

HSK

どうじん

第 117 号

昭和48年 1月13日 第3種郵便物認可
H. S. K通巻429号

発行日 平成 19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 初冬号

後期高齢者医療制度、道の保険料決める 医療講演 —「透析療法と食事」—



「のびやかさ、そして調和」

撮影者 福原 真理子 氏

北海道腎臓病患者連絡協議会

第63回(社)全腎協 北海道ブロック会議報告

平成19年10月13日(土)・14日(日)札幌市のホテルユニオンに於いて、第63回(社)全腎協北海道ブロック会議が役員・オブザーバー33名の出席により開催されました。



水島運営委員(室蘭)の司会により、山口副会長(苫小牧)の開会のあいさつに始まり、逝去された病友の冥福を祈り黙とうを捧げました。掛札会長代行(釧路)が川村会長に代わり挨拶に立ち、川村会長の体調回復を願う言葉の後、今会議に参

加地域腎友会が13地域、不参加地域腎友会が13地域に及び参加者の少ないのが残念であります。参加された皆さんで有意義な討論がなされましたように、との挨拶がありました。

また翌日に役員研修会の講師として来札された(社)全腎協常務理事の栗原紘隆氏及び北海道ブロック担当理事栗山尚倫氏の紹介と挨拶がありました。続いて議長に小平運営委員(旭川)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〉

- パークゴルフ交流会の実施
- ピア・サロンの実施
- JPA・全腎協街頭署名活動
- ぎよくじん 文化祭準備

〈岩見沢〉

- 太美温泉「万葉の湯」お花見開催
- いわみざわ熱情フェスティバル
- 参加街頭腎キャンペーン実施

- 合同医療講演会(三笠腎友会・岩見沢クリニック) 予定

○11月上旬病院との座談会を予定

〈江別〉

○春の日帰り旅行

○19年度街頭腎キャンペーン(9月9日)

〈小樽〉

○会員全員に暑中見舞い発送(7月25日)

○腎移植推進街頭キャンペーン(9月23日)

○親睦旅行会を予定(10月6・7日)

〈オホーツク〉

- 物品販売(だしわり醤油)(花火)
- 「ふれ愛2007網走」参加(腎キャンペーン・署名活動)

○オホーツク腎移植懇談会開催予定

〈北見〉

- 花見交流会自然休養村
- 道腎協青年部交流会(屈斜路湖)
- 北見市ふれあい広場参加(腎キャンペーン・署名活動)

- 医療講演会(腎移植を考える)
- 腎友会宿泊旅行(網走、友愛荘)

目次 Contents

第63回(社)全腎協 北海道ブロック会議報告	— 2	各地のたより	— 16
役員研修会報告 堀井和彦	— 4	オホーツク、道南、旭川	
後期高齢者医療制度、北海道の保険料決る	— 5	地域腎友会 事務局長のコーナー	— 18
医療講演「透析療法と食事」	— 6	筒井 紀昭(道南)	
～あなたの栄養量を確認しましょう～		チャレンジ人生 福留 夕起子(室蘭)	— 19
(有)ニュートリションウィング		名寄市立総合病院の透析時間短縮問題	— 19
管理栄養士 平泉 幸子先生		キノヒのコーナー 全腎協青年研修会	— 20
第27回 腎臓提供者拡大街頭キャンペーン	— 12	青年部副部長 梅原 孝之(旭川)	
札幌、江別、小樽、オホーツク、		ほっとステーション	— 21
釧路、道南、十勝、苫小牧、稚内、		・短歌 倉田 康司(札幌)	
士別、室蘭、伊達、旭川		・エッセイ(連載第1回) 土倫満	
		事務局通信	— 22

〈釧路〉

○災害時の透析医療確保・給水電力等の実情調査

○日帰りレクリエーション（つるいパーク）

○腎移植推進街頭キャンペーン（9月23日）

〈札幌〉

○施設訪問（9施設に患者会活動協力を依頼）

○慢性腎臓病市民シンポジウムに協力、患者会活動を広報

○講演会・長期透析者表彰式

○腎提供者拡大街頭キャンペーン（滝川）

○滝川健康まつりに参加（腎バンクコーナー設置）

〈伊達〉

○患者会の名称・存続を検討

○伊達赤十字フェスティバル参加（意思表示カード・リストバンド配布）

○日帰りバス旅行（千歳ビール工場）

〈道南〉

○道南腎臓病患者連絡協議会から道南腎友会に名称変更

ちやつぶ林館

〈十勝〉

○パークゴルフ大会・焼き肉交流会

○腎移植推進街頭キャンペーン（9月9日）

〈苫小牧〉

○シイタケ狩（10月7日予定）

○春のレクリエーション（アルテリゾート）

○苫小牧副市長に面会（福祉店4店目設置要望）

○腎移植推進街頭キャンペーン

○苫小牧市役所に要望、ガソリン券の補助・障害者に配慮した施設の住居・腎移植の啓発・雇用情報の提供、合わせて署名活動も実施予定

〈深川〉

○サクランボ狩り

○ふれあい祭り参加（模擬売店・国会請願署名・腎移植推進キャンペーン意思表示カード配布）

○日帰りレクリエーション（洞爺湖）

〈留萌〉

○海水浴場クリーン作戦参加

○ふれあい広場参加予定（腎移植推進キャンペーン・フリーマーケット）

〈稚内〉

○ふれあい祭り参加（意思表示カード・リストバンド配布）

○災害時対策マニュアルの配布

〈小清水〉

○物品販売（花火・だしわり醤油）

○ふれあいタウン2007参加（腎キャンペーン）

○市に対し透析時間・ベッドの増床・透析室の拡張を要望

○医療講演会（6月24日）

○市にたいし透析時間・ベッドの増床・透析室の拡張を要望

各地域腎友会は、

役員の高年齢化・後継役員不足等の共通的な問題を抱えながらも、各地の実情に合わせて親睦会・勉強会・腎キャンペーン・自治体に対する要望活動等を行いました。

(2) 平成19年度第1、2回運営会議

報告

第1回は第30回定期総会の報告、19年度活動方針の具体化につ

いて。第2回は前期活動報告、市民シンポジウム、道との意見交換会等について討議しました。

(3) 道腎協前期活動報告

道腎協結成30周年記念事業、記念医療講演会開催と結成30周年記念誌作成経過報告、北海道難病連

全道集会腎臓病部会医療講演会の開催、慢性腎臓病（CKD）市民シンポジウムの開催

(4) 道腎協前期会計報告

道腎協前期会計監査報告

(5) 平成19年10月11日（休）実施されました。

(6) 道との意見交換会について

7項目の要請事項及び今後の行動予定について討議・承認されました。

(7) 第37回国会請願署名・募金活動について

道腎協目標5万名を達成する為、会員1人12名の協力を目標に運動します。

(8) 第31回定期総会について

平成20年6月1日（日）、滝川市滝川ホテル三浦華園にて開催予定。

(9) 道腎協組織検討委員会

第1、2回組織検討委員会の活動について報告されました。

(10) 道腎協青年部活動について

平成19年7月21日(土)22日(日)、道腎協青年部交流会を屈斜路プリンスホテルで実施しました(参加者14名)。又、各地域腎友会に対して49歳迄の会員への青年部加入の働きかけ、情報の提供を求めるとのお願いと報告がありました。

(11) その他

川村会長が体調不良の為当分の間、掛札副会長に会長職代行をお願いしました。
2日目の役員研修会も終わり、最後に山谷運営委員(道南)により閉会の挨拶があり、ブロック会議は無事終了しました。

役員研修会報告

平成19年10月14日(日)、午前9時から(社)全腎協常務理事栗原紘隆氏を招聘して、役員・オブザーバー40名の出席で開催されました。

1 後期高齢者医療とは

1 制度の開始

平成20年4月1日から都道府県が運営する「後期高齢者医療広域連合(広域連合)」で開始

2 対象

75歳以上は全員一人ひとりが被保険者
65歳以上74歳の透析患者は任意(選択) ※注
1人に1枚の保険証発行

「後期高齢者医療制度の課題について」

●75歳以上のすべての人(65歳以上75歳未満の透析患者は任意) ※注
が住んでいる市町村が加入してい

る広域連合の運営する後期高齢者医療制度の被保険者となります。

これまで国民健康保険の被保険者だった人はもちろん、健康保険組合や共済組合の被扶養者だった人も後期高齢者医療の被保険者になります。

●被保険者には、新しい後期高齢者医療制度独自の保険証が1人に1枚発行されます。

●透析患者で65歳から74歳までの人は、今までは殆どの方が老人保健制度を使っていました。新しい後期高齢者医療制度に加入するか加入しないかを選ぶ事ができます。

〈選ぶ際に考慮する点は〉

①費用の面…後期高齢者医療制度の保険料額とこれまで入っていた健康保険組合などの保健額。扶養家族がある人の場合はその家族が負担することになる保険料額。それらを総合的に比較して、負担が多くならないかどうかを考慮する。

②治療の面…診療報酬が変更される場合、現在受けている透析治療と内容に差がないかなどです。

※注 北海道現在の状況はP5参照

2 医療費の費用分担

患者の窓口負担

一般は1割・現役並所得者は3割

窓口負担を除いた分

保険料 1割(医療費増大)
公費 5割(税金)
支援金 4割(現役世代の負担)

●後期高齢者の医療にかかる費用のうち、医療機関で支払う窓口負担(月額上限有り)を除いた分を、公費(国・都道府県・市町村)が5割、現役世代からの支援(若年者の保険料)4割を負担。残りの1割を後期高齢者が保険料として負担します。

●保険料は被保険者全員が頭割で負担する「均等割額」と、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計になります。所得の低い人や健康保険等の被扶養者であった人は保険料が軽減されます。また、制度発足の来々4月からは、医療保険でかかった自己負

担と介護保険でかかった自己負担の合計が著しく高額になる場合に、その世帯の負担を軽減する制度（高額介護合算療養費制度）が新設されることになっています。

「社全腎協の活動について」

全腎協の主張

- ① 透析に関する診療報酬点数は、年齢に関係なく高齢者も若年者や壮年者と同じであるべきで、後期高齢者医療制度での新しい診療報酬体系においても現行の診療報酬を变えるべきでない。
- ② そもそも診療報酬は、患者が安心・安全な医療を受ける上での担保となるもので、透析に関する診療報酬点数を現行より引き下げるべきでない。
- ③ 後期高齢者といえどもすべての者が終末期医療の対象者ではない。まして、透析は生命維持のための治療であり、終末期医療とは相容れない性質のものである。

後期高齢者医療制度の内容を答申する、社会保障審議会「特別部会」の委員の皆様は「後期高齢者医療制

度への透析患者の考え方」を知っていただくための要望と透析患者の実情を理解していただく活動、広域連合に対する要望活動も、全腎協・全国の都道府県腎協で展開してまい

平成20年度診療報酬改訂について

全腎協は、来年4月の改訂にむけて「透析時間区分制復活」、「人工腎臓技術料」や「慢性維持透析患者外来医学管理料（検査）」の引き下げ反対の要望活動を実施しています。厚生労働委員会所属の議員や、診療報酬を審議する中央社会保険医療協議会に委員を出している、連合とも定期的に懇談会をもっています。また、日本医師会・日本透析医会とも会合をもち、それぞれ、連携しながら透析医療全体を守る活動を展開しています。

最後に、患者会が命をかけて、医療費の自己負担軽減や身体障害者医療適用、障害者年金受給など、様々な福祉制度を実現したことを患者会活動の成果と誇りとし、それを前面に出して、会員の組織率を上げていただくたいとの、お話でした。

（報告 堀井 和彦）

後期高齢者医療制度、北海道の保険料決る
11月22日広域連合定例議会で正式決定
保険料の年平均額は1人当たり86,280円

後期高齢者医療制度 道内の保険料(年額)の目安

年金収入	単身世帯			夫婦2人世帯		
	保険料総額	所得割額	均等割額	保険料総額	所得割額	均等割額
120万円	1万2900円	0円	1万2900円 (7割)	2万5800円	0円	2万5800円 (7割)
140万円	1万2900円	0円	1万2900円 (7割)	2万5800円	0円	2万5800円 (7割)
160万円	1万9600円	6700円	1万2900円 (7割)	3万2500円	6700円	2万5800円 (7割)
180万円	6万0500円	2万6000円	3万4500円 (2割)	6万9100円	2万6000円	4万3100円 (5割)
200万円	7万9700円	4万5200円	3万4500円 (2割)	11万4200円	4万5200円	6万9000円 (2割)
220万円	10万7600円	6万4500円	4万3100円	13万3500円	6万4500円	6万9000円 (2割)
240万円	12万6800円	8万3700円	4万3100円	16万9900円	8万3700円	8万6200円
260万円	14万6100円	10万3000円	4万3100円	18万9200円	10万3000円	8万6200円
280万円	16万5400円	12万2300円	4万3100円	20万8500円	12万2300円	8万6200円
300万円	18万4700円	14万1600円	4万3100円	22万7800円	14万1600円	8万6200円

※北海道後期高齢者医療広域連合の条例から試算。100円未満は四捨五入。カッコ内は減額の割合。夫婦2人世帯は共に75歳以上で、妻の年金収入が135万円以下。

道では65歳以上の透析患者が後期高齢者医療制度を選択しない場合、マル障制度の適応を除外するという事を検討しております。

道は実施主体である市町村に対して実情をアンケート調査しており、今年中には結論を示すとしていますが、現行道内では65歳以上の透析患者が後期高齢者医療制度を選択しない場合、マル障制度の適応を除外するという事を検討しております。

道は実施主体である市町村に対して実情をアンケート調査しており、今年中には結論を示すとしていますが、現行道内では65歳以上の透析患者が後期高齢者医療制度を選択しない場合、マル障制度の適応を除外するという事を検討しております。

でも老人保健制度の非加入者にはマル障は適応していないとの事で、厳しい情勢下にあると思います。後期高齢者医療制度加入の是非の意思表示については、もう少し情報収集が必要です。各地域腎友会でも市町村担当課にお問い合わせ下さい。

医療講演



「透析療法と食事」
 ～あなたの栄養量を確認しましょう～
 (有)ニートリシヨンウイング(栄養の翼)
 管理栄養士 平泉 幸子 先生

第34回 難病連全道集会 腎臓病部会 8月4日(日)

はじめに

私が栄養士になりましたのは昭和48年です。その頃の透析食は黎明期といってもよく、透析療法と栄養学とがマッチしていない事を痛感し、病院内外問わず皆様からいろいろな意見を戴きました。

それから34年経ちました。さあ、どうでしょう。今の透析食は、透析食の基本は変わりませんが自由度が広がり、味気ないパサパサした透析食から楽しみのある透析食へと変わりました。非常に大きく変わってきた要因は、医療関係者の皆様の努力、医療工学の発展、そして患者さんの自己管理が非常に良くなった事だと思います。今日はせっかくの機会ですから皆様と一緒に、透析療法とその食事についておさらいをしてみよう。

腎臓の働きと血液透析

よくお酒を飲みますと五臓六腑に染み渡ると言われますが、この五臓の中には食べた物を栄養素として合成する工場である肝臓があります。肝臓は体重の2%を占めるほど一番重い臓器です。また栄養素が全て利用されて最後に残った老廃物を排泄する最大の臓器が腎臓です。次いで肺ですが、肺は常に呼吸として炭酸ガスと水を出しています。さて、私たちが食べる食事の三大栄養素は、炭水化物・たんぱく質・脂肪です。

この3大栄養素が身体の中で利用された時に最終生産物として糖質・脂質は、炭酸ガスと水になります。しかし、たんぱく質には炭酸ガスと水の他に窒素成分や硫黄などが含まれます。

また身体の新陳代謝によっても窒素成分(クレアチニン)が分解産物

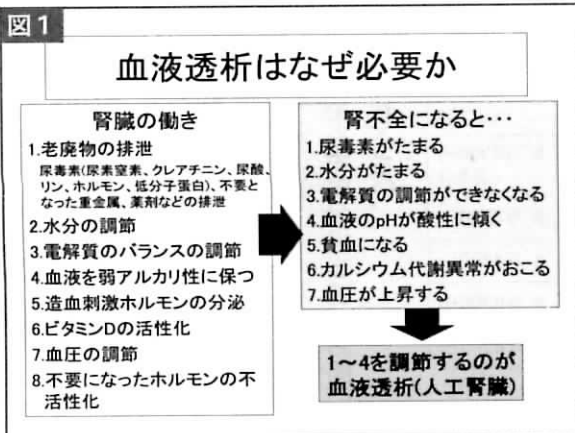
として出ますが、これらの窒素成分は、尿素窒素(BUN)・クレアチニン・尿酸として、必ず腎臓から、尿に溶けてしか排泄されません。

そして、電解質もナトリウム(Na)は汗で排出されますが、カリウム(K)・硫黄(S)リン(P)等は便に多少出る他は、ほとんど腎臓から尿中に排出されます。

(図1)腎臓の働きは図のようになりますが腎不全になると、尿が出ないため身体に尿毒素(尿素窒素・クレアチニン・尿酸等)がたまりまます。また排尿のない分が体重の増となり電解質の調整ができなくなり、血液のpHが酸性に傾くようになりす。この図の1~4のものを調整するの人工透析です。腎臓の働きの5~8の貧血・カルシウム代謝異常等の問題は人工透析だけではなかなか解決できない事で、薬剤が使用されます。

透析液の組成

簡単にいうと、透析はダイアライザーの膜をはさんで血液と透析液をすりあわせて、血液をクリーンにする事です。以前、「物事はなんでも高い方から低い方に流れる、愛情も高い方から低い方に流れるのだ。」という講義を聞いたことがあります。



す。(図2) 透析でも腎臓の代わりに排出したい物質は高い方から低い方に流れるように透析液の濃度が低く調整され、逆に身体に補いたいものは透析液の濃度が高く調整されておりす。ナトリウム(Na)の透析液濃度は正常血液濃度とあまり変化はありません。透析で徐水することによって水分と一緒に取り除かれるからです。カリウム(K)は、尿中排泄がないため透析前は高くなりすから、透析液濃度は低くしてあります。このカリウム(K)は食事とも密接な関係で、ご苦労している方がたくさんいらっしゃると思います。

カルシウム(Ca)は身体に補いた

図2

透析液の組成

■ 透析液の成分と役割

	正常血液濃度	腎不全	透析液濃度	透析後血液濃度
Na	135~145mEq	↓	135~145mEq	変わらない
K	3.5~5.0mEq	↓	2.0mEq/L	正常濃度以下がる
Ca	4.5~5.5mEq	↓	3.0mEq/L	補われる
Mg	1.5~2.5mEq	↓	1.5mEq/L	やや下がる
Cl	96~108mEq/L	↓	98~105mEq/L	変わらない
重炭酸	27mEq/L	↓	30mEq/L	補われる
ブドウ糖	70~120mg/dL	↓	100~150mg/dL	変わらない
尿素窒素	8~23mg/dL	↓	0	
クレアチニン	0.5~1.3mg/dL	↓	0	取り除かれる
尿酸	2~6mg/dL	↓		
P	2.5~4.0mg/dL	↓		

い物質ですが、透析液濃度は正常血液濃度からは少し低くしてあります。それは、カルシウムやリンの調整のため炭酸カルシウムやビタミンDが服用される等の関係で、透析液中のカルシウム濃度が補われるからです。重炭酸(HCO₃)は血液のpHが酸性に傾くので調節のため必要です。またブドウ糖が透析液の浸透圧を上げるため入っております。尿素窒素(BUN)・クレアチニン(Cr)・尿酸、リン(P)は、血液から取り除かれるようにと透析液には入っております。尿素窒素(BUN)は主として食事由来のたんぱく質の分解産物(老廃物)ですから、たんぱく質摂取量の目安ともなります。また食事摂取量が少なく、生命維持のために身体の体たんぱく質が使われてもBUNは高くなります。クレアチニンは筋肉細胞中の窒素成分です。私たちの細胞は毎日古い細胞と新しい細胞が入れ替わっています。細胞の新陳代謝の時の分解産物(老廃物)クレアチニンは骨格筋の筋肉の量に比例しているために、男性の方がクレアチニンは高く、女性は低いといえます。

水分摂取量

(図3) 水分の身体への出納すいとうについてみます。前にお話ししましたが、食べ物が栄養素として利用された後は三大栄養素の全てには水(代謝水)が発生します。日本食1日では2000~3000ml程度です。食事に含まれる水分が1,000ml位、飲水(1,500ml)を含めると1日の水分摂取量は約2,400mlが健康人の摂取量となります。排出は尿から1,2000~1,5000ml程度、大便から約1000~2000ml、不感蒸泄は呼吸や皮膚から蒸発する水分で500mlのペットボトルで1日に2本位、約1,000mlあります。

図3

水分の in out

摂取	排出	
飲水 1200	尿 1200	蓄積 HD療法
代謝水 200	便(消化管)200	
食物 1000 (in)	不感蒸泄 1000 (out)	相殺

腎臓の機能が正常の場合は、これ水分の摂取と排泄とがちょうどつりあいます。しかし透析療法をしていらっしゃる皆さんは、尿で排出される1,200mlの部分が毎日身体の中に残ってしまう事になります。このことが皆さんの水分・塩分制限の最たる原因です。

維持体重

(ドライウエイト:DW)

皆さん透析導入時の維持体重(ドライウエイト)を現在どの程度維持していらっしゃるでしょうか。維持体重は、生活や仕事をなさるうえで体調が良いと思われる体重、身体に余分な水分がない状態すなわち尿を全部出した状態、また決め方として個人差はありますが、最高血圧140mmHg未満・最低血圧90mmHg未満、心胸比が男性は50%以下・女性は55%以下が基準とされているようです。透析時の体重測定では「どれ位増えているかな?」と、又は月に1度心胸比の測定でも、ドライウエイトの調整の要因となりますから、「あくどかな?」と、少しため息まじりの方も多いのではないのでしょうか?体重増加は、透析が1日おき

の場合には2〜3%まで、2日おいた時は5%以内がガイドラインの基準のようです。

このドライウエイトの増を水分ではなく筋力をつけて増やすということは、至難の業に近いものがあります。よく先生も、看護師さんも「もっとドライウエイトが増えるように、増えるように。」と、おっしゃいます。しかしなかなか食べただけでは筋力はずかず同時に動くという事(運動)が必要となり個々の身体状況によっては思うにまかせない辛いところと思われます。

透析患者さんの指示栄養量

皆さんに必要な摂取カロリーーの計算には、まず最低限生命維持の為に必要な熱量(カロリーー)である基礎代謝量(基礎消費熱量)を考える必要があります。これは、「私たちが1日24時間薄暗い部屋でただ横たわって、おしゃべりもしない、食事もしない、テレビも見ない、本も見ないで、心臓の拍動と体温を一定に保つその最低限生命維持の為に必要な熱量」の事をいいます。最近、簡単に基礎代謝量を計算できるようになりました。男性と女性では計算式

の指数が違います。ご自分の基礎代謝量を計算してみてください。

男性の1日の基礎代謝量(kcal)

$$\parallel 66 \cdot 5 + 13 \cdot 8 \times$$

(維持体重 Kg) + 5.0

×身長 (cm) | 6.8

×年齢 (歳)

女性の1日の基礎代謝量(kcal)

$$\parallel 66 \cdot 5 \cdot 1 + 9 \cdot 6 \times$$

(維持体重 Kg) +

1.9 × 身長 (cm)

| 4.7 × 年齢 (歳)

※ Harris-Benedict の式

参考までに私は女性で、60歳、体重

52kg、身長153cmです。私が今の年齢で生命を維持するだけに必要なエネルギーは、1日1、160

キロカロリー、約1、200キロカロリーです。男性で体格の良い方、

年齢の若い方ですと、もっとこの基礎代謝量(基礎消費熱量)が多く

1、300キロカロリー程度が必要となり

ます。80歳、90歳という高齢な方、

非常に体格が小さくなった方でも約

1、000キロカロリー程度は必要

です。本当に生命を維持するだけで大

変なエネルギーが必要なのですね。

私の場合の1、160キロカロ

リーを「おにぎり、110g」だけ

で摂ると、だいたい7個半、朝・昼・

晩2.5個ずつおにぎりを食べる事

になります。皆さんも今日は朝早く

からこの講演会においてになって身

体活動しておりますが、身体活動に

必要な熱量は一般的な家事労働やデ

スクワークをしている方では、この

基礎消費熱量の約2割アップです。

ですから、基礎消費熱量1、200

キロカロリーの方では、プラス

240キロカロリーで一日の必要熱量は

約1、440キロカロリー程度というこ

とになります。仕事の内容や病状に

よつてどの程度の付加かを考えてい

かなければなりません。

また体重の指標として維持体重

(ドライウエイト)の他に標準体重

があります。5〜6年位前、札幌

市内6か所の透析施設の患者さん

200数十名の標準体重やBMI

(肥満・やせを現す体格指数)から

の栄養評価を実施しました。

標準体重(kg)

$$\parallel \text{身長} (m) \times \text{身長} (m) \times 22$$

BMI (肥満度)

$$\parallel \text{体重} (kg) / \text{身長} (m)^2 \text{ 乗}$$

BMI 18・5未満 (低体重)

18・5以上 25未満 (普通体重)

25以上 30未満 (肥満1度)

30以上 35未満 (肥満2度)

35以上 40未満 (肥満3度)

40以上 (肥満4度)

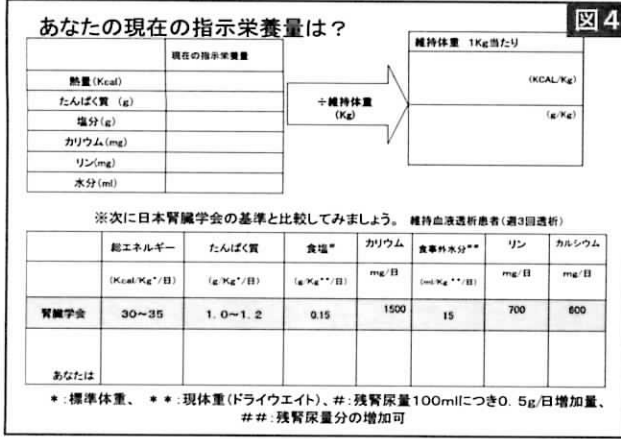
※日本肥満学会

この結果、透析の患者さんの維持体重は標準体重より10〜20%前後も低い所があり、当然のことですがBMIも高齢者の方では18・5未満が目立ちました。透析療法の患者さんの場合、体重からの栄養評価は大変無理があると痛感し、透析独自の指標作りが必要だと痛感しました。

私の場合身長が153cmですから標準体重51kgです。そこで、51kgからプラスマイナス10kg位の範囲でいるのが望ましいと考えられます。また標準体重に使用されている「22」は、BMI22の方が一番長生きできるといわれており標準体重の算出に用いられております。明治生命がコンピュータシステムの導入

後は、保険の加入者の方たちを調べて、身長と体重のバランスがどのような人が長生きできるのかを調べた結果算出された数値です。皆さんもご自分の標準体重を計算して維持体重と比べたり、またBMIを算出してみて下さい。でもあくまでもこれは健康人の指標ですから参考までという事です。

皆さんはご自分にあつた栄養量を各施設からいただいていると思いがちですが、ここでもう一度確認してみましょう。(図4) 現在、指示されている熱量(カロリー)・たんぱく質・塩分・カリウム・リン・水分は



どの位ですか?皆さんは個々にさまざまな条件があり、絶対こうあらねばならないという事ではありませんがカロリーやたんぱく質は維持体重で割って体重1kg当たりの数値を出し、日本腎臓学会の指標と比較してみましよう。指標では、総エネルギー(カロリー)・たんぱく質・食塩・食事外水分は体重1kgの1日の量で示されています。そして、総エネルギー(カロリー)とたんぱく質は維持体重ではなく標準体重で考えられています。食塩と水分は維持体重当りです。体重50kgですと、食塩は1日7.5gです。7.5gのお食事ですと汗物があり摂れない事を除けば、楽しいお食事ができるかなと思います。

カリウムは1日1,500mgという指標ですが、日本人の普通の食事では他の電解質のカリウムやリンなどと異なり、摂取量の幅が1番大きく、上限ですと食事によって1日7,000mg位なども可能です。1,500mgは大変きつい数値だといつも思っております。

高カリウム血症

腎不全になると、尿中からカリウ

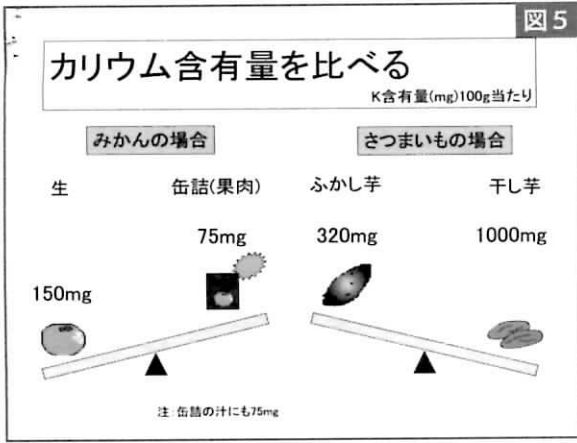
ムが排出できなくなると、食事の摂取カリウムを制限、または摂取カロリーが少ない場合、生命を維持するため体たんぱく質が使用されて細胞がたくさん壊れることによって血液中のカリウム濃度が上昇し高カリウム血症という状態になります。皆さんは透析の主治医やスタッフ、栄養士から「カリウムを十分にとって下さいね。カリウムを十分にとらなければ、身体のタンパク質が異化して、カリウムが高くなってしまいますよ。」と何度も言われた事があると思います。それは、人間の身体の細胞にもカリウムがたくさん含まれているからです。血清カリウム値の正常値は3.5~5.0mEq/Lで、5.5mEq/L以上を治療が必要な高カリウム血症といえます。透析患者さんの場合、制限されている1日のカリウム摂取量は厳しく言いますと、1,300mg以内です。

皆さん透析になった時に、「生の果物や野菜を食べないで下さいね。」と、なぜ言われたのでしょうか。皆さんは生の果物や野菜にはカリウムが高いからと認識していらつしやると思いますがもちろんその通りです。しかし私たちはまず生命を維持する

為に炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養を確実に摂らなければなりません。たんぱく質には必ずたくさんカリウムが含まれており、制限されたカリウム量の1,300mg<1,500mgは魚・肉などですぐ定量になってしまいます。また野菜・生の果物はビタミンやミネラルが含まれていて身体の調子を整えます。食べ物の役割を自動車に置き換えますとたんぱく質(肉や魚)は自動車というボディ、炭水化物・脂質はガソリンです。ボディがありガソリンがあれば後は潤滑油です。潤滑油がこの果物や野菜のビタミン、ミネラルです。潤滑油がないとうまく走らないけれども、摂取できるカリウムは自動車のボディとガソリンで、ほとんど満杯になってしまっています。それで潤滑油の果物と野菜を摂る時には、「カリウムを下げる工夫をしましょう。」と、言われているのです。まず、生命維持のたんぱく質と糖質が最優先されるからです。

食品のカリウム含有量

精白米100gですとカリウムが88mg、それを炊くと米飯230gになります。カリウムは60mgと約



30%の減となります。お米を研いで加熱することによってカリウムは溶出するわけです。干しうどんも乾麺のままでは、非常にカリウムが高いですが、茹でることによって煮汁にカリウムが流出します。乾麺100gで130mgが茹でると300gとなり42mgで約70%の減となります。パンは原材料に乳製品が使用されたり調理過程で溶出がないためどうしてもカリウムが高くなります。

(図5) カリウムというのは、皆さんご存じのように干した物や外皮に高く含まれます。ふかし芋と干し芋、同じ100gであつてもこれだけ違います。生のみかんですと

150mgですが缶詰ですと75mgと半分になっています。しかし缶詰の煮汁にも同じだけカリウムがありま

す。また、ポテトチップは100gにカリウムが1,200mg含まれますが、100gを食べるのは大変です。よくコーヒは非常にカリウムが高いといいますが、あれは豆が高いのであつてフィルターでおとした浸出液は非常に少ないです。缶コーヒは10〜20mgだと思います。インスタントコーヒの粉そのものは100gで3,600mgと高いですが、1回に飲む分量を1gにすると36mgとなります。お茶でも日本茶の浸出液は少なく、煎茶は20〜30mg、玉露はその倍あります。切干大根も干してあるので100g中のカリウム含有量は高いですが、実際に調理するときには少ししか使いません。このように食品をどの段階でどの程度の分量を使用するかでカリウム摂取量は大きく異なりますので成分表を見るときにはご注意ください。数字のマジックに陥らないで下さいね。

カリウムを減らす工夫

皆さん毎日実行していらつしやる事ですが、まず、カリウムの多い食

品を避ける、ゆでこぼす、水にさらす、できるだけ小さく切つて表面積を多くするという事です。カリウムは細胞の中にたくさんありますので、キャベツやトマトも小さく切ることによって細胞の中にあるカリウムがどんどん出てきます。果物は生でなく缶詰を利用する事で、カリウムの摂取を少なくする事ができます。缶詰はかならず加熱してありますから、加熱することで果物の細胞が壊れてカリウムが缶詰の汁に出ていますから、汁は残して下さい。

野菜をゆでる・煮る事によって

カリウムはどの位減るのでしよう。1.5cm角に細かく切つたジャガイモでは、15分以上煮ると生のジャガイモの20%位まで減ります。乱切りにんにじん、乱切りのじゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、乱切りのごぼう、千切りのごぼうも、20分ゆでるとカリウムが40%〜50%溶出します。とうがん、キャベツ、はくさいは80%以上。たまねぎ、だいこんは60〜70%位でしょうか。煮る事によって、野菜の中の細胞のカリウムと水とが置換し水の中にカリウムが出ていくわけです。玉ねぎなどは、薄く切つて十分水にさらすことに

よつて、半分程度のカリウムが溶出します。

肉類の調理法によるカリウム量の変化をみてみます。煮る・炒める・揚げる・蒸す・焼くのうちに、1番カリウムが溶け出すのは蒸す事です。カリウムは調理前に比べ、鶏肉で約60%、豚肉で約40%、牛肉で約60%になります。次は炒める、煮る事でカリウムが少し溶出します。そして溶出しづらいのが焼く、揚げるです。揚げ物は200℃前後の熱い油の中に入れる。焼く事も高温をかけたままから、一瞬にして食品の表面のタンパク質が凝固してしまい中からカリウムがとび出る暇がありません。蒸す事は、蒸気が全部細胞の中に入りまた出てきますので、非常にカリウムの溶出率が高いです。献立としては、豚肉や鶏肉に下味をつけて蒸し、野菜と一緒にドレッシングをかけて「冷しゃぶサラダ」のようなものはいかがですか。

低栄養の問題と食品中のリン/プロテイン比

透析患者さんの栄養状態が非常に低下してきているというのが国際的に問題になっています。栄養状態を

知る指標のひとつとして蛋白質異化率（PCR）があります。週3回月・水・金の透析の場合は、月曜透析後と水曜透析前の尿素窒素の値・透析時間・維持体重を計算式に当てはめて計算します。尿素窒素（BUN）は主として摂取した食事のタンパク質の排出物ですから、計算した数値が0.8より少ないと摂取するたんばく質が足りなく低栄養と考えられます。

低栄養にならない為にたんばく質を摂る事を考えた時、どうしても、先ほどのカリウムとともにリンの問題が出てきます。（表）主にたんばく源となる食品は必ずリンを含んでいます。低栄養にならない為に、タンパク質はきちんと摂りたいがリンはあまり摂りたくないとなると、どう考えたら良いでしょうか。そこで、タンパク質（プロテイン）を含む食品の中でリンの割合が少ない食品を摂るようにする事が大事になってきます。リン／プロテイン比（P/pro比）は数字が小さくなるほど、タンパク質の割合が多くリンの割合が少ない事を表しますから、このリン／プロテイン比の少ないものを組み合わせさせて摂っていただくと、若干良いのかなと思います。低リン食で1日

知る指標のひとつとして蛋白質異化率（PCR）があります。週3回月・水・金の透析の場合は、月曜透析後と水曜透析前の尿素窒素の値・透析時間・維持体重を計算式に当てはめて計算します。尿素窒素（BUN）は主として摂取した食事のタンパク質の排出物ですから、計算した数値が0.8より少ないと摂取するたんばく質が足りなく低栄養と考えられます。

<魚類>	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	リン (mg)	P/pro比	カリウム (mg)
青身魚					
さば 焼	270	25.8	290	11.2	350
さんま 焼	350	25	230	9.2	290
鮭 焼	180	28.5	340	11.9	490
いわし 焼	245	25.8	300	11.6	400
白身魚					
すずき 生	123	19.8	370	18.7	210
かれい 焼	110	23.4	240	10.3	370
ほっけ 焼	110	17.3	220	12.7	360
たら 焼	110	25.2	280	11.1	480
まぐろ 生	100	24.3	290	11.9	450
ホタテ 生	70	13.5	260	19.3	420
たい 生	100	18.6	210	11.3	390
大正えび	95	21.7	300	13.8	3660
いか 生	85	17.6	280	15.9	300
すりみ	98	17.5	130	7.4	130
揚げかまぼこ	140	12.5	70	5.6	60
蒸しかまぼこ	95	12	60	5	85
平均	144	20.5	233	11.2	330
<肉類>					
豚ばら脂付生	430	13.4	120	9	220
ロース脂付生	240	18.3	180	9.8	320
ヒレ生	110	22.7	220	9.7	400
ひき肉	230	19.5	190	9.7	330
鶏ひき肉	170	20.9	90	4.3	270
むね皮付生	244	19.5	120	6.2	190
鶏むね皮なし	120	24.4	150	6.1	210
もも皮付生	250	17.3	110	6.4	160
皮なし生	130	22	150	6.8	220
ささみ ゆで	125	27	260	9.6	480
牛ロース	410	14	120	8.6	210
平均	224	19.9	156	7.8	274
<乳製品>					
牛乳	70	3.3	93	28.2	150
低リンミルク	460	15	80	5.3	400
ヨーグルト	70	4.3	100	23.3	150
プロセスチーズ	340	22.7	730	32.2	60
カテージチーズ	105	13.3	130	9.8	50
アイスクリーム	180	3.9	120	30.8	110
シャーベット	130	0.9	100	111.1	95
平均	194	9.1	193	34.4	145
<卵類>					
鶏卵	150	12.3	180	14.6	130
うずら 生	176	12	220	18.3	150
厚焼卵	150	10.8	160	14.8	130
平均	159	11.7	187	15.9	137
<大豆類>					
納豆	200	16.5	190	11.5	660
木綿豆腐	72	6.6	110	16.7	140
がんも	228	15.3	200	13.1	80
油あげ	380	18.6	230	12.4	55
高野豆腐	530	49.4	880	17.8	30
平均	282	21.3	322	14.3	193

透析療法はあくまでも療法です。

おわりに

リンが7000〜8000mgというのは食材に変化がなく毎日の食事では継続が困難です。色々な食品のリン／プロテイン比も参考にして下さい。後、食事をきちんと摂る為には、歯の問題が非常に大切だと思えます。以前の勤務先で40〜50名の透析患者さんにアンケートをお願いしました。歯に問題のある方が多く、男性の方は女性に比べて歯医者さんになかなか通われていないようです。男性の方、どうぞ歯医者さんに通われて下さい。

自然腎と比べるとその機能は言うまでもありません。よって対処療法としての透析は食事療法も継続して行っていくかなければなりません。透析尿素クリアランスを例にとりますと、透析で健康人の自然腎と同程度の機能を有するには1日15時間の透析をしなければなりません。しかし、ほとんどの皆さんは週3回・3〜4時間の透析にて現状維持をしていらつしやる。ということは、いかに皆さんの自己管理が優秀であるかが証明されております。ご自分の主治医でもいらつしやる皆さん、更に頑張りましょうね。

参考文献

- I 腎臓の疾患患者の生活指導・食事療法に関するガイドライン、日本腎臓学会（1997）
- II 透析ハンドブック・第3版 医学書院
- III 病態栄養ガイドブック・改訂版（株）メディカルレビュース
- IV 食品中のカリウム含有量 日研化学株式会社 資料
- V ㈱三和科学研究所 学術部 資料

平泉 幸子 先生 略歴

昭和47年3月 北海道文教短期大学 食物学科卒業

平成5年3月 日本女子大学家政学部 通信教育課程卒業

昭和48年4月 宮の森記念病院 栄養科 入職

平成5年4月 北海道文教短期大学 食物栄養学科 非常勤講師

平成17年11月 ㈱ニエトリション ウイング（栄養の翼）設立

第27回 腎提供者拡大街頭キャンペーン



〈札幌〉

昨年、北海道の献腎移植は12件、

初秋の空も爽やかな9月23日(日)、札幌では、大通公園3丁目周辺において、道庁、札幌市、道腎バンク、市立札幌病院腎移植科、北海道移植者協議会、札幌スノーライオンズクラブ、札幌エルムライオンズクラブ、札幌商工会青年部の8団体と患者・家族58名が集合、全道一斉「腎提供者拡大街頭キャンペーン」を実施しました。公園周辺で、市民に臓器提供意思表示カード・チラシ・ティッシュを配布。直接患者の声でもアピールし臓器提供の必要性や意思表示カードの記入と携帯を訴えました。また、道腎バンク登録と医療相談も行いました。

今回はテレビ局(STV・HTB)

の取材で活動や内容が報道され、腎

移植の必要性を大きく広く訴えるこ

とが出来たのではないのでしょうか。

札幌

平成9年の「臓器移植法」施行から10年。今まで道内からの脳死臓器提供は3件。道内で脳死臓器提供による腎移植が5人、臍腎同時移植が2人という少なさ。心停止後の腎臓提供は家族の同意のみでも法律上認められている為、身近でも献腎移植を受けた方の話を聞くが、まだまだ充分ではない。救急救命や移植関係医療スタッフの大変な努力も聞く。多くの方々に移植の実状を知ってもらい、理解していただく事が必要だ。今年も私たちの地道な努力である全道一斉腎提供者拡大街頭キャンペーンが9月23日(日)に、各地の「健康まつり」に協賛して腎キャンペーンが行なわれた。

今年7月までに2件に留まっています。ここ数年上向いていますが、数年前にはゼロの時もあり、今年も大きく減っています。原因を取り去り上昇させたいものです。

(報告 柳沼 正一)

江別

9月9日、ポスフル江別店前



〈江別〉

で、江別ライオンズクラブの方々のご協力を得、患者・家族総勢23名で実施しました。今年で、江別として街頭キャンペーン7年目。残念ながら「臓器提供思想」というべき理解・認識がまだまだ定着していないのが現状です。しかし徐々に私達の訴えに対して、ドナーカードなどの受け取り拒否などはなく、多少でも理解がなされてきたのかな？という感想です。

(報告 矢野 清)

小樽

9月23日(日)、ウイングベイ小樽に於いて、腎移植推進キャンペーンを会員13名で行いました。当日は天気もよく、イベントもあって人通りも多く、準備をしている時にもう国会請願署名の所に数人が並んでいました。今年若い人が沢山署名をしてくれ、JPA151筆いただきました。意思表示カード・チラシ・ティッシュ・風船・飴等500個を1時間

程で配り終えました。

(報告 武田 優子)



〈小樽〉

オホーツク

毎年開催されている「ふれ愛ひろば2007」が網走市社会福祉協議会主催となりオホーツク腎友会もこれに加わり、9月16日(日)に実施されました。

毎年、福祉が全面でマンネリ化し来訪者も片寄りがあるとの事から、今年では会場を大きくしテント村を主に「おいしい、楽しい、あったかい」をキャッチフレーズに開催の計画をしました。しかし、あいにくの雨降



〈オホーツク〉

りでテント村は中止となり屋内で実施した為、規模が小さくなりましたが、それでもメニューが様変わりした事により、以前より好評を得たようです。

当腎友会も臓器移植推進月間を1ヶ月早め全国一斉街頭キャンペーンを兼ね、ドナー登録コーナーを設置し、意思表示カード、ティッシュ、チラシ、風船等を配布をし、更に、今年では国会請願の署名活動も出来ました。又、遊びの部門にも2名のお手伝いを出し、多めに当腎友会をアピールする事が出来ました。

反省会では来年こそ雨に会わない事を祈り、大々的にテント村を開催

しようと皆で話し合いをしました。

(報告 村田 豊)

釧路

9月23日、釧路地方は晴天で寒く



〈釧路〉



はなかったが風が強かった。11時少し前にポスフル釧路店4番出入口に12名の会員が集まり3つのグループに分れてキャンペーン開始。署名のパネルを首に下げ、ドナーカードの入った袋と風船を渡す。中には個人情報云々ということで署名してくれない人もいたが、ほとんどの人は快く応じてくれカードも受取ってくれました。(報告 上條 富明)

道南

10月7日(日)、函館市総合保健センターで午前9時から午後4時まで開催の函館市「健康まつり」に協賛して、腎キャンペーンを実施しました。



〈道南〉

山谷会長をはじめ、役員・家族を含め9名参加で、朝8時半から風船を70個膨らませ、チラシ・ティッシュ・意思表示カード1,000枚を来場者に手渡しました。また、お子さんには、風船を手渡して喜ばれました。腎キャンペーンと同時に国会請願署名コーナーを設けて、署名してくださった方々にチラシ・ティッシュ・意思表示カードのセットを手渡しました。

当日は、晴天にめぐまれましたが、他にも多彩な行事があり、腎キャンペーンコーナーには例年よりも900人少ない1,400人の来場者でした。(報告 筒井 紀昭)

十勝

去る9月9日(日)、帯広市歩行者天国会場にて難病連・患者・家族31名で実施しました。

当日は30度を上回る猛暑にもかかわらず歩行天最終日とあってか人出は最高でした。会場に向いた人々に意思表示カード、パンフレット、風船等を配布して意思表示カードの記入携帯を呼びかけ、合わせて国会請願署名活動も実施しました。又施設スタッフの方々の協力を得て、健



〈十勝〉

康相談、血圧測定も好評でした。

今年は例年と違う場所で行った事と、事前に報道関係に連絡した事で、後日キャンペーンの様子が記事として掲載され目的(啓蒙活動として)は達成できた様に思います。

当日は帯広市市議会議員、清水拓也様、帯広市保健福祉部長、佐藤様、障害福祉課課長、福田様にもお手伝いして頂きました。

(報告 小笠原 和枝)

苫小牧

9月23日、JR苫小牧駅北口周辺

で、苫小牧市役所・苫小牧ライオンズクラブ・王子総合病院血液浄化室の方々のご協力を得て患者・家族総勢34名で実施されました。移植希望者が必ずしも参加している状況ではないので、今後参加を呼びかけたいと思います。今年度は移植者も参加予定でしたが、体調の都合で参加できませんでしたが、他団体(骨髄バンク推進会等)との共催も考えております。(報告 菊地 秀明)



〈苫小牧〉

稚内

9月1日、稚内「ふれあい広場」が行われ、当腎友会も数年振りに参



〈稚内〉

加しました。当日は3名の会員で、揃いの黄色のジャンパーを着用し、ティッシュ・ドナーカード・リストバンドを各150個配布しました。皆さん気持ちよく受け取ってもらったと思っております。又、難病連のおかげで立派な看板も出来ました。来年以降も続けたいと思っております。

(報告 福田 茂哉)

士別

7月7日、「07ふれあい広場」内で、士別で4回目となる臓器移植キャンペーンを行いました。今年も晴天に恵まれ来場者も多いキャンペーンでした。今までも道腎協青年部・社協



〈士別〉

さんのご協力をいただいたしており、士別市民の皆さんへ臓器移植も身近に感じて貰えていると感じました。

配布してくれたボランティアの方から「来場者さんから今年もご苦勞様です。と、声をかけられた。」、来場者さんからは「移植の問題は、テレビで見ている事だったけどこの日は、少し身近に考えられる。」の声もありました。

毎年行われているふれあい広場のイベント内で、開催していたから市民の人に少しずつ伝えられたのかと思っております。

今回は、社協さんからは、6名、患者会8名と他に3名でした。

道腎協青年部副部长、梅原さん(旭川)と士別腎友会事務局をしている私が勤めている知的障がい者作業施設「食事処結」のウエートレスさん2人にも参加して頂きました。

障がいは、違いますがとてもいい経験が出来たのではないかと思います。これからも患者会だけではなくいろいろな障がい者の方と助け合いながら、士別での臓器移植キャンペーンを毎年この「ふれあい広場」に足を運んでくれる方に理解・協力をして頂くために、今後も続けて行く事が一番だと感じました。地元患者の為に、障がい者の訴えに耳を傾けて貰えるような患者会活動をしていきたいと思えます。(報告 阿部 純一)

室蘭

前日の台風も過ぎ去り最高の天気にも恵まれた9月9日(日)、第19回室蘭市主催の「ふれあいまつり」が新日鐵体育館を会場に開催されました。

私たち腎友会も例年通り会員・家族を中心に模擬店を出展し、その中で腎登録拡大街頭キャンペーンを実施しました。会員・家族10名と出席者の少ない人数で、意思表示カード・ティッシュ各々300セットを



〈室蘭〉

市民の方々に配布することができました。

今回、国会請願署名コーナーを設け、全腎協・JPAそれぞれ20名ずつ計40名の署名を戴きました。

国民病と云われる透析患者が増える一方で「腎移植」は夢のように行き詰まりを感じ、皆無にも等しいものです。国民の理解を得るには私たちの努力と、諦めない国民の方々の啓発・啓蒙活動がまだまだ必要でしょう。(報告 合田晃)

伊達

5月20日(日)、毎年、市民参加の祭典実施を通して赤十字活動を広く市

民に知ってもらうことを目的に開催される「伊達赤十字フェスティバル」にて臓器提供意思表示カードを来場者に配布しました。会場の「だて歴史の杜カルチャーセンター」は、約17・7ヘクタールの広さを持つ、「伊達歴史の杜総合公園」の駐車場にある「大手門」をくぐると見えてくる、鉄筋コンクリートと石垣が融和した建築物です。様々な分野の舞台公演に対応可能な大ホールをはじめ、講堂・視聴覚室など、各種講演会・会議・サークル活動など、市民に幅広く利用されています。カルチャーセンター全館が会場となつて、10時の開場とともに大勢の家族連れが詰め



〈伊達〉

掛けました。管理栄養士や薬剤師による相談コーナー、看護師が担当する健康チェック、即売バザーやビンゴゲームなど、大人も子供も楽しんでいました。（報告 川本 充）

旭川

9月23日の日曜日、買物公園に集り、合し臓器移植キャンペーンを行いました。約2千枚の臓器提供意志表示カードと色とりどりの風船を配りました。今年は10月末に行われる腎移植医療講演会の案内状も同封しました。当日は曇りで肌寒かったです。か、祝日にも関わらず、人通りが少なく感じました。一緒に配った風船



も手伝ってお子様連れの方や若者も喜んで受け取ってくれました。興味をもって受け取られる方、何かかわらざとありあえず受け取られる方、無視して通りすぎる方など様々ありましたが、1時間ほどで全部配り終えることができました。

臓器移植による治療は、誰かが臓器を提供してくれることによって始めて成立します。臓器の提供については、「臓器を「あげたい」「あげたくない」という両方の気持ちがあります。どちらの気持ちも尊重されなければなりません。そのためには、受け取られた方が少しでも臓器移植に対して関心をもってもらい、できるだけ多くの人が意思表示カードを所持し、臓器提供にかかる意思表示をしていただけたらと思います。今回のキャンペーン参加は今迄の勉強会や懇親会では得られなかった充実したひと時でした。参加されました皆さんお疲れ様でした。

（報告 柳瀬 英樹）



各地のたより

オホーツク

「移植体験を語る」

10月7日(日)、午前10時から北見市総合福祉会館と午後2時から網走市オホーツク文化交流センターの2会場で行った北見地方腎友会とオホーツク腎友会主催の「オホーツク腎移植懇談会」を開催しました。

オホーツク地域に暮らす腎不全患者の皆さんやご家族の方々を対象に、腎臓病の治療の一つである腎移植の現状を知ってもらうため、移植

された方々から体験談をお聞きするために、この腎移植懇談会開催の運びとなった。札幌の病院で2度の腎移植を経験した道腎移植者協議会の松浦信博会長をはじめ、2人の移植体験者が腎移植の手順や注意点などを紹介した。

北見会場は約40人、網走会場は約40人が参加。松浦会長は、道内では年間50件の腎移植の例があることや、国内では腎臓摘出時の体の負担が少ない内視鏡手術が普及している他、保険の適用で費用を抑えられるなど、腎移植をしやすい環境が整っていることを説明した。

参加者から「長年透析を受けているが、今から移植をしても大丈夫か。」との質問に対し、松浦会長は「膀胱は小さくなっているが、移植後にきちんと機能するようになる。」と説明し、「まずは病院で相談する事。必ず道は開けます。」と呼びかけた。又、娘の腎移植を検討し、夫婦で訪れた佐呂間町の女性は「思いのほか難しくなさそうで、勇気が出てきました。」と、話していた。



2.時間の座談会も参加者の質問等で有意義なものとなった。

(報告 浅見 恭行)

道南

「始めでの野外レクリエーション」

道南腎協は今年度より個人加盟の「道南腎友会」と組織の改名を行い、9月30日道南腎友会として、初めての野外レクリエーションを計画いたしました。

ところは函館近郊の森町日帰り温泉施設ちやつぶ林館です。集合場所より、ちやつぶ林館の大型送迎バスでゆったり、車窓の大自然を楽しみながら総勢23名と特別参加の孫ちゃん



ん一人おしゃべり人形の「ゆめる」君もちやつぶ林館に到着。

秀麗駒ヶ岳を眼の前に大沼湖、小沼湖は満々と水をたたえパノラマの様々に広がる山々は、紅葉には少し間があるようでしたが、日頃、病院と自宅を往復する参加者にとって心が大きく広がる思いでした。

昼食までの間、パークゴルフを楽しむ人、ゆったり温泉に浸る人、ちなみに私はロビーで国会請願署名を集め、20分ぐらいの間に40筆も集めることができました。

12時、大広間に集まり、会長の挨拶で始まり食事をしながら自己紹介、ビンゴゲーム、カラオケで自慢の喉を披露。初めての行事でしたが、和気あいあいとして楽しい雰囲気でした。

1人1,200円という格安の会費の中、お弁当、ビンゴゲームの景品、参加者に夢センベイ(透析患者用)のおみやげ、入浴、大型バス送迎つきというのですから最高です。

ある参加者から「来年もやりたいね。」の声が...帰りは運転手さんのご厚意で参加者が楽しみにしていた大沼名物、鯉のあらいの直売所の鯉屋さんに寄っていただき、我家へ

のおみやげをゲット。本当に楽しい一日を過ごす事ができました。

(報告 堀川 礼子)

旭川

「第1回きよくじん文化祭」

11月12日(月)〜22日(木)、旭川地方腎友会の初の催しとして、旭川市の北彩都病院1階ロビーにて開催されました。

作品を展示して下さった会員・家族の皆様、ご来場下さった皆様、ありがとうございました。また、会場



を提供して下さった北彩都病院に感謝申し上げます。



旭川地方腎友会会長 野原寿二氏
ご挨拶より

「この文化祭は、旭川地方腎友会の会員とその家族の皆様の作品を一堂に会した展示会です。週3回の透析治療をしながら、またはそういった家族を支えながら、余暇の活用や趣味を活かした作品を持ち寄っていただきました。この日々の活動を仲間や市民の皆さんに観て頂く事で、新たな目標や活動意欲がわく事を、また仲間の作品を見る事で勇気づけられたり自身の活動意欲もかき立てられる事が出来れば幸いに存じます。」

道南腎友会事務局長 筒井 紀昭



(クレアチニン7mg) しており透析導入で1週間3回の地方からの遠距離通院が大変なることを告げられる。

透析施設病院に近いところに住居をと、妻と話し合いその近くに土地・建物を求めました。また、勤務先も変えてもらいました。

私は8年前から、週3回の血液透析を受けています。

30歳のときに腎炎を患い7カ月ほど札幌医科大学第二内科病棟に入院し、腎機能も4割程度までに快復したので退院。その後、20数年は、食事(特に塩分)に気をつけてきました。

ところが人生とは、順調に行かないものです。人工透析を始める2年前から体調が悪くなり、2週間に1回の通院していたが、ある日突然、職場へ通勤しようとネクタイを付けたら腹痛に苦しみ歩くことが、困難で妻に毎日、自家用車で送迎してもらうようになりました。

まもなく、医師から腎機能が低下

知り、内容も解らず勧められるがままに入会しました。退職後、会の行事に積極的に参加したら通院先の会の会計を仰せつかり、そして、道南腎友会の事務局と道腎協の幹事を2年間勤め、現在、道南腎友会の事務局長をまかされています。

全腎協や道腎協の役員の方が頑張っているのだから、私たち末端の個々の病院の腎友会がしっかり支援しなくてはならないと思います。そうしないと腎友会は成り立ちません。これは自分のための運動です。

希望通り転動となりましたが、しかし、企業(金融機関)は甘くない。希望転勤の付帯条件として、役付手当カットでした。重い病(腎不全)と膀胱癌でパニック状態にそのような条件でしたので、精神的・肉体的に立ち直ることが大変でした。

4月転勤して、12月に透析導入と同時に膀胱癌を内視鏡手術により取り除き6カ月毎の検診となりました。

透析にも慣れなくヘマトも低く毎日の勤務生活が、苦しいので、この辺で辞めようかと悩みました。

定年退職まであと3年ほどあり、それまで何とか歯を食いしばっても頑張らなきゃ……と自分に言い聞かせておりました。

その頃、腎友会なるものの存在を

30年前の透析患者のように、自分で命を絶つような悲しい時代にならないよう、腎友会は、今透析を受けている患者のため、これから透析を受けるであろう患者のためにも、事務局として頑張りたいと思います。これからも、皆様の一人ひとりの力をお貸し下さい、よろしく願います。



(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30分)
担当：医療ソーシャルワーカー
1月18日(金)・31日(木)
2月14日(木)・29日(金)
3月13日(木)・28日(金)

◆栄養・食事(1回30分)
担当：管理栄養士
1月10日(木)・25日(金)
2月7日(木)・22日(金)
3月6日(木)・21日(金)

表紙の写真

題名「のびやかさ、そして調和」

撮影者 福原 真理子氏(札幌)

アイスバンの道央道を走り旭山動物園へ。係員さんの「出たい子だけが出てきます。おどかさなくてください。」の声に、ベンギンのお散歩開始。後からそつと見守る係員さんも、まわりの空気も調和。見習うべきは万象にあり!!

チャレンジャー人生

福留 夕起子（室蘭）

「腎臓ガンの疑いがあります。会社の健康診断でそう言われたのが始まりでした。その時、すでに夫を亡くしていた私は、まだ幼稚園に通う2人の子供を女手一人で育てていたのですから…。

すぐに生検を受け、慢性糸球体腎炎だと診断されました。でも、10年後には必ず透析になると…。

当時、私には透析の知識が何もありませんでした。だから、透析を受ける時間を1分でも遅れると死んでしまう…という間違った情報の人から聞いて本気で信じていました。透析は怖いものなんだってずっと信じており、病院へ通うのもやめてしまいました。当然、10年もしないうちに透析を受けることになってしまいました。

食事、水分制限が思う様にできず、自暴自棄になっていました。そんな私に息子が、「大きくなっ

たら寿司屋さんになってママの大好きな寿司をいっぱい食べさせてあげる。」と、言ってくれました。

私は、ハッとしました。自分がこんな病気になるってしまったことを悲観して自分の事しか見えてませんでした。なのに、息子はまだこんなに小さいのに私の事を考えてくれていたのです。それまで、自分の人生いつ死のうが好きな事をして暮らしたい、太く短く…と真剣に思っていた考えも改めました。

今、透析を始めて9年たちました。子供たちも成人を迎えました。寿司屋さんになると言っていた息子も調理師免許をとり、病院の食事を作っています。

立派に成長した子供たちを誇らしく思いながらも、まだまだ子供たちには負けない現役バリバリの母でいたいと思っています。



名寄市立総合病院の透析時間短縮問題について

名寄市立総合病院（以下、市立病院）に於いて、月水金の1部2部透析患者については一律透析時間は3時間とし、4時間透析を必要とする患者は火木土のみとする問題が起きました。市立病院は透析室ベッド数は25床、血液透析患者は約80名、医師2名、看護師12名で3部制で治療にあたっています。担当医師は、透析に関する話をしてくれたり腎友会行事等に積極的に参加されたりして多くの患者から感謝されている先生です。

道腎協の対応

10月25日

近江谷幹事（旭川）から「市立病院では透析効率を維持する為に、血液量270〜300ml/分にかけている。名寄腎友会は4時間透析を求め、名寄市長及び病院長に対して要望書を提出」との報告。

10月29日

道保健福祉部医療政策課を訪問、名寄市の実状の把握と透析時間4時間は最低必要時間であることを説明。担当者が医学的資料の提示を求めたので、同日中に(社)全腎協

に問題の経過を報告し資料の提供を依頼。

11月1日

道保健福祉部健康推進課担当者が道腎協事務局に来局、今後この問題の窓口となること、名寄市では現在検討中であるとの返答を得る。

11月2日

(社)全腎協より説明資料の提供を受け、道健康推進課に持参。重ねて透析時間の確保を要請。

11月6日

市立病院院長から名寄腎友会会長宛に要望書の回答ある。要旨「患者の体調等に応じ出来る限りの対応はするが、スタッフ不足等により現状は止むを得ない。人材確保には努力するが状況は厳しい。人材確保ができた場合、全日2部透析、4時間透析も可能になる。」

11月26日

道健康推進課に名寄市からの報告書及び(社)全腎協からの追加資料を持参。これは名寄市だけで対応できる問題ではなく道の対応が必要不可欠であるので、道がもつと積極的にこの問題に当たることが要求。

透析時間の確保は、私たちの予後及び体調に合わせた透析を得る為に、必要不可欠の要件です。今後も重大な関心を持って対処していきたいと考えております。

全腎協青年研修会「第1回青年会議」

青年部副部長 梅原 孝之(旭川)

8月25日と26日の2日間に渡って東京の大森で開かれた全腎協主催の「第1回青年会議」に参加いたしました。過去に北海道で開催された青年部の全国大会には運営側として参加した事がありますが、本格的な参加は初の体験なもので若干の緊張を伴い、いざトウキョーへ。

毎年、全腎協主催で、青年部の為の何かしらの全国規模の集いは行われているのですが、今回は例年のものとは少し方向性が違うようでして、事前に頂いた資料より抜粋しますところ：「これまでの全腎協青年研修会は、演劇ワークショップ形式を取り入れて開催してきました。しかし、より実情に即した青年部の活動を全体で話し合うことを目的に青年研修会を開催いたします。」「今回の青年研修会を第1回全腎協青年会議と位置づけ、実際に青年部で活躍されている人が中心となつて青年部について再考しようということになりました。何かとご多忙かとは存



じますが、万障お繰り合わせの上、ご参加くださいますよう、お願い申し上げます。」との事です。個人的にも諸事情あつて、あまり「万障お繰り合わせ」られなかつたのですが…この際それは置いてと…

さて、当日。開催式後直ぐに全体をいくつかのグループに分け、小会議室にて「グループ討論会」を行いました。まずは参加者が事前提出したアンケート資料を使い、自己紹介を兼ねた各地域の活動紹介。そしてグループリーダーの司会により討論

が進行…だったのですが…うん：「討論」というより、患者会活動の苦勞を切々と語り合う大会と化してしまつた感が：討論の題目は「青年部は誰の為にあるのか(何の為にあるのか)」「どうすれば青年部の無い県に青年部が出来るのか」「どうすれば青年部が活性化するのか」の3点だったので、あまりに題目に沿つた討論にはならないまま進行してしまいました。

「青年部」同士といつても地域毎に青年部の位置づけに思いのほか差があるようで、例えば交流だけを主に行つている地域もあれば、地域の患者会活動の中核を担つているような立場の青年部もあり、そういった違いが参加者の温度差となつて表れているように感じる場面が幾度かありました…

翌日。全参加者による全体会を行いました。昨晩は、グループリーダーの皆さんは遅くまで会議を、他の参加者は遅くまで自由時間を、それぞれ過ごした所為か少し寝不足気味の様子にて午前中から予定進行です。前日のグループ討論をまとめた物を利用して意見を話し合うという

形で全体会は進行しましたが、中々活発な話し合いとならず、オプザーバーとして参加して頂いた全腎協の理事の方から「開催前の意気込みよりトーンダウンしている。」との一言を頂くことに…。そして、ついでグループ会議同様の苦勞話吐露大会におちいりそうな状況に、某青年部部長曰く「もう待つのはやめましょう。自分達から変えていかないと(若干意識気味。)」との一言も。

色々ありましたが、苦勞話の吐露も含めて様々な意見等々出まして全国青年研修会は一応の閉幕となりましたが、某青年部部長曰く其の式「後は各自が今回得たものを自分の地域でどう活かすか(若干意識気味。)」との事として、この研修会の意義は今後の青年部次第と…できれば、あたたく目で見守つてくださいます。褒められて伸びるタイプです。重圧かかると良い所が消えてしまうタイプでもあります。いえいえ、本当に。

第12回青年部交流会のお知らせ

平成20年1月19日、20日、札幌・難病センターにて、勉強会『しっかり透析して、食べて、運動して、元気になろう！(仮題)』を開催致します。詳細は後日、部員の皆様へお知らせ致します。

短歌

倉田 康司 (札幌)

東京へ油絵学ぶ

職辞して別れを告げる若い看護師

半日をベッドに伏して蘇生する

明日の一日活き活きありたい

いたずらに長生きするは意義なしと

言えど生死もたたかいのうち

筋肉は衣の下で衰えた

脳やせゆくも同じと思え

炎天のサイレンひたと近づきぬ

吾迎えるや疑った一瞬

ほっとステーション

「エッセイ」(連載第1回)

死んでもやりたくなかった

人工透析

クレアチニン23・5

死ぬ気だった尿毒症

2時間で復活、

おかげがおいしかった

自分が感じていた人工透析

とは大違いの進歩

先生に恵まれて生きる決心

沈没することは分かっていた。尿毒症がひどくなっても、横になって移動しながら仕事に出かけていた。このまま死んでも良いという意識がはつきりであった。むしろこのまま死んでしまいたいと思っていた。だから、クレアチニンの数値が上がっても、人工透析を避けるような気分だった。体が冷たくなり、いつも微熱がある。吐き気がひどく頭痛がする。やがて何も食べられなくなり、体中が痛むような感覚で包まれる。同じ姿勢が保てなくなる。居ても立っても居られない状態だ。や

がて、苦痛が遠ざかり少し楽になるように感じた頃、遠くに自分を呼んでいるような声を感じた。返事をしなくちゃという思いが、緊急透析につながった。病院に行くことを承知していた。

医師に対するアレルギーが強かったが、紹介していただいた深沢先生(改築中のNTT病院)は、娘のような年齢ながら冷静沈着で抵抗なくコミュニケーションが出来るようになった。果てしない信頼感が戻ってきた。何よりも初見の判断が気持ちよかった。1時間後には、緊急透析が始まり、その後2時間が経つ頃には、意識がはつきりしてきた。先ず、感じたのが空腹だった。何日も食べていなかったのだから当然だった。ベッドの上で、おかげを3分の1ほど食べた。吐き戻すかと思ったが、無事に収まった。透析の装置は、自分が思っていたより遥かに清潔で、病院の皆さんは親切だった。やれるかもしれないと思っただのは、3日間の輸血が終ったからのことだ。先生や看護婦さんの言葉の一つひとつが身にし

みて嬉しかった。2週間が経つ頃には、心を入れ替えて生きる決心をし、病室で仕事のことを考えていた。

透析が日課の ライフスタイル

仮に元氣だったとしても、受け入れてくれるかもしれない社会の構造は、透析をしている制限人間にはまことに不都合なことが多い。職場に気兼ねなしに病院通いをするのは難しい。透析後の症候群を考えれば大きなハンディキャップを背負って生きていくことには間違いない。日が経つにつれて働く環境に順応できるかどうかを考え始めていた。結果的には、芸者稼業の私の仕事(都市コンサルタント)は、比較的自分の都合で行動できるもので何とかなりそうな気配があった。透析・静養・各種制限を組み込んだライフスタイルを実現しなければならぬと心に言い聞かせた。自分の都合だけでは生きてゆけないのは明らかだった。

(土倫満)

事務局通信

■お知らせ

●第64回北海道ブロック会議

日時 平成20年4月19日(土)～20日(日)
場所 ホテルユニオン 4F 雪
札幌市中央区南3条西12丁目

●第31回定期総会

日時 平成20年6月1日(日)
場所 滝川市で開催予定

●腎友会滝川クリニック透析者の会

平成19年10月31日を以って解散致しました。

■道腎協は11月12日

「平成20年度診療報酬改定

(改定率)についての要望書を
内閣総理大臣に提出

これは、透析の診療報酬がこれ以上下がらないように、診療報酬改定の点数を決定的に左右する「診療報酬改定率」を決める内閣に対する働きかけで、全腎協を中心に全国の腎友会で行われています。

平成18年度診療報酬改定では、3・16%にも及ぶマイナス改定が実施されました。透析治療は診療報酬

により治療内容が大きく左右されてきた経緯があり、特に広域・過疎地域を多く抱える北海道では、現行診療報酬でも医師・スタッフ不足により閉鎖されたり治療時間の削減に追い込まれる施設が出現しています。

■国会請願署名(全腎協とJPA)もう提出されましたか？

私たちの医療と福祉を後退させないため、是非ご協力下さい。



編集後記

来年度の後期高齢者医療制度、透析診療報酬改定は当事者の私たち透析患者が声を上げなければ、ますます負担と透析の質の問題を私たちに突き付けてくる。その中で、各地からのたよりは前向きだ。この大変な時代だからこそ、皆さんのお仕事や家事、日々の小さな取り組みにも、創造と喜びの天使が舞い降りますように。ちよつと早いけれど、メリークリスマス、そして良いお年を!!

(福原)

事務局活動経過報告

- 8月8日 厚生労働大臣感謝状の臓器移植推進功労者推薦状(道腎協推薦:北海道透析医会会長 大平先生を道担当者合田主査に推薦、受理される)
- 10日 CKD市民シンポジウム当日配布物道新吉田様に発送
- 16日 第2回運営会議・組織検討委員会案内文書郵送
- 17日 “医療通信”第18号 郵送
- 18日 全腎協油井会長・金子副会長と札幌腎友会鈴木会長・福原副会長と道腎協川村会長・堀井相談役・三上会計・菅木事務局長との懇談会
- 19日 CKD市民シンポジウム開催 700名参加
- 21日 全腎協に役員研修会講師派遣のお願い郵送
- 22日 腎キャンペーン協力要請書を道庁、札幌市、腎バンク、移植ネットワークに持参(菅木)
- 9月4日 全腎協、JPA署名用紙、家族の日チラシ発送
- 5日 腎キャンペーン実施の各地域腎友会へ報道関係の資料郵送
- 7日 “ぜんじんきょう” No. 223 発送
- 13日 “どうじん” No. 116号発送
- 21日 第2回ブロック会議案内書、活動状況報告書(7月～9月)郵送
- 28日 第2回運営委員会・組織検討委員会報告書発送
- 10月3日 “ぜんじんきょう” No. 223声のテープ メール便にて発送
- CKD市民シンポジウム新聞掲載記事 全腎協、各県腎協へ発送
- 13日 第63回ブロック会議 33名出席
- 14日 役員研修会(講師:(社)全腎協常務理事 栗原紘隆氏)40名参加
- 18日 社会保障ガイドブック2007年度版 地域腎友会・役員に発送
- 23日 第63回ブロック会議報告書 発送
- 29日 道庁訪問 医務業務課(厚生労働大臣感謝状の件)、医療政策課(名寄市立総合病院の時間短縮の件)、保健福祉課(後期高齢者医療制度の件)(菅木)
- 30日 (社)全腎協栗原常務理事に短時間透析の弊害について資料を要請
- 11月1日 道庁にて北海道透析医会会長大平先生の厚生労働大臣表彰(菅木)
- 道庁医療政策課 名寄市立総合病院の透析時間短縮の件回答に来局
- 2日 (社)全腎協栗原常務理事から短時間透析の弊害について資料を受領
- 道庁訪問 健康推進課岡村主幹に透析時間に関する資料提出(菅木)
- 4日 十勝地方腎友会幹事会(掛札会長代行、菅木)
- 6日 “ぜんじんきょう” No. 224 発送
- 7日 お正月飾り申込案内 各地域腎友会に発送

訂正とお詫び

“どうじん”116号(初秋号)P21はつとステーションのコーナーに短歌を掲載いただいた倉田さんのお名前に誤りがありました。訂正してお詫びします。

誤 倉田 康次
正 倉田 康司

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)		
アミノ酸群		
L-カルニチン	270mg	
L-アルギニン	100mg	
BCAA	L-ロイシン	40mg
	L-イソロイシン	30mg
	L-バリン	30mg
L-アスパラギン酸	60mg	
L-リジン	40mg	
ミネラル		
鉄	5.3mg	
亜鉛	3.1mg	
ビタミンB群		
ビタミンB1	7mg	
ビタミンB2	3mg	
ビタミンB6	10mg	
ビタミンB12	2μg	
ナイアシン	15mg	
葉酸	0.2mg	
ビタミンC	50mg	
αG-ルチン	50mg	

コエンザイム粒

コエンザイム粒の 栄養成分:1粒(400mg)あたり	
コエンザイムQ10	30mg
リコピン	1.2mg
ビタミンE	13mg
ルチン	30mg
EPA	22mg
DHA	9mg
ビタミンB1	2mg
パントテン酸Ca	2mg

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20年1月1日~2月29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

風邪を引かなくなったという体験談を読んで、そういえば私も去年から熱を出して寝込むような風邪は引いていないなとおもいました。例年、熱が出て、しかもなかなか治らない風邪をもらっていたのですが、これもエルピスのお蔭かなとおもいました。エルピスを利用する2年前までは足のツリなどがあったのですが、今は体調もよく、とくに問題はありません。

静岡県 女性 68歳 透析歴7年



主人は糖尿をこじらせて3年前に透析に入りました。エルピスのパンフレットにあるケイレン、血圧低下、倦怠感、貧血、便秘、不整脈など、すべてがあてはまっていたので、半年前から利用をはじめました。お蔭様で、歩くことは出来ませんが、前よりはちょっと元気になった気がします。足のケイレンが減ったこと、食欲が少しでてきました。まだまだですが、昨日ひさしぶりに笑い声を聞くことができました。(奥様談)

兵庫県 男性 73歳 透析歴3年



エルピスを飲み始めて、1ヶ月くらいで効果が出ました。飲用前は、透析の終わる30分前くらいになると血圧が急に下がり、足首から膝にかけてケイレンが頻繁におきていました。それが、足はツライわ、血圧の下がりも少なくなるわ、と透析がずっと楽になりました。エルピスの人に電話したら、早く楽になれてよかったですね、と親身で喜んでくれたこともうれしい。

北海道 男性 60歳 透析歴5年



他のドリンクを何年か飲んでいましたが、エルピスの方が栄養成分の内容が充実していると思ったので替えました。飲み始めて4ヶ月、ヘマトがすごく上がって貧血が改善したことに感激しています。足もツラなくなったと感じています。昼間は立ち仕事をしているのですが、疲れも以前ほどではないです。飲み味もよし、これからずっとエルピスを続けようと思っています。

愛媛県 女性 52歳 透析歴16年



全国の腎友会の

皆様の元気と

やる気を応援します

カルフェロ
第三弾

新発売



私も、お勧めいたします。

社団法人
滋賀県腎臓病患者福祉協会
会長 上田 友久

私ども協会では、総会・役員会・各種勉強会など会員が集まる機会に皆様に「カルフェロ」「マルチ20」「スーパー30」をお勧めいたしております。多くの会員の方が愛飲されており、お元気で過ごしております。
是非 皆様にもお勧めします。



容量30mL
製造者/滋賀県製薬株式会社

カルフェロ
スーパー30
30mL

欠乏しやすい
栄養成分の
補給に

コエン
ザイムQ10

必須
アミノ酸
7種類

亜鉛

Lカルニチン
350mg

ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンB2、
メチルヘスベリジン(溶性ビタミンP)、
ナイアシン、葉酸、鉄、
クエン酸、リンゴ酸、他

カルフェロ スーパー30 新発売キャンペーン

平成19年12月末日まで

カルフェロ
スーパー30 (1箱50本入り)
通常価格 **10,500円**
(税込) 送料無料

定期お届けコース

継続してお買い上げの方に、さらにおトクなコースもございます。
詳しくはお問い合わせ下さい。

その1 1箱お買い上げ
いただくと (1箱50本入り)
1,000円金券プレゼント
+ **5ポイント進呈** (1ポイント相当)

金券は次回ご購入時におつかい下さい。
ポイントはベータ食品特選品と交換できます。

販路と共同開発で生まれた
腎友会の
会員様にご愛顧され
実績
No.1
※当社調べ

その2 お試し用(10本入り)
お試しキャンペーン

お一人様一回限り 送料無料 1ポイント進呈

通常 ~~2,220円~~ → **1,110円**
(税込) 送料無料



天然L-カルニチン含有

カルフェロ
Carfero

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

流出し、欠乏しやすいL-カルニチンと13種類のアミノ酸が含まれた成分に、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。

50mL
特許出願中



豊富な栄養成分で大好評

カルフェロ
マルチ20

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

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、ミネラルを配合した栄養補助ドリンク。

20mL
特許出願中

通常ご注文コース 送料・税込

1箱(50本入り) **5ポイント進呈**

カルフェロ「マルチ20」 → **9,500円**

お試し用(10本入り) **1ポイント進呈**

カルフェロ「マルチ20」 お一人様一回限り

通常 ~~2,220円~~ 各10本 → **1,110円**
(税込) 送料無料

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

お申し込み先

ヤサイ イチニサン

0120-831-123 FAX 06-6371-7110

受付時間 平日 9:00~18:00/土日祝 10:00~17:00 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429号
平成19年12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 印刷株式会社

購読料は
会費に含まれる