

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380号
◎発行日 平成15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21-6,7
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

腎臓カンパニー大通りに59名の参加!

恒例! 秋の炊事遠足in滝野



「ふれあい」

撮影 佐藤 功

札幌腎臓病患者友の会

キャンペーン



秋晴れの下五九名の参加!!

札幌腎臓病患者友の会では、一〇月の「臓器移植推進月間」に先駆け道腎協と共催で九月二八日(日)、晴れ渡った秋空の下、北海道庁、札幌市、北海道腎臓バンク、市立札幌病院腎移植科、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達患者、家族五九名が参加し、大通公園三丁目を中心に「腎提供者拡大街頭キャンペーン」を実施しました。臓器移植法が制定されてから今年で六年がたちました

が「脳死」による腎移植者が、全国でこれまでにわずか二三例にとどまっています。街頭キャンペーンの参加者は、街行く人々や公園に憩う人たちに、パンフレットやティッシュ、意思表示カードを配布しながら腎臓バンクへの登録と意思表示カードの携帯をお願いし、脳死および心臓停止後の臓器提供による腎移植の必要性と理解を呼びかけました。キャンペーン終了後は、私たち障害者にもできる地域ボランティア活動へのとり組みとして、今年初めてキャンペーンの皆さんによる公園周辺の清掃を行いました。

(報告 実行委員

望月 悦子)

(仁済会病院)



道行く、親子連れに笑顔で配布



無料健康相談も行なわれました

腎提供者拡大街頭キャンペーン



市民に携帯を呼びかける



各自、マイクを握り市民にアピールしました



ゴミひろいも行ないました

腎提供者拡大街頭キャンペーン参加者

平成一五年九月二八日（敬称略）

●北海道庁保健福祉部薬務課

小島 則幸

●札幌市保健福祉局地域保健課

服部 幸了、伊藤 久

●北海道腎臓バンク

藤森千代記、竹田 典世

乗松奈緒子

●日本臓器移植ネットワーク

古山亜紀子

●市立札幌病院腎移植科

平野 哲夫、鳥潟都志子

●札幌スノーライオンズクラブ

名越 茂、前田 哲男

松井 務、田中 謙

●札幌エルムライオンズクラブ

中村 実、戸澤 眞

額村 重信、樋口 雄幸

能登 昭夫、横幕 義信

高橋 英明、戸谷太通三

●北海道移植者協議会

小田美津恵、渡辺 吉臣

島中久視子、小笹 幸彦

●稲積公園駅前クリニック

沢田 英子

●光星泌尿器科医院

佐藤 功、石井 典子

●札幌北クリニク

鈴木 啓三、村木 徳雄

金丸 洋子

●札幌セントラルクリニック

西山 利彦、倉田 康司

西川 洋司

●札幌北楡病院

新井 静子、畠山 正子

●札幌東クリニク

佐々木美智子

●J R 札幌鉄道病院

斉藤 栄子

●自衛隊札幌病院

苜木 芳三

●仁愛会外科クリニック

齋藤 好子

●仁楡会病院

横山 政夫、横山クニコ

千葉 斌、望月 悦子

●望月 克美

●澄腎クリニック

大塚 艶子

●桑園中央病院

高橋 春好

●田島クリニック

棚田まゆみ

●手稲ネフロクリニック

柳沼 正

●中野医院

福原真理子

●星野泌尿器科

星野 恵子、吉出季代乃

●マロニエ通りクリニック

長谷川賢二

●南一条病院

岩館 二男、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

古澤 廣

千葉 斌、望月 悦子



国会請願署名も行ないました



ティッシュ・カードを笑顔で配布

札幌市役所訪問

七月三十一日(木)、札幌市保健

福祉局保健福祉部の障害福祉課へ鈴木会長と柳沼事務局長で訪問しました。

障害福祉課では大沼課長と小川係長に対応していただきました。

今回は平成一五年度定期総



障害福祉課を訪問し話し合う鈴木会長(右)

会でのメッセージのお礼や、

四月からの自動車燃料助成券などについてのお話し、今後に於いても、患者の高齢化や長期透析での合併症による歩行障害が増加している現状を訴え、透析患者の通院について話し合いを行いました。

又、北区役所の身障者窓口が二階の奥にあり、会員からの苦情があつた事をお話し、善処いただけるようお願いして来ました。

尚、地域保健課には腎提供街頭キャンペーンの支援以来と啓蒙活動について情報交換を致しました。

今後に於いても、幹事会等を通し会員皆様の意見や要望などをまとめ、札幌市と話し合つて行きたいと思ひます。

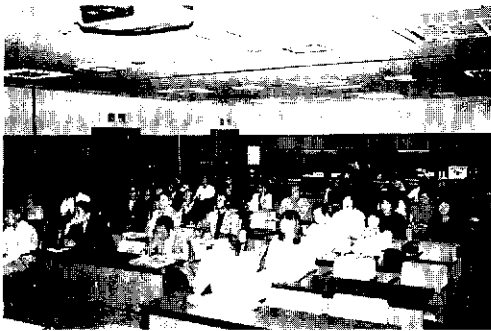
(柳沼事務局長)

難病連全道集会・分科会

(腎移植の現実)

平成一五年八月二日(土)、札幌市のかでる2・7に於いて

三〇周年記念全体集会が開催され、札幌腎友会からも五名参加いたしました。集会に先立ち、歌唱指導で会場みんなで歌を合唱して、身体をほぐして本題に入りました。黙とう、主催者のあいさつ、患者・家族の訴え「筋無力症の妻と



腎臓病部会での医療講演の様子

の三五年」と「家族として医療者に訴えたいこと」が発表され、特に来賓者にもまだまだ、問題の多いことが述べられました。この難病連全道集会には毎年大勢の国会議員や道・市議会議員が駆けつけ挨拶されます。私たちの声がとどきつけにねればと思ひます。

基調報告が終了し記念講演があり、北海道合唱団による合唱「襟裳の森の物語」他六曲が演奏されみんなで楽しみました。三日目、腎臓病部会では岡本病院医師、北海道移植者協議会会長・松浦信博先生による「腎移植の現実」についてスライド説明が行われ最近の状況等を聞くことが出来ました。(柳沼事務局長)



まだかなー



具を沢山いれますよ

森の野に たまま!!



はい、熱いですよ



色水お玉リレー



こっちの豚汁がおいしいよ

九月七日(日)炊事遠足がスタートした。八四歳から五歳の幼児まで二四施設と個人会員が参加、一五三名、平成に入って最大の規模となりました。十時三〇分鈴木会長の挨拶、実行委員長の説明があり、特に今回は車での米場も多数あり「道交法も変わりました。札幌腎友会としてアルコールは提供しません」と話が進むや、皆さんから大きく拍手を頂きました。一一時、六班がそれぞれに豚汁とジンギスカンの調理を始める。炭を熾す人、肉、野菜を切る人、かまどを作る人、班の席をつくる人、それをただ見ている人、みんなそれぞれに楽しげである。いよいよ食事だ、皆食欲旺盛です。一二時三〇分ほどでほとんどの班が食後のデザートすいかを美味しくと



私、焼き役



輝くシャボン玉と少女



ありゃ、まだ焼けてないのに

青空のもと 歓喜の



ボランティアで協力してくれた学生の皆さん



ビンゴゲーム

たいらげ、まだ時間があるのだが、後始末を始める班も。一時三〇分待望のゲームが始まる。最初は団体戦、色水お玉リレーに、一位と二位をかけて全員がお玉を持って何度も走るく、ガンバレ、こっちも一喜一憂した。個人戦のビンゴゲームがすぐに続いた。今日のラッキーな人三〇名を選ぶ。入賞しなかった人は参加賞をもらい終了した。二時三〇分

岸本副会長の閉会の挨拶で参加者へのお礼と実行委員への労らいがありました。尚、今回は車イスの方の参加もあり、荷物を運ぶ役員の体力的おとろえもあることから、初めての試みとして学生ボランティアの協力をお願いしました。

(報告 実行委員長

中村 喜公)

(勤医協中央病院)

平成15年度

第2回

平成15年10月19日(日)
AM.10:00~PM.2:30
北区民センター3階講義室

第2回 幹事会出席者 名簿

岩館 二男	・	庄野 一男
中村 喜公	・	棚田まゆみ
佐藤 功	・	石井 典子
柳沼 正一	・	村本 徳雄
吉田季代乃	・	岩木 芳二
高橋 春好	・	坂川 勝良
河野 恒雄	・	新井 静子
仲山千鶴子	・	斉藤 栄子
止岡 止田	・	堀井 和彦
高柳 昌一	・	倉田 泰司
中嶋 一大	・	高橋 幹子
木谷 憲男	・	原田 孝子
三上留美子	・	大塚 艶子
望月 悦子	・	大野 武昭
齋藤 好子	・	岡田 順子
工藤 るみ	・	本田 敏

出席者 三二名

(委任状二四名)

議長 庄野 一男

(佐藤医院)

報告事項

- (1) 市役所訪問報告
 - (2) ビアガーデン利用券販売結果報告
- 別掲のとおりです。総会



議長に庄野一男氏

討議事項

- (7) 国会請願署名募金運動に
あり、承認されました。
- (6) 機関誌「生きる仲間」に
以上の項目について報告が
あり、承認されました。
- (5) 難病連全道集会(医療講
演会)の報告
- (4) 腎提供者の拡大街頭キヤ
ンペーン報告
- (3) 炊事遠足報告
会場の確保・実行委員の
任務等の問題提起。
- (2) 三〇周年記念事業
名称「札幌腎臓病患者友の
会結成三〇周年記念
の集い」
日時 平成十六年一〇月三
一日(日)午後二時よ
り
会場 ホテルKKR札幌
以上について提案、了承
されました。
- (1) 道腎協(ブロッコ会議・

で承認されたとおり還元金
は事業収入とさせていただ
きました。

ついて

は事業収入とさせていただ
きました。

札幌は二万名の署名目
標。我々会活動の根幹とな
る運動です。ご協力よろし
くお願いします。

- (12) 幹事新年会について
事務局・任となりました。



研修会) 一〇月二六日(日)研
修会
テーマ「会員拡大について」
施設幹事にも参加を
お願いいたします。

- (10) 正月飾り販売について
例年どおりお願いします。

文化・交流活動(ポウリ
ング大会)について

一月実行委員会開催

二月ポウリング大会開催

(13) タクシー業界・NPO・ボランティア団体における共同事業（配車センター一本化）

昨年札幌市で国土交通省による「STS実証実験」がおこなわれ、共同の配車センターの設置、タクシー事業者とNPO事業者の位置づけについて実験を行いました。

その後、本格的な配車センター設立に向け、タクシ



ー事業者・NPO・学識経験者・当事者・ボランティア団体・行政などで、第一回協議会を開催する事になりました。

札幌腎友会は利用者の立場で意見を述べていきます。（STS：個別の移送システム）

(14) その他

- 臓器移植の普及にかかわる国会請願署名結果報告
- 会計より、お金は郵便払込取扱票で必ず振り込み下さい。
- 全腎協発行「歩みとどまらず」を定価一五〇〇円で販売致します。

討 論 会

第一回のKJ法テーマ「会員拡大について」の結果をみて、第二回を「病院スタッフとの協調」にしてみなさんに考えて頂くつもりでしたが、

今回は、討論に熱が入り各施設での問題点や各幹事さんの思い、考え、取り組み方など等、それぞれが会員拡大になげようと激論と成り、問題が飛び交いました。

今回幹事のみなさんが述べられた、多くの事柄を無駄にしないよう取りまとめ整理致します。

今後はそれぞれの問題の解決策を見いだして行きたいと思えます。



《お詫びと訂正》

前号「臨時七号」第一回幹事会報告に於て、福原幹事（中野医院）の札幌腎友会の三〇周年記念事業また、患者会のあり方についての事務局と各幹事との意見交換に関する発言で、その内容に主旨と異なる部分がありましたので、お詫びし以下のとおり訂正致します。

「お互い大切にしたい点（たとえば〇〇があれば身体の不自由な会員に役立つことがあるので〇〇を作ってはどうか）など）をまず明らかにし、議論すると良いと思う。大切にすべき点が明らかになれば、いままでのものの良い点も見え、新しく取り入れる点変えるべき点もはっきりし、建設的な意見交換ができ、会として現時点で、どのような取り組み方や、形にしているかがスムーズに見えるようになると思います。」

臓器移植の普及にかかわる国会請願結果報告

(平成15年度)

施設名	署名数	施設名	署名数
石川泌尿器科	103	仁榆会病院	350
稲積公園駅前クリニック	121	澄腎クリニック	390
いのけ医院	139	桑園中央病院	100
H・N・メディック	330	田島クリニック	400
N T T 東日本札幌病院	280	手稲溪仁会病院	60
小笠原クリニック札幌病院	12	手稲ネフロクリニック	260
小笠原クリニック付属外来プラザ	29	ていね泌尿器科	350
兼占循環器クリニック	130	中野医院	130
清田泌尿器科	82	広田医院	30
勤医協中央病院	300	保坂内科クリニック	20
クボタ泌尿器科クリニック	45	星野泌尿器科	40
光星泌尿器科医院	60	北光記念病院	100
札幌北クリニック	360	マロニエ通りクリニック	60
札幌厚生病院	138	萬田記念病院	89
札幌セントラルクリニック	131	南一条病院	450
札幌中央病院	24	宮の森記念病院	141
札幌東クリニック	430	元町泌尿器科	30
札幌北榆病院	665	もなみクリニック	30
佐藤医院	40	40条クリニック	30
三樹会病院	200	渡井医院	249
J R 札幌鉄道病院	129	H・N・メディック北広島	220
市立札幌病院	130	田園通りさわざき医院	121
仁愛会外科クリニック	159	はまなす外科医院	27
新札幌循環器病院	20	恵庭クリニック	30
		合 計	7,764

ご協力ありがとうございました。(募金活動はおこなっておりません)

ピアガーデン利用券販売結果報告

(平成15年度)

施設名	販売売上額	施設名	販売売上額
H・N・メディック	2,000	澄腎クリニック	60,000
勤医協中央病院	20,000	手稲ネフロクリニック	5,000
光星泌尿器科医院	17,000	星野泌尿器科	35,000
札幌北クリニック	160,000	北光記念病院	5,000
札幌北榆病院	55,000	マロニエ通りクリニック	76,000
佐藤医院	5,000	宮の森記念病院	10,000
仁榆会病院	50,000	合 計	500,000

難病連からの還元金(50,000円)は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。

全腎協青年交流集会在北海道

〜未来は自分達で創り出す〜

吉田 季代乃

(星野泌尿器科)

八月三〇〜三十一日、赤井川ヤマハキロリゾートにおいて「全腎協青年交流集会在北海道」が開催されました。全国各地から一五一名の青年患者が集まりました。

当日キロロは雲一つない快晴で全国のみなさんには、たっぷり北海道らしさを満喫してもらえたと思います。

一日目はパネルディスカッション形式の討論会を開催しました。討論会を開催するにあたり、事前に参加者のみなさんに青年部活動報告書を提出してもらい、その資料をもとに五名のパネリストに青年部活動・青年患者の自立の重要性・ネットワークを利用し



各地の仲間と帰路、祝津海岸にて（左が吉田さん）

た腎友会活動・詩集を出版したお話・CAPDの事情について発表していただきました。また、コメンテーターとして油井全腎協会長・鈴木道賢 協相談役（札幌腎友会会長）・

稲田島根県腎協会長よりご意見を頂きました。

今回の討論会で結論がでるようなものではありませんが、今後ますます厳しくなっていくであろう医療制度の中で、青年層のパワーで腎友会活動を活性化させて行かなければならないと感じました。

二日目はそれぞれ選択したレクリエーションで楽しみました。パノラマゴンドラ・陶芸・くらふと工房といろいろありましたが、青年部塚本副部長の農園で作ったじゃがいもを景品にしたパークゴルフが一番人気がありました。

今回の交流集会にむけて道腎協青年部では一年前から実行委員会を作つて、全腎協と連絡をとりあいながら準備をしてきました。

広い北海道で集まるのも大変でしたが、企画の検討やスケジュールの作成・下見等、

みんなひとつの目標に向かつて一丸となって取り組むことにより、青年部の団結力も深まった気がします。

実行委員としてこの交流集会に参加して、数々のハプニングや失敗がありました。自分にとって大変勉強になる体験ばかりでした。それを今後の腎友会活動・青年部活動に活かしていきたいと思えます。

今後の青年部の活動は、一月に勉強会、来年二月に交流会を予定しています。その他にも、もちろん道腎協や札幌腎友会の活動に積極的に参加して行く予定です。青年部に興味のある方は何時でもご連絡ください。四九歳までの札幌腎友会会員のかたならどなたでも入部できます。

【青年部HP】

<http://p23.aacafe.ne.jp/do>

inkyo/

投稿

ボランティア活動を通して

大野 武昭

(ていね泌尿器科)



この度、ボランティアについての原稿依頼を受け、何からどう書いたら良いのか頭を悩ましていました。私のボランティアは平成五年から始まったと言えます。教職生活を定年退職し、空知管内から手稲区前田の緑苑町内の現在地を終の住処と決め越して来た四〜五日後に町内会総会があり出席した所、会長から「大野さんには副会長をお願いします。」と言われ、まだ町内

の西も東も何も知らぬまま総会で副会長に推されてしまいました。これがボランティアの始まりの一つであり、当時六五〇戸（現在七〇〇戸）の町内会の副会長三名の一人として、「住みよい明るい町内会」をモットーに役員としての活動が開始され、以来、副会長五年、会長四年、その間、連合町内会理事、副会長も兼務しての九年間が過ぎてしまいました。町内会諸行事を始め環境衛生問題、防火防犯、除排雪の問題など役員、会員の協力を得て有意義な九年であったと思っています。もう一つのボランティアは平成五年一二月一日付で保護司として委嘱（手稲区定員二二名）

され、罪を犯した少年や成人の更生の手助けをする事になり、以来現在まで一二年になります。身分は非常勤国家公務員で守秘義務がありますがあくまでもボランティア活動です。少年の場合は、家庭裁判所の審判を受け保護観察処分となった者に対して保護観察所の監督指導の下に対象者の指導のために毎月の往訪（家庭訪問）や来訪（対象者が保護司宅へ来る）で生活についての様子を聞いたり、二度と非行犯罪を起こさないように指導をしたり励ましたりしています。又、審判の結果、少年院に行く者もあり、時には面会に行ったり、手紙で励ましたり、仮退院して自宅に帰って来た場合、保護観察期間が終了するまで、往訪、来訪で励まし、成人の場合も刑務所から仮出所して刑期終了日まで、また執行猶予者の場

合、猶予期間終了日まで往訪、来訪を毎月実施します。その他、年四回、担当監察官と保護司の研究会、その他、観察所招集の研修会や各地区毎に「犯罪を無くし明るい社会を」目指す集会、中学校区健全育成協議会と協賛で「公開ケース研究会」を開催し、非行を起こした原因は何か、立ち直りのために地域、学校、家庭はどのようにして行くか等を手稲区役所、PTA、更生保護女性会や関係諸機関との連携を図ったりしています。

この様な中で三年前シャント手術を受け昨年二月から透析開始となりましたが、大きな行事と透析口が重なる時には先生方やスタッフの方達のご協力を頂き透析口を変更して頂いたり、透析後の夜に対象者と面接をして仕事をこなしています。透析をしながら

投稿

五〇〇〇時間の過ごし方

中村ひとみ

(南一条病院)

ボランティア活動ができるま
でになった事に先生方やスタ
ッフの皆さんに感謝していま
す。

腎友会役員の方々のご労苦を
目の前にして、頭の下がる思
いが致しました。心から敬意
と感謝を申し上げ、私の拙い
ボランティアの一端とさせて
頂きます。

今年の六月で、透析導入し
て一二年目に入りました。
それを時間に直すと、五〇
〇〇時間以上にもなります。
その、ほとんどの時間を埋め
てくれたのが「本」でした。
本好きは、父親譲りです。家
には、父の、今は遺品となっ
た本が多くあります。日本・
世界・中国文学全集、詩歌の全
集など々……子供の頃から
本を身近にして育ちました。

好きなのは、時代小説、藤
沢周平や池波正太郎です。特
に、藤沢周平の時代小説は本
屋で、読んでないのを見つけ
るとまとめて買って来ます。
今現在、本屋にある藤沢周平
の本で読んでないものはない
と思います。どうしてそんな
に好きかというと、作品全体
にあふれ出ている、作家自身
のやさしさと、読んだあとの
清涼感です。この藤沢周平の

作品の中でも特に好きで何回
も読んだのが隠し剣シリーズ
と山伏春秋。短編で、いろん
な隠し剣が、一作、一作、出
て来ます。隠し剣の使い手の
中には、女性や、ちよつとボ
ケたおじいちゃんなどもいま
す。立合いの描写が具体的に
精妙かつ端正で、おもしろい
です。今、NHKでやってい
るのもこのシリーズの中の一
作だと思っています。池波正太郎
は、剣客商売が最高におもしろ
い。このシリーズは、番外
編まで数えると、全部で一九
巻ありますが、その何倍もお
もしろい。繰り返し読んで読むた
びに、新しい何かを発見出来
る小説です。ストーリーのお
もしろさ、立ち合いのおもしろ
さ、登場人物のおもしろ
さ、江戸時代の季節感。池波
正太郎といえど文中によく食
べ物が出て来ます。そういう
所によく季節感が出ていて文

中での四季の移り変わりがわ
かります。これは、池波正太
郎ならではの事です。この本に出
合ってから何回も読みかえ
し、私の頭の中はしばらくの
間江戸時代に遊んでいまし
た。

藤沢周平も、池波正太郎
も、今はもう亡き人です。池
波正太郎は、剣客商売の主人
公の係の物語を書こうと思っ
てたそうで、それが実現でき
なかつた事は私にとっても、
残念なことです。

そして、私が、本が好き
な事で、少しは透析の時間も楽
に過ごせてくれたような気が
します。



渡井医院

懇親会開催!

さる二〇月九日午後六時から、市内メルパルクで、渡井医院の患者・家族と院長およびスタッフら二〇名が参加して恒例の懇親会が行われた。

はじめに、渡井幾男院長から、腎臓移植の現状について説明があった。北海道でも二〇〇二年には三五件移植され



ている。まだまだ、アメリカやヨーロッパに比べると、かなり少ないが、移植にともなう拒絶反応も治療薬の改善で、かなり良くなっている。

一方、人工透析の技術も目覚ましいものががり、ダイアライザーひとつ取っても、その性能は著しいものがある。

いままでも、医院側と患者および家族のコミュニケーションを図ってきたが、これからも、より一層懇親会などを通して深めたいと言われた。

院長の話の後、会食に移り医院側と患者たちは、和気あいあいのひとときを過ごした。谷川看護師らによるアンデス音楽の演奏もあつて、懇親会を大いに盛り上げて終わったのである。(吉澤 廣)

札幌北クリニック

友の会ボーリング大会

九月二八日(日)秋晴れの好天に恵まれ、私達の札幌北クリニック恒例のボーリング大会です。場所は札幌駅北口にあるテイセンホールです。会員と家族、スタッフ、そして病院の理事長先生も出席してください。六名の参加で、一時より二時迄二ゲームで結果を競う事になりました。皆さん病院でのパジャマ姿からは



想像も出来ないほど元気な笑顔でやる気満々です。理事長先生の見事な始球式でいよいよ開始。あちこちでストライク連発して飛び跳ねる人。ガータで大笑いする人。一投ずつていねいに投げる人。後ろの方では友の会の役員さん達の大応援で日頃のうさを晴らして大満足です。終了後お食事の席で、結果発表、トロフィー授与、拍手々で楽しい一日を過ごす事が出来ました。私

事ですが成績は問題外で身体調子の良い限りは、皆さんのお顔を拝見して汗を流す事に大変満足しております。札幌腎友会でも二月にボーリング大会があります。又出掛けに参加する事に意義ありと思っております。(高橋 幹子)

ホット
ポイント



北の宿から

片桐俊介
(清田泌尿器科)

歌が心にしみ入るようになった。同じように、若いとき嫌いと思いきんでいた山菜、きのこ、漬け物などに深い味わいを感じるようになってきた。

十代、二十代の頃、演歌が嫌いだった。メロディーがリズムカルでなく、切々とした歌詞がべつとり粘りつくようで、たまらなく嫌だった。

大学四年生の晩秋、ずっと思いを寄せていた人が入院したと聞いて、お見舞いに行った。彼はユーミンの大ファンなので、私は発売直後のユーミンのLPレコード「十二月の雨」を持って行った。

「北の宿から」が今一番好きだと彼は言った。喜んでくれると思っていただけに、肩すかしされたようで、ひどく気落ちしてしまった。

すぐ「北の宿から」を買って聞いた。好きな人が好きな曲、ただそれだけで好きになった。女心とか未練とか自分と無縁と思いつつ、あとからあとから涙がこぼれた。初めて好きになった演歌だった。

最近「人間万事塞翁が馬」についてよく考える。

塞翁とは昔、中国北方の辺境に住んでいた老人で、その禍福が持ち馬をめぐって転々と変わったという故事から、人間の不幸や運命は計り知れないと教えてくれている。

確かに、予期せぬ出来事はよく起こりうる。予期せ

ぬ幸せはいいが、不幸せは困る」ところが、幸せから不幸せが生まれることもあれば、不幸せから生まれる幸せもある。

透析は不運の始まりだとしても、それと向き合う中で、生きていくことそれ自体に意味があると気づけたなら、ただそれだけで、人生の羅針盤を手に入れたようなものだ。

「あなたが変わりはないですか、日ごと寒さがつりまします。秋が深まると、つい口ずさんでしまい、白血病で旅立った彼を想い出す。

この曲がきっかけで、さらに歳を重ねることで、演

とすると、とかくマイナスイメージにつながりがちな歳をとることも、物事を受け入れる許容範囲が広がっていくこととすると、まんざら悪いことばかりではない、と思えてくる。

「辛い」という字に横一本加えれば、「幸せ」になる。マイナスとマイナスが交差すればプラスになる。ピンチは最大のチャンスとも言われている。

どんな不幸も悪条件も、ちよつと心のスイッチを切りかえるだけで、良い方向へ転がっていく。「人生万事気持ち次第」、寒さ厳しい北の宿にも、やがて春はやってくる。

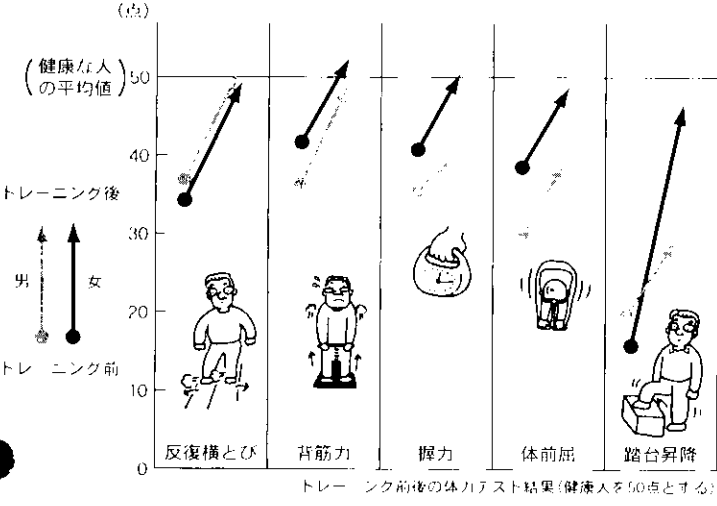
6

運動の効果

運動の効果は、一人一人の状態によって異なりますが、

はじめから三カ月すると、つぎのような変化が徐々にあらわれ、健康な人に近い体力が得られるようになってきます。

●体力テストからみた効果（3カ月後）



(体力テストの内容)

- 反復横とび 全身をすばやく動かす能力テスト
- 背筋力 重い物を持ち上げる時に使う筋力テスト
- 握力 手を握る時の筋力テスト
- 体前屈 体を前に曲げた時の柔軟度テスト
- 踏台昇降 続けて全身運動した時のスタミナテスト

(『透析ハンドブック』医学書院より)

透析者における運動療法は、心臓や血管の働き、骨や筋肉の状態を改善して、より健康者に近い社会生活を送ること、また心臓発作や動脈硬化の危険因子を減らし、より快適な透析生活を可能にする

ことに役立ちます。体力の維持、増進は、積極的な社会復帰につながり、生活の質の向上につながります。医師の指導のもとに体力に合わせた運動を行いましう。



●身体症状からみた効果

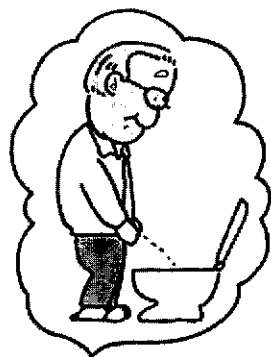
- ・脂質代謝が改善される。
- ・動悸や息苦しさが減る。
- ・貧血が改善される。
- ・食欲が出る。
- ・便通がよくなる。
- ・十分な睡眠がとれる。
- ・汗が出る。
- ・ストレスの解消になる。
- ・生活にリズムができる。

一、糖尿病と腎不全

糖尿病の合併症のひとつに糖尿病性腎症があります。腎臓のはたらきの低下速度には個人差がありますが、多くの場合、たんばく尿に始まり、腎機能の障害（腎不全）に至ります。この腎機能の障害には、糖尿病に合併する高血圧、尿路感染症、脱水などが起因しています。

糖尿病とは

糖尿病は血液の中の糖分（血糖）が正常より高くなつてしまい、尿の中にも糖分が出現してくる病気です。血糖は食事をとると上がり、膵臓から出るインスリンというホルモンによって糖が細胞に供給されることにより下がります。このインスリンが不足



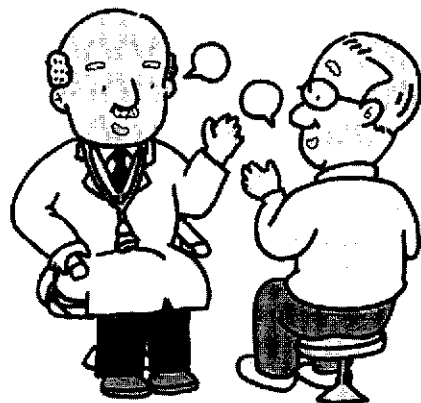
し、血液中に糖がたぶつく状態（高血糖）をきたした病気を糖尿病といいます。

糖尿病の症状

糖尿病の症状には、頻尿（多尿）、のどが渇く、空腹感、肥満、太っていた人がやせる、からだがだるい、神経痛、しびれ感などがあります。

糖尿病の合併症

糖尿病の合併症には、糖尿病の人しかかからない病気と、糖尿病の人に高率に起こ



りやすい病気があります。前者には、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経症などがあり、後者には高血圧症、心臓病などの、いわゆる成人病があります。

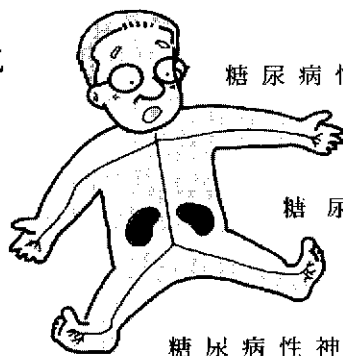
糖尿病性腎症とは

糖尿病性腎症は糖尿病歴の長い人にみられる腎臓の病気です。糖尿病になつて一〇年以上の人に起こりやすく、初期の症状として、尿にたんばくが出るのが特徴です。たんばくの排泄量が多くなると、

むくみが生じ、腎機能の低下も徐々に進行してついには腎不全に至ります。

●糖尿病の人しか

かからない病気



糖尿病性網膜症

糖尿病性腎症

糖尿病性神経症

キッセイ薬品工業(株)
“透析のはなし” 参照



たえ子先生の

料理手帳

—その五—

札幌北クリニックス
栄養科々長
管理栄養士

佐藤 妙子 先生

今回は、この秋とくに大漁でお値段も手頃な秋刀魚(DHA・EPAを多く含む)と、若さを保ち骨粗鬆症を予防する働きがあると言われている大豆製品(大豆のイソフラボンは一日30mg〜40mg必要と言われている)を使ったメニューはいかがでしょうか？

秋刀魚の生姜煮

◆材料(四人分)

さんま 中4匹

◆調味料

酒 小さし4
酢 大さし1
正油 小さし8
砂糖 大さし1
味噌 大さし1
※粉飴 大さし1
だし汁 少々

◆作り方 さんまは頭と尾を取り、内臓を出してよく水洗いして、二つ切りにしておく。生姜はせん切りにする。鍋に調味料を入れてよく合わせ、魚を入れ、生姜を加えて、だし汁(水でも良い)

◆栄養成分

エネルギー	233kcal
水分	79.3cc
たんぱく質	17.7g
カルシウム	60mg
リン	128mg
ナトリウム	112mg
塩分	1.0g

魚がかぶる位の量にして中火で汁が少なくなるまで煮含める(約一時間位)。
※粉飴 甘さは砂糖の1/2位でエネルギーの補給に使われる。煮物に使うと煮くずれしづらい。

白和え

少々手が掛かるのですが、たまには気合を入れて、白和えを作ってみませんか？

◆材料(四人分)

木綿豆腐 100g
ねりごま (1/2丁)
正油 小さし1
砂糖 小さし1/4

◆調味料

だし汁 小さし1
砂糖 小さし1/4

◆材料

ぜんまい 40g
人参 20g
たけのこ 20g
こんにゃく 20g
エリンギ 20g

◆調味料

◆作り方 Aの豆腐はザルで30分程水切りして調味料を加えて、フードカッターかミキサー

ー又は、すり鉢でよく混ぜておく。

Bの材料は五ミリ角に切って調味料で少し煮て、下味をつけておき、汁気を切って、さましてから△と混ぜ合わせます。傷みやすいので、その日のうちに食べましょう。

かぶの甘酢

◆材料(四人分)

かぶ 200g
酢 大さし2
砂糖 大さし1 1/2
塩 小さし1/2

◆調味料

◆作り方 かぶは皮をむき、一〜二ミリの厚さにスライスしてビニール袋に入れ、分量の塩から少々加えて、よく混ぜ合わせる。残りの調味料を加えて、再び混ぜ、よくなじませて五〜六時間、冷蔵庫で冷やしておきます。

◆栄養成分

エネルギー	22kcal
水分	30.3cc
たんぱく質	0.5g
カルシウム	17mg
リン	16mg
ナトリウム	121mg
塩分	0.6g

第三次国会請願署名募金活動に積極的な取り組みを！

今年こそ二万名の目標を達成しよう！

全腎協が結成以来続けてきた「腎疾患総合対策の確立」を日指す国会請願署名募金活動は、今年度で三三回を迎えました。

一昨年、全腎協が目標としていました、一一〇万名を突破しましたが、昨年は四月の診療報酬の引き下げ等、いろいろと問題のあった年にも拘わらず、一〇〇万名を乗り越えて越えたものの一昨年を下回ってしまいました。この結果を厚生労働省はどのように判断するでしょうか。『なんだ、患者はそれほど深刻に受け止めていないんだ』と判断するでしょう。紹介議員になられた先生方も、腰砕けになつたかもしれませんね。

「継続は力」ですが、継続にも前進が必要です。最低自分の署名用紙だけは一杯になら。たちの「命の綱」なのです。

○記入方法

- 今年から印欄がなくなりました。印鑑は必要ありません。
- 氏名・住所は黒又は青インクのボールペンか万年筆で書いてください。
- 署名は本人に自筆で正確に書いてもらってください。
- 「〃〃」や「同右」は無効となりますのでご注意ください。

氏名	住所
腎友 太郎	札幌市北区北一七条西二丁目二の六一七
腎友 花子	札幌市北区北一七条西二丁目二の六一七
次郎	同 右

「はタメ名前は」 → 正確に
 「又は同右もタメ住所は正確に」 → 正確に

有料道路における
 「身体障害者等割引制度」
 改正へ！

一月一日から高速道路割引証が廃止になります。

これにより同日からETCによる通行、または料金支払い時に割引措置の有効期限が示されている手帳を早示することになります。これまでの割引証については、一月一日より六カ月間に限り有効となりますので、この間にETCもしくは手帳への割引措置の有効期間（二年間、更新可）を記載してもらう必要があります。

以上割引方法については、国土交通省への許認可の手続きを経て実施されることとなりますので、新制度の詳細については、施行後改めてお知らせしたいと思います。

〈事務局活動経過報告〉

- 6月19日 事務局打合せ（事務所5名）
 24日 機関紙“どうじん”94号発送
 28日 第1回幹事会打合せ
 30周年記念事業打合せ（11名）
 7月10日 “ぜんじんきょう”No.198発送
 “生きる仲間”No.65発送
 13日 第1回幹事会
 （北区民センター34名）
 17日 全腎協“診療報酬改定にともな
 う第2回実態調査”発送
 22日 “生きる仲間”臨時7号発送
 24日 30周年記念事業実行委員会
 （事務所7名）
 事務局打合せ（事務所6名）
 26日 炊事遠足実行委員会
 （事務所11名）
 31日 市役所訪問（会長・事務局長）
 8月5日 “要介護透析患者通院介護サ
 ビス利用実態調査”発送
 7日 腎キャンペーン実行委員会
 （事務所10名）
 12日 腎キャンペーン支援依頼
 （事務局長・澤内運営委員）
 21日 事務局打合せ（事務所6名）
 24日 炊事遠足実行委員会
 （事務所9名）
 26日 第2回編集委員会（事務所5名）
 9月7日 炊事遠足
 （滝野すずらん丘陵公園158名）
 9日 腎キャンペーン案内・ポスター
 発送
 炊事遠足実行委員反省会（10名）
 11日 “ぜんじんきょう”No.199発送
 16日 “どうじん”No.95発送
 腎キャンペーン
 報道関係への報道依頼
 25日 事務局打合せ（事務所6名）
 28日 腎キャンペーン（大通り59名）
 30日 腎キャンペーン参加者礼状発送
 幹事会案内発送

■事務局だより■

- ◎全腎協の第33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110万名、札幌で
 は2万名を目標にして頑張りましょう。
- ◎難病連への協力事業であるピアガーデン
 利用券の販売にご協力いただきありがと
 うございました。
- ◎お正月飾りの販売が始まります。
 札幌腎友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。
- ◎恒例の親睦ボウリング大会を、来年2月
 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す。
- ・ていね泌尿器科様（炊事遠足協賛金）
20,000円
 - ・星野泌尿器科様（炊事遠足協賛金）
10,000円
 - ・仲山千鶴子様（札幌北クリニック）より
封筒187枚
 - ・中野 幸雄先生（中野医院）より
11,834円
- ◎青い鳥ハガキをいただきました。大切に
 使わせていただきます。協力ありがと
 うございました。（敬称略）
- ・稲積公園駅前クリニック（横堀信雄、
松永瞳、坂本ウメ子、沢田英子）
 - ・いのけ医院（竹内良）
 - ・札幌北クリニック（仲山千鶴子）
 - ・札幌北楡病院（新井静子、畠山正子、
中川律子、中山蓉子）
 - ・自衛隊札幌病院（菅木芳三）
 - ・仁愛会外科クリニック（中崎美津子、
成田道子、榊山郁子、岡田和子、市川
留之介、岩部浩子、大浦）
 - ・仁楡会病院（望月悦子）