

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348号
◎発行日 平成13年3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

21世紀へストライク! —— 親睦ボウリング大会 ——

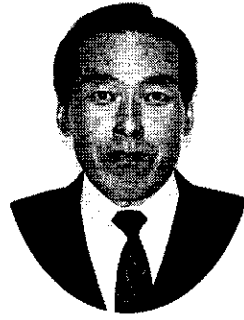


ボウリング大会 (青木ボウルにて)

撮影 佐藤 功

札幌腎臓病患者友の会

一人でも多くのご入会を！



札幌腎臓病患者友会の会長 鈴木啓三

会員の皆様こんにちはは、この冬は本当に厳しい寒さが続きましたがお変わり無く闘病生活を続けられていることと思います。

いつも札幌腎友会の活動にご協力いただき心よりお礼を申し上げます。

先日、成人の日のテレビ報道のなかに、成人式で市長や知事がいさつをしている時に、クラッカーを鳴らしたり、お酒をラッパ飲みして騒いでいる若者の姿があり、インタビューされた新成人のな

かには「成人になっても責任をとりたくない。」「仕事をせずに学生のままで遊んでいた。」「フリーターのままでいたい。」「などと言っている人もいて、日本の未来はどうなってしまうのだろうと少し不安になりました。

しかし、私が二〇歳だった三〇年前を思い出してみると、学生運動が盛んな時で、たくさんの方が権利だ自由だこの運動に参加していました。そして男性は長髪、女性にはミニスカートの流行し、

ヒッピー族などもでてきて、

当時の大人達に「今時の若者は、自分の権利を主張するばかりで、他人を思いやる心などなく、言葉遣いも乱れていて、日本の未来を任せるわけにはいかない。」と言われていました。この団塊の世代と言われる人達が、この三〇年間日本の高度成長を成し上げて、現在の豊かな社会を築いてきました。

そして、現在の若者のなかにも、しっかりした考えを持った人もたくさんいて、私達



腎提供者拡大キャンペーン（大通り公園）



炊事遠足 (滝野すずらん公園)

の口から見て多少頼りなく非常識に思われても、この若者達がこれからの日本を支えていくことになりますし、私自身の生き方の反省材料として、他人の迷惑を考えられる人になりたいと思います。

さて、私達透析患者は現在の他の病気の人と比べて、たいへん恵まれた状況にあります。医療機関を受診すると、

社会保険本人でも医療費の二割を自己負担しなければなりません。私達は外来透析だけなら無料です。他の医療機関で入院や受診をしても、少ない費用ですみます。その他に障害年金を受給している人も多くいます。税金の控除や免除、J・R・航空運賃や有料道路料金も割引きされ、その他数々の医療や福祉制度の恩恵を受けています。

皆様は、この様な制度を国や北海道や市町村などの行政の主導で作ってくれたのだと思つてはいませんか、実際は(社)全国腎臓病協議会の先輩患者達が主体となり、多くの方々のご協力により、国会請願や各省庁などとの交渉にあたり、身体障害者福祉法の適用や㊦(重度心身障害者医療費助成制度)などの福祉制度をかちとつたのです。

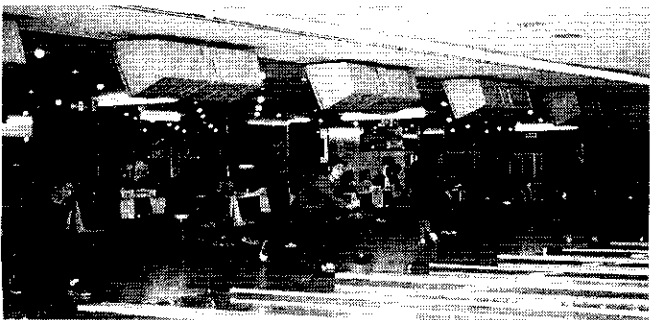
しかし、私達透析患者の医

療・福祉制度は、国や地方自治体の財政難を理由にして、年々切り下げられており、すべて無料だった私達の医療費負担も、一九九五年一月より入院給食費の一部自己負担に始まり、今年一〇月からは㊦に所得制限が導入されそうです。所得の多い人は㊦が使えなくなり、外来透析で月額一万円、入院などで他の医療機関を受診すると、二・三割の医療費を自己負担することになります。

今、私達は自分自身のためだけでなく、今後不幸にして透析導人になる人達が、医療費や生活の心配をしなくてすむように、医療・福祉制度を守る活動をすすめていかなければなりません。

札幌腎友会では、全腎協の国会請願署名募金活動や親睦交流活動、腎臓提供者拡大街頭キャンペーンなどの活動を

実施したり、広報活動として機関誌「生きる仲間」を発行し、会活動の報告や医療・福祉制度の情報提供などを行っています。皆様のお近くに未入会の患者さんがいましたら、ぜひ一声かけてご入会していただき、一緒に活動していきましょう。



ボウリング大会 (青木ボウル)

札幌市役所への要望書提出!!

平成二二年一月七日午前
一〇時に札幌腎友会の鈴木会
長他、村本、宮本、石井、佐
藤、梅田が、札幌市役所へ出
向き、保険福祉局保険医療部

医療助成課課長 服部金男氏、

福祉医療係長 花田秀二氏、

福祉医療課 坂田邦夫氏と面

談し、㊦に所得制限が導入さ

れる事を止める様に要望書を

提出致しました。(別掲)

鈴木会長 ㊦に所得制限が導

入されるとの事で、要望書を

持って伺いました。

我々患者の仲間、働く者

も三〇パーセントいます。透

析以外で入院しますと、㊦が

効かないとかなりの医療費個

人負担となります。高額医療

費の月額二、三万円越える分

は、返還されますが、各自が

病院へ支払う一時負担が発生

します。財政が厳しいおり大

変かと思いますが、よろしく

お願い致します。

札幌市役所 北海道からは正

式に所得制限の導入について

の通知は来ていません。母子

家庭、乳幼児、重度心身障害

者、老人医療等に医療費助成

制度を設けている他の都府県

でも所得制限を導入していま

す。北海道でも厳しい財政で

すし、札幌においても同じで

す。このまま維持するといず

れ財政は共倒れに成ってしま

うので、所得制限を導入して

行きたい。

今の段階では、理解しつつ

も検討をして行きたい。

鈴木会長 他の都府県では償

還払い等もありどんどん悪い

方向へなつて来ると大変こま

ります。

札幌市役所 必要なものは必

要と考えている。医療保険制

度の中で助成を何時、どの様

にして行かうか考えています。

札幌市の財政予算で単年度収

支差が悪化して基金も底を突

いてきている。

税収も悪化して何に行政の

お金をつぎ込んで行くか、我

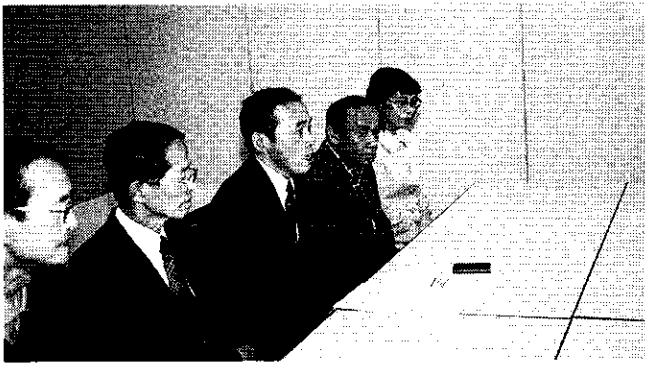
々の努力も見えて行つてはし

い。北海道からの補助金は平

成二二年度から五年間で一〇

分の六から、平成一六年度に

は一〇の五へと減りますが、



患者さんへの負担転換には成らない様になりたいです。

村本事務局次長 所得制限額はどのくらいになりますか。

札幌市役所 どのくらいになるかはまだはっきりしません
が、所得制限が導入されれば、該当しない人とする人で

はオールオア ナッシング（透析治療の一万円補助、他の科の病気診療を受けると二割から三割の医療費負担が生ずる）になります。

鈴木会長 外来透析治療の月額一万円負担も大変だと思いますが、他の病気で診療を受けると医療費の出費が多くな

札幌市役所 社会の情勢が変わってきているので、公平性から医療費の自己負担もやむなしと考えています。
道より通知があり次第、検討を行いたいと思います。
（報告 梅田 明）

2000年11月7日

札幌市長
桂 信雄 殿

札幌腎臓病患者友の会
会長 鈴木 啓三
札幌市東区北18条東1丁目喫茶ケンテス内
電話 741-4578

重度心身障害者医療費助成事業への所得制限導入に反対する要望書

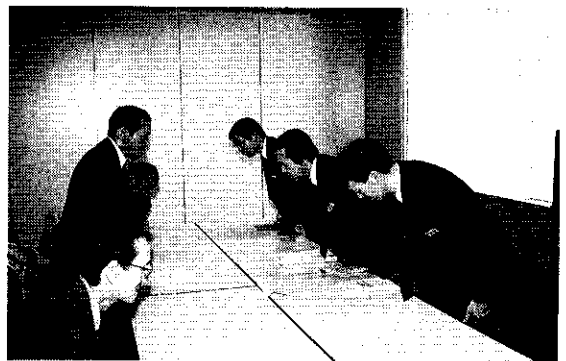
日頃は住民福祉に関し格別のご配慮を賜り感謝申し上げます。
私たちは当市在住の透析患者を中心とした腎臓病患者の団体です。
さて透析医療は、医療保険と重度心身障害者医療費助成事業によって、貧富の差も無く「だれでも、いつでも、どこでも」治療が受けられるようになり、大きく発展しました。
しかし、私たち透析患者は今でも週3回、1回4～5時間の血液透析を続けなければ生きていけません。
そして、患者の高齢化や長期透析による合併症と、糖尿病性腎症による透析導入者が増えており、医療への依存は高まる一方です。その上、医療費に新たな負担が増えることは、生活の維持すら困難となり、私たちはとても認めることは出来ません。
つきましては、私たちにとって「命の綱」ともいうべき重度心身障害者医療費助成事業における下記の事項について強く要望いたします。

記

重度心身障害者医療費助成事業への所得制限導入をやめてください。

※近隣の市町村には、地元在住の札幌腎友会会員により、次のとおり同様の要望書を提出しております。

- | | |
|------|---------|
| 石狩市 | 田中 孝幸 氏 |
| 恵庭市 | 轉 悠紀秀 氏 |
| 北広島市 | 梅田 明 氏 |
| | 福原真理子 氏 |
| 当別町 | 清造 弘文 氏 |
| 南幌町 | 前田 吉雄 氏 |
| 由仁町 | 前田 吉雄 氏 |



親睦ボウリング大会



二月一日(日)恒例の「親睦ボウリング大会」が、青木ボウルに於いて、六二名の参加者で開催されました。鈴木会長の挨拶があり、全員で記念写真を撮り、各白のレーンに散り、早速寒さをふきとばす元気なボウリングを開始しました。

各施設の患者を始め、病院のスタッフや家族の方々が、日頃の運動不足の解消とストレスを発散し、和気あいあいの雰囲気の中にも、ピンに向って投球する姿は真剣そのものでした。ストライク、スベア、ガター等をだす毎に、大



きな拍手と歓声が起り、感激と伯仲したゲーム展開で進行され、有意義な時を過ぎました。

ゲーム終了後には、「二階レストラン「トボリーノ」」で、全員でカレーライスの昼食をとりながら、ゲームの自己評価に余念ない様子でした。

表彰式は男女別に行なわれ、入賞者には素敵な賞品が手渡されました。残念ながら入賞を逃した方々と、応援者にも参加賞が配られました。

今日の親睦ボウリング大会を通して、患者と家族、スタッフの皆さんの親密なふれあいがあり、更なる明日への活力が養われた事と思います。来年も今年以上に楽しく盛り上げる事を期待し、札幌腎友会の絆を強くして、より大勢の参加者をお待ちしております。

(報告 伊藤文夫)

(南一条病院)

尚、大会運営上、一部不手際があり、ご迷惑をおかけ致しました事をお詫び致します。

※受賞者は次の通りです。

(敬称略)

健常者には、一ゲーム一〇点のハンデイが有ります。

〈女性の部〉ニゲーム合計

優勝 橋本 由美 295点

(札幌北クリニック)

準優勝 関根 睦子 272点

(札幌北楡病院)

三位 石ヶ守芳子 259点

(南一条病院)

四位 石井 望 258点

(光星泌尿器科医院)

五位 高橋 幹子 251点

(札幌北クリニック)

七位 鈴木みどり

(札幌厚生病院)

一〇位 加藤 久子

(札幌北楡病院)

一五位 石ヶ守泰末子

(南一条病院)



フォームはバッチリ、あとはボウルに聞いとくれ。



ヤッター、スベアよ見た！(ハイハイヨカッタネ)



ウレシー！幸せの一時ウフッ！



左から2位菅木氏、優勝本間氏、3位長谷部氏



左から2位関根さん、優勝橋本さん、3位石ヶ守さん

- 二〇位 橋場貴美子
(丁R札幌鉄道病院)
- ブービー賞
佐々木洋子
(札幌北楡病院)
- 〈男性の部〉ニゲーム合計
- 優勝 本間 治郎 337点
(中野医院)
- 準優勝 菅木 芳三 334点
(白衛隊札幌病院)
- 三位 長谷部和雄 310点
(札幌北クリニック)
- 四位 柳沼 正 300点
(うえと医院)
- 五位 伊藤 邦夫 294点
(石川医院)
- 七位 赤川 良介
(H・N・メディック)
- 一〇位 木村 弘
(札幌北クリニック)
- 一五位 正岡 正由
(札幌北クリニック)
- 二〇位 金田 広紀
(中野医院)
- ブービー賞
町田 義
(NTT東日本札幌病院)

平成12年度

第2回

平成12年11月5日(日)
AM.10:00~PM.12:00
北海道難病センター3階会議室

出席者 三五名

(委任状二三名)

議長 伊藤 文夫

(南一条病院)

報告事項

- (1) 道腎協ブロック会議報告
- (2) 難病連全道集会
(函館大会) 報告
- (3) 炊事遠足報告
- (4) 腎提供者拡大
街頭キャンペーン報告
- (5) 機関紙
“生きる仲間”について
次回第五号では試験的
に文字を大きくします。
- (6) 北海道議会への
請願署名について

(7) 組織強化検討委員会

経過報告

① アンケート調査

四、〇〇〇部 配布調

査いたしました。

現在二、〇〇〇部回

収、介護問題等いそが

る調査も有り皆で集計を

精力的に行っています。

② しおり・パンフレットの作成

しおり・パンフレット

を各委員で試作中です。

次年度に向けてどれくら

いの予算が必要か提出し

ます。

③ 未加入病院の勧誘対策

未加入病院への訪問を

行い医師又はスタッフに

合い、腎友会の事や入会の

必要性を説明しています。

又、稲積公園駅前クリ

ニックで勉強会があり鈴

木会長も同席致しました。

④ 幹事等役員の活動マニユ

アルの作成

B5の半分の大きさで

三二ページの本を試作中

です。

勉強会などの皆さんの

意見が有りますので参考

にしたいと思います。

(8) 花火販売・ピアガーデン

利用券販売結果報告

難病連の都合で花火販売

を今回をもって中止するこ

とになりました。(結果は

第五四号で報告済み)

(9) その他

「EPO訴訟を支援する

会」入会のご案内について

全腎協では「ぜんじんき

よう」NaBlに掲載して会員

の入会を呼びかけていま

したが、今回あらためて役員

の方へ入会の案内をして、

鈴木啓三、石井典子、岩館

三男、梅田 明、菅木芳三、

村本徳雄、柳沼正一、中村

寿実雄、中村ひとみ、新井

静子、島山正子の十一人の
方が協力してくれました。

【意見】

福原さん(中野医院)

道議会への請願の日時等、

会員が知りたい情報ですが。

鈴木氏(札幌北楡病院)

ヘマトクリット30を越える

と保険がとれないと言う事

ですが。

【事務局回答】

。一二月に道議会が有ります

ので、一月下旬までに請願致

します。請願の日時が決ま

ばお知らせしたいと思いま

す。

。北海道では医師の判断でE

PO製剤の使用が行われてい

ますが、神奈川県においては

ヘマト30を越えるとEPO製

剤の保険が適用になりませ

ん。この様な事が全国に広ま

るような事になれば大変な事

態になりますので、患者の状

態を診て医師の判断で出来るように、この訴訟を支援して行こうと言うものです

討議事項

(1) 重度心身障害者医療費助成事業についての札幌市及び近郊市町村(石狩・当別・北広島・恵庭・南幌・長沼・由仁)への要望書提出について。

近郊市町村ではそこに住んでいる方に請願者になって頂き、是非とも要望書を渡したいと思います。

札幌市長への要望書提出予定
平成二十二年一月七日(火)
A.M.〇:〇〇より

場所 市役所 医療助成課

(2) 国会請願署名運動について

署名の記入や集計等要点を説明いたしました。

(3) 平成二十三・二十四年度役員改選について

第三回幹事会に役員候補を提案したいと思います。

(4) 正月飾り販売について
難病連の幹事事業です。で直接難病連に申し込み下さい。

(5) 文化・交流活動

(ポウリング大会)について
平成二十二年二月一日(日)に開催予定。

(6) 幹事新年会について

事務局一任と成りましたので決定次第ご案内申し上げます。

【意見】

三浦氏(ていね泌尿器科)

国会請願の募金は一人一〇〇〇円の場合どの様に記入するか。

鈴木氏(北楡病院)

道の道と札幌市の負担率がどの様になるのか、又、介護保険制度について判らない事が多いので、パンフレット等作って頂けないか。

【事務局回答】

。全腎協の募金のみ札幌腎友会に三五%戻ってきますので、募金の記入はなるべく全腎協へ記入して下さい。

。重度心身障害者医療費助成は北海道と市(札幌)が負担しています。昨年度まで、北海道六〇% 札幌市四〇%でしたが、今後五年をかけた北海道五〇%、市町村五〇%になります。

道と札幌市の負担率の変更ですので、患者の負担では有りません。

。介護保険については病院の医師やケースワーカーに相談すると良いと思います。他に区役所で相談するかパンフレット等をもらい利用して下さい。

介護保険では通院介護のサービスは有りません。障害福祉課か社会福祉協議会で相談する方法があります。

幹事新年会

一月二十八日(日)、札幌腎友会の役員と幹事総勢二十八名がそろい、「ホテル札幌会館」において会費一人五千円(自己負担)で幹事新年会が開催されました。

冒頭、堀井副会長より挨拶があり、保険制度の(6)について所得制限を設け、一部自己負担が導入する話があり、難しい局面になる事を示唆されました。

続いて、鈴木友幸副会長の乾杯で気分も切り換え、ビール、ウーロン茶等で喉を潤したのちは、しばし料理と会話を楽しんでいただきました。

声もなめらかなになった所で、カラオケでおおいに歌って盛り上がりました。

次に恒例になったゲーム大会、パネル取りゲームを行い、三チーム(赤・青・黄)

全員交代で問題に挑戦し、正解が出るたびにパネルが増えたり、色が変わり逆転したり、接戦となりましたが、青チームが優勝を勝ち取りました。

和気あいあいの中、時間もおしせまり宮本副会長より閉会の挨拶があり、皆さんの團結とご協力をお願いし、記念写真を撮り終え帰路につきました。



今年も頑張りましょう。

難病連クリスマスパーティーに出席して

昨年十二月十七日、札幌市内「エンペラー」において、各難病団体の役員、会員三八一名が出席し、難病連主催の第一九回クリスマスパーティーが開催され、札幌腎友会から澤内さん、宮本さん、鈴木夫妻の四名が会費自己負担で出席しました。

最初に難病連札幌支部の伊藤たてお支部長により開会宣言が行われ、次いで来賓の道議会議員高橋定敏氏以下二名（自民党）より激励と支援の挨拶がありました。

続いて、STVの桐田咲智代アナウンサーの司会により、チャリティーオークションに入り、秋鮭、ワイン、キボード等が値段を競り合い

歓声につつまれました。また、イブニング娘によるショータイムでは、モーニング娘顔負けの美人娘六名によって歴代のレコード大賞受賞曲などを歌い、華麗な演出に万雷の拍手が送られました。

お楽しみ抽選会では、東京往復航空券二名、章月ランドホテル宿泊券、全日空ホテル食事券、難病連各部会賞などが当たるもので、次々と番号が呼ばれ、ハラハラドキドキ、当選の都度、歓声が上がりました。腎友会の出席者は参加賞でしたが、今回は腎友会の誰かにきつと当ることをサンタにお祈りしました。

腎友会からの出席者4名と少なかったことから急遽、ホ

ランティアでサンタに扮した美人女子大生が席まで応援に駆けつけてくれました。

最後には、出席者全員で「明日があるさ」を大合唱して二〇〇〇年の世紀末にさよならを告げるにふさわしい、クリスマスパーティーとなりました。

（報告 鈴木友幸）



札幌北クリニック・・・・
忘年会に出席して

二〇〇〇年一月七日
(木)午後六時より、北クリニック近くの「ホテル札幌会館」で開催。主催は会員八十余名の「北クリニック友の会」、会費五千円、院長、副院長、一部のスタッフ、会員二十九名の出席となる。故人を偲び黙とうに始まり友の会会長と院長先生の挨拶をいただき、続いて透析二〇年表彰、六名の表彰者の内八〇歳を越える杉山薫さん只一人の出席、二〇年に我が身を重ね強い感動を覚える。三〇年表彰は鈴木啓三さん、今後三〇年表彰が続き、透析生活で三〇年存命が夢でなく現実の時代である事を実感。次にビール、ワイン等で乾杯、和やかに美しく盛られたおいしいご

ちそうを頂き、人気メニューは半日の姿造りを中心に盛られたおさしみだったでしょうか。食事をしながらのビンゴゲーム、半数の出席者に景品

が当たり、私は出席の度ビンゴに恵まれニコニコ。余興は歌う人、応援隊、大笑い組と大変にぎやか、院長も堂々と歌われ拍手喝采。仮装のサザエさん一家。透析直後でも愉



サザエさん一家

快な皆さんはつらつとした意気込みに敬服。幹事は「友の会」役員御一同様、平日の為、職場優先の方も多く、荒

勤医協中央病院「元氣会」

二〇世紀最後の忘年会を盛大に!!

田会長が進行・カメラマンと誠にお疲れ様、幹事の皆様心よりありがとうございます。(金丸洋子)

二月一日(日)PM
時より四時まで、白石区のフローラサッポロで忘年会を開催しました。病院前より会館のバスが送迎です。約三〇分程で会場の4Fに、四〇名がテーブル五卓を囲みました。どの人も盛装で、生き生きと別人に見える程です。中村事務局長の司会進行で「今日の主役は皆さんひとりひとりです、二〇世紀最後の忘年会を盛大にやりましょう」と言

って開会しました。食べた、飲んだり、そして語り、大いに笑いました。職員の大戸さんのギター演奏と全員での合唱、ジングルベル、他数曲、時間とともに盛り上がり、ゲームあり、二〇世紀の出来ごとクイズの団体戦あり、年末助け合いジャンケンゲームで一人がウヒヒ……。宴会最後の出し物、カラオケ



お互いの健康を願って乾杯!

は出演者多数でスタート。歌手が来ているのかと間違うほどの熱唱で拍手喝采。「元氣会」初の三時間の催しでした。十二月九日は身障者の日

でした。二世紀新しい年も、元気で活躍することを誓い合つて帰路につきました。(中村喜公)

渡井病院

クリスマスパーティーを賑やかに!

私が通院をしております渡井病院では年二回の行事で炊事遠足とクリスマスパーティーを行っております。今回は

クリスマスパーティーの事で紹介させて頂きます。

当病院では先生始めスタッフの皆様、そして私達患者との合同パーティーを行い、数時間の中でカラオケあり合同楽器演奏もあり、そして沢山の料理に囲まれ、その上各自オシャレもし、病気の事など忘れ楽しいひと時をすごされた事と思います。これからも日ごろの自己管理に気を付けて、元気で楽しい行事などに参加したいと思えます。

(山田悦子)



投稿

透析治療と仕事

しらかは会事務局長 横井 正
(田島クリニック)



私が身体の異変に気付いたのは、小学校四年生の夏頃でした。病院の診断は、ネフローズ(腎臓病)でした。長期の入院になるため、国立西札幌病院付属の山の手養護学校で、小学部、中学部、高等部を、病気の治療をしながら高校迄の過程を終える事が出来ました。ただ高校二年生の時、人工透析を受けなければならなくなりました。

病院の先生から透析を受けなければならぬと言われた時は、目の前が真っ暗になり、この先自分がどうなっていくのか、とても不安でした。高校卒業後は、病院も田島クリニックに転院し、将来の事を考え、父や母の勧めも有って、製図専門学校に入り製図の勉強をしました。一年間製図を学び、製図関係の仕事につきたく、就職活動をおこないましたが、私が養護学校の卒業と言う事で、どの会社も受入れてはもらえませんでした。

就職先がないまま、何ヶ月も家と病院通いの日々が続きました。そんな時、田島クリニックの院長先生が透析患者

の社会復帰のため、職がない患者数名で会社を設立しており、そこで私も働かせてもらいう事に成りました。初めは、お茶の販売をしておりました。今のしらかば会の前身がこの会社です。

しらかば会とは、「食卓に自然を!!」をスローガンに、無添加の食品、有機野菜、果物などを、宅配するグループです。

初めは商品の数も少なく、しらかば会のメンバーも販売経験がなく、とまどいながらのスタートでした。皆が、それぞれ希望を胸に、新しい仕事の始まりでした。私にも色々な想いは有りましたが、同じ透析をしながら働く仲間が何人も居て、助け合いながら働く事に感動しました。仕事を始め数ヶ月が過ぎた頃自分の身体にも変化が有りました。今迄、食欲不振、過度の

貧血に悩まされて居たのが、働く事により見る見る改善して行きました。透析を始めた時は、ドライウエートが三七kgで、ヘマトが一八%でした。透析を二〇年すぎた現在では、ドライウエートが五九kgでヘマトが四一%に、いたって元気です。透析を受けながら仕事をする事は大変なこ

とですが、働く事によって、ようやく社会を構成する一員になったなと思います。今、私は、透析をはじめた時に思った将来への不安は有りません。今後においても体調に気を付け、仕事を続けて行けたらと思つて居ます。

最後に、しらかば会は、現在顧客数、約一五〇〇世帯、

商品の品数も玉子、パン、トーフ、カマボコ、肉、調味料などなど三〇〇種類以上に。

札幌市内はもちろんの事、花川、小樽、恵庭の方迄宅配をしております。興味の有る方は、ご連絡下さい。

札幌市中央区北四条西二〇丁目三吉ビル1F しらかば会
TEL六四四一五八五五

投稿

東腎協青年部のこと

吉田季代乃

(H・Nメディック)

主人の仕事の関係で約二年間、東京で暮らしました。

行く前は知らない所で友達も居ないし、どうしようと思つていましたが、昨年一月に札幌に戻るときにはもう少し東京に居たいと思えるようになっていました。それはたぶん東腎協青年部の仲間にい

れてもらえたからだと思いません。

幹事になっていろんな行事に参加しているうちに、だんだん東京になじみ電車の乗り換えや地理もわかるようになっていきました。

青年部の行事は大きく分けると二種類です。まずは東腎協の行事の補佐としての総会・腎キャンペーンがあります。青年部は元気がいいという訳で荷物運びや受付などの仕事のお手伝いをしました。



次に

青年部独自の行事ですが、二年度は六月：ポウリング大会、八月：全腎協青年交流会（愛媛県奥道後）、一〇月：関東ブロック青年交流会（埼玉県大宮）、十一月：勉強会（料理講習会）、一月：新年会をやりました。

各行事毎に担当の幹事を三、四人置き、担当になったらその行事の計画から後片付けまで責任をもってやります。

私は一、月の料理講習会の担当でした。料理講習会だったので献立の作成も自分たちでやらなければならず大変でした。担当幹事三人で何度も

料理を試作しながら献立を作り直しました。資料は栄養上さんに意見を聞いて外食やお弁当のものをつくり、各自の体重や年齢にあわせた栄養所要量を計算して書き込めるようにしました。

材料の買い出しも他の幹事の方にも手伝ってもらい自分達で調達しました。いろいろな大変な料理講習会でしたが、みんな協力して全部自分達でやり遂げたという達成感がありました。また、実際自分で料理を作っている方が多かったので、いろんな意見の交換が出来て有意義な時間が持てました。

青年部の行事の他にも、幹事をやっていたみんなで京都旅行に行ったり、食事や飲み会などいろいろ遊びに連れ出してもらいました。

東腎協のお手伝いや青年部の活動をするので、なかなか忙しい日々を過ごすことになったのですが、それが結構はりのある面白いものだったのです。

東京での二年間の体験をこれからの札幌の活動でも活かしていきたいと思います。

投稿

交流の場に接して

札幌厚生病院 岡田礼子

(透析歴二年)



牛舎にて

小さい時から野山を駆けめぐり、人一倍元気であった私には縁のない他人事と思っ

る思いをしました。

振り返れば、五年前に検査入院をして腎機能が低下していると言われ、無茶せず、もう少し体をいたわっておけば良かったと思っても後の祭り、とうとう透析導入となり、覚悟はしておりましたが、人と接して顔では明るく振る舞ってはいたものの、心の中は真つ暗闇で、悔しいやら辛いやら、泣いても泣いてもその答えが出ませんでした。

いた人工透析を導入することになるなんて、神様のいたずらでしょうか、気が遠くな

私は、主人と二人で追分町内において乳牛四五頭ほどを飼って酪農業を営んでおりますが、透析導入のショックは、もどかしく、誰にも言いようのない深い憤りを禁じ得

なく、何の楽しみもなく、毎
日、ボーツと気が抜けたよう
な無気力感で過ごす日々が多
く続いておりました。

そんなある日、病院に行く
と幹事さんをしている方から
「炊事遠足に行こう」と誘わ
れたのです。知らない人だ
し、どうしようかと迷っては
いたものの、仕事もそんなに
忙しくない時期だったので、
どんな患者さんがいるか、こ
の目で確かめようと、自分で
作ったトウモロコシとスイカ
を持参して参加しました。
しかし、どうしたことでは
よう、最初の思惑とは違い、
私に転機が訪れたのです。炊
事遠足に参加したグループの
中に「広田医院」の患者さん
や、「札幌勤医協病院」の透
析の先輩方と一緒にになり、二
十数年も続けて透析をしてい
る人達から、野菜を切りなが
ら、冗談の連発、笑い、日常

気をつけていること、屈託の
ないお話し、元気の秘訣、透
析食、各種データのことなど
をお聞きし、凄いい励みになり
ました。

私は、初対面ではありません
たが、この人達の輪の中へ自
然と入って行くことが出来
て、いろいろと教えていただ
き感謝しております。同じ悩
みや苦しみを持つ者の交流の
場は、本当に強い励みとなり
ました。

何も知らない透析一年生
が、これからまだまだ勉強し
なければならぬことや私を
必要としている人がいること
などを、帰りの車の中で再認
識しました。

命の大切さ、仲間の大切さ
をつくづく思い、このような
交流の場は、本当に意義深い
ものがあります。他に、落ち
込んで、もやもやしている患
者の皆さん、是非、一度、腎

友会の交流会に参加し、元気
をもらって下さい。一人で
は、何も出来なく、暗くなる
一方ですから、僅かの会費
で、何百万円分の励みをい
ただけるんです。

私が、透析導入のショック
で最初は、とても落ち込んで
いた姿に主人や牛達も心配し
た様子でしたが、最近は、気
分もさわやかになり、病院に
行き、大好きな兼田先生、看
護婦さんや技師さん、また、
仲間から元気をもらえるのを
楽しみにしております。

このような交流の場に参加
を促してくれた幹事さんや企
画してくれた役員の皆様そし
て、実行委員の皆様に感謝
し、この次の交流会を楽しみ
にしております。

読者の皆様のご健康とご多
幸を心よりお祈り申し上げペ
ンを置きます。

一口雑学

○しゃり

米やごはんのことを「し
やり」といいます。特に、
寿司屋の職人が隠語として
使います。終戦直後、「銀
しゃり」といえば最高のご
馳走でした。漢字では「舍
利」と書きます。釈迦が死
んだとき、その遺骨をハカ
国に送りましたが、その遺
骨を「仏舍利」または「舍
利」と呼びました。そのと
き骨は小さな米粒によく似
ているところから僧侶の間
で米のことを「しゃり」と
呼ぶようになったといわれ
ます。梵語の身・骨を意味
する「シャリーラ」の音写
です。



国会請願署名・募金及び 道議会請願署名結果報告

「腎疾患総合対策の早期確立を要望する」全腎協と「総合的難病対策の早期確立を要望する」JPCの国会請願署名・募金及び道議会請願署名にご協力ありがとうございました。

(平成13年2月15日現在)

施設名	全腎協		J P C		道議会請願署名 署名数
	署名数	募金額	署名数	募金額	
石狩病院	101	12,100	101	10,100	77
石川泌尿器科	470	16,300	310	0	270
稲積公園駅前クリニック	316	28,100	301	10,300	243
いのけ医院	400	4,000	410	0	121
うえと医院	150	7,300	150	2,400	60
H・N・メディック	424	18,848	407	4,200	224
H・N・メディック北広島	269	24,000	269	2,000	150
N T T 東日本札幌病院	280	20,000	280	3,700	160
小笠原クリニック札幌病院	29	1,000	29	0	0
兼占循環器クリニック	160	1,000	160	0	130
河内内科クリニック	80	4,500	96	1,500	0
北三条泌尿器科クリニック	130	8,500	110	3,500	59
清田泌尿器科	190	6,500	170	2,000	140
勤医協中央病院	706	37,400	465	6,100	291
クボタ泌尿器科クリニック	40	3,500	40	2,500	0
クリニック198札幌					0
芸術の森泌尿器科	19	3,000	19	2,000	28
光星泌尿器科医院	250	5,000	250	0	110
札幌南病院	167	7,000	165	0	136
坂泌尿器科病院					0
札幌北クリニック	1240	80,000	1210	1,938	453
札幌厚生病院	248	17,000	249	6,000	180
札幌セントラルクリニック	100	7,200	100	2,300	130
札幌東クリニック	911	40,621	911	12,500	490
札幌北楡病院	1292	53,500	1240	11,000	510
札幌南青州病院					0
佐藤医院	104	9,000	104	1,000	128
澤崎医院	150	13,000	150	0	70
三樹会病院	230	6,000	230	1,000	160
J R 札幌鉄道病院	160	5,000	160	2,300	90
白衛隊札幌病院	41	0	43	0	0
市立札幌病院	180	22,500	180	2,000	80
仁愛会外科クリニック	220	9,000	220	1,000	135
新札幌循環器病院	59	15,000	59	7,025	0
仁楡会病院	740	28,400	737	4,000	423

施設名	全 野 協		J P C		道議会請願署名数
	署名数	募金額	署名数	募金額	
桑園中央病院	130	2,000	130	2,000	80
田島クリニック	670	15,700	670	2,700	440
手稲溪仁会病院	129	4,000	129	2,000	70
ていね泌尿器科	258	10,000	188	8,600	107
中野医	270	17,700	260	12,500	331
新井田医	440	24,500	441	3,500	130
はまなす外科医	47	2,500	47	1,500	68
広田医	30	2,000	30	0	20
福住泌尿器科	22	9,000	22	5,000	0
北光記念病院	10	5,000	10	0	0
萬田記念病院	243	5,700	240	7,800	161
南一条病院	1384	90,000	1410	7,100	681
宮の森記念病院	330	5,000	220	2,000	180
恵み野病	149	9,000	142	0	91
山本医					0
渡井医	562	35,750	572	5,750	248
個人会	20	3,500	10	0	65
賛助会					20
合計	14,550	755,619	13,846	162,813	7,746

・札幌腎友会還元金（全野協募金35%）264,467円、JPC還元金なし、今年度の全野協国会請願は3月22日に行われる予定です。

・道議会請願は11月21日に行いました。内容はとうじん第81号に掲載されています。

昨年度結果 全野協署名会計 12,587名
募金額合計 706,346円（還元金 247,221円）
JPC署名会計 12,621名
募金額合計 143,647円

正月飾り販売結果報告

平成12年度

施設名	販売売上額	還元金
石狩病院	15,400	3,465
稲積公園駅前クリニック	35,450	7,976
うえと医	14,400	3,240
H・N・メディック北広島	21,900	4,928
清田泌尿器科	17,100	3,848
芸術の森泌尿器科	3,900	878
札幌北クリニック	151,800	34,155
サン内科・外科病院	23,700	5,333
手稲溪仁会病院	23,400	5,265
ていね泌尿器科	18,000	4,050
中野医	23,050	5,186
はまなす外科医	19,450	4,376
南一条病院	36,650	8,246
合計	404,200	90,946

皆様のご協力ありがとうございました。

長期透析で

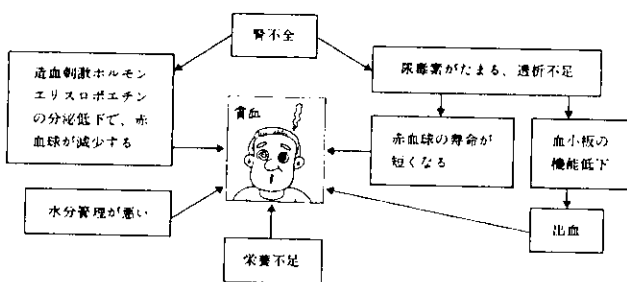
起こり得る症状

長期に透析をおこなっている間には、ある種の有害物質が慢性的に影響し、合併症として現れることがあります。合併症を予防するための基本は、十分な透析と自己管理の徹底です。また、合併症の多くは早期に発見することで対処できます。

貧血

造血ホルモンであるエリスロポエチンの分泌低下に加え、尿毒素や栄養不足によって赤血球が減少して貧血が助長されます。症状は、食欲不振、疲れやすい、動悸、息切れ、めまいなどです。貧血はエリスロポエチンが人工的に作られるようになって、ほぼ改善されるようになりました。

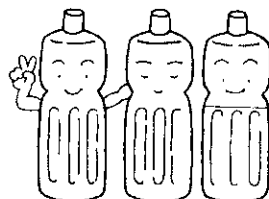
●貧血が起こるしくみ



が、予防のためには、十分な透析、十分な栄養、適切な運動が欠かせません。

低血圧

透析年数が長くなると、透析導入期に高血圧だった方も次第に低血圧に移行し、透析や日常生活に支障をきたす方も増えてきます。原因はまだ



・次の透析までの体重増加はたとえ体重50kgの人では2.5kg以内の増加が理想。

高血圧

よくわかっていませんが、自律神経の機能異常、血管運動神経の障害などが疑われています。症状としては、起立時のめまい、倦怠感などですが、無症状のこともあります。体重管理を徹底し、バランスのよい食事を心がけましょう。

透析導入期には、ほとんどの人に高血圧があります。このうち約1割ぐらいの人はなかなかコントロールしにくい重症な高血圧をもっています。高血圧は水分や塩分のとりすぎによって血液量が増加することが原因の一つです。



肺水腫

水分や塩分の摂取量に注意しましょう。透析間の体重増加は、体重の5パーセント（50kgの人なら2.5kg）以内に抑えることが理想です。

定期的に透析を受けていても、透析に入る前は体内の水分や塩分が過剰となり、肺水腫を起こしやすい状態になっています。症状は、むくみ、咳・たん、呼吸困難などです。ひどくなると血の混ざった泡を口から吹き出し、処置が遅れると死亡することもある。



ります。予防するには、水分、塩分、体重のコントロールが大切です。

心不全

心臓のポンプ機能が低下して体に必要な血液を送り出せ

ない状態を心不全といいたま
す。症状は、むくみ、動悸、
息切れなどです。前述した肺
水腫も急性の心不全ではあり
ますが、ふつう心不全とい
うときは、心室肥大、冠動脈硬
化、心筋梗塞、心筋症など心
臓そのものに病気がある場合
です。また、高血圧や強い貧
血、シャントの血流が多すぎ
るときも心臓に負担をかける
ことになります。予防には、
水分・塩分の制限、体重・血
圧のコントロールが大切です
。運動制限をすることもあ
りますし、強心剤が必要な人
もありません。

●心不全の原因

貧血
高血圧
冠動脈硬化
不整脈
心室肥大
甲状腺機能低下症
糖尿病
心筋症

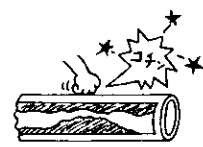
●かゆみ

透析中、透析後、就寝時な
どに痒みが増強されます。原
因は尿毒素やカルシウムが皮
膚に沈着すること、汗が出に
くいこと、薬物の副作用やア
レルギーな
どとされて
います。皮
膚が乾燥し
ていると痒
みが強くな
るので、クリームを塗ること
も有効ですが、かゆみ止めや
精神安定剤の内服も有効なこ
とがあります。



●動脈硬化

動脈の内側に脂肪やカルシ
ウムがたまると、血管が狭く
なり血液が通りにくくなりま
す。この状態を動脈硬化とい
いますが、透析を行っている
人では、高血圧、高脂血症、
カルシウム代謝異常などが重
なり、動脈硬化を起しやす
くなります。血圧をコントロ
ールするためには水分、塩分



・動脈の内側に脂肪やカルシウムがたまると、血管が狭くなり血液が通りにくくなる

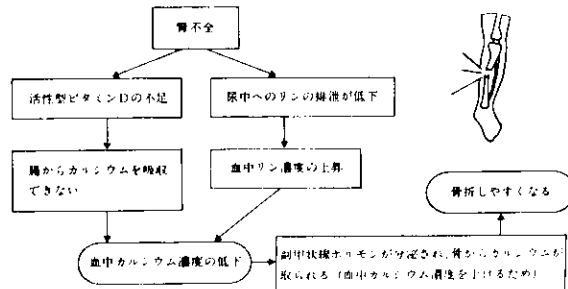


の制限を、高脂血症・肥満予
防のためにはカロリー制限を
守りましょう。また、適切な
運動、禁煙、ストレスの解消
なども大切です。

●骨への影響

長期透析に生じるもつとも
頻度の高い症状は、骨がもろ
くなったり、骨折しやすくな
ったり、骨・関節痛が出てく
ることです。腎不全ではカル
シウム代謝に関係する活性型
ビタミンDが不足するので、
骨への影響はさげられませ
ん。これら腎不全に伴う骨疾

●骨障害が起こるしくみ



患は腎性骨異常栄養症と呼ばれ
ていますが、活性型ビタミン
Dの内服、十分な透析、カル
シウムを多く含む食品の摂
取、適度な運動を行って、治
療と予防に努めましょう。
また、高リン血症は低カル
シウム血症の主要な原因の
つとなつていきますので、リン
を多く含む食事の制限やリン
吸着剤による高リン血症の予
防が大切です。

＜事務局活動経過報告＞

- 平成12年
- 9月19日 “どうじん” 80号発送
 9月21日 道議会請願署名用紙発送
 10月12日 幹事会案内発送
 10月19日 アンケート集計 (他16回)
 道議会請願署名用紙集計 (他3回)
 10月21日 組織強化検討委員会
 (クインテス 12名)
 幹事会打合せ(クインテス 10名)
 10月26日 “生きる仲間” 54号発送
 11月5日 第2回幹事会(難病センター35名)
 11月7日 国会請願署名用紙発送
 11月9日 “ぜんじんきょう” 182号発送
 12月14日 “どうじん” 81号発送
 12月16日 組織強化検討委員会
 (アンケート係 6名)
- 平成13年
- 1月9日 幹事新年会案内発送
 1月10日 “ぜんじんきょう” 183号発送
 1月11日 ボウリング大会実行委員会
 (クインテス 6名)
 “生きる仲間” 編集委員会
 (クインテス 8名)
 1月18日 ボウリング大会案内発送
 役員打合せ(クインテス 8名)
 1月28日 幹事新年会(札幌会館 28名)
 2月11日 ボウリング大会
 (青木ボウル 62名)

■事務局だより■

- ◎平成13年度定期総会は5月13日に予定しております。詳細は議案書にてお知らせ致します。
- ◎臓器移植基金募金箱にご協力ありがとうございました。
- ・うえと医院様より 4,912円
 - ・勤医協中央病院様より 1,883円
 - ・喫茶クインテス様他3件 (札幌北クリニック扱)より 4,126円
 - ・光星泌尿器科医院(他1件)様より 4,184円
- ◎寄附を頂戴しております。
- ・故亀谷利子様(札幌北クリニック)のご主人様より 50,000円
 - ・兼古循環器クリニック様より 1,200円
 - ・中野医院 中野幸雄先生より 24,706円
 - ・光星泌尿器科医院 上戸文彦先生より 20,000円
- ありがとうございました。大切に、会活動に役立たせていただきます。
- ◎青い鳥ハガキについて
 平成13年5月上旬頃から5月下旬頃までの間に障害者手帳を持って、郵便局で手続きしますと、1週間程度でハガキ20枚が無料で送付されますのでご利用ください。
 又、ハガキが必要でない方は、事務局にご寄附いただければ助かります。

編集後記

この冬ほど春が恋しく感じられた年は、あまり記憶にありません。冬道には慣れているはずの道産子でも、厳しいしばれにより凍結した路面で転倒され、骨折された方が多かった様ですが、皆様は大丈夫でしたか。

今号の「生きる仲間」はいかがでしたか？何かお気付きになられましたか？

皆様に楽しんで読んで戴くためにと、活字を大きく読み易くしました。初の試みで割付けにも佐藤編集委員長は、大変苦心していた様子です。

編集委員会では、皆様からのご意見、ご投稿をお待ちしております。季節の変わり目です。(白愛下さい。(村本)