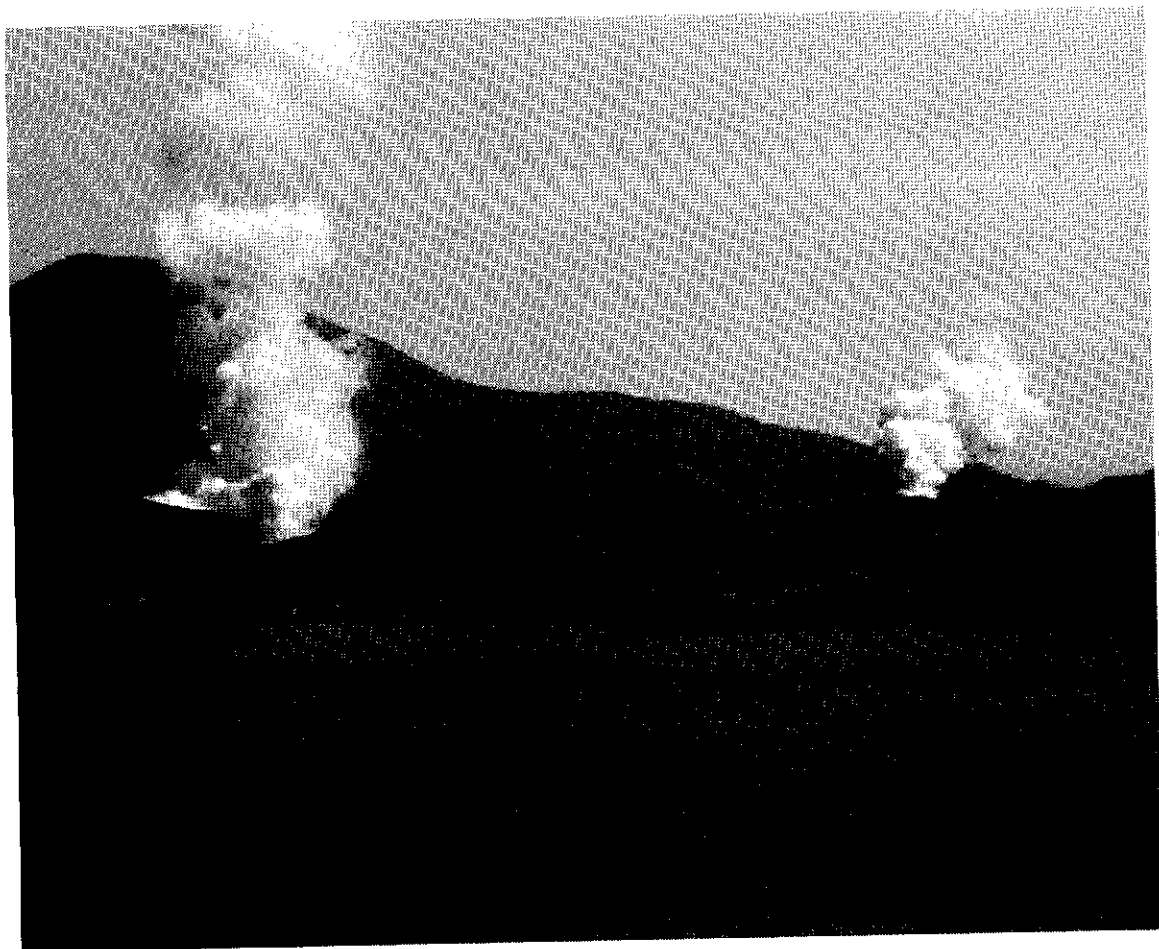


生きる仲間

昭和48年1月13日 第3種郵便物認可
 H・S・K通巻339号
 ◎発行日 平成12年6月10日
 (毎月10日発行)
 ◎発行責任者 鈴木 啓三
 ◎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

第25回札幌腎臓病患者友の会総会 有珠山義援募金活動報告



〈噴煙を上げる有珠山〉

撮影 佐藤 功

札幌腎臓病患者友の会

第25回札幌腎友会定期総会



21世紀へむけて

力強く第一歩を!

北区民センター
平成12年5月14日(日)
午前10時より

平成十二年五月十四日(日)、札幌市北区民センター三階講義室において、第二五回札幌腎友会定期総会が開催されました。

午前10時より、伊藤文夫運営委員の司会挨拶で始まり、物故会員に全員で黙とうを捧げた後、鈴木啓三会長より「先輩達の生命をかけた努力により、現在私達は医療・福祉制度の恩恵を受け、他の病気の患者さん達より恵まれた環境にあります。しかし糖尿病性腎症からの患者の増加や長期透析による合併症や、高齢化等が問題となっています。また、今年より介護保険制度が施行されましたが、透析患者にはほとんど適用されず、札幌市においては移送サービスの実施もありません。そして地方自治体に権限が移され、益々札幌市との関係が重要になって来ます。一人ひとりの力は小さいが、皆の力が結集すれば大きな力に成ります。」との挨拶があり、今までより以上に結末の大切さを痛感致しました。

次に来賓の挨拶に移り、宮村もと子市議会議員より、札幌腎友会の会員の増強を望む発



受付の皆さん

言があり、一層の努力が望まれます。次にむとう光恵市議会議員より、友人にも透析患者がいて通院サービスの必要性や、安心して長生き出来、心配のない生活保障のために、公費負担の重要性を強く訴えられました。次に岩崎薫道腎協会長より二五年前の腎友会創設時代から、五七〇八年頃の鈴木氏・村本氏体制時代をへて現在に至る事や、組織力が如何に大切かを訴えて戴きました。最後に佐藤江別腎臓病患者会会長より江別市のタクシー券と医療手当が重度と軽度に分かれている事と、今後国や自治体につづかって行くにも会の組織を強めなければ成らない、との訴えがありました。皆さんのご祝辞からあらためて組織の維持、そして増強が大事かを、出席された会員みなさんが感じとったのではないかと思います。

次に、中村ひとみ幹事(南一条病院)から祝電・メッセージ披露がありました。



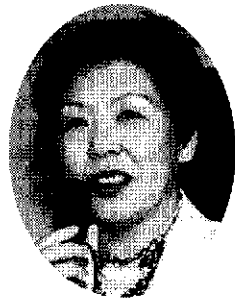
第25回 札幌腎友会定期

その後議事に移り、荻木芳三運営委員（白
衛隊病院）が議長に選出されました。会員数
一、三七八名、出席者数五八名、委任数一、
三三八名、よって会則第十一条第四項及び第
十二条に基づき、本総会成立の発表の後、討
議に入り、①平成十一年度活動報告（柳沼事
務局長）、②平成十一年度決算報告（石井会
計）、③平成十一年度会計監査報告（岩館・
三上監査役）を一括して報告、質問を受けた
後拍手で承認されました。

休憩の後、④平成十二年度活動方針（案）
について、鈴木会長から説明があり、特に会
員の拡大と組織の強化について、新しい透析
患者の無関心さや高齢者の透析導入等で会員



むとう光恵
札幌市議会議員



宮村もと子
札幌市議会議員



佐藤 将
江別腎臓病患者会会長



岩崎 薫
道腎協会長

の増加が少なく、現状維持に留まっているた
め、多様化する透析患者の要望に答えられる
様な組織作りを目指す為、「組織強化検討委
員会」設置（案）を提案致しました。他に、
親睦交流活動では、炊事遠足と文化交流活動
（今年度はボウリング）の二点にする事を提
案し、⑤平成十二年度予算（案）については
石井典子会計より提案があり、一括して質問
を受けた後、満場一致の拍手を戴き承認され
ました。

最後に⑥平成十二年度役員紹介を佐藤功運
営委員が行い、役員を代表して鈴木啓三会長
より任期途中ですが、一部退任と入れ替えが
あった旨の説明と、今まで活躍された役員

方へ、労いの言葉があり、「全員で一致団結頑張ってください。」との挨拶がありました。

議長降壇の後、宮本好和副会長より閉会の挨拶があり、十二時三〇分に第二五回札幌腎友会定期総会を全て終了致しました。

皆さんのお力で無事終了する事が出来ました、ありがとうございました。

尚、大塚製薬(株)と三和化学研究所より、飲料食品等の展示を行って戴きました。

(報告 柳沼事務局長)

祝電・メッセージ

○敬称を略させていただきます

- 札幌市保健福祉局保健衛生部 地域保険課長 高橋 達利
- 札幌市保健福祉局 障害保健福祉部長 佐々木修
- (財)北海道腎バンク 理事長 武井 正直
- 市立札幌病院腎移植科 科長 平野 哲夫
- (財)北海道難病連 代表理事 小山 隆

● 札幌市議会民主党議員会

会長 澤木 繁成

● (社)全国腎臓病協議会

会長 油井 清治

● 道南腎臓病患者連絡協議会

● 苫小牧腎友会

● 小樽、後志地方腎友会

● 深川腎友会

● 旭川地方腎友会

● 北見地方腎友会

● 十勝地方腎友会

● オホーツク腎友会

● 紋別地方腎友会

● 夕張腎臓病友の会

● 釧路地方腎友会

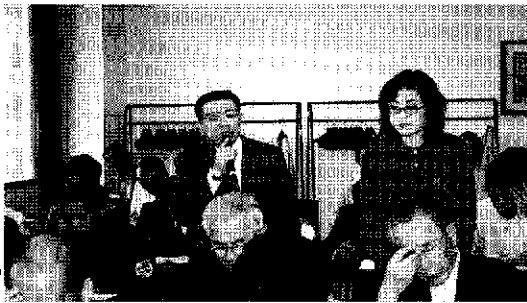
展示

● 大塚製薬(株)

● (株)三和化学研究所



閉会の挨拶をする
宮本好和副会長



会計監査報告をする岩館二男・三上照美監査役



司会の
伊藤文夫運営委員



祝電・メッセージを
披露する中村ひとみ幹事

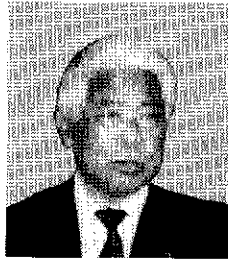


熱心な発言や意見も

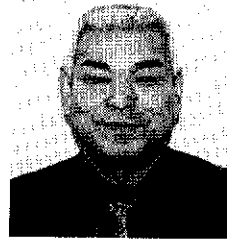


新幹事紹介

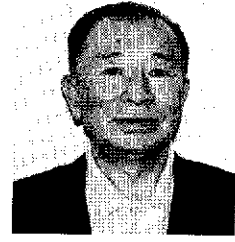
幸村 信子
(札幌南青洲病院)



河村 南行
(札幌北楡病院)



佐々木 栄
(幌南病院)



横堀 信雄
(稲穂公園クリニック)



近藤 眞江
(渡井医院)



佐藤 範子
(渡井医院)



今村まち子
(J R札幌鉄道病院)



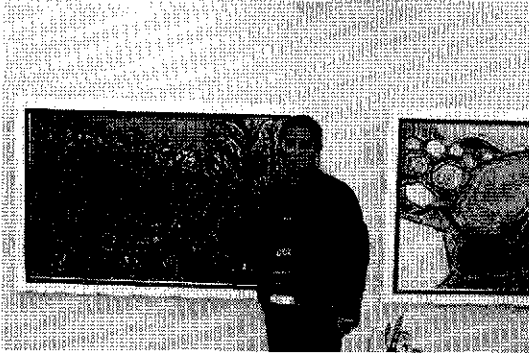
今 武雄
(佐藤医院)

透析二六年目を迎えた坂梨寿美子さん(市立札幌病院)が、六月五日、十日に時計台ギャラリーに於て個展を催しました。驚くことに彼女の創作活動の開始は、透析導入後からで以前はかなりのスポーツウーマンでバドミントンでは道の強化選手にまでなっていたとのこと。今回も二〇〇〇年というミレニアムの年に個展を開きたいと二、三年前から準備をしたそうです。「だつてカッコいいじゃないですか」と屈託なく話す笑顔はとても印象的でした。体調の良い日を選んで絵筆をとるそうですが、最後の方では徹夜の作業が続く透析時間に睡眠をとるといふ、ハードな日々だったようです。しかし、そういったこともむしろ充実感を覚え、厳しい自己管理も苦にはならないといえます。それは「絵を描き続けたいから、絵は私の生き甲斐だからです」というその表情は、とても生き生きと輝いており魅力溢れるものでし

坂梨寿美子さんの個展から

た。そして今度は、透析三〇年を目指しその記念に是非個展を開きたいと輝く瞳で意欲をみせていました。私達も彼女に負けたくないよう、日々充実した人生にしたいと思えます。そして心より激励のメールを送りたいと思います。

(功)



小樽のさわやかな風

石川泌尿器科 伊藤 邦夫



せん。

北海道の桜の見頃も終わろうとしてこの時期、私は札幌から小樽へ車を走らせていました。天気も良く、深緑の季節に向かって、淡い緑の木々が鮮やかで、これからの平地部から山の頂上へと緑を増す様は、毎年のことながらその生命力を感じずにはいられま

この度私は、第二三回道腎協定期総会小樽大会へ参加して来ました。このような、大きな会合に出

席するのは初めてであります。私の好きな町である小樽なので楽しみでもありました。一日目の交流会は、午後六時より駅前のホテルに全道各地から見えた大勢の会員等が集まり、司会者の方のユーモアを交えたスピーディーな進行で、皆さんを和ませていきます。乾杯のあと、最初の料理がテーブルに運ばれ、さあて、食べようとした時に、ステージではアトラク

ションが始まりました。地元、小樽潮太鼓の皆さんが、赤、青、白などのお面を付け、装束姿での勇壮な演技です。会場にとどろく、ドンドンドンという太鼓の音は胃が活発に動き出し、食欲も増し料理も進みました。続いてよさこい

ソーラン小樽保存会「小僧会」の若さあふれる踊りです。私もこの人達に元気をいただきました。お楽しみ抽選会の後、全員で歌「小樽の女よ」を歌うことになり、私もカラオケで歌うレパートリーの一つなので、良く声が出たように思います。交流会の内容は実に良かったと思えました。やはりこの総会には、大変良い効果があり、

これからも開催地の方にはご苦労でしょうが、工夫された企画でお願いしたいものです。交流会の終了後、ほろ酔い気分の足どりで、小樽運河を歩いて見ました。何組ものアベックとすれ違い、カメラのシャッターを頼まれたりして、酔いが急に醒めてくるのがわかりました。ほのかなガス燈の灯りや、運河や倉庫群をライトアップするさまは、まさにノスタルジックな光景といえるでしょう。

翌日の定期総会は順調に進んでいきましたが、最後にドラマがありました。岩崎会長の勇退に伴う感謝状の贈呈です。会場で家族が見守る中、会長と奥様に花束が贈られました。岩崎会長は会長職二〇年ということで、大変ご苦労様

でした。私は何度か直接お話を聞く機会がありました。強い指導力そのもので、あらゆる諸問題に対する取り組み方には力強く、真にせまる迫力で語り、私達、会員に指導いただきました。又、会誌の最初に掲載される言葉には、季節の移ろいや植物に対し、深い観察力で、人の気持ちとオーバーラップさせている様は「やさしい人なんだなあ」と思わずにはいられません。これからはいつまでも元氣であることを願いました、会に助言していただきたいと思えます。

この度の二日間は大変天候に恵まれ、観光された方も満足されたことでしょう。私達を取り巻く環境として、自己の管理、他人への思いと会員との連帯、医療や福祉に対する取り組みなども会への参加と、来年も皆さんに会おうという思いがあれば、状況は前進するといふ気持ちを得られるのではなにかと確信します。海からのさわやかな小樽の風と共に、全道各地の皆さんと会えた喜びと、感動を持って帰路につきました。

全腎協鹿児島大会に参加して

渡井医院 山本 光雄



した。

油井会長の挨拶では、我々透析患者を取り巻く諸問題として今年より始められた介護保険の問題、昨年一部の病院で発生した肝炎問題、透析点数の切り下げ等、大変厳しい状況が説明され、患者の命と暮らしを守るため啓発活動や自立支援に力を入れ健康で文化的な生活を送る権利を訴えていこうと挨拶がありました。

来賓の祝辞の後、患者の訴えでは、介護、移植、就職で不利な扱いなどの実体験の発表があり我々透析患者を取り巻く厳しさを訴えていました。

全体会議後、七分科会に分かれ、私は第一ホールでの「よりよい透析をもとめて」に参加致しました。

助言者の上山達典先生（上山病

院理事長）から最近の透析の状況の説明があり、透析患者が増え続け最近では「糖尿病性腎症」三・五・七%と多く、二〇年以上透析患者数七、四三七人、最長透析歴三

二年、導入患者平均年齢六二・六歳 全患者平均五九・九歳であり、人工透析は今日では主たる目的を、快適に長生きできる透析」を目指しているという話を伺いながら話し合いました。

また、除水量の問題、シャントの悩みや発熱、頭痛、吐気、脱力感、これ等の不均衡症候群を少なくするためにも、スタツフにまかせきりにせず、基礎的な知識や自己管理、合併症などについて学び経験豊富な患者の体験を参考にし、より良い透析生活を目指しましょうとの講話がありました。

引き続き午後より記念講演「透析三〇年限界説への挑戦」と題しまして中本雅彦先生（済生会八幡総合病院腎センター主任部長）のお話がありました。

日本における透析療法の進歩は著しく、臨床、研究ともに世界のトップレベルにあり我が国の透析患者さんの生存率は高く、透析歴

三〇年以上の患者数も増えてきている。

しかし、透析歴が二〇年以上になれば、多くの患者が透析アミロイドのために、日常生活に支障をきたしているのが現状である。患者にとっては活動度の高い日常生活を送るのが理想である。

わが国では、この見地に立ち、透析療法の臨床研究が精力的に行われている。

今回の記念講演では血液透析と血液透析ろ過、CAPD、在宅用の操作が簡単にコンパクトな装置、体内埋め込み、他動物の腎臓の利用等、先生のお話により二一世紀の新しい技術進歩の期待が感じられました。

有意義な二日間も無事に終わり全腎協鹿児島大会の準備をして下さった皆様に感謝申し上げます。又全国大会に出席させていただきました札幌腎友会会員の皆様に感謝申し上げます。

ありがとうございました。

平成十二年五月二十八日(日)鹿児島市民文化ホールに於いて全腎協全国大会が開催されました。全国から約一、二〇〇人の会員や家族、医療関係者らが参加し、透析患者を取り巻く諸問題について活発に話し合いました。

大会開会宣言後、鹿児島県腎臓病患者連絡協議会会長北憲治氏の挨拶、主催者全腎協油井会長の挨拶のあと、多くの亡くなられた透析患者のご冥福を祈り黙祷致します。

より強い組織の充実強化を旨として

第一回組織強化検討委員会報告

はじめに

本年五月十八日、札幌腎友会事務局において組織強化検討委員十二名出席のもと「第一回組織強化検討委員会」を開催しました。

この中では、今後

○ いかにか会員を増やして行くか。

○ 事務局の移転を見据えた設備機器整備を含めた事務局体制をどうするか。

○ 役員を含めた幹事の充実強化方策をどうするか。

の三点に絞って議論しましたが、なかなかの難問ばかりで長時間に及びました。

ここに検討委員会が議論した要点について皆様に経過報告致します。

組織強化の必要性

なぜ、今、組織を強化しなければならぬのか？

透析患者は、現在全国で二〇万人ともいわれ、まだまだ患者数は増大して行くと思われまふ。時代はあらゆる分野において刻々と変化し、国は老人医療費の一部自己負担や介護保険制度の導入などに代表されるように、透析患者にもいつ自己負担を強いるか予測が付きません。

ツットの作成
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理由により、誰が見ても分かり易い、入会しやすいパンフレットの作成を行います。

(3) 患者会への未入会病院への勧誘対策の実施

未入会者がいる病院が存在している。そのような病院への勧誘対策が本腰を入れてなされていない。また、入会者が少ない病院がある。更に、新たに病院が出来ること等から、会員拡大の方策として、強力に勧誘対策を行うこととなりました。

(4) 幹事等役員の活動強化のための活動マニュアルの作成、配布

役員及び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、配布することとなりました。

(5) 腎友会の事務所移転、事務局員専任体制、設備機器の充実強化対策

現在の札幌腎友会事務局は、個人経営（村本徳雄さん）の店舗であり、村本さんのご厚意で僅かな金額で事務局として使用させてもらっています。

将来、事務所の移転を考えなければなりません。移転に伴う電話の加入権、電気は、水道は、暖房はと考えなければなりませんし、また、事務局に専従

を置いてはどうか等の問題があります。

これについては、予算の都合がつかない等の理由により、継続検討事項として議論して行くことになりました。

組織強化検討委員会のメンバー

(敬称略)

鈴木 友幸、宮本 好和、堀井 和彦、鈴木 啓三、柳沼 正一、村本 徳雄、梅田 明、山田 悦子、棚田まゆみ、草木 芳三、三沢 祥子、伊藤 文夫、川村 隆志、佐藤 功、石井 典子、岩銘 二男、中村ひとみ (計十七名)

おわりに

組織の強化は、会則にもありますが、平成十二年度の札幌腎友会の活動のなかで一番の重点課題であります。

幹事の皆さん、会員の皆さん、検討委員会は組織強化のために頑張っておりまして何か気がついたことやアイデア等ありましたら検討委員に助言して下さい。

また、会員の皆さん、あなたがひとりごんなに嬉しいことはありません。どうか、組織強化にご尽力下さいますようお願い申し上げます。

(組織強化検討委員会)

委員長 鈴木友幸

勤医協中央病院患者会「元氣会」で

パークゴルフ同好会スタート

五月二一日(月)午前一〇時、十二名が下子ゴルフガーデン(東区)に到着。新緑の季節にコースの緑(グリーン)がまばゆく映える。受付を完了、用具を借りての九番ホール前に集合。初めての参加者が七割みんな緊張気味です。中村事務局長から基本ルールの説明後、まず全員で記念写真を撮りました。四人、組三バーティでスタートとなりました。職員の土藤さん思い切りのスイングで一回転アツ、ボールは少しも動かずワハハハ大笑い!! 八番ホール二五mバー三でなんと北田さんのご主人ホールインワン達成、本人より他の三人がヨサコイソーランの踊りかと思違ふほどの喜びよう会

場全体が楽しいムードになりました。約一時間三〇分、一km一・五km私たち病人もゆっくり自分のペースで上手に付き合えば病気心配なし、みんな来月もしようと意気込んでいました。各施設でも始められ、札幌腎友会の大会へと発展していく事を願いつつ。



札幌北クリニック

「友の会」もパークゴルフ大会

てクラブを握る人、経験豊富な人、色々です。初めての人はベテランの人にバターの握り方、足の揃え方まで教えて頂き、回を重ねる度にうまくなる人、思うように行かぬ人、どの組も笑顔々々です。十二時頃に終わり表彰式。位の人にはトロフィーを。楽しい思い出と食事を全員でして帰途に着きました。



六月四日(日曜日)春まつ盛り、札幌北クリニック友の会主催パークゴルフ大会の日です。

出席者二〇名全員北クリニック前に(九時)集合、男性陣の車に分乗して東区のサトランドに向い出発。到着後役員の方達が受付を済ますと早速コース入り、四名ずつグループに成り試合開始、初め



鹿児島旅行を終えて

仁愛会外科クリニック 中崎美津子

五月二七日、千歳空港十五時発。西郷さんの故郷鹿児島へ一路直行。なつかしい顔、久し振りの顔。話に花が咲き、あつという間の二時間三〇分。鹿児島は、昨日まで雨と雷で大変なお天気だったと聞き、旅の楽しさを予感しました。

鹿児島空港からはバスで熊襲亭に直行し、早速郷土料理で夕食。ここのお料理がまるでフランス料理のフルコースみたい一品一品出てくるから、皿ずつ写真に撮っているのと知らぬまに全部胃袋につめこんだ。結果、体重がふえて、笑えぬことを皆んなで大笑いしてしまいました。

翌日は、全腎協の全国大会に出席。鹿児島ではHDF、オンライン透析が多く行われていて、しかも合併症が出る前から使っていると効果があるというのを聞き、とても研究熱心な所であると感銘を受け

ましたし、他県の出席者からもうらやましがられていました。

さあ、三日目からは、いよいよ西郷さんの故郷、鹿児島観光で



す。磯公園、城山公園はすばらしい庭園でした。花も木も原色系で南国特有の素晴らしい色合いとめずらしさで花びら一枚一枚が何と

もいえぬほどで、手でさわりながら散策させていただきました。道路の垣根も素晴らしいですね。次は一軒、お菓子工場と酒造工場。皆さん、うまいうまいといいながらおかわりしていました。皆さん大丈夫かしらとちよびり心配するほどでした。今晚のお宿は指宿のいわさきホテル。なんとまあ大きいホテルだったことか。一口部屋から出ると、なかなか自分の部屋に戻れず、何回迷ったことか。友達と二人で田舎者にはこういうホテルは向いていないねと笑い合いながら、歩きつかれて早ばやと就寝と相なりました(もっと小さいホテルにして!!)。

いよいよ最終日、今日で旅行も終わりかと思うと、また今日一日しっかり見学して記憶に残そうと考え、元氣を出して出発しました。ところが知覧特攻隊平和会館で、感傷的になってしまいました。戦中生まれの私には、予想もできないことでありました。わずか十四歳で特攻隊に入れられ死を覚悟しながら訓練させられた事実。次々之行つては帰らぬ若者たちの記録を聞きながら、その事実

を事実として受け入れざるを得ない戦争のむごさ。特攻隊いや戦争で我子をなくした親の気持ちを考えてると、今、子を持つ親として胸が熱くなり、二度と戦争を起こしてはならぬと考えたのは、私人であつたでしょうか。西郷隆盛とその首を斬った人のお墓、並んでいたのにはびっくりしました。鹿児島は何とんでも薩摩藩と西郷隆盛。その歴史のおもみを感じながら、午後一時三〇分鹿児島空港を飛びたちました。



桜島をバックにツアー仲間と一緒に

投稿

旬を食らう



片桐 俊子

(清田泌尿器科)

リウムいっぱいバナナも、量を考え、時には食べることにしている。我慢我慢でストレスをためるより、少しでも食べられるという満足感のほうを重視することも必要ではないだろうか。

食べているときが一番幸せ、と
言い切れるほど、食い道楽である。そうは言っても、透析している身として、好きなものだけむやみやたらと食べるわけにいかない
ので、栄養価とバランスを考慮した上で、「より、おいしく」を追求している。

「透析患者は何が食べられないの？」とよく聞かれるが、そんなとき決まって私は、「なんでも食べられるのよ」と答える。あれもダメ、これもダメと神経質になりすぎ、栄養不足になるより、色々なものをまんべんなく食べたほうがいいし、たとえ身体に悪いと分かっている場合でも、塩分が強いラーメンも、水分の多いお茶漬けも、カ

御飯、ニラの味噌汁、納豆、梅漬、アスパラのいため物、オレンジソースを添えたヨーグルト、入れたてのコーヒィ、すいか。(そのうち、味噌、ニラ、梅漬、オレンジソース、ヨーグルトはみんな母の手作り)ありふれているけれど、ほのかに春の香りがする朝食を、一時間くらい時間をかけ、ゆつくりといただく、お腹も心も満足する。

我が家では、旬を大切にしている。旬の食べ物にはパワーがあり、季節感も一緒に味わえる。

食べるということとは、ただ空腹を満たすためだけのものではないと思う。微妙な様々な味を食べくれば、味に感動し、心に豊かさを

つちかかっていくこと、それが大事であると思っている。

食い道楽と言っても私の場合は、グルメ嗜好ではなく、旬嗜好である。旬を丸ごと食らうことで、病気とおりがあいをつけ、今を生き生き暮らしていられる気がする。

これからの最大の楽しみは、家

投稿

「四時間」



外崎 豊

(広田医院)

庭菜園とれる無農薬、有機栽培の元気野菜たちを食べることだ。カリウム値の上昇を気に掛けつつ、青虫をライバルとする日々が続きそうだ。

今夜は、さっと塩をふり焼いた時しらず、たらの芽の天ぷら、ギョウジャニンニクの酢味噌あえにでもしましょうか。

は、私だけでしょうか。現実には週三回、四時間の透析が待っています。生活の一部として受け入れられるように暮らしていかなければならないのが事実です。透析生活八年目、当初はまるっきり違う環境となり、戸惑いと困惑の中、落ち込んだ時期もありました。家族、友人、会社の仲間、病院の方々等、周りの人達の協力と理解を得て今では透析時間を除いて殆んど健康な時と同じような生活をしているつもりです。

「前の日の寝不足解消ができるなあ」

臓器移植法が施行されて、数件の事例が報道されています。皆様も関心を持って見たり聞いたりしているのではないのでしょうか。もしかして自分にくるのではないかと期待をしている方もいるのではないかと思えます。そんな夢のような話が舞いこんでこないかとチヨットばかり思ってしまうの

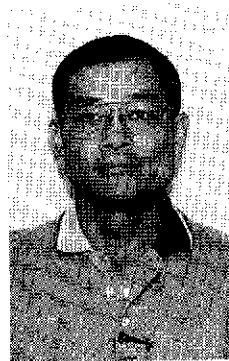
「月、水、金の夜は見たいTV番組は、必ず見る事ができるぞ!」
「読みたい本が有ればいつでも読めるし」

「何か考え事をするにも充分時間があるなア」
「疲れた体を休める事ができるぞ!」

投稿

CAPD生活二年を迎えて

菅木 芳二
(自衛隊札幌病院)



私の透析生活は平成五年十二月から始まりました、その年の六月にシャント手術を受け、経過観察を受けながら導入を何とか一日でも延ばそうと食事に、生活にと頑張りながら努めておりましたが、十二月を迎えるとともに透析導入となりました。

透析時間は午後三時くらいから七時までの準夜間透析で、透析は

「今日はどんな曲を聞くかなア」
「看護婦さんと会話が楽しめるぞ」

「今日の晩御飯は何かなア」
等、自由で、快適な時間を過ごすことができると思えばまた楽し、そんな思いで過ごすのもよし。

比較的順調に推移しました。ただ仕事の方はどうしても月・水・金の透析日は二時半に切り上げ通院となるためなかなか難しいことも多々ありました、職場では何かと便宜を図ってくれましたし、病院においても職場の都合でどうしても抜けられない時には、透析開始時間を繰り下げたりと比較的恵まれた環境にあったと思えますがどうしても自分の中に納得できないものがありました。

そんなある日、看護スタッフから自宅で透析できる方法があると聞かされました。それが腹膜透析です。早速担当医に相談しいろいろ

ろな資料を見せていただき、家族とも相談しました。手術を受けなければいけない、自己管理はできるだろうか、日常生活はどうなるのか、等々考えることばかりで決断するのに二ヶ月かかったと思います。

何とかなる、だめだったら元の透析に戻ればいいと携帯型腹膜灌流(CAPD)を決定し平成十年八月手術を受けCAPPDを始めました。私の使用している機械はバクスター社の「夢」で、透析条件は夜間(午後十時から翌朝六時)四サイクルで八リッター最終注液一・七リッター昼間手動で一回二リッターで計六回一・七リッター、だいたい一日の平均除水量一・八リッター位で推移しております、経過は順調で満足しております。

- 血液透析に比べて利点として次のようなことを感じております。
- 1 勤務時間が得られた、(二週間一度通院している)
 - 2 食事の制限が緩和された(ほぼ家族と同じものが食べられる)
 - 3 自由時間を得た(透析時間を

自己管理するため)
4 前にも増して自己管理に積極性がた
反面不利と感じることとして

- 1 看護スタッフとの対話が途切れること(プロの観察者の助言が得られない)
- 2 毎日が透析日

いろいろ述べましたが総合的にみて腹膜透析してよかったと感じています。この二年間で本州に二泊三日で旅行しておりますし、車で移動できる道内には季節毎に小旅行しております。自己管理することは確かに大変な面もありますがまた自由も得られます。今一番気を遣っておりますのが透析液の交換です。十年の十二月一度腹膜炎を起こしてしまいました。はっきりした原因は分かっています。人が透析液交換時の手技不良からと思います。

腹膜機能により腹膜透析の期間に限定があると聞いておりますが、細心の注意をもって現状を少しでも長く維持していきたいと考えております。

有珠山義援募金結果報告

平成12年5月25日現在

協力施設名	募金額
石川泌尿器科	22,500
いのけ医院	9,302
うえと医院	16,169
H・N・メディック北広島	10,500
N T T東日本札幌病院	14,000
兼古循環器クリニック	5,000
河川内科クリニック	7,000
北三条泌尿器科クリニック	6,000
清田泌尿器科	7,000
勤医協中央病院	25,140
芸術の森泌尿器科	2,000
光星泌尿器科医院	17,700
札幌北クリニック	43,788
札幌厚生病院	13,000
札幌東クリニック	21,687
札幌北楡病院	74,000
佐藤医院	4,000
J R 札幌鉄道病院	9,500
市立札幌病院	6,000
仁爱会外科クリニック	30,225
仁楡会病院	23,000
田島クリニック	13,718
手稲溪仁会病院	3,000
ていね泌尿器科	6,000
中野医院	37,000
はまなす外科医院	6,500
広田医院	3,000
南条病院	30,243
宮の森記念病院	10,000
忠み野病院	6,000
渡井医院	11,100
合計	494,072

募金は、道腎協を通して全額被害者の方に配分されます。

◎皆様のご協力ありがとうございました。

透析のはなし II

★ダイライザー

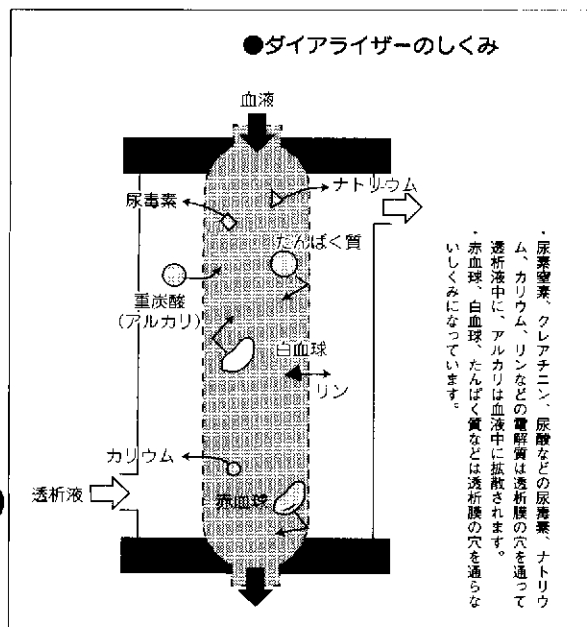
血液と透析液が接して老廃物が除去される部分をダイライザーといっています。ダイライザーは、人工の膜でできた細い管で構成されています。その膜は腎臓の糸球体によく似た機能を果たします。すなわち、血液と透析液が膜をはさ

んで物質交換するわけです。ダイライザーの膜は、広げると風呂敷一枚くらいの大ささになります。

★抗凝固薬

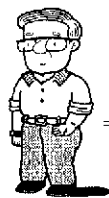
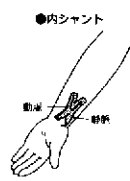
血液は体外に出ると固まってしまいます。血液透析を行うためには、血液の凝固を防ぐために抗凝固薬が必要となります。抗凝固薬としてはヘパリンや低分子ヘパリンが用いられます。これらはきわめて少量でも確実に血液の凝固を防ぎます。

血液は体外に出ると固まってしまいます。血液透析を行うためには、血液の凝固を防ぐために抗凝固薬が必要となります。抗凝固薬としてはヘパリンや低分子ヘパリンが用いられます。これらはきわめて少量でも確実に血液の凝固を防ぎます。



★シヤント

透析装置で十分な量の血液をきれいにするために、動脈と静脈を結合させてシヤントをつくります。このおかげで、1分間に2000mlもの血液をダイライザーに送れるのです。シヤントには内シヤントと外シヤントがあります。シヤントが



ありますが、現在は内シヤントが主流です。シヤントは透析者の命綱でもあります。

●内シヤント

腕の動脈と静脈を皮膚の下で結合させるのが内シヤントです。動脈から静脈に大量の血液が流れて静脈が膨らんできます。透析を行うときは、



うときは、太くなった皮下の静脈に針を刺して血液回路

と接続します。入浴もでき、シヤント管理に気をつけて上手に使用すれば半永久的に使用することもできます。

- ◆シヤント管理のセルフケア
- ①手術後数日は、手術部位を圧迫しない。腕や首首を締めつける下着は着ない。
- ②その後も、サポーター、腕時計などシヤント部を締めつけるものはつけない。血圧測定もシヤントのない腕で行う。
- ③シヤント部は清潔に保ち、傷ついたり強打しないように気をつける。
- ④針を抜いた後の圧迫はシヤント閉塞のリスクとなるので、強く圧迫しすぎないように注意する。

透析の効果

尿毒症症状の改善

透析を行うと、UN、クレアチニンなど、たんぱく質が分解され

てできた物質をはじめとする尿毒症物質が除去されるため、尿毒症症状が改善されます。体内の余分な水分も取り除かれ、電解質も調節されるため、健康な状態を取り戻すことができます。

貧血の改善

透析は貧血の改善にも効果があります。さらにエリスロポエチン製剤を使用すると、貧血はほぼ完全に克服することができます。

血圧の改善

からだにたまったナトリウムと水分が血圧を上昇させますが、透析で十分な除水を行うことで高血圧を改善することができます。



透析は、腎不全の方々の生命維持とQOL（生活の質）を高めるために、なくてはならない治療法です。

日常生活の注意

① 十分な透析を行う

より健康的な生活を送るために

は定期的な透析をきちんと受け、からだにたまった尿毒素を十分に取り除くことが大切です。

② 適切な食事をとる



日常生活を快適に過ごすには、食事療法が大切です。食事の好

みには個人差がありますので塩分、水分、カリウムなどの許容範囲の目安をつかみ、おいしく食べる工夫をしましょう。

③ 適度な運動を心がける



健康な時と同様の社会生活を送るためには、十分な体力が必要で、体調を整え、毎日適度な運動をするよう心がけましょう。

④ シヤントの管理

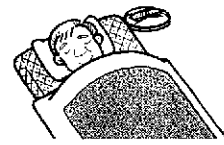
シヤントは透析者の命綱です。日々、シヤントの清潔に気を配り、シヤントの状態を観察することが感染や閉塞、出血の防止と早期発見につながります。

⑤ 血圧・体重は毎日測る

水分、塩分の摂取量は、血圧と

体重にあらわれます。血圧計と体重計は体調を知るための必需品といえます。毎日計って記録しましょう。

⑥ 適度な休息をとる



仕事や透析に追われ、休息を忘れがちになります。少し疲れたときには、適度な休息と十分な睡眠で、明日の活力を再生しましょう。

⑦ 規則正しい排便を心がける

透析をしていると、水分調節がうまくできないことから、便秘になりやすい傾向があります。便秘になると食欲もおちますので、規則正しい排便を心がけましょう。

⑧ 感染に気をつける



透析をしている人は、一般に抵抗力が低下していますので、感染症にかかりやすい状態にあります。食事と運動で体力をつけ、規則正しい生活をして感染予防を心がけましょう。

【訃報】

札幌腎友会の幹事として、ご尽力を戴いておりました岸野芳明氏（札幌厚生病院）、佐藤研三氏（札幌南青洲病院）、酒井幸則氏（札幌北楡病院）が永眠されました。生前のご活躍をしのび、心よりご冥福をお祈り申し上げます。



故岸野芳明氏



故佐藤研三氏



故酒井幸則氏

〈事務局活動経過報告〉

- 平成12年
- 3月14日 “ぜんじんきょう、177号発送
 - 3月21日 “どうじん、PR版75号発送、総会議案書作成
 - 3月30日 事務局打合せ(クインテス5名)
 - 4月3日 入会のしおり、会費納入袋、申込用紙発送
 - 4月11日 “生きる仲間、編集委員会(クインテス7名)
 - 4月13日 有珠山噴火災害被災会員に対する救援募金のお願い発送、会計監査(岩館二男、三上照美)
 - 4月20日 第25回定期総会案内発送
 - 4月24日 “生きる仲間、52号 定期総会議案書発送
 - 4月25日 事務局打合せ(クインテス4名)
 - 4月27日 定期総会打合せ(クインテス10名)
 - 5月2日 “どうじん、76号 総会議案書発送
 - 5月9日 “ぜんじんきょう、178号発送
 - 5月14日 第25回定期総会(北区民センター60名)
 - 5月18日 組織強化検討委員会(クインテス12名)
 - 5月21日 道腎協定期大会小樽大会(小樽国際ホテル)
 - 5月25日 事務局打合せ(クインテス5名)
 - 6月8日 花火販売申込書発送

■事務局だより■

- ◎難病連への協力事業として毎年取り組んでおります花火販売(7月31日まで)と、大通ピアガーデン利用券の販売(7月31日まで)にご協力願います。詳しくは各施設の幹事にお尋ねください。
- ◎恒例の炊事遠足を9月3日(日)に予定しております。詳細はポスター等でお知らせ致しますので、大勢の方のご参加をお待ちしております。
- ◎ご寄附を頂戴致しました。会活動に役立させていただきます。ありがとうございます。
歌川 昇様(中野病院) 3,009円
雨宮英子様(兼古循環器クリニック) 653円
- ◎青い鳥ハガキをいただきました。大切に使用させていただきます。ご協力ありがとうございました。(敬称略)

札幌北クリニック

高橋 幹子 権平 裕二 正岡 正由
村本 徳雄 鈴木 啓三 金丸 洋子

稲積公園駅前クリニック

沢田 英子 坂本ウメ子 佐藤 京子
清水 フミ

光星泌尿器科医院

佐藤 功 石井 典子

勤医協中央病院

西山富美子 三浦 歌子 柳山 幸子

うえと医院

柳沼 正一

いのけ医院

服部サキエ

南一条病院

岩館 二男

札幌東クリニック

鈴木 康武 相川 明 木田 幸子
佐々木美智子

兼古循環器クリニック

雨宮 英子 島田 年美

編集後記

はじめまして、今年度から編集委員となりました。全然経験もなく、文才ありませんが少しでもみなさんに楽しんでいただけたらいいと思います。読者の皆さんのご意見、おもしろい話題があれば、どしどし事務局までお知らせ下さい。

ところで今、みなさんはストレスを感じていませんか？

ちなみに私は、外に出て人と話しをする、好きな書道をすることでストレスを発散しています。みなさんも何かを見つけて快適な透析生活を送りましょう。
(まゆみ)



昭和48年1月13日 第3種郵便物認可
平成12年6月10日発行(毎月10日発行)
H.S.K通巻339号
発行所 北海道身体障害者団体定例印刷所
(北海道道庁機関紙印刷所)
行物協会

(購読料は会費に含む)
頒価150円