

生きる仲間

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可
H・S・K通巻296号
 ◎発行日 平成8年11月10日
 (毎月10日発行)
 ◎編集 札幌腎臓病患者友の会
 札幌市東区北18条東1丁目
 喫茶クインテス内
 ◎発行所 北海道身体障害者団体
 定期刊行物協会

福祉タクシー利用券拡大請願採択 第16回腎登録拡大街頭キャンペーン



うさぎさん、リスさんも出て……。腎登録キャンペーン (大通り西3丁目)

札幌腎臓病患者友の会

署名(一万七百七十一名)の願い叶う

福祉タクシー利用券の拡充を求める 請願が採択される

主旨説明する村本副会長 (中央右)



札幌腎友会では、福祉タクシー利用券の拡充を求める請願署名をアンケートと一緒に七月末より取り組んで参りましたが、紹介議員として、東区の山田信市郎議員と豊平区の厚生常任副委員長でもあります宮村素子議員の二氏にご協力を戴き、署名簿を持って、九月二十四日に札幌市の議会事務局に提出しておりました。その後、札幌市の厚生常任委員会で取り上げられ、十月四日、午前十時より委員会では主旨説明をするようにとの通知を受け、村本副会長が代表で主旨説明を行いました。当日は勸医協の佐藤忠直先生を会長とする「福祉タクシー利用券の拡充を求める会」からの請願と、連合北海道から陳情書も提出されており、一緒に審査されました。

札幌腎友会からの八名を含め約百名の方が傍聴致しました。席上、村本副会長は、先に資料として提出済みのアンケート結果を集約したもので、先にも、通院の為の交通手段と、それに要する月額カソリン代及びタクシー代について説明を行ない、透析患者は、雨の日も、雪の日も、その年齢のいかんにかかわらず、指定された日の指定された時間に人工透析のために通院せねばならない宿命にある」と訴え、透析患者への上乗せ支給等も検討していただく様をお願い致しました。

結果は継続審議として閉会いたしました。各党の厚生委員からは、総じて枚数を増やす方向で検討するよう意見が出され、始め難色を示していた市側も、最後には「改善に努力したい」と回答を示してくださり、翌日の道新にも掲載されました。

なお、7月外でお知らせしましたとおり、十月二十五日にも厚生常任委員会があり、全会一致で採択され、二十八日の本会議においても採択されました。皆さんの努力が実り、希望が叶えられるこ



傍聴する方々

とになりました。

まだ未定ですが、新年度より現行年間48枚(基本料金)が倍增(96枚)の見込みです。

請願署名及びアンケートにご協力いただきありがとうございます。

又、道腎協が同時に実施致しました「入院給食費への適用」に関する請願署名も、一万一千名を超える、全道では四万七千名を超える署名数となり、十月一日に道議会に請願され、その後、保健環境委員会で継続審議となっております。

(報告 石井 典子)

福祉タクシー利用券拡充請願に関するアンケート結果

札幌腎臓病患者友の会

配布枚数 二千枚 回答 八百七名

回収率 四〇・二%

1. 性別 (回答八百七名) 男三百九十一名 女 四百八十六名

年齢 (回答 七百八十六名) 三十歳以下 十名 一・二% 三十一〜四十歳 五十九名 七・五% 四十一〜五十歳 百九十七名 二五・一% 五十一〜六十歳 二百二十一名 二八・一% 六十一〜七十歳 百八十四名 二三・四% 七十一歳以上 百十五名 四・六%

3. 通院回数 (回答 七百八十九名) 月八回 五十三名 六・七% 月十回 三十五名 四・五% 月十二回以上 七十一名 八・八%

九十一名 一・六% 二十年以上 四十三名 五・五%

4. あなたは札幌市から福祉タクシー利用券をもらっていますか (回答 八百三十件) ※一部重複あり a. もらっている 三百三十七名 四〇・六% b. 無料バスをもらっている 三百八十三名 四六・一% c. なにももらっていない 百十名 三・三%

①満足している 三十六名 九・五% ②満足していない 二百九十六名 七八・一% ③どちらでもない 四十七名 二・四% ※②とお答えの方希望年間枚数は (回答 二百二十三名) 六十〜七十枚 十五名 六・七% 七十二〜八十三枚 二十四名 〇・七% 八十四〜九十五枚 六名 二・七% 九十六〜百四十三枚 八十八名 三九・五% 百四十四枚以上 九十名 四〇・四%

6. 通院の為に交通手段 (回答 八百八十一件) ※一部重複あり

a. タクシーを利用 二百九十七名 三三・七% b. 家族の車で送迎 二百二十二名 二五・二% c. その他 三百六十二名 四一・四%

代 (おおよそ) 回答 二百九十九件 ※一部重複あり 一万円以下 八十名 一万〜二万円 九十六名 二万〜三万円 四十九名 三万〜四万円 四十名 四万〜五万円 三十四名 (※四万以上の中には五万、五万八千各一名、六万二名、八万、名を含む) bとお答えの方月額ガソリン代 (おおよそ) 回答 二百二十五件 ※一部重複あり 五千円以下 六十名 五千〜一万円 八十名 一万〜三万円 七十九名 三万〜五万円 一名 五万〜十万円 五名

2. 透析年数 (回答 七百八十五名) 十年未満 五百三十三名 六七・九% 十〜十五年未満 百十八名 五・五% 十五〜二十年未満 十五〜二十年未満

5. aとお答えの方、現在の支給枚数 (年間四十八枚) に満足していますか (回答 三百七十九名) ※一部重複あり

①満足している

7. aとお答えの方月額タクシー

タクシー利用券拡充に関する署名・入院給食費^②適用署名結果

H8.9.24現在

施設名	タクシー利用券	入院給食費
札幌北幌クリニックス病院	1,400	1,430
札幌北幌クリニックス病院	810	840
石川クリニックス病院	342	379
田島クリニックス病院	580	590
渡井クリニックス病院	477	547
三樹会クリニックス病院	298	296
中野協会クリニックス病院	348	399
勤医協会クリニックス病院	300	295
仁榆森会クリニックス病院	730	629
宮の森会クリニックス病院	400	410
はまなす外科学科	(発送せず)	58
札幌立札幌クリニックス病院	129	118
札幌東札幌クリニックス病院	250	250
いのけ条クリニックス病院	260	280
南藤クリニックス病院	451	398
佐藤クリニックス病院	295	290
光早泌尿器科	410	410
清田泌尿器科	35	35
仁愛会外科クリニックス病院	206	179
河内外科クリニックス病院	91	103
幌南仁会クリニックス病院	240	241
手稲泌尿器科	104	101
札幌中中央クリニックス病院	60	60
北三条泌尿器科クリニックス病院	210	210
北海道泌尿器科記念病院	229	225
H・Nメデイツク病院	286	319
J・R札幌幌鉄道病院	113	110
うえとクリニックス病院	130	140
札幌セントラルクリニックス病院	30	28
サンの外科泌尿器科	165	165
芸術の森泌尿器科	302	292
兼古循環器科	—	—
白衛隊札幌幌クリニックス病院	107	136
厚T生クリニックス病院	201	191
新井田クリニックス病院	210	220
石狩クリニックス病院	(発送せず)	—
桑園中中央クリニックス病院	110	110
クリニックス198札幌	—	—
小笠原クリニックス病院	48	70
新札幌サンブラザクリニックス病院	51	50
広田クリニックス病院	78	74
稲積公園駅前クリニックス病院	36	36
山本クリニックス病院	50	50
個人	119	293
合計	10,771	11,057

※(発送せず)は市外の施設のため

※月額タクシー代並びに月額ガソリン代が一万円を超える方は三百四名で全体の三七・七%に過ぎませんでした。

◎この結果は市の厚生常任委員会に趣旨説明の際資料として提出されました。
「協力ありがとうございました。」

平成8年度 幹事会報告 第1回

平成8年7月14日(日)
AM10:00~PM12:00
北区民センター 1階
会議室

報告事項

(1) 札幌腎友会第二十一回総会報告
(柳沼事務局長)

道腎協第十九回函館総会報告
(梅田幹事)

全腎協第二十六回総会報告 (柳沼事務局長)

上記の総会報告が各担当者より説明されました。

尚、詳細は機関紙No.156『せんじんきょう』、第五十九号『どうじん』第三十七号『生きる仲間』をご覧ください。

(2) 機関紙『生きる仲間』について
(村本編集委員長)

第三十七号は、八月初旬に発行致します。

(3) レクリエーションについて (佐藤朱美実行委員長)

今年度のレクリエーションは、六月三十日に定山溪第一ホテルで行われました。あいにくの雨でしたが、三十一名の参加があり、皆さんゆつとりと過ごせた一日でした。

(4) サボテンの会報告 (木谷幹事)

サボテンの会では、六月十五、十六日の両日、十勝川温泉へ泊旅行を実施しました。参加者五名と、少数でしたが大変楽しく過ごしてきました。これからも独身者の多数の参加をお待ちしています。

討議事項

(1) 炊事遠足について (宮本実行委員長)

(2) 腎臓バンクキャンペーンについて (柳沼実行委員長)

(3) 花火販売について (事務局)

(4) ピヤガーデン利用券販売について

(5) 福祉タクシー利用券拡充を求める署名活動について

今回提案されるまでの経過が説明され、幹事の皆さんに審議され、実施される事が決定致しました。署名用紙とアンケート用紙をお

送りしますので、会員・非会員共にお願いして下さい。一万二千人の署名を目標にしていますので、みなさんのご協力をよろしく願います。

(6) その他

○入院給食費への適用の請願署名について

(道腎協)より署名活動についての話がありました。福祉タクシー利用券拡充の請願署名と、いっしょにお送りしますので、ご協力おねがいします。

○全腎協シンポジウムについて (道腎協より)

○STVチャリティー募金運動は都合により中止致します。以上ご報告申し上げます。



“ちよつと一服”

(あなたはいくつ読めますか)

1. 糸瓜 2. 長閑

3. 松明 4. 土筆

5. 案山子 6. 嫡子

7. 暖簾 8. 固唾

9. 陽炎 10. 大童

11. 白粉 12. 鳴咽

13. 合羽 14. 女郎花

15. 団扇 16. 転寝



(答えは16P)



第16回腎登録拡大街頭キャンペーン

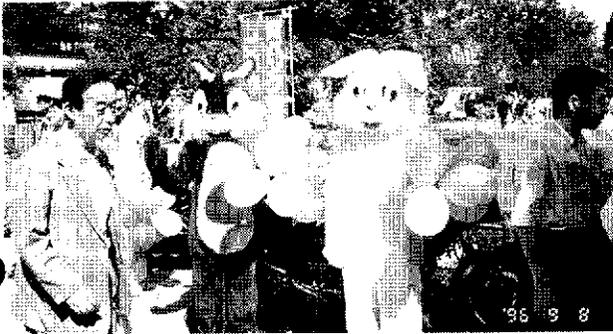
献腎による移植は まだ……。息長い運動を

九月八日（日） 北海道腎臓病

患者連絡協議会と札幌腎臓病患者の会合同の、腎登録者拡大キャンペーンが大通西三丁目で、患者、家族、医師、看護婦（市立病院）、札幌スノーライオンズクラブ、腎移植者の会、腎バンク、難病連等、五十八名の参加によって実施されました。当日は天候にも恵まれ、心地良い秋晴れの下、北海道物産市も開催され、多数の人出が予想されましたので、早朝より数名で場所を確保し準備を開始しました。その最中にも、はや一人の女性が登録を申し出られ、幸先の良さに、同一段と張り切りましたが、キャンペーン用のテープの状態があまりわしくなく、急きよ道腎協の川村事務局長がマイクを握り、直接

道行く市民に呼びかけました。意外と良くアピールしたと思われる、これからこういう形をふやしても良いと思えました。昨年からは始めたぬいぐるみによるPR作戦も好評の為、今年も継続され恒例化されるのは、少々心配もありますが（ぬいぐるみをかぶる人の談）今年も新品でもあり二オイもなくキレイであったのでホッといたしました。ピンクの兎ちゃんといす君は、各所でひっぱりだこになり、記念撮影やら、チビツ子の手荒い歓迎で息も絶え絶え、汗だくの一時間でした。尚今年からは、腎提供を呼びかける三点セット（チラシ、ティッシュ、風船）の他に、意志表示カードも合わせ配布いたしました。このカードがテンカ

に似ている為、あちこちで引っ張りだこになりました（あとでビックリとならなければ良いのです



縫ぐるみも大活躍



準備万端

が)。このキャンペーンも今年で十六回目をむかえ、年々登録者もふえ徐々に理解も深まってきたことと思いますが、まだ透析患者は増加の一途をたどり、献腎による移植は道内にいたっては、ほとんど例をみず、腎バンクへの登録者が全く少ない状態です。我々患者も今以上に息長く、腎登録を訴えていかなければならないと思えます。関係者の方々には、本年も御協力を頂きありがとうございます。(報告 佐藤 功)

なお、腎キャンペーンに参加された方は、次のとおりです。

腎登録街頭キャンペーン参加者

(敬称略させて頂きます)

- 新井田医院 南出陽雄・葛西美和子
- 石川医院 遠藤兼市
- いのけ医院 三沢祥子
- うえと医院

- 柳沼正一
- NTT札幌病院 梅田明

- 河口内科クリニック 小泉歩・小泉信浩

- 北三条泌尿器科クリニック 宮本好和・等原澄子

- 清田泌尿器科 棧勇・木村仁

- 芸術の森泌尿器科 熊谷敏

- 勤医協中央病院 木谷憲男

- 光星泌尿器科医院 堀井和彦・清水久恵・佐藤功

- 石井典子

- 佐藤医院 古田百忠・渡辺恵理

- 札幌北クニリック 久原幸江・村本徳雄

- 札幌東クニリック 佐々木美智子

- 市立札幌病院 小野広士

- 仁楡会病院 澤内繁雄

- 桑園中央病院 本田敏・平田博

- 中野医院

- 福原秀貴・福原貞理子・新山正紘
- 南一条病院 三上留美子

- 宮の森記念病院 川村隆志

- 渡井医院 岩崎紀威

- 腎臓移植者の会(キドニー会) 松浦信博・小田憲司(2名)

- 小笹幸彦・渡辺吉臣

- 札幌スノーライオンズクラブ 菊地吉幸・名越茂・岩淵住紀・前田哲男・清水克美・森亮・菅原實・月居吉彦・福井俊彦・鷹木正信

- 賛助会員 留日恭子

- 腎バンク 横山寿美子

- 北海道難病連 三森礼子・竹田美知枝(肝炎友の会)

- 市立病院スタッフ 平野哲夫・田中美和・佐藤貞澄・羽二生あゆみ・鳥潟裕美・鳥潟都志子

- (以上五十八名)

ご協力ありがとうございました。



皆さん大変お疲れさまでした

『シンポジウム報告』

NTT札幌病院 梅田 明



シンポジウムの4氏

するので導入したにも関わらず、

「入院給食費自己負担」「付添い看護廃止」「新看護体系」「老人医療費定率化」「健康保健本人二割負担」と医療制度の改悪へとまっしぐらに突き進んでいる。

今、丁度衆議院議員の総選挙があります。国民のために働いていると思われる人物を選ぼうと、川島先生が言っておられました。皆さんもその通りだと思えます。皆さん是非投票に行きましょう。

又、福祉の営利市場化、差別化により、高い利用料金（お金が無）いと福祉が受けられ無くなる等、今の現行制度より良く成るのではなく、悪く悪く成る方向に進んでいる事が良く判りました。

それから、特養施設の常勤医師の医療行為が、他の医療機関の非常勤医師より制限が有るとは、驚きでした。

次に、浦河赤十字病院の向谷地先生のお話で、透析患者の通院の足の確保の問題でした。独居ない

し高齢者世帯の場合、通院が出来ないことを理由に透析の導入を拒む例も少なくない。又、冬期間の通院の不安で冬の間だけ入院する人が入院棟の半分を占めているとは、またまた「驚き」ました。

私は、仕事が札幌市内なので車で通勤して札幌の病院に通院していますが、何十年かして体力が衰えて来ると北広島市の病院に転院しなければ成らないと思っています。そのころになると北広島にも透析施設が出来ると思っています。（平成八年十二月に透析施設が、一施設完成。私の家から二百メートル程の所に出来るようです。）

私の住んでいる北広島にも、リハビリセンターや老人施設も札幌市内に劣らず沢山有るようですが、まだ、公立（市立）総合病院が有りません。軽い風邪等は近くの病院で済みますが、重い病気は札幌の病院に行くのが現状です。

それから、話は変わりますが、私の祖母（九十歳）は厚別区のナースングヴィラ大谷地に入所しています。食事、排泄、介護のお世話を受けております。

毎月の入所費用は六万円程掛か

るようですが、施設の方針で成るべく自分で出来ることは、自分でさせるようにしているそうです。

祖母も転んで腰を打ち施設の隣にある、大谷病院に入院したとき、一時期惚けが出てきて、惚け老人になるのかと思いましたが、退院して、又、ナースングヴィラ大谷地に戻りましたら惚けもすっかり治りました。やはり施設の方針で体を成るべく動かすようになりましたら、惚けが無くなり元気に過ごせると思えました。

施設の職員の方が、病院は体を休めて治す所で、この施設は色々な行事を通して、入所している方は体を動かすようにしているそうです。「なるほど」と思いました。

最近腎臓が悪くて透析に入る人（慢性糸球体腎炎が三九・四％）よりも、糖尿病性腎症（二一・九％）により透析に入る人が依然として急増をつづけているので、老人施設に併設された病院（透析設備の有る病院）が必要ではないかとシンポジウムを聞いていて切実に思いました。

九月十五日に札幌市社会福祉総合センターにて

「地域で安心して生きるために」のシンポジウムに参加しての感想を述べたいと思います。

特別養護老人ホーム・かりぶ・あつべつの川島先生のお話で、介護保健制度は良いものだと思っ居りましたが、その制度を導入する事により、不足の財源を「福祉税」「消費税率値上げ」と言っ国民から血と汗で稼いだお金をおしり取るうとしています。現に消費税（三％）導入時に福祉に使用

次事遠足始末記

雨に消えた



準備万端ととのえたが……。

春の定期総会で承認された九施設十二名から成る実行委員とメンバー以外の方々の協力も得て七月二十三日、初回の打ち合わせを行いました。

年間レクリエーションの中では、一番準備に日数と手間がかかりますが、毎年百名余りの参加申込みがあり、それだけ年一回の開催を

楽しみにしておられる多くの会員の方々がおられる事は実行委員としてやりがいがあります。

おわん等の資材の買い出し、フタ汁などの材料を参加人数に見合う数量の買い出しをするなど、諸々の担当を決めたりと、打ち合わせを重ねます。まず一番先に、バス予約を二カ月以上まえに行う。

<Happy Wedding>



平成八年十一月五日、私たちの仲間であり、東区の光星泌尿器科で透析を受けながら、Beic CLUBという、古書や中古CDなどを扱うお店で勤務中の津田靖典さん(三十八歳)が、

堀崎京子さん(？歳)と、ロイヤルホテル二階のチャペルで、先生やスタッフ、友人達に祝福され、めでたく挙式されました。京子さんは健康な方で、津田さんは透析歴二十一年で、その間、一度おかあさんの腎臓を移植されましたが、残念ながら再び透析に戻られ、頑張って仕事をしておりました。

お二人が知り合ったのは、友人の結婚式だそうで、「友達が気軽に遊びに来られる楽しい家庭」と京子さんは言います。

お二人の未来に乾杯!!

今年から次回の参考にするため簡単なマニュアルを作成しました。参加者に少しでも満足していただけるよういろいろ打ち合わせをしておりますが、なかなか思う様にいかぬものです。

さて今回、多くの会員のご協力と期待に反し長期予報では開催当日お天気の筈でしたが全道的に雨となりました。

長年、開催して来ましたが、初めて中止となり楽しみにしていた方々に迷惑お掛けいたしました。次回からより以上に開催日を検討し、楽しいものにして行きたいと考えております。会員の皆さん、開催に適した行楽地が御座いましたら参考とさせていただきますので一報下さい。

(報告 宮本 好和)

MY LIFE マイライフ

この頁は札幌で活躍している会員さんの一味ちがったライフスタイルを紹介する新しいコーナーです

久原幸江さんの巻 ⑥



ダンスのコスチュームを広げる久原さん。元気の秘訣。

長い透析生活をしていても、元氣な人は沢山いますが、ここに特別元氣な女性の透析患者がいます。透析を受けて十二年、週二回透析のまま今だにその記録を延ばし続

けています。その人の名は久原幸江（五十八歳）さん。札幌北クリニック約百五十名の患者さんの中でもこの記録はNo.1です。久原さんの日常をお聞きしてみました。趣味に、運動に、家事にと、一週間にこなす量は健常者もびっくりの超過密スケジュールでした。ご本人は「少しずつ時間をかけて増やしたんですよ」と言います。火曜日と金曜日は昼間透析ですが、夕方から社交ダンスを一時間半。透析のない日は月曜日、札幌テルメで水中ウォーキング。水曜日はスポーツクラブジップで午前中にスイミングそれも下財、午後からウォーターフィットネス。木曜日、水中エアロピクス。土曜日はご主人もいっしょに札幌テルメで汗を流す。夜は二人でレストランでお食事。日曜日は家の仕事を早めにかたつけて、近所のお友達とお茶会。とにかく忙しい毎日です。でもそれだけではありません。旅行も大好きで、息子さんが小学校一年生の時のクラスのお母さん

たちと年一回の道内・泊の小旅行を、もう二十年もつづけているそうです。今年は函館山や、恵山のツツジもみてきたそうです。それに身内の旅行会では月一回道内温泉巡りをしており、美幌、十勝、阿寒などなどずいぶん行ったそうです。お話を聞いているだけで、疲労を感じてしまうくらいなのに、そのうえ以前には大極拳、ヨガ、気功もなさっていたそうです。もちろん、こんな久原さんも最初から元氣だったわけではありません。「透析導入の頃は、緊張からか、吐いたりしました。やっと家に帰ってもボタンキ्यूウで、夫の帰宅にも気がつかないほど眠っていた事もありました」「三年目頃からでしょうか、アセテートから、バイカーが透析に変わってから調子が出て、買い物回数を少しずつふやしたり、軽い運動を続けてきました」。ここから久原さんの「がんばり生活」がはじま

つたわけですね。さんにも、「すぐ、運動しなさい、水泳しなさい、では無理ですから、ちょっと勇気をだして、天気の良い日に歩いてみるとか、ラジオ体操なんかをするよう推めています。自分が元氣になれば家族やみんなを安心させられるし、家事もできるようになるよ」と励ましています。久原さんは札幌腎友会の幹事も引き受けています。「まわりの人から助けられて生かされているので、何か役にたつ存在でありたい」と思っています。会議に顔をだしているのです。三年前に結婚された二十七歳の息子さんに、最近生まれたお孫さんの顔を見に行く事だそうです。どうぞいつまでもお元氣でお過ごしください。そしてこれを読んでいらっしゃる皆様も自分なりの、頑張り生活を、始めてみてはいかがでしょうか。

（取材 高道 章）

シンポジウムに参加して

札幌北クリニック 石井 裕子



います。

若い患者でも、これから先介護が必要になってくるかもしれない、介護の問題は避けて通れない道なのでと考えさせられた。

でもこのシンポジウムに参加したことで、介護のためのホームへ

投稿

私の父

南一条病院(家族)

高木 美弥

ルバーや介護在宅支援センターなどのサービスがあり、たくさんの人たちがこういう人たちに助けてもらいながら生活しているということがわかりました。

私たち患者をとりまく環境は、これから厳しくなっていくかもしれません、患者自身も老いるというのを真剣に考えていかねばならないのだと思いました。

ことがどんなに大変なものか、全くわからなかった。今ではもう、そのことがどんなに大変で大切であるかわかった。

父の生活を見て、大変だなあと思うことは、食事です。塩分の多いものや水分は、あまり多く摂ることができないのです。食べたとしても食べれない、飲みたくても飲めない辛さは半端なものではないと思う。塩分や水分だけではなく、他の食べ物にも、気をつけなければいけないので、本当に大変だと思う。だけど、父は、少しもそのような態度や、弱音は言いません。私は、そういう父を尊敬しています。

先日、「地域で安心して生きるために」透析患者の介護を考える「シンポジウム」に参加しました。私は、透析を始めて十七年たちますが、今までこのようなことに参加したことがなく、初めてでした。



お父さんの正典さん(左)と一緒に

シンポジウムでは四人の方々からお話を聞き、特に、透析患者の高齢化、介護の問題、今介護を必要としている透析患者の現状などの報告があり、刻々と私たち患者をとりまく問題は、深刻であるということを実感しました。



私の父は、平成五年九月から人工透析をしています。腎臓が悪いとわかったのは、人工透析をする三カ月前でした。三カ月前に病院に行って、すぐ入院して下さいと言われて、しばらくして、人工透析をすることになった。とても早い展開だったので、父も驚いたと思う。

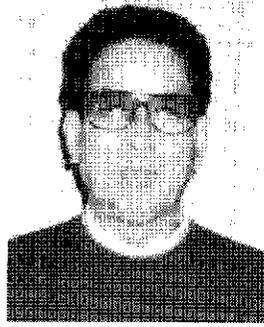
父が人工透析を始めた頃、私はそのことに対して、どのようなものか興味もなく、知りたいという気持ちもなかった。その

私は日曜日は、いつもあまり体調が良くないとわかっているのに、父にたよってしまう。本当は、休みだからこそ、なにかして少しでも体調を良くしてあげるのが当たり前のことなのに……。これからは父の負担にならないように努力して、よい娘になりたいです。

稿 投

快食・快便・快眠

魏南病院 中岡 昭夫



「お元氣そうですね」と声をかけられて、即座に「はい、とても」と答えられる様になった。

健康とは、どういう状態のことをいうのでしょうか。WHO（世界保健機関）によると「健康とは身体的、精神的、社会的に完全な状態のこと」と定義されています。快食・快便・快眠で気力の充実し

父はまだ半分、人工透析をして生きていかなければいけないから、大変だと思わけれど、家族みんなでお互いに支えあって、幸せに暮らせたいいなあと思っています。それにはまず私が早くよい娘にならなくてははいけませんね。

た状態のことといえます。病気でないから健康だとはいえないということなのです。

透析治療を受けていても、体調が良く、気力が充実していれば、何でも前向きに捉えることができず。豊かな人間関係や、充実した精神生活を持ち、社会参加もできる様になります。

私が透析に入ったのは、昭和六十年です。丁度十年になります。透析前十二、三年は慢性腎炎でしたから、ここ二十数年来、現在が最高の健康状態だといえる。

透析に入った当時、五年間ぐらいは体の不調と不安な精神状態で、

時間に追われる生活、物至上主義の世相、どこかに心の豊かさを忘れ、近くの人にまでギクシャクした人間関係を感じ、まさに心の病（ストレス）を引き起こしていたと思う。

ストレスを溜めない生活の知恵が必要である。仕事をしている時は仕事を通じ、社会の発展、社会の向上に少しでも役立ち、自分の生活を向上させる様努力したと自負していた。

仕事をやめ、透析治療に入った今日でも単なる延命であってはならない。金儲けの伴わない仕事、社会の発展、福祉の向上、自分自身も含めたクオリティ・オブ・ライフを続けなければならぬ。そこに生き甲斐が生まれてくるだろうと考えた。

快食・快便・快眠の生活を始めた。食事・休養・運動を考えた生活プランを立て実施した。

(1) 基礎的な体力を作る為の過不足のない栄養の摂取、毎月の検査結果による自分に合った食事を考え摂取した。

(2) 十分な休養、疲れを溜めない睡眠は身体をリフレッシュさせ、

心もリフレッシュさせてくれる。今では時たまゴルフの前夜や旅で床が変わった時、十分な睡眠が取れる様、二週間に五錠程の睡眠薬を病院で頂くだけとなった。

(3) 適度な運動。運動は筋力をもみほぐし、緊張を和らげ血行をよくする。血液の循環がよくなれば、栄養も身体の隅々まで行き渡る。さいわい趣味のゴルフが役立つ。毎日一時間は練習場に通う。コースも週に一回程度は出掛ける。

ワンラウンド廻ると十km程度歩くことになる。今六十七歳であるから八十歳ぐらい迄は大丈夫、廻れると思う。是非続けたいものである。

水分制限を受ける身であるが汗をかき、水分補給の必要による喜びを感じる事もできる。

他にも自己管理については種々行っているが誰にでも当てはまる事ではない。それぞれ個人差がある事だから、機会があれば語り合いたいものと思っている。

腎友会と共に

田島クリニック 佐藤 靖明



このたび腎友会で四年間幹事として、参加しましたが、私も五十歳を過ぎ若い人に幹事を引きついでいただきました。この四年間は、長いようで短く充実した日々でした。

なによりも大切なのは、人との出会いではないかと思えます。

同病であるという仲間同士が団結して署名運動及び、大通の腎移植キャンペーンなどで、皆様毎年がんばりました。それとレクリエーションとして炊事遠足などは大変に良い事だと思います。運動不足の患者にはなおさらです。定山溪温泉でのカラオケ大会は、私も全然知らない人とデュエットして一生の思い出となりました。

こうして皆様と知り合いになったのも腎友会のおかげと思っております。さてこれからの腎友会として、最近患者の高齢化がみられ、腎友会入会をお願いするのがむずかしい現状ですが、がんばって腎友会に加入していただきますよう。

私は今年で透析二十三年目ですが、できる限り長生きをして腎友会の一員として協力していきたいと思っております。

最後に札幌腎友会の発展を心より祈っております。



腎臓の働き

学習コーナー

腎臓はわたしたちのからだの中で、ずいぶん重要な働きをしています。まず第一に尿を作っています。尿を作ることにより、からだの中の物質の濃度をいろいろ調節しています。その他にも、エリスロポエチン・レニン等を分泌して、わたしたちのからだの中で役立ってくれています。それでは、腎臓の働きについて簡単に述べてみましょう。

1 からだの水分を調節しています

からだの中の水分が多いときは、尿量をふやし、水分摂取の少ないとき、あるいは、汗をかいたときは、尿量を減らします。夏は、汗をかくので、よく飲むわりにトイレに行く回数が多くありません。これは腎臓がうまく調節してくれ

るからです。



尿量は少なくなる

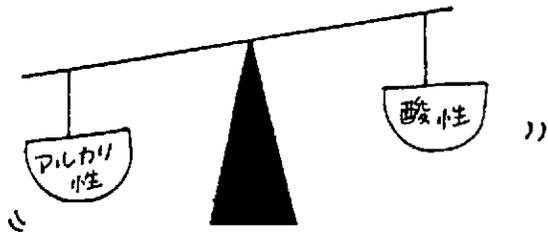
尿量は多くなる

2 蛋白質の最終代謝物を取り除いています

脂肪・炭水化物は、水素・酸素・炭素からできていますので、体内で分解されてエネルギー源になるとき、水と炭酸ガスを出します。水は汗を出すことによって皮膚から、炭酸ガスは呼吸することによって肺から水分とともに出しますので、処理を腎臓だけにたよらなくてもいいのです。しかし蛋白質は、水素・酸素・炭素のほか、リン・イオウ・窒素等から構成されていて、これらを処理できるのは、腎臓だけといってもよいのです。

3 体内の酸・塩基を平衡に保っています

人間のからだは弱アルカリ性に保たれています。これは腎臓がからだの中で生じたいろいろな酸や、からだの外より入ってきた酸性・アルカリ性物質を調節しながら排泄しているからです。



人間の体は弱アルカリ性

4 電解質の調整をしています

からだの中には、ナトリウム、カリウム、カルシウム、リン、その他の電解質が多く含まれています。その電解質が、血液や細胞内で、一定の濃度に保たれるよう調節しています。

5 エリスロポエチンをだしています

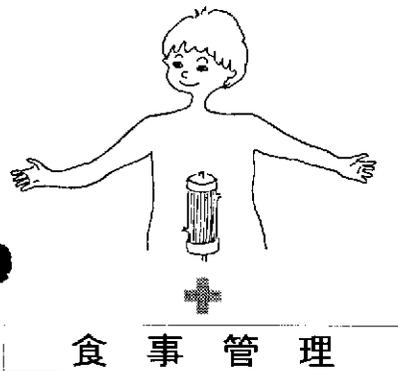
エリスロポエチンは赤血球をつくるのに必要なホルモンで、透析患者さんは、これが分泌されにくくなり、どうしても貧血になりやすくなります。

6 血圧を調節する働きがあります

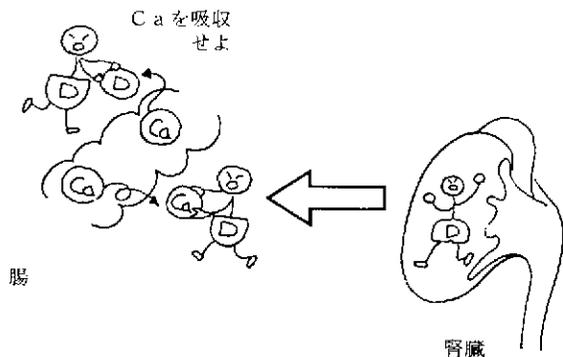
血圧を上げることに関係している「レニン」という物質を分泌したり、水と電解質を調整して、二次的に血圧を調節します。

7 ビタミンDを活性化しています

その活性化されたビタミンDが腸管からのカルシウムの吸収を促進するので、腎臓が悪いとカルシウムの吸収が悪くなるのです。以上、腎臓の働きを簡単に書いてきましたが、現在の透析療法はこれらのすべての機能を全部代行してくれるわけではありません。



透析だけでは、腎臓と同じ働きはできません



ですから、口から入る物を調節する、つまり食事管理の必要性が生じてくるわけです。

〈花火販売結果報告〉

施設名	販売売上額	還元金
札幌北クリニック	10,700	2,350
札幌北榆病院	14,800	3,550
石川医院	4,800	1,200
田島クリニック	29,100	6,600
渡井医院	14,600	3,500
三樹会病院	6,600	1,550
中野医院	12,200	2,650
宮の森記念病院	25,300	5,700
札幌セントラルクリニック	7,500	1,650
サン内科外科病院	27,500	6,150
兼古循環器クリニック	16,400	3,800
石狩病院	17,000	3,900
N T T 札幌病院	9,000	2,150
南一条病院	2,400	600
北3条泌尿器科クリニック	2,400	600
はまなす外科病院	9,800	2,300
稲積公園駅前クリニック	17,800	4,050
橋本内科クリニック	5,300	1,300
清田泌尿器科医院	4,900	1,150
仁愛会外科クリニック	2,500	550
小笠原クリニック	43,400	10,050
キンビール医療本部	4,700	1,050
個人 池田浩将	26,900	6,150
合 計	315,600	72,550

〈ビアガーデン利用券報告〉

施設名	販売売上額	還元金
札幌北クリニック	158,000	15,800
三樹会病院	27,500	2,750
勤医協中央病院	5,000	500
光星泌尿器科病院	10,000	1,000
北3条泌尿器科クリニック	10,000	1,000
清田泌尿器科医院	10,000	1,000
N T T 札幌病院	15,000	1,500
小笠原クリニック	7,000	700
芸術の森記念病院	5,000	500
うえと医院	2,500	250
仁榆会病院	2,500	250
合 計	252,500	25,250

例年実施しております花火販売と大通リビアガーデン利用券の販売の結果をお知らせ致します。
皆様のご協力ありがとうございます。

難病連協力事業結果報告

事務局活動経過報告

- 平成8年
- 7月5日 “ぜんじんきょう、155号発送
6日 三役会議
・福祉タクシー利用券請願署名について
- 14日 第1回幹事会（北区民センター43名）
・福祉タクシー利用券拡大及び入院給食費に関する請願署名について
・難病連協力事業（花火販売・ピアガーデン利用券販売）について
・その他
- 7月20日 タクシー利用券、入院給食費に関する署名用紙発送
- 23日 第1回炊事遠足実行委員会（7名～クインテス）
- 29日 “生きる仲間、37号発刊
- 8月3日 炊事遠足案内発送
- 6日 第1回腎キャンペーン実行委員会（8名～クインテス）
- 8日 第2回炊事遠足実行委員会（6名～クインテス）
- 31日 第3回炊事遠足実行委員会
・前日材料仕込及び準備
- 9月1日 炊事遠足雨天のため中止
- 7日 タクシー利用券拡大で紹介議員の願いに出向く（東区山田信市邸にて）
- 8日 街頭腎キャンペーン（58名大通西3丁目）
- 13日 “ぜんじんきょう、157号発送
“どうじん、60号発送
- 21日 “生きる仲間、38号編集委員会
- 24日 札幌市議会事務局へタクシー利用券の請願署名を提出（宮本、村本、岩崎、三上）
- 27日 全腎協アンケート用紙発送
- 10月4日 市議会の常任厚生委員会で主旨説明（村本副会長）行う。（傍聴者～岩崎、川村、三上、佐藤（朱）、佐々木（美）、植田、村井）
- 10月15日 三役会議（PM6:30～クインテス）
・第2回幹事会について
- 10月25日 市議会の厚生委員会で福祉タクシー利用券拡大に関する請願が全会一致で採択される。（傍聴～岩崎、宮本、村本）
- 28日 福祉タクシー拡充請願、第3回定例市議会で正式に採択される。

■事務局だより■

◎全腎協の第26次国会請願署名とJPC（日本患者・家族団体協議会）の請願署名にご協力お願い致します。

全腎協もこの9月26日に社団法人全国腎臓病協議会として認可されましたので、請願署名への皆さんへの一層の取り組みが大事になって来ます。ひとりでも多くの方に署名をお願いして下さい。

◎難病連への協力事業としてお正月飾りの販売あっせんをしております。ご注文は各施設幹事の方をお願いして下さい。

★5頁の漢字の読み方

- | | | |
|-----------|-----------|---------|
| 1. へちま | 2. のどか | 3. たいまつ |
| 4. つくし | 5. かかし | 6. ちゃくし |
| 7. のれん | 8. かたず | 9. かげろう |
| 10. おおわらわ | 11. おしろい | 12. おえつ |
| 13. かっぱ | 14. おみなえし | 15. うちわ |
| 16. うたたね | | |

◎ご訃報 久末ヨシ子氏

幌南病院の幹事として、患者会活動にご尽力されておりました久末さんが、平成8年11月9日、22年間の透析人生に幕を閉じ永眠されました。痛惜の念に耐えられません。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

編集後記

皆様にとりまして平成八年は、どんな年でしたか。元気で旅行に行ってきた方、体調を崩して入院された方など様々だと思います。

来年は「ウシ」年です。牛歩の如く、歩、歩大地をしっかりと踏みしめて、行動するの、もよいかもしれません。

（村本）