

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368号

◎発行日 平成14年11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
札幌市北区北17条西2丁目21-67
サザンアベニュー北大301

◎発行所 北海道身体障害者団体
定期刊行物協会

腎キャンペーン大通りに66名結集!

おたのしみ炊事遠足～月形皆楽公園



黄昏の赤レンガ

撮影 佐藤 功

札幌腎臓病患者友の会

六六名の参加をもって 道行く市民に力強く アピール!



九月二二日(日)腎提供者拡大
キャンペーンが大通り西三丁
目で北海道庁、札幌市、北海道
腎臓バンク、市立札幌病院、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、
北海道移植者協議会、北海道
難病連の八団体と私たち患者
と家族六六名の参加によって
実施されました。当日は、晴天
に恵まれ用意した三〇〇〇枚
の意思表示カード・テッシュ
は四〇分で配布できました。

翌日にはキャンペーンの様
様が北海道新聞にカラーで掲
載されるなど主たる目的の啓
発活動は達成できたと思いま
す。このキャンペーンも回を
重ね二二回となり、その成果
として国民の九割が脳死移植
を認知し、割弱がカードを所
持しているとのこと。今
までたくさんの方々のご協力
の皆様にはこの場をお借りし

て感謝申し上げます。

(実行委員長 川村 隆志)

(宮の森記念病院)



市立病院平野先生による健康相談



国会請願署名も



各自マイクを握り



道行く市民にアピール



ティッシュ・カードを笑顔で配布



意思表示カードの携帯を呼びかけました

腎提供者拡大街頭キャンペーン参加者

平成一四年九月二日（敬称略）

●北海道庁保健福祉部業務課

伊藤 久美

●札幌市地域保健課

服部 幸子、伊藤 久

●北海道腎臓バンク

藤森千代記、藤森 幸子

竹田 典世、横山寿美子

●市立札幌病院腎移植科

平野 哲夫、烏潟都志子

●北海道難病連

村山 文彦、村山 彩記

村山 由記

●札幌スノーライオンズクラブ

名越 茂、前田 哲男

松井 務、金木 紀隆

●札幌エルムライオンズクラブ

中村 浩平、額村 重信

吉田 博、三浦 征夫

山本 俊機、神力 厚輔

伊藤 和廣、能登 昭夫

西尾 吉弘、杉本 寿光

樋口 雄幸、福田 幹夫

桜井 輝治、戸澤 眞

●北海道移植者協議会

松浦 信博、小田 憲司

小田美津恵、渡辺 吉臣

島中久美子、島中 薫

大西 百恵

●うえと医院

柳沼 正一

●H・Nメディック

吉田季代乃

●NTT東日本札幌病院

河野 恒雄

●勤医協中央病院

木谷 憲男

●光星泌尿器科医院

佐藤 功、石井 典子

●札幌北クリニック

鈴木 啓三、村本 徳雄

高橋 幹子、須坂多恵子

正岡 正由、金丸 洋子

武藤 基

●札幌厚生病院

小野 優子

●札幌北楡病院

鈴木 英二、山科由加甲

●佐藤医院

渡辺 恵理

●JR札幌鉄道病院

斉藤 栄子

●仁愛会外科クリニック

中崎美津子、大橋 祥可

●仁楡会病院

千葉 斌

●桑園中央病院

高橋 春好

●中野医院

福原真理子

●南一条病院

三上留美子

●宮の森記念病院

川村 隆志、小澤由紀恵

小澤 直

●渡井医院

岩崎 薫、岩崎 紀威



難病連全道集會に参加して

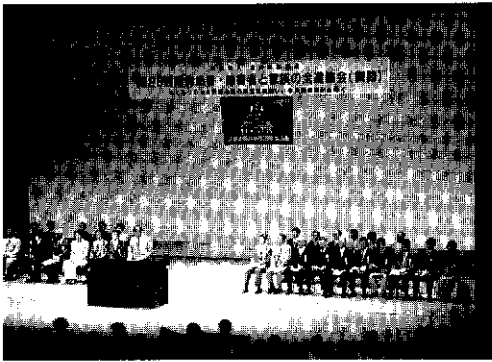
八月四日(日)、難病連の全道集會が釧路において行なわれました。

午前九時から釧路市交流プラザ「さいわい」で、腎臓部会の分科会があり、釧路泌尿器科クリニック、臨床工學室室長大澤貞利先生を講師に迎えて「最近の透析技術」というテーマで講演が行なわれました。腎臓病患者、家族、一般市民など七〇名の参加があり、最後に質疑、応答が行なわれ、分科会が終了しました。

午後からは、釧路市生涯学習センター(まなぼっこ)の大ホールに会場を移し「ぬくもりのある医療と真の自立を目指し、今、釧路の地から翔く」と題し、患者、家族二十七団体、八〇〇名が集いました。初めにアトラクションとして釧路市聴覚障害者協会の「蝦夷太鼓」が行なわれ、皆

さんの太鼓を打つ姿の迫力に圧倒され感激しました。

また、「ダウン症の息子に未来を」、「難病と障害を持つて」の二つの患者、家族の訴えがありその中で、「病気になる障害を持ち暗く落ち込んで、最後は自分自身で乗り越えなければなりません。ゴーアヘッド前進あるのみです」という言葉に勇気づけられ帰って来ました。(石井)



腎不全対策を語るついでに開催

平成一四年九月、五日(日)旭川市大雪クリスタルホールに於いて、第二一回腎不全対策を語るついで「生活習慣病と腎臓病」その予防と治療についてを、全腎協・道腎協主催で開催されました。

午後一時、道腎協澤内事務局長の挨拶で始まり、主催者と来賓挨拶を終え本題へと入りました。

菊池健次郎先生(旭川医大第一内科教授) 司会のもと平山智也先生(旭川医大第一内科助手)・山地泉先生(旭川赤十字病院腎臓内科部長)・佐々木智子先生(旭川赤十字病院管理栄養士)により生活習慣病と、腎機能障害のメカニズム・食生活管理について、説明が有りました。

特に、糖尿病と高血圧によ

る腎障害の増加率が高い、したがって発病と進行を防ぐためには、食生活をはじめとするライフスタイルの改善や運動療法などによる生活習慣の改善、薬物療法による予防や進行阻止が重要である事が述べられました。

最後に、質疑応答がありまして、たいへん有意義な講演会を終了致しました。

(報告 柳沼 正一)



負けず 楽しさ まんてん!



札幌腎友会主催の炊事遠足は、悪天の中、月形町にある月形皆楽公園で開催され、九〇余名の参加を頂きました。

参加された皆さんには「お疲れ様」そして「有難う」の感謝の気持ちで一杯です。

私は、初めて炊事遠足に実行委員として参加させて頂きました。多くの方々のご協力があつて無事終えたことを実感しています。

この遠足に参加して「一つの反省」、「二つの驚き」、「三つの感謝」を記述し感想とさせて頂きます。

「一つの反省」は、月形皆楽公園内にある無料休憩所に不安な面持ちで待機して頂いた参加者の皆さんに雨の中を炊事遠足会場のあずま屋まで歩いて頂いたことです。

特に歩行がご不自由な方々を白家用車で移動させる等の配慮に欠けていたことに深く反省している次第です。

次は「二つの驚き」ですが、一つめの驚きは皆さんの食欲が旺盛であることです。

このような時こそ、生きる糧として皆さんと一緒に「遠慮なく、楽しく、美味しく」を共有する場であることを確信しました。

私は第四班にご一緒させて頂きました。トウモロコシ、「烏賊」、「キユウリのオシンコ」等食卓を賑わせて頂きました。

二つめの驚きは、参加された皆さんはよく動かれることです。

特に女性の底力を見せて頂きました。「して上げる」ではなく、白発的且つ自然に「する」気持ちが出来、この協力が炊事遠足を盛り立て、支えて頂いたことを実感いたしました。

最後は「三つの感謝」です。

一つめは、参加頂いた一九施設九〇余

炊事遠足

雨にも



名の皆さんの病氣と上手に付き合う「行動力」と参加しようとする「心意気」に、

二つめは、

当日の炊事場は大変な忙しさでしたが、それぞれ手際よく分担してご協力頂いた女性陣の「底力」と「運しき」と「優しさ」と、炊事遠足に関わる準備と細心の気配りを頂いた札幌腎友会会長をはじめとする役員の皆様のご尽力に、

三つめは、

来年も元気で多くの方が参加されることを期待して、医療スタッフの方々と一緒に団体参加頂いた、ていね泌尿器科の皆さんをはじめとする各施設の皆さんと抽選会にご協力頂いた「はづきちゃん」に、そして皆様のご協力により何事も無く、無事に炊事遠足を終了させて頂いたことに謝々。

（報告 実行委員

西山 利彦）

（札幌セントラルクリニック）

平成14年度

第2回

平成14年10月13日(日)
PM.1:00~PM.3:00
北区民センター3階講義室

出席者 二四名

議長 川村 隆志

(宮の森記念病院)

(委任状三一名)

報告事項

- (1) 炊事遠足報告
- (2) ビアガーデン利用券販売結果報告



議長に川村隆志氏

第2回 出席者 幹事会 名簿

鈴木 啓三	・	村本 徳雄
堀井 和彦	・	石井 典子
佐藤 功	・	吉田季代乃
川村 隆志	・	棚田まゆみ
梅田 明	・	木谷 憲男
岩館 二男	・	斉藤 栄子
川島 静子	・	井出 孝之
西山 道博	・	大塚 艶子
鈴木 英二	・	高橋 幹子
沢田 英子	・	望月 悦子
斎藤 好子	・	福原真理子
河野 恒雄	・	稲田 邦昌

別掲のとおりです。尚、

総会で承認されたとおり還元金は事業収入とさせていただきます。

元金は事業収入とさせていただきます。

- (3) 腎提供者拡大街頭キャンペーン報告

反省会では

広報・官報などを利用して

- 広報・官報などを利用してのPRを検討してはどうか
- 移植希望者が少ない現状を考えた場合、移植者の体験談などを機関紙に掲載して患者自身移植に対して関心を持つてもらおうが必要ではないか、という意見があり、更に道庁業務課では、臓器を摘出する現場の医師

以上、承認されました。

以上、承認されました。

以上、承認されました。

以上、承認されました。

を含めた関係者との懇談を考えているとのこと。

一五歳未満「臓器移植法」改正国会請願署名結果報告

- (4) 一五歳未満「臓器移植法」改正国会請願署名結果報告

別掲のとおり

- (5) 難病連全道集会の報告

全腎協第二回「腎不全対策を語るつどい」の報告

- (6) 全腎協第二回「腎不全対策を語るつどい」の報告

機関紙「生きる仲間」について

以上、承認されました。

以上、承認されました。

以上、承認されました。

以上、承認されました。

討議事項

- (8) 平成一五・一六年度役員改選について

事務局・任となりました。

今年度より難病連ではなく、腎友会の取り扱いとなりますので、ご協力お願いいたします。中込書等につきましては十一月月上旬に発送の予定です。

事務局・任となりました。

今年度より難病連ではなく、腎友会の取り扱いとなりますので、ご協力お願いいたします。中込書等につきましては十一月月上旬に発送の予定です。

事務局・任となりました。

一質問

- (9) 正月飾りについて

事務局・任となりました。

- 福原幹事(中野医院)

商品の消費税について

大塚幹事(澄腎クリニック)

正月飾り還元金も全額事務局収入としてはどうか。

沢田幹事(稲積公園駅前クリニック)

還元金を施設での活動資金として使っているの、還元してほしい。

木谷幹事(勤医協中央病院)

商品の品質と価格はどうか

事務局より

商品は定価どおりです。消費税は腎友会で負担します。

還元金につきましては、活



質問・意見も活発に

動資金としていたる施設もあり、従来どおり還元します。また、寄附して下さる施設があれば、有難く頂戴いたします。

○商品の品質と価格は従来とほとんど変わりません。

(10) 国会請願署名募金運動について

我々会活動のメインの運動です。ご協力よろしくお願ひします。署名用紙等は一月下旬に発送予定です。

(11) 組織強化検討委員会進行状況について

○しおり、パンフレットについては作成済です。

○事務局体制については各自頑張っています。

○施設訪問については担当者が体調不良等で停滞しています。

○幹事マニユアルについては事務局で調整しています。

○アンケート結果については村本副会長より報告があり、これからの行政対応に生かしていきたい

(12) 文化・交流活動について

二月にボウリング大会を予定しています。申込用紙は参加者がゼロでも事務局へ提出お願ひします。

(13) 幹事新年会について

事務局一任となりました。

(14) その他

講演会についての案内が二件ありましたが、すでに

終了しています。

〔質問〕

○岩館幹事(南・糸病院)

一四年度上半期が終了しましたが現在の入会状況は？

さらに年間数%の会員さんが亡くなっています。各施設で二、三名の新会員さんが増える現状維持が出来ますので皆さん頑張ってください。

○大塚幹事(澄賢クリニック)

今年度から午後からの会議となり、昨年に比べ出席率が低くなっていると思う、事務局はどの様に考えているか。

○鈴木幹事(札幌北楡病院)

新年度役員改選で各施設の幹事も事務局で選出するのか。国会請願署名用紙の「㊦」はだめか。

○事務局より

○一四年度前期会員数一、五

一四名です。

○新年度幹事さんについては、各施設でお話し合いのうえ選出していた、だいたいと思います。また、国会請願署名用紙の「㊦」は正しく書いていただけると事務局では助かります。

○事務局を新しく移転したため、経費削減のため昼食を失くし、午後からの会議としましたが出席率は低いようです。来年度に向けて、検討したいと思ひます。



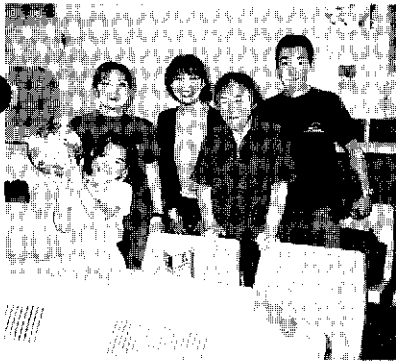
熱心に討議されました

札幌北クリニックス友の会

ボウリング大会開催

九月八日(日)、札幌北クリニックス友の会では恒例となりましたボウリング大会が、北七条東一丁目にあるテイセンボウルで院長杯をかけて開催されました。札幌北クリニックス友の会には現在八〇余名の会員が、年会費三、六〇〇円を納め親睦会や研修会を開催しています。今年は六月にさとランドでパークゴルフ大会、七月にはバスを借り積丹岬めぐりを好評のうちに終えております。研修会は未定ですが、暮れには忘年会も予定されています。

ボウリング大会当日は天候にも恵まれ、患者・家族・スタッフの総勢二三名の強者達(つよもの)と言うべきか、少数精鋭?で



開会式を終えた後、早速ゲーム開始となりました。ゲームは二ゲームトータルで行われ一投一投にあちこちから歓声が湧き、子供用にガーターの出ないレーンも用意されるなど楽しいひと時を過ごしました。優勝した山土さんの栄誉をたたえ、来年また元気に参加出来る事を願いながら散会しました。

勤医協中央病院「元氣会」

第二回パークゴルフ大会ついに実現!

平成十二年五月にパークゴルフ同好会でスタートした私たちも、やっと念願の大会を十月六日(日)東区王子ゴルフガーデンで開催するまでに至りました。参加者十五名が集まり、早速抽選でそれぞれにパーティーを組み、開会式、木谷会長より「成績よりも楽しく交流をしましょう」と挨拶があり、中村事務局長よりルールと盛り沢山の賞品説明がありました。大ギャラリーの声援の一番スタートの人はさすがに緊張、でもナイスショット。歓声のうち楽しくゲームはすすみ十一時四〇分レストハウスにて昼食を摂りながら成績発表、会長より人賞者に賞品が授与されました。ど



の顔も患者とは思われない程晴々とし、楽しんだ満足感でいっぱいでした。閉会式で又来年の大会を約束して終了しました。各施設の皆さん我がチームと試合をしませんか。

(報告 中村 喜公)

投稿

還暦記念旅行

二宝 正延

(H・Nメディック北広島)



オルガ岩群をバックに

人工透析を始めて、今年の五月で丸五年が過ぎました。二五歳の時、慢性腎炎と診断され、その後、入院、検査を経て最終的にはアルポト症候群による糸球体腎炎と言われ、辛い毎日が始まりました。透析にならないよう好き

なスポーツも辞め、食べたい物も我慢しましたが、五五歳でとうとう人工透析になりました。はじめはもう海外旅行も出来ない、と思いましたが、透析ツアーで三年前にハワイと、今年は無事、還暦を迎えられたことを記念して、妻とオーストラリアへ行ってきました。

八月一日から七日間、ブリスベン、エアーズロック、パースとほぼオーストラリア横断の旅で、途中で二回透析を受けました。患者六人、家族二人、添乗員の計九人で、現地は冬ですが、北海道の初秋の感じで気候的には楽しんでました。成田から夜出発し、翌朝七時半にブリスベン到着、入国手続きもすんなり終え市内

観光、コアラ保護区に行きました。帰国後、新聞にローンパインコアラ保護区が(初開園)(保有数)(最長寿)の二項目でギネスブックの世界記録に認定されたと載り、その時に抱いたコアラを懐かしく思い出されました。ブリスベンで一回目の透析を終え、翌朝、ケアンズから念願のエアーズロックへ。

飛行機の窓から、原住民が聖地の岩と崇める、赤い岩が見えた時は胸が躍りました。

日の前にしたエアーズロックは、雄大で、神秘的で、三億年の歴史が岩にしみついているようで感動しました。夕方からシャンパンを飲みながら、岩の色が徐々に変わるのを見るのですが、本当に映画でも見ているように色が変わり、今でもアルバムを開いては思い出しております。オーストラリアは日本の七

倍もある広い国で、また二時間飛行機に乗り、世界で一番暮らしやすい街パースに着きました。パースは本場に綺麗な街で、川沿い、海沿いには別荘が沢山建っており、こんなところで毎日釣りが出来たら最高ですね。

日本とオーストラリアとの時差は一時間ですが、オーストラリア国内で二時間の時差があり、不便なことも多々あるようです。

パースでの透析は、ホテルで病院からもらった石鹸で体を洗い、病院でまた石鹸で洗い、看護婦さんは穿刺の時、血を浴びないように顔面をカバーで被い、感染予防に徹底していました。

簡単にしか感想を書けませんでした。元気で還暦を迎え、海外旅行に行けたことを思うと感謝の気持ち一杯です。

投稿

良い思い出とW杯 サッカーが残した贈物

町田 義一
(N.T.T東日本札幌病院)



北広島
市の個人
病院に通
院してい

た私は、体のむくみ等を運動不足と勘違いして毎日一回の歩行運動を始めたら強い倦怠感や顔色が悪くなり、働く意欲さえ無くなった事から在職当時N.T.T病院の富田先生にお世話になった事を思い出し受診、平成五年一〇月入院し人工透析をする様に勧められましたが一寸延ばしにして居たところ、尿毒症の兆候が現れ、平成七年、二月に透析となりました。その時の第一印象が何故早くしなかつたか、と思う程今迄の苦痛がうその様になりました。

さて透析に入つて今迄の趣味もすっかり出来なくなり、せめて少しからだを動かすパークゴルフや、脳を鍛える為に老人大学にと一週の四日を忙しく費やしてましたが、今年には四年に一度のW杯に熱くさせられました。私も俄仕込みのサッカーファンで、オフサイドも分からずテレビの画面に吸い寄せられたその一つには共催国日本へ次々に訪れて来た各国の選手達のお国柄と、それを迎える地方の自治体と住民の暖かい接遇の心、例えばカメルーン、チームのキャンプ地となった大分県中津江村の人達、何日も遅れて来日し飄々としていた選手達を、地元のお婆ちゃんをはじめ

め多くの人が根気よく待ち、素朴な笑顔で迎えた映像を見始めた頃からだった、そして刻々と伝えられる日本のイレブンのやりそうだと感じさせる顔々、なかでも中田英寿がスターからリーダーへと見事に変わって、頼もしかった、地球の延べ四八億人がW杯の中継を見ている、スタンドも子供も女性も皆が楽しんでる様子が世界の隅々迄伝わっていった、素晴らしい事だ。代表三二チームの気質もそれぞれ別の国の応援の仕方とも様々で楽しかった。街角で、テレビで違いが楽しかった。実力のフランス、イタリア、イングランド等が敗れたのも思いがけない事だった。私がサッカーで知り得た事は、個人の技と組織の団結力と相まってチームは成り立ち、一人一人の持っている発想力、想像力もさる事乍ら、大事なものは心

に持つ使命感だろう。しかし遠来の選手達の、ひたむきな戦いや想像を超えるプレーは(偏狭なナショナリズム)と云う邪心を吹き飛ばした。亦国際サッカー連盟の加盟国、地域は二〇四で国連加盟国は一八九だ、このヶ月三五〇億を超える人がテレビの前で興奮した祭りだ、サッカーを通じて世界と持った濃密な時間だった。新しい日本と韓国のイメージも広がったのではないか。両国とも国旗の色に塗った顔が泣いたり笑ったり、自国のチームが負けてもエールを送り、外国チームも応援していた。二一世紀初めに開かれたW杯では若者達を中心に進んで多くの交流を持った。近くて遠い国と言われて久しい両国にとって、W杯が残してくれた大きな贈り物であったと思つた。

「事務局すずめ」 のないしよ話

会員の皆さん、体調は崩されていませんか？さて、今回の事務局話は、というところは八月末に行われた炊事遠足のこと//実行委員長 長 菅木さんが途中で入院となり、急遽柳沼事務局長と佐藤運営委員が代理コンビとなりました。長年、炊事遠足を手伝ってこられた佐藤さんと菅木さんの経験をともに肉・野菜の手配から用具の準備、物品の買い出しと、大変でした。当日、札幌はくもり空でしたが月形は雨。大雨の中、手を冷たくして会費を集めてくれた中島さん(JR札幌鉄道病院)や抽選会など司会で盛り上げてくれた井出さん、西山さん(札幌セントラルクリニック)、参加された皆さん、

本当にご苦労さまでした。

さて、もう一つは、我が札幌腎友会にパソコンが入りました。鈴木会長が寄贈してくれたものです。今年度の予算に計上されていますので、インターネットにはつないでいません。当然、Eメールも出来ませんので、パソコンをお持ちの方々、あしからず。それでも、道腎協さんからお借りしていたフープロに入っている文書などを吉田さんが時間を見ては移しかえてくれていきますので大変活躍してくれています。村本副会長が道腎協のパソコンととも仲良くしていて、いろいろなことを知っています。ですから何か解らないことがあるとすぐSOS。只今、事務局は皆、勉強家になり、パソコンに夢中です。会員の皆さん、いつでも事務局へ来てパソコン談義をしませんか。(N)

事務局より

透析歴7年の患者さんより、匿名で質問がありましたのでお答えいたします。

●質問

- ① 自分の透析が最適な機器で最適な看護を受けているかの判断材料にするために、標準診療報酬明細《レセプト》の記載をしてください。
- ② ダイアライザーのⅠとⅡの区分を教えてください。

●回答

- ① 診療報酬明細書《レセプト》に標準的なものではありませんし、《レセプト》からの判断は非常に難しいのではないかと思います。

日々の透析に於いて、患者それぞれの体調・検査結果をもとに、医師・スタッフとの意志の疎通を行い、自己管理もしっかり行って、快適な透析生活を作り上げる事が大切ではないでしょうか。

- ②につきましては、各施設の先生にお伺いいただくと、詳細に説明いただけると思いますが、大まかな事を光足泌尿器科医院六條先生にお聞きしましたので掲載致します。

Ⅰ型ダイアライザー：天然膜(キュプロファン)等で出来たダイアライザーで、膜孔が小さく(20Å)尿素窒素やクレアチニンの除去に適し、かつUFRも大きくなく、使い易いダイアライザーである。

Ⅱ型ダイアライザー：変性セルロース系膜や合成高分子膜で出来ており膜孔も大きく(50Åぐらい)、β₂ミクログロブリンや低分子蛋白まで除去出来、UFRも非常に大きい。HDF等にも使用される。

※1Å(オングストロム)=1/10⁸cm

尚、御意見・御質問のある方は、住所・氏名・電話番号を明記の上でお願い致します。よりの確に直接お答えできると思います。(又、御本人の意向によっては、紙上で匿名とすることは可能です)

日本国憲法では、身体にどんな障害があっても、健康な人と同じく、社会の中で生活できるよう、その権利が保障されており、そのため「身体障害者福祉法」等の社会福祉関係の法が定められています。

これにより、法の定める障害状態となった場合、「身体障害者手帳」が取得できます。

しかしこれは、基準に該当すると自動的に出されるものではなく、申請意志に基づき、手続きを行うことよって取得できるものなのです。そしてこの「身体障害者手帳」により、身体障害者福祉法等による諸々の援助の制度を利用することができるのです。

身体障害者手帳の

取得手続き

(窓口)

・住民票のある市役所、区役所、町村役場の福祉係。

・福祉係にある指定用紙「身体障害者診断書・意見書」を指定医の診断を受けて作成してもらい、写真(縦4cm×横2cm・脱帽上半身正面)と印鑑を持参し交付申請書を提出する。

・障害ごとに指定医が定められているので、福祉係で確

認すること。

・透析患者は身障手帳一級に通常該当しますが、糖尿病性腎症で透析に入られた方で、初期には二級、まれに四級という事があります。血清クレアチニン値が八略/dlを超えた時点で再交付の申請(初めと同様の手続き)をしますと身障手帳の級を、級に上げる事が出来ます。

注：腎機能障害者の身障手帳

の級は一級、二級、四級で二級というのはありません

ん。又種別では第一種身体障害者になります。

身体障害者が

利用できる福祉制度

身体障害者には特別障害者(身障手帳一級二級を持つている人)と障害者(身障手帳三級六級を持つている人)が対象になる福祉制度があり、手帳の等級により受けられるものと、受けられないものがあります。

所得税、相続税、贈与税、住民税が控除又は非課税となります。

(対象者) 所得税、相続税、

住民税は、一級から六級まで控除の対象。贈与税は一級が対象。

(窓口) 詳細は税務署、住民税は市、区役所の税務課へお問い合わせ下さい。

自動車税、軽自動車税、自動車取得税が免除となります。

(対象者) 身体障害者本人が運転する場合は、一級・二級・四級の方が対象となり、生計を同じくする者が運転する場合は、一級と二級の方が対象となる。

(窓口) 自動車税事務所又は道税事務所(軽自動車は市区役所の税務課)

(手続き)

・自動車税、自動車取得税減免申請書(窓口にある)、運転免許証、身障手帳、自動車検査証、印鑑、世帯全員の住民票(生計を同じくする者が運転する場合)
 ・身体障害者が所有又は所得する自動車で、生計を異にする者がこの身体障害者のために週に一回以上継続して運転する場合は、右記書類の他に福祉事務所長、町村長、保健所長等が発行す

利用していますか

る自動車税等に係る常時介護証明書が必要です。

交通機関の運賃割引

(タクシー料金の助成)

- ・身障手帳を提示し書類に必要事項を記入する事により割引となる。
- ・札幌市では、身障手帳一、二級の方に福祉タクシーチケット年間六〇枚（基本料金分）か、市営交通等の無料バス（一年間分）のどちらかを選択出来る。

(JRの運賃割引)

- ・身体障害者（第一種・第二種身体障害者）が単身で一〇〇kmを超えて乗車するとき、普通乗車券が五割引となります。
- ・身体障害者（第一種）が介護者（一名）と乗車する場合は距離に関係なく、普通乗車券、回数券、急行券、定期券のいずれも五割引（介護者ともに）となる。

※腎機能障害者は第一種身体

障害者に該当します。

(航空運賃の割引)

- ・国内線に限り、介護者一名を含み普通大人片道料金の二五％が割引されます。（第一種身体障害者が該当）
- ・航空券販売窓口以身障手帳を提示して購入。

(有料道路通行料金の減額)

- ・身体障害者手帳を持っている人が自ら運転する場合（五〇％割引）
- ・第一種身体障害者が乗車し、介護者が運転する場合（五〇％割引）

(五〇％割引)

- ※本人又は、本人と生計が同じである人が所有する乗用車、ライトバン、特殊用途自動車を対象。ただし、これらの人が自動車を所有していない場合は、日常的介護者が所有する自動車を対象となり、身体障害者一人につき一台適用され、営業用は除かれます。
- ・市、区役所の福祉係に身障手帳、免許証、車検証、印

鑑を持参し、申請し、割引証（枚数制限有り）をもらう。

駐車禁止区域に駐車できません

(駐車許可証)

- ・「駐車禁止除外指定車」の標章を提示することで、駐車禁止区域（法定禁止区域除く）に駐車することが出来ます。
- （対象）身体障害者手帳を持っている人、又は生計を同じくする家族が障害者を乗せて運転する場合
- （手続）身障手帳、運転免許証、車検証、印鑑、住民票（家族が障害者のために運転する場合）をもって住区の警察署に申請し票章をもらう。

※詳細は、住区の警察署にお問い合わせ下さい。

その他の施設の割引

- ・その他様々な公共施設、レジャー施設に於いて身障手

帳を提示することによって料金が割引（介護者一名を含む事が多い）又は無料となりますので、身障手帳を常に携帯して下さい。

- ※例 動物園、水族館、ロープウェイ、道立近代美術館、映画館、区民プール、ガトーキングダム、登別伊達時代村等、窓口で確認の事

この様に諸々の恩典が受けられますが、その多くは患者会の先輩、そして、それを受けついで我々のあくなき運動によって勝ち取ったものです。患者会活動は徐々にではありますが前進し、後に引き継がなければなりません。私たちの唯一の武器は「数」であり、「声」であります。是非賢友会の理念を理解し、共に活動されんことをお願い致します。

15歳未満の「移植法改正」に 関する国会請願署名報告

(平成14年度)

施設名	署名数	施設名	署名数
石狩病院	123	市立札幌病院	100
稲積公園駅前クリニック	170	仁愛会外科クリニック	173
いのけ医院	152	新札幌循環器病院	27
うえと医院	30	仁榆会病院	329
II・N・メディック	260	澄腎クリニック	294
H・N・メディック北広島	209	桑園中央病院	150
NTT東日本札幌病院	180	田島クリニック	390
兼古循環器クリニック	91	手稲溪仁会病院	50
北三条泌尿器科クリニック	60	手稲ネフロクリニック	28
清田泌尿器科	59	ていね泌尿器科	162
勤医協中央病院	229	田園通り澤崎医院	100
光星泌尿器科医院	60	中野医院	90
幌南病院	60	はまなす外科医院	15
坂泌尿器科病院	46	広田医院	40
札幌北クリニック	325	福住泌尿器科クリニック	54
札幌厚生病院	85	北光記念病院	60
札幌セントラルクリニック	130	萬田記念病院	120
札幌東クリニック	480	南条病院	420
札幌北榆病院	414	宮の森記念病院	210
佐藤医院	56	恵み野病院	69
三樹会病院	60	山本医院	30
JR札幌鉄道病院	100	渡井医院	167
白衛隊札幌病院	46	合計	6,504

ご協力ありがとうございました。(募金活動は行なっておりません)

(平成14年度)

施設名	販売売上額	還元金
うえと医院	10,000	1,000
H・N・メディック	5,000	500
勤医協中央病院	20,000	2,000
光星泌尿器科医院	36,000	3,600
札幌北クリニック	151,000	15,100
札幌北榆病院	33,000	3,300
仁榆会病院	60,000	6,000
仁榆会病院澄腎クリニック	20,000	2,000
宮の森記念病院	10,000	1,000
合計	345,000	34,500

今年度より、還元金は全て札幌腎友会の事業収入とさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

**ピアガーデン利用券
販売結果報告**

調理の工夫

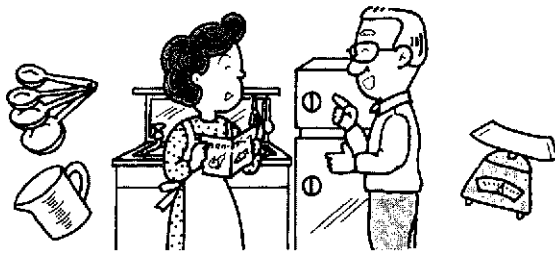
調理のコツは、食品成分表を上手に利用して、食べたいものをおいしく食べる工夫をすることです。食事療法は、最初は面倒かもしれませんが、食事処方の数字を体で覚え、体調の維持に努めましょう。

食品成分表を活用する

透析を受けている方の食事療法は、適正なたんぱく質、十分なエネルギー、カリウム・リン・塩分・水分の制限などさまざまな栄養素の調節が必要です。それらを毎日の食事から実践するためには、どんな食品に、どのような栄養素が、どのような割合で含まれているのかを知る必要があります。

それを正しく知るためには、食品成分表を利用することです。食品成分表には、食品

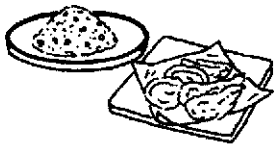
品・○○g当たりの栄養成分が記載されており、あなたが食べた食品の量に合わせて、どのくらいの栄養量になるかを計算します。それによって食品の特徴が正しく理解でき、正しく調理できれば、食



事療法が容易になります。実際の計算方法は、かけ算とたし算しかありませんので、とても簡単です。

カリウムを減らす調理法

カリウムは、海藻類、豆類、肉魚類、じゃがいも、さといも、さつまいも、大根、ほうれんそう、たけのこなどの野菜類、バナナ、メロンなど果物に多く含まれています。食品中のカリウムを減らす最も手軽でよい方法は、ゆでこぼして水洗いすることです。たとえば、じゃがいもなどは、小さく切ってゆでこぼして調理します。ただし、栗、枝豆、とうもろこしなど、ゆでて



ほとんどカリウムの量が減らないものもあります。

エネルギーを高める調理法

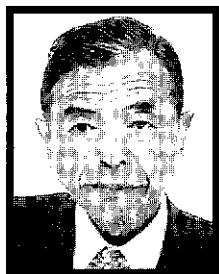
同じ材料でも、調理の方法でエネルギーを三〜五倍に高めることができます。ちよつと手を加えるとエネルギーを十分にとれる一品ができます。たとえば、ごはんは炊き込みごはんやピラフに、たまごは、ゆでたまごよりスクランブルエッグに、野菜はてんぷらにすると、かなりエネルギーを高めることができます。

特殊食品を上手に利用する

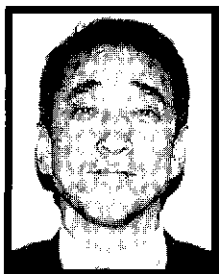
特殊食品には低(無)たんぱく質・高エネルギー食品、低リン食品、減塩食品、減塩調味料などがあり、上手に利用することで食事を豊かにすることができます。お試しください。

【11月計報】

札幌腎友会の幹事として、会活動にご尽力を載せておりました、芸術の森泌尿器科の山崎 浩一氏が八月に、H・Nメデックの中村寿美雄氏が九月に、また、恵みの病院でお手伝い戴いていました。悠紀秀氏が七月に永眠されました。生前のご活躍を偲び、心よりご冥福をお祈り申し上げます。



故 山崎 浩一氏



故 中村寿美雄氏

食生活のポイント

◆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。水分やカリウムの増え方には個人差がありますので体調維持の目安をつかみ、おいしく食べる工夫をしましょう。

◆規則正しく食べる

食事は一日三回、規則正しく食べましょう。主食と副食を必ずとり、偏食をしないで、一日にいろいろな種類の食品をとるようにしましょう。

◆血圧・体重は毎日ばかり

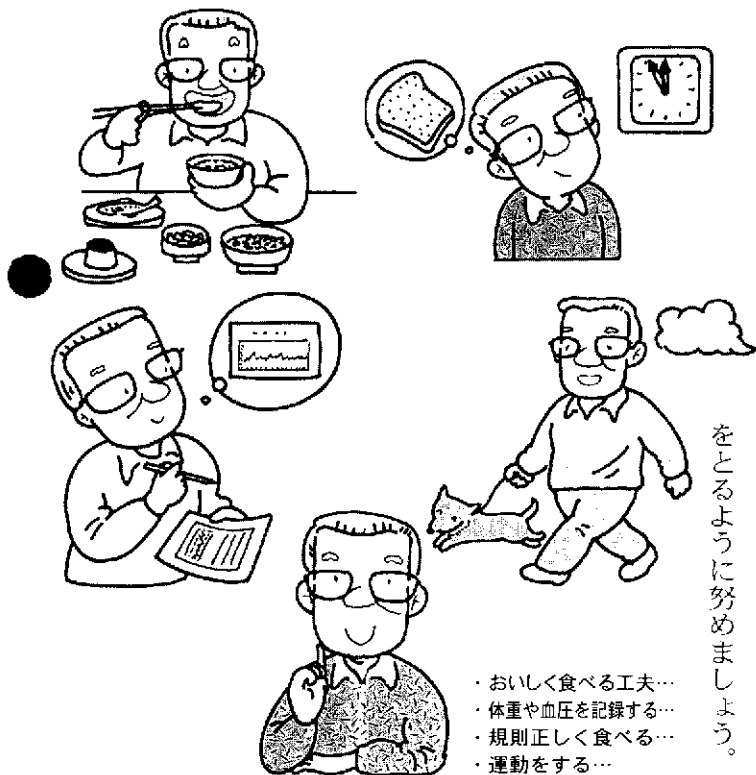
水分、塩分の摂取量は、血圧と体重にあらわれます。血圧計と体重計は体調を知るための必需品といえます。毎日計って記録しましょう。

◆規則正しい排便を心がける

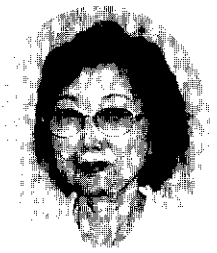
透析をしていると、水分調節がうまくできないことから、便秘になりやすい傾向があります。便秘になると食欲もおちますので、規則正しい排便を心がけましょう。

◆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、感染し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。かぜ症状に気づいたら消化のよいエネルギーの高い食事をとるように努めましょう。



- ・おいしく食べる工夫…
- ・体重や血圧を記録する…
- ・規則正しく食べる…
- ・運動をする…



たえ子先生の

料理手帳

—その二—

札幌北クリニック

栄養科々長
管理栄養士

佐藤 妙子 先生

秋も深くなって来ました。今回は、寒さに向かって、ぴり辛のメニューは、いかがでしょうか。調味料に使われている豆板醤の中の唐辛子には辛味成分のカプサイシンが含まれていて、脳を刺激したり唾液や胃液の分泌を、よくするようです。豆板醤は好みで加減して下さい。

ピリ辛味噌炒め

◆材料

とり肉 40g
白身魚 20g
海老 1匹
長葱 10g
ピーマン 15g
生姜 少々
にんにく 少々

◆調味料

小麦粉 4g
揚げ油 適量
味噌 7g
砂糖 1/2g
正油 5g
胡麻油 少々
豆板醤 少々

◆作り方

とり肉は二切れにして、材料に酒を振りかけて、水気を取って、小麦粉をまぶして油で揚げておく。ピーマンは一口大、葱は斜めスライス。生姜、にんにくはみじん切りにしておく。フライパンに調味料を合わせて野菜を入れて炒め、火が通ったら、鶏などを加えて中火でからめる。

白菜とかきの炒め物

◆材料

白菜 40g
かき 10g
豆腐 20g
筍 20g
長葱 少々
生姜 少々

◆調味料

油 適量
中華味 0.4g
酒 少々
砂糖 少々
塩 0.3g
コシヨー 少々
水溶片栗粉 少々

◆作り方

白菜と筍は短冊切りにして、白菜はさつと下茹でしておく。葱と生姜はみじん切りに、油少々熱して葱、生姜を炒め、白菜、筍を加えかきにむきみを入れ調味料を加え、最後に水溶片栗粉でとろみを付けて出来上がりです。

中華風お浸し

◆材料

もやし 40g
三つ葉 10g
ハム 5g

◆調味料

正油 3g
酢 5g
砂糖 少々
胡麻油 少々

◆作り方

もやしと三つ葉は茹でて水に晒して、よく水気を取っておく。三つ葉は食べやすい長さに切ってハムも細切りにし、食べる直前に調味料で和える。正油は減塩正油です。

◆栄養成分

熱量	392kcal
水分	226g
蛋白質	20.8g
カルシウム	83mg
カリウム	227mg
ナトリウム	487mg
塩分量	2.1g
重さ(全体重量)	250g

〈事務局活動経過報告〉

- 7月4日 幹事会打ち合せ準備 (他3回)
国会請願署名集計 (他2回)
- 7月5日 青年部ポスター発送
- 7月9日 “ぜんじんきょう192号” 発送
- 7月16日 道腎協への活動報告書作成
- 7月18日 “生きる仲間61号” 発送
鈴木会長、市議会議員宮村もと
子先生と南札幌病院訪問
- 7月21日 第1回幹事会 北区民センター
(25名出席)
- 7月23日 組織強化検討委員会
アンケートについて (6名)
- 7月24日 事務局打ち合せ
- 7月28日 炊事遠足実行委員会
(7名・他4回)
- 8月1日 第1回幹事会報告臨時5号作成
- 8月6日 炊事遠足ポスター案内発送
- 8月7日 “生きる仲間臨時5号” 発送
- 8月8日 腎キャンペーン実行委員会
(11名)
- 8月15日 炊事遠足準備 (他3回)
- 8月22日 事務局打ち合せ (4名)
- 8月25日 炊事遠足
(月形皆楽公園 96名参加)
- 9月5日 腎キャンペーン案内ポスター発送
- 9月5日 “生きる仲間” 編集会議 (4名)
- 9月10日 “腎キャンペーン” 取材のお願い
(マスコミ関係)
- 9月12日 “ぜんじんきょう193号” 発送
“どうじん90号” 発送
腎キャンペーン勉強会
(実行委員)
- 9月13日 第2回幹事会案内発送
- 9月21日 幹事会打ち合せ (7名)
- 9月22日 腎キャンペーン(大通り 66名)
- 9月24日 腎キャンペーン参加者礼状発送

■事務局だより■

- ◎全腎協の第32次国会請願署名募金運動とJPCの国会請願署名運動にご協力下さい。全腎協署名は全国で100万名、札幌では2万名を目標にして頑張りましょう。
- ◎お正月飾りの販売が始まります。今年からは、札幌腎友会独自でとりくみ、会の事業収入となりますので皆様のご協力をよろしくお願い致します。
- ◎平成14年度ボウリング大会
恒例の親睦ボウリング大会を、来年2月16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。大勢の方の参加をお待ちしております。
- ◎ご寄付を頂戴しました。
会活動に役立たせていただきます。ありがとうございました。
- ・中野 幸雄先生(中野医院) 9,339円
 - ・上戸 文彦先生(光星泌尿器科) 7,000円(テレカ11枚)
 - ・ていね泌尿器科様(炊事遠足協賛金) 30,000円
 - ・故 種村加都様(南一条病院) ご遺族様より 30,000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。協力ありがとうございました。
- ・萬田記念病院 青山義明様、清水久恵様
 - ・札幌北クリニック 金丸洋子様
 - ・北 楡 病院 新井静子様、畠山正子様
中山蓉子様、佐々木洋子様
三嶋千鶴子様、須藤 哲様
須藤富美子様、大竹富美子様

編集後記

今年夏は夏が遅いとか、夏がないと言っているうちに、日が暮れるのが早くなり、仕事帰りに暗くなっているのはなんと淋しいものだと言っている、もう初雪が降ってきた。ちよつとボンヤリしていると時はドンドン過ぎていく。年とともに、時の流れを早く感じるのは、この時季特有の暗さのせいばかりではないけれど、それでもちよつと日線を変えてみれば、夕暮れ時にたなびく霜よけの楚火の煙は、風情があつて仲々良いし、酒の最もうまい季節でもある。旬の物を肴に一人しむじみ飲むのも良いし、友と秋の夜長を語り合うのはなお良し。色々制限の多い透析人生ではあるけれど、これくらいゆとりと潤いは持ちたいものです。

季節がら風邪に気をつけて御身大切に。
(功)