脈硬化のリスクファクター
総コレステロール [130 ~ 220]	180 mg/dl 以下	
中性脂肪(TG) [40 ~ 150]	150 mg/dl 以下	

項目〔基準値〕	目標値	読み方
HDLコレステロール [35 ~ 82]	30 mg/dl 以上	・いわゆる善玉コレステロール

4 合併症に関する検査データ

透析を長く行っている間には、合併症がおきることがあります。早期発見のために以下の項目をみていきます。

(1) 貧血

透析を行っている人は、程度の差はありますが、貧血に傾きます。あなたの貧血の程度を知っておきましょう。

項目〔基準値〕	目標値	読み方
赤血球数 (RBC) [女 380 ~ 500 / 男 410 ~ 540]	300 × 10 ⁴ / μl	・赤血球が作られなかったり、失われて、赤血球が少なくなっているのがわかる。
ヘマトクリット (Ht) [女 36.0 ~ 46.0 / 男 39.0 ~ 50.0]	30 ~ 33 %	・血液全体を100%として、赤血球の占める割合をいう。 ・赤血球の大きさ、数が反映する。多すぎると血管が詰りやすくなる。
血清鉄 (Fe) [女 59 ~ 229 / 男 71 ~ 248]	70 ~ 200 μg/dl	・血液中の鉄の量を示す。 ・血液中の鉄が少ないと血液が作られにくい。
フェリチン [女 60 ~ 120 / 男 20 ~ 250]	100 ~ 300 mg/ml	・血液中の貯蔵鉄の量を示す。 ・体内で鉄が減少すると、まず貯蔵鉄から利用されるため、血清鉄値よりも早期に低下する。 ・エリスロポエチン使用時は、100 mg/ml 以上に維持すると造血効果が上がる。

・トランスフェリン飽和率 ≡ 血清鉄 / 総鉄結合能力
透析患者さんは20%以上50%以下

(2) Ca代謝異常・アルミニウムの蓄積

項目[基準値]	目 標 値	読 み 方
カルシウム (Ca) [8.4 5 10.2]	4.2 5.1 mEq / ℓ (8.4 10.2 mg / dl)	・ Ca値が低いと骨がもろくなる。 また、Ca値が高いと骨以外の場所にCa沈着をおこしやすい。 ・ 血液中のPが持続して高いと、骨以外の場所に沈着をおこす。 また、低すぎても低リン血症をおこし、骨がもろくなる。 ※ Pの高値は身体にさまざまな悪影響を及ぼし生命予後に関係するので注意。
リン(P) [2.5 3 4.5]	5.5 mg / dl 以下	・ 高値を示す時は、おもに肝障害や骨障害が考えられる。 透析を行っている人では、骨障害で高値を示すことが多い。 ・ 高値の状態が続くと、骨からカルシウムがぬけて、骨がもろくなる。また、低すぎても骨折や骨以外の場所にCa沈着をおこしやすくなる。 ・ インタクトPTHは、副甲状腺から分泌されたばかりのホルモンである。
アルカリフォスファターゼ (ALP) [105 130 330]	104 338 IU / ℓ	・ 高値を示す時は、おもに肝障害や骨障害が考えられる。 透析を行っている人では、骨障害で高値を示すことが多い。
インタクトPTH (INT-PTH)	80 160 mg / ml 程度	・ 高値の状態が続くと、骨からカルシウムがぬけて、骨がもろくなる。また、低すぎても骨折や骨以外の場所にCa沈着をおこしやすくなる。 ・ インタクトPTHは、副甲状腺から分泌されたばかりのホルモンである。
アルミニウム (Al)	10 μg / ℓ 以下	・ 高値が続くと、骨等、身体に悪影響があるので注意。

・ Ca×Pの値 55以下が良好
Ca×Pの高値が続くと異所性石灰化(血管へのカルシウム沈着等)が起りやすくなる。

(3) 肝障害

項 目	基 準 値	読 み 方
A S T (G O T) A L T (G P T)	40 IU / ℓ 以下 40 IU / ℓ 以下	・ 透析を行っている人は、一般人よりもやや低めの値になる。 ・ 肝障害があると高くなる。
H B 抗原	(一)	・ B型肝炎ウイルスの感染をうけるとHB抗原が陽性になる。 ・ 特にB型肝炎のなかでも、HBc抗原が陽性の人は感染力が強い。

過去にB型肝炎ウイルスの感染をうけたことがある場合、HB抗体が陽性になる。
・ HB抗体陽性の人は免疫があるため、感染を受けにくい。

・ HCV抗体陽性はC型肝炎の疑いがある。
・ C型肝炎にかかっていたらHCV RNAが陽性になる。

・ 細菌が体に侵入すると、体を守るために白血球が増えて戦おうとするので、感染の有無を知る目安になる。
※ $10.0 \times 10^3 / \mu\text{l}$ 以上は要注意。

・ 感染をうけ、体に炎症がある場合上昇する。

・ 血液中のブドウ糖の量を表し、現在の食事や運動療法、経口血糖降下薬の効果が反映される。
※ 食後2時間で250mg / dl 以上は要注意。

・ ヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、約1〜2カ月前から現在までの平均血糖値を表す。
※ 合併症予防の意味では6%程度を理想とする。
※ 8%以上は要注意。

・ 空腹時110mg / dl 以下
・ 食後2時間180mg / dl 以下

HbA1C
(ヘモグロビン
エーワンシー)

6.5% 以下

◎ 札幌市医師会透析医会会長・中野医院院長 中野幸雄先生と中野医院スタッフの皆様から資料を提供していただきました。ありがとうございます。

短歌

沢田 英子（札幌）

押花の

ハガキ沢山作り居る

遠地近地の友の

笑顔を想いて楽し

気分良く

鼻うたまじりに

家事をする

「演歌ですね。」と

三歳の孫

しづしづの

舞殿めぐり

うれし日の

思いめぐらす

鎌倉の路

「夕張市立病院透析室存続問題」その後ひらりと

「どうじん」113号において夕張市立病院透析室存続についてその経過と道腎協の対応について報告しましたが、その後について追加報告をします。

1月31日北海道知事宛に夕張市立病院透析室の存続と、通院交通費助成を要望しましたが、3月13日道から以下のような回答書がよせられました。

『人工透析患者は定期的に週数回透析が不可欠なことから経済的負担を考え身近な医療機関で対応できることが望ましいのですが夕張市においては採算確保が難しく引き受け手がいない状況となりました。夕張市に対し、受け入れ可能医療機関の状況を丁寧に説明し、転院先を調整するように指導助言しました。通院交通費助成については、道内他地域との公平性の観点から地域を限定した特別な取り扱いを行うことは困難であります。』

また道議会に対して2月19日夕張市立病院透析室存続の請願を行いました。道議会は3月7日会期

終了につき請願は審議未了で終了しました。残念ながら夕張市立病院透析室は3月13日をもって閉鎖されました。

通院患者26名の内、千歳市の井川医院へ11名が、栗山町の日赤病院へ5名、岩見沢市立病院へ10名と、それぞれ転院されました。

通院手段は、井川医院は施設による無料送迎を、岩見沢市立病院は夕張市社会福祉協議会による有料の送迎を、日赤病院については患者個人の通行手段を取るようになりました。

このように医師不足等を理由とした透析室の閉鎖問題は全国的に見られ、全腎協においても厚生労働省との折衝や独自の現状調査を行い積極的に取り組んでおります。

大分県腎協では夕張激励基金をさして218、103円の激励金を道腎協を通じて夕張腎臓病友の会へ送ってくれました。このお金は夕張患者会により分配されました。また他県腎協から多くの激励と道知事に夕張透析室存続の要望書を提出して

いただきました。ただ残念なことに夕張患者会の会員さんが分散通院となったことから、3月31日をもって夕張腎臓病友の会は解散となつてしまいました。夕張問題は全国的に大きな反響を与え患者会活動の重要性を強く認識させたと思います。

「駐車禁止除外指定車ステッカー」
障害者本人に交付

- 当初平成19年6月から運用される予定でしたが、障害者区分の見直し等により、11月頃になる予定。
- 手続き等の詳細が発表されましたら、またお知らせします。

事務局通信

お知らせ

●北海道難病連全道集會札幌大会
日時 平成19年8月3日(土)・4日(日)
場所 全体集會 かでる2・7

※腎臓部会では、医療講演を行う予定です。詳細は難病連機関紙「なんれん」とポスターでお知らせします。

●市町村独自の交通費助成状況追加
(「どうじん」第113号に掲載)
江別市 タクシー利用券

・週3回未満透析者

年間600円×60枚

・週3回以上透析者

年間600円×90枚

*透析患者以外の対象障害者には24枚。財政難を理由に支給枚数の見直しを検討されています。しかし、これは江別腎臓病患者会が行政に働きかけた成果です。

訂正

●「どうじん」114号道腎協第30回定期総会議案書に誤りがありました。訂正しお詫びします。

(1) P19右上

(誤) 幹事 椿本 和弘(静内)

(正) 幹事 橋本 和弘(静内)

(2) P19右下

(誤) 全腎協派遣役員

(正) 機関紙編集委員



青い鳥ハガキ
ありがとうございます。

- ・中瀬 幸造 様
- ・川村 隆志 様
- ・川村 百合江 様
- ・堀井 和彦 様
- ・三上 留美子 様

事務局活動経過報告

- 2月10・11日 運営会議開催 10名出席
- 2月19日 「北海道腎機能障害者通院交通費助成制度」単価引き下げ反対請願書紹介議員のお願いに、民主党・公明党を訪問
- 2月21日 民主党沖田議員から道議会議務局に請願書提出
- 2月28日 知事と道議会各会派代表者に通院交通費単価引き下げ反対の要望書送付。同時に各地域腎友会にも同様の要望を各会長名で提出するように要請
- 3月2日 千歳井川医院訪問(夕張から転院する患者と会員及び患者会活動に理解と協力をお願いする)
- 3月10・11日 運営会議開催 10名
- 3月14日 全腎協に透析施設調査をメールで送信 腎バンクに寄付持参 会長、苜木
- 3月15日 難病連会計監査 三上
ブロック会議案内郵送
活動報告書提出願ひ郵送
「どうじん」発送
- 3月16日 「どうじん」PR版、「入会のしおり」発送
- 3月19日 難病連に「どうじん」第113号
- 3月26日 総会案内 県腎協・全腎協・メーカーへ50通郵送
- 3月27日 運営会議報告書、助成金申請書 8通発送
- 4月2日 道庁より(高橋氏、小笠原氏、柴田氏)来局(会長、堀井対応)、通院交通費助成の見直しについて
- 4月3日 会計監査 野原、福原
- 4月5日 ブロック会議資料 33通郵送
- 4月10日 第30回定期総会ポスター発送
- 4月14・15日 ブロック会議開催
- 4月20日 北海道医療新聞社(吉田様)「ケア」月刊誌取材来局
- 4月22日 小樽総会に会長出席
- 4月22日 ブロック会議報告書 29通発送
- 4月26日 「どうじん」第114号議案書 入荷、発送
- 4月27日 第30回総会案内を道議会各派に持参 会長、苜木
- 5月8日 「げんじんきょう」第221号発送
- 5月10日 医療通信No.16発送
- 5月16日 医療新聞来局
- 5月24日 中外製薬と医療講演打合せ

編集後記

▼機関紙「どうじん」もA4版になって一年、皆様慣れて頂けましたでしょうか。

▼本年は「第30回道腎協定期総会札幌大会」という意義ある節目の年を迎え、過日(5月27日(日)、札幌市のホテル・ユニオンに於いて、盛大に行われました。▼いつも医療講演を聴くたびに私達患者にとって、如何に自己管理が大切か、そして、そのことが生きていくための基本中の基本であることに気付かされます。

▼最近若青年部の方達の目覚ましい活躍振りに、キノヒのコナーも読むのが一段と楽しみになりました。話題もお料理あり、体験談あり、その上諸行事における若さの行動力が、明日への患者会の明るい未来を指し示すものであつて欲しいと願っています。

▼また、「30周年記念誌」作成にあたり、特別編集委員のメンバーも不眠不休で頑張っております。ご期待下さい。(久原)

皆様の健康生活をサポートします



エルピス 栄養ドリンク

販売価格

1箱50本入り
10,500円(送料・税込)

1箱10本入り
2,490円(送料・税込)

栄養機能食品

内容量:50ml/瓶
1日の目安量:1本



配合栄養成分(1本50mlあたり)

コエンザイム粒

コエンザイム
Q10
30mg

リコピ
1.2mg

ビタミンE
13mg

ルチン
30mg

栄養成分:1粒(400mg)あたり

栄養補助食品

1箱:内容量60粒
ソフトカプセル(1粒400mg)
1日の目安量:1~2粒

販売価格

1箱 3,850円
(送料・税込)



割引ポイント2倍セール実施中

通常5%

2倍

10%

割引
ポイント付

期間/平成19年7月1日~8月31日まで

※獲得されたポイントは、次の購入時から利用できます。

エルピスは、皆様には不足しがちな栄養成分をバランスよく配合した栄養ドリンクです。

コエンザイム粒は、エルピスに不足する水に溶けない栄養成分をあつめたカプセルです。

皆様のカラダを健康に保つために併せてご利用ください。

ご購入・お問い合わせは

Elpis エルピス 株式会社

〒533-0033 大阪市東淀川区東中島1丁目18-27

無料電話

0120-393-578

(受付) 平日9:00~18:00、土・日・祝休業

FAX 06-4809-5575 (24時間受付)

Eメール elpis@joy.ocn.ne.jp

ホームページ http://www.12.ocn.ne.jp/~elpis/

皆さまからのお便り イキイキ元気伝言板

平常でも血圧は低く、このため5時間透析をしてもらっているのですが、やはり最後の方は血圧が下がり辛くなります。エルピスを飲んで半年になりますが、ずいぶんと良くなったようにおもいます。周りから「元気になったね」「最近、顔色がいいよ」と言ってくれます。半年前までは調子の良い時でも、透析から帰ると少しは横にならないと何も出来なかったのに、寄り道することも出来るようになっていました。

福島県 女性 66歳 透析歴26年



エルピスは透析患者用に開発された栄養剤なので、安心して飲んでます。また我々のために改良を重ねて、より良い製品を提供してくれる会社の姿勢も信頼できます。今年になって新発売された「コエンザイム粒」も飲み始めました。エルピスには入っていない心臓機能の改善や動脈硬化の防止に役立つ栄養成分が多く配合されているので、気に入りました。家内も美容と老化防止を信じて一緒に飲んでます。

熊本県 男性 68歳 透析歴11年



透析から帰ってきた時のぐったりと疲れた夫の顔を見るつらさも、最近は少なくなりました。エルピスを飲みはじめから、疲れが軽くなったのが食欲も出てきました。顔の色もよくなったようにおもいます。検査で貧血がよくなったと言っていました。今までいろんな健康食品を試したようですが、長続きしませんでした。エルピスは気に入ったのか、喜んで毎日飲んでます。(奥様談)

富山県 男性 73歳 透析歴1年



透析後半の血圧低下と足のツリがきつくて困っていましたが、心胸比が55%もあり、血圧も高いためドライウエートでの調整はムリと言われ悩んでいました。それでエルピスを試してみました。飲み始めて3ヶ月、検査で心胸比が正常値の50%まで下がっていると聞いてびっくりしました。その時はじめて、足のツリが少なくなったことや血圧低下も軽くなっていることに気付きました。変化がゆっくりで意識になかったようです。それから半月経ってやっとドライウエートを上げてもらい、今では透析がすっかり楽になりました。

神奈川県 女性 58歳 透析歴7年



医師と共同開発で生まれた

毎日の元気をサポートする
栄養補助
ドリンクです。

製造者：滋賀県製薬株式会社



※写真：サイズ原寸



※写真：サイズ1/3

おかげさまで
全国の腎友会の
皆様に
ご支持
いただき
感謝致します。
社員一同

腎友会の
会員様にご愛顧され
実績No.1

※当社調べ

カルフェロ
マルチ20

- L-カルニチン
- L-リジン
- L-バリン
- ナイアシン
- ビタミンB1
- ビタミンB2
- 他
- ビタミンB6
- 葉酸
- クエン酸鉄Na
- クエン酸
- 濃縮リンゴ果汁
- メチルヘスベリジン
- 溶性ビタミンP



なんとL-カルニチン
350mg配合



20mL【1日の目安：1～2本】 特許出願中
内容量20mL中にL-カルニチン350mgを配合。また、必須アミノ酸をはじめ、水溶性ビタミン、鉄などを配合した栄養補助ドリンク。
一箱中のリンは0.4mg、カリウムは2.4mgと極めて微量です。

元気の秘訣はこれ。
不足する栄養を補う元気サポートドリンクです。

カルフェロ
Carfero

- 天然L-カルニチン
- リジン
- ロイシン
- セリン
- ビタミンB1
- ビタミンB6
- 葉酸
- クエン酸鉄Na
- クエン酸
- カルノシン
- アンセリン
- 他



平成11年発売以来
大好評の実績



50mL【1日の目安：1～2本】 特許出願中
流出し、欠乏しやすいL-カルニチンと13種類のアミノ酸、水溶性ビタミン、鉄などの栄養素を配合した栄養補助ドリンクです。
一箱中のリンは2.6mg、カリウムは0.5mgと極めて微量です。

お試しキャンペーン実施中!

その1 「マルチ20」・「カルフェロ」初めてお買上げの方のために、
お試し用(10本入り) 通常2,220円を 半額 1,110円

その2 お試し用(10本入り) ポイントプレゼント (150円分)

その3 送料 無料

お試し用(10本入り) 一人様一回限り各10本づつ (税込)

通常ご注文コース その都度ご注文いただくコース

カルフェロ・マルチ20とも

5ポイント 1箱(50本入り) ▶ 9,500円 送料税込

1ポイント 1箱(10本入り) ▶ 2,220円 送料税込

定期お届けコース
継続してお買上げの方には、さらにオトクなコースもございます。くわしくは、お問い合わせください。

ベータ食品株式会社
〒531-0071 大阪市北区中津1-6-28
TEL 06-6371-7111

料金を要するフリーダイヤル ヤ サ イ イチニサン
0120-831-123
受付時間 平日 9:00～18:00
土日祝 10:00～17:00

FAX 06-6371-7110
URL http://www.beta-k.com

健康相談室
0120-771-315
受付時間 月～土/10:00～17:00

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可H・S・K通券423号
平成19年6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
会費に含ま
れます)