

# 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396号  
◎発行日 平成17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  
札幌市北区北17条西2丁目21-617  
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

## 知らなければ損をすることに!

### 恒例 春のボウリング大会



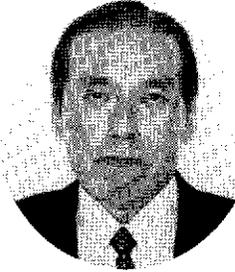
親睦ボウリング大会 (青木ボウル)

撮影 庄野 一男

## 札幌腎臓病患者友の会

# 知らなければ損をする！

札幌腎臓病患者友の会 会長 鈴木 啓 三



会員の皆様こんにちは。数年ぶりの大雪だった冬もやっと終わりを告げ、春の息吹が感じられる季節になって来ましたが、お変わりなく闘病生活を送られていることと思います。

昨年は、真夏日が一〇日以上あり厳しい夏が続きましたが、新潟・福島の大雨被害や台風の被害も多く、札幌でも九月八日の台風一八号では、札幌気象台始まって以来の強風で、北大のポプラ並木がほ

とんど倒れてしまったり、信号機が倒れたりしました。また、新潟中越大地震や釧路沖地震・留萌中部地震の被害など、自然災害が多くあり、被災者並びにその関係者には心よりお見舞い申し上げます。

札幌腎友会では、今年度も五月の定期総会に始まり、九月には初めて道民の森にて炊事遠足、また腎臓提供者拡大街頭キャンペーン、私たちの活動の原点である国会請願署名募金運動にも取り組み、今年の二月にはポウリング大会を実施しました。資金造成活動として正月飾り販売に独自に取り組み、機関誌『生きる仲間』も三回発行しました。また、結成三〇周年記念事業

として、「記念の集い」は盛大に開催することができ、記念誌の作成も少し遅れていますが、もう少しで出来上がる予定です、当初計画された活動は、会員の皆様のご協力と役員の皆様の努力により、滞りなく実施されたことに感謝を申し上げます、お礼を申し上げます。

そして、長年札幌腎友会の役員の中核として活躍していただいた、村本副会長が亡くなりました。大変残念に思うとともに心よりご冥福をお祈りしたいと思います。

さて、人工血液透析療法(昔は人工腎臓といわれていました)は、一九六〇年代後半に臨床化された治療法で、一九



9・5 炊事遠足 (道民の森)

六七(昭和四二)年一二月に医療保険が適用され、社会保険本人は無料でしたが、その家族は五割の自己負担、国民健康保険では本人・家族とも三割の自己負担で、大学卒の初任給が四万円から五万円の時に、一カ月二〇万円から三〇万円くらい医療費自己負担のある治療法で、「金の切れ目が生命の切れ目」と言われるほどでした。

また、透析機器の数も少な



9・26 腎キャンペーン (大通り3丁目)

く、透析導入には優先順位があり、社会に必要な順番に導入され、社会保険本人で妻や子供がいる男性が一番優先され、社会的弱者と言われる老人や女性や子供はほとんど透析に入れませんでした。

このような状況の中、昭和

四六年六月全国の腎臓病患者が集まり、全国腎臓病患者連絡協議会(全腎協)を結成し、

医療・福祉関係者や国会議員などに援助していただきなが



10・31 30周年記念の集い(KKRホテル札幌)

ら、厚生省や大蔵省・厚生大臣などへの要請をしたり国会請願運動をした結果、透析患者は昭和四七年一〇月より身体障害者福祉法の内部障害の対象になり、更生医療適用により透析医療費の自己負担はほとんど無くなりました。

しかし、昨年一〇月から北

海道ではマル障制度が改正さ

れ、市町村民税非課税世帯の

医療費は今まで通り無料です

が、市町村民税課税世帯は、

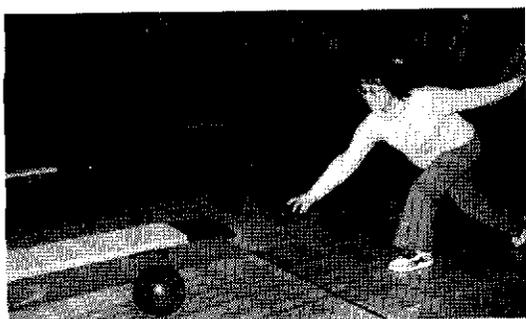
外来で一カ月一万二千元・入院で一カ月四万二〇〇円を限度に一分の医療費自己負担をすることにしました。

幸い札幌市は私たちの要望を聞いてくれ、入院では同じですが、外来は一医療施設一カ月三千元限度に一分の医療費自己負担でよくなりました。

さらに、透析施設が更生医療適用施設の場合、更生医療を使えば、所得金額の少ない方は三千元以内の自己負担になる時もありますし、三千元以上の自己負担の時も、マル障を使うと、透析に関する医療で薬を院外処方でもらう場合は、透析施設に三千元の医療費自己負担でよくなります。(院内処方の方は六千円の医療費自己負担になります。)しかし、このマル障や更生医療の制度は難しく、区役所の窓口でも正しく説明してく

れないため、各透析施設の事務でも混乱しているので、更生医療を使ってくれない透析施設もあります。

知らなければ損をすることになります。札幌腎友会では出来るだけの情報をお知らせしますので、ぜひ会員になつていただき、自分の医療保険制度やマル障制度や更生医療制度のことをよく勉強して、皆様には損をしないようにしていただきたいと思います。



2・13 親睦ボウリング大会 (青木ボウル)

本年度のボウリング大会は、二月一三日(日)、『雪まつり』で混み合う曇り空のなか、札幌の青木ボウルで六九名が参加して行われました。

開会式での会長さんのあいさつがあり、その後全員での記念撮影、笑顔の中に秘めた闘志を感じたのは私だけでしょうか。

選手の方々の、球にかける投球フォームには、患者さんとは思えないほどの元気があふれ、『雪まつり』会場の

熱気に負けていないと思えるほどで、うれしくなりました。

レストランで食事をしながらの表彰式。会長さんから、優勝、入賞の皆さんにタテ、記念品が手渡され、たくさんのフラッシュの中で和やかに終了しました。

実行委員 新井 静子

(札幌北楡病院)

※受賞者は次の通りです。

健康者には、一ゲーム・〇ピンのハンディがあります。

(敬称略)



▶実行委員のみなさん



《女性の部》ニゲーム合計

優勝 佐藤 しづ 278ピン

(仁楡会病院)

準優勝 藤井 勝子 276ピン

(澄賢クリニック)

三位 中岡 径子 273ピン

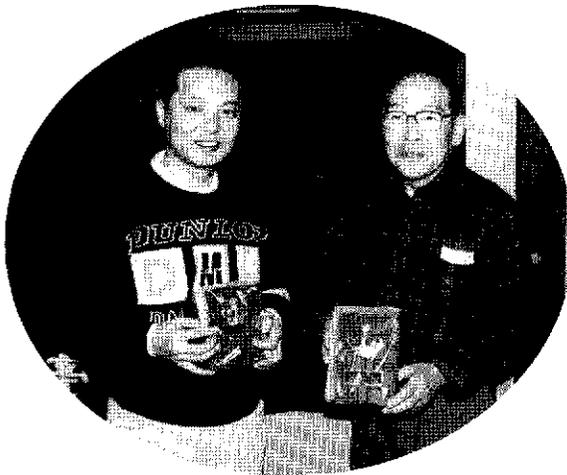
(札幌北クリニック)

四位 三沢 祥子

(いのけ医院)

五位 藤田 安代

# 親睦ボウリング大会



左から2位小澤さん 優勝木村さん



左から2位の藤井さん 優勝の佐藤さん、3位の中岡さん

## 《男性の部》ニゲーム合計

- （札幌北クリニック）
- 十位 高橋 綾
- （手稻ネフロッククリニック）
- 十五位 遠藤 道子
- （石川泌尿器科）
- ブービー賞 相原美智子
- （宮の森記念病院）
- 優勝 木村 弘 376ピン
- （札幌北クリニック）
- 準優勝 小澤 直 36ピン
- （宮の森記念病院）
- 三位 蛭田 吉敬 302ピン
- （石川泌尿器科）
- 四位 谷口 謙治
- （札幌北クリニック）
- 五位 関根 純一
- （札幌北榆病院）
- 七位 石井 明彦
- （仁檢会病院）
- 十位 長谷部和雄
- （札幌北クリニック）
- 十五位 上戸 文彦
- （光星泌尿器科医院）
- ブービー賞 藤井 明彦
- （はまなす外科医院）

平成16年度

# 国会請願署名・募金結果報告

「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・募金にご協力ありがとうございました。

2月1日現在

施設名	全 腎 協				J P C			
	署 名 数		募 金 額		署 名 数		募 金 額	
	15年度	16年度	15年度	16年度	15年度	16年度	15年度	16年度
石川泌尿器科	388	339	11,000	5,200	236	288	3,000	200
稲積公園駅前クリニック	351	411	24,000	18,500	366	371	3,000	3,000
いのけ医院	120	220	2,000	4,000	130	230	1,000	0
H・N・メディック	322	423	11,200	24,000	306	376	5,000	7,000
H・N・メディックさっぽろ東	141	150	16,585	16,000	143	140	3,000	3,000
N T T 東日本札幌病院	351	470	23,400	26,000	300	90	2,000	500
小笠原クリニック付属外来プラザ	40	35	1,616	2,800	40	55	1,000	1,000
兼古循環器クリニック	130	60	2,000	2,000	130	70	0	0
しらかば泌尿器科クリニック	90	120	4,000	2,800	90	120	0	0
勤医協中央病院	673	457	25,000	14,200	470	211	1,200	400
クボタ泌尿器科クリニック	41	36	3,000	2,500	40	41	2,500	1,000
芸術の森泌尿器科	0	65	0	0	0	76	0	0
光星泌尿器科医院	350	120	5,000	6,000	140	100	0	1,000
札幌北クリニック	1,041	811	100,000	65,000	893	815	1,899	879
札幌厚生病院	165	208	0	0	163	179	0	0
札幌センチュリー病院	—	60	—	4,500	—	54	—	0
札幌セントラルクリニック	189	239	2,800	4,500	189	229	1,220	0
札幌中央病院	50	0	1,000	0	50	0	0	0
札幌東クリニック	991	534	46,573	17,000	971	484	11,000	14,600
札幌北楡病院	955	1,058	39,600	42,800	924	1,093	7,000	15,200
札幌南一条病院	851	990	69,150	71,500	790	910	0	0
三樹会病院	390	300	2,500	3,000	390	320	500	0
J R 札幌鉄道病院	280	250	6,350	5,000	280	250	1,150	1,000
白衛隊札幌病院	43	0	3,000	0	19	0	0	0

施設名	全 腎 協				J P C			
	署名数		募金額		署名数		募金額	
	15年度	16年度	15年度	16年度	15年度	16年度	15年度	16年度
市立札幌病院	230	260	31,000	24,000	230	260	6,300	3,500
仁愛会外科クリニック	166	102	13,000	7,381	166	101	0	1,500
新札幌循環器病院	76	20	8,000	6,500	75	20	6,000	5,500
仁 楡 会 病 院	672	548	23,400	25,500	640	478	700	8,000
澄腎クリニック	790	901	37,100	28,200	760	910	1,100	2,000
桑園中央病院	191	120	5,000	3,500	181	120	2,000	4,500
田島クリニック	560	490	12,900	16,000	560	490	3,100	2,050
手稲溪仁会病院	140	0	1,000	0	140	0	0	0
手稲ネフロクリニック	620	462	26,364	25,300	596	462	2,000	7,300
ていね泌尿器科	610	710	25,900	26,080	580	680	2,400	2,700
中野医院	201	160	6,500	2,300	181	150	500	800
新井山医院	390	400	32,700	14,000	390	400	3,000	2,000
東苗穂病院	0	42	0	0	0	42	0	0
広田医院	90	50	5,000	4,000	90	50	0	0
保坂内科クリニック	—	126	—	4,000	—	114	—	2,000
星野泌尿器科	230	265	2,000	5,000	230	265	0	1,000
北光記念病院	120	180	15,000	10,000	120	160	2,000	0
マロニエ通りクリニック	100	—	5,000	—	100	—	1,000	—
萬田記念病院	70	140	4,600	3,000	77	117	0	3,000
宮の森記念病院	799	720	10,000	10,000	281	170	0	2,000
元町泌尿器科	60	50	0	0	64	50	0	0
もなみクリニック	—	50	—	3,000	—	50	—	2,000
山本医院	0	30	0	1,000	0	30	0	1,000
ゆうあいクリニック	80	100	1,500	1,500	70	100	500	500
40条クリニック	30	10	2,000	0	20	0	0	0
渡井医院	323	290	29,900	22,000	299	280	8,700	5,000
石狩病院	175	227	21,700	24,500	172	227	11,200	2,200
H・N・メディック北広島	350	298	16,000	23,500	356	298	7,000	2,000
田園通りさわぎき医院	246	120	18,100	6,000	246	120	0	0
はまなす外科医院	37	57	5,000	0	37	61	0	0
恵庭クリニック	67	36	0	1,500	67	36	0	500
個人会員	115	162	15,323	36,800	114	138	4,307	1,000
その他	—	24	—	0	—	0	—	0
合 計	15,490	14,506	773,761	671,861	13,902	12,881	106,276	110,829

札幌腎友会配分金（全腎協50%）335,930円、JPC配分金なし  
今年度の全腎協国会請願は3月24日に行われる予定です

# 札幌市障がい福祉課を訪問！

## 抗議と改善を要請！

平成一六年一二月九日、札幌市保健福祉局保健福祉部障がい福祉課を訪問、柳沼事務局長と石井会計・佐藤編集長の三名、障がい福祉課より、小川係長と平塚氏に対応して頂きました。

札幌腎友会では昨年二月より、「重度心身障害者医療給付事業」見直しへの反対要望、透析施設・薬局の更生医療指定機関の増設に関する抗議など、施行時期が迫っているにも関わらず、行政の認識の甘さによる指導の不徹底、情報提供の不足など多くの未整備状態が存在している事を指摘、実施の延期または見送りを強く要望して来ました。

しかし、平成一六年一〇月

実施となりますが、中旬には更に、更生医療とマル障制度の併用が可能と判明（臨時・二号掲載）、この問題を含め各区役所担当窓口では透析患者に対する説明に誤りや説明不足が生じ、患者に不利益を与える結果と成りました。

会員からの苦情や情報により事実関係を調査、市障がい福祉課に「更生医療制度の各区役所窓口に対する改善要請について」を提出、適切な処置と早急の改善要請を致しました。

事務局では今後とも皆様早く正確に情報をお届けできるよう努力致したいと思っております。

### 正月飾り販売結果報告

施設名		(平成16年度)	
		販売額	還元金
稲積公園駅前	クリニック	23,010	4,602
小笠原	クリニック外来プラザ	9,780	1,956
しらかば	泌尿器科クリニック	4,980	996
光星	泌尿器科医院	23,620	4,724
札幌北	クリニック	86,100	17,220
札幌セントラル	クリニック	25,600	5,120
仁愛会	外科クリニック	6,700	1,340
澄腎	クリニック	7,210	1,442
手で稲	ネフロクリニック	17,550	3,510
いね	泌尿器科	75,080	15,016
中野	医	13,610	2,722
福住	泌尿器科クリニック	4,780	956
保坂内	クリニック	16,200	3,240
早野	泌尿器科	4,320	864
萬田	記念病院	4,050	810
札幌南	一糸病院	21,230	4,246
宮の	森記念病院	18,200	3,640
山本	医	11,910	2,382
石狩	符	9,610	1,922
ン内	科外	10,840	2,168
個人	会員(5名)	27,120	5,424
合	計	421,500	84,300

皆様のご協力ありがとうございました。  
※札幌腎友会の販売益は「〇七、二二四円」です。

ホット  
レポート



どうにかなるさ

片桐 俊子  
しらかば泌尿器科クリニック

幼い口鈍行と感じていた  
時間列車は、今や新幹線な  
みに速度をあげている。歳  
をとったせいなのか、余裕  
がなくなつたせいなのか。

週三日の透析、その日は  
それだけで終了、それ以外  
の日にやるべきことを片付  
けようとすると、一日で出  
来る事には限りがあり、や  
り残しがどんどんたまって  
いく。どうしようと思う一  
方で、どうにかなるさとい  
つも高をくくつてしまふ。  
大学三年の教育原理でレ  
ポートを提出しなければな  
らなかつた。それで成績が  
つく大事なレポートなのに、  
私ときたら、何を考えてい

たのか、いや何も考えてい  
なかつたらしく、提出日に  
なつても、手つかずのまま  
だつた。重い気持ちで授業  
に向かいつつ、二時間の授  
業中に書きあげるしかない  
と覚悟を決めた。

濃密な時間の中での死闘  
を終えると、全身の力が抜  
け大きなため息がもれた。  
同時にチャイムが鳴つた。  
まさに危機一髪で、その直  
後さすがの私も、こんな綱  
渡りのようなことはもう二  
度とすまい、と固く心に誓  
い反省もした。  
しかし、結果を知つて、  
その誓いも反省もあつけな  
く消え去つてしまつた。提

出すれば〇点はまぬがれ、  
お情けで五〇点くらいはも  
らえるだろうとの予想に反  
して、八五点で優がついて  
いた。

ひどく悪い成績がつけば、  
「人生は甘くない」との戒  
めとなり、直後の反省も後  
々まで尾をひいたであろう  
に、残念なことに身体の中  
には、どうにかなるさとい  
う安易な思いだけが、大き  
な顔をして棲みついてしま  
つた。

二年間（計六回）続けさ  
せていただいたこのエッセ  
イコーナーも今回が最後。  
四力月に一度書くのだから、  
準備期間は十分なはずなの

に、どうにかなるさを心の  
中でくり返しては、いつも  
いつもしめきりに追われて  
いた（もちろん今も）。や  
つつけ仕事で終始してしま  
い、もつと練りあげれば良  
かつたと思わないでもない  
が、大変勉強になると共に  
ハラハラ、ドキドキを心ゆ  
くまで楽しませていただき  
感謝している。

五〇年生きて、二〇年も  
透析していると、どうにも  
ならないことなどないと思  
えてくる。たくさんの窮地  
も、結局どうにかなつてき  
た。時間はいかなる傷をも  
いやしてくれる魔法の薬。  
この白銀の世界も黄色のフ  
リージア香る季節に変えて  
しまふ。どんなことも、ど  
うにかなるさ、きつと……。  
読んでくださった皆さん、  
ありがとうございます。

茂子—すずめ—

—うちのすずちゃんだよ

—そう言いながら茂子は 小雪の中を

解凍したとうきびと パン屑を持って外に出る

へマトが低く 目眩がするといつて寝ていたはずなのに

—ぐあいが悪くておそく来たんだね あんたは

梅の小枝に止まっているやせ雀に声をかけている

—きき、ききちゃん

あんた達には さっきおりんごを上げたでしょう

やってきたひよ鳥の番に大きな声で言っている

餌台の上に とうきびとパン屑がバラバラとまかれる

—かわいいね みんなかわいいね

お母さん幸せよ ありがとうね

雀は五羽十羽とかた雪にふえ

茂子の去るがはやいか やせ雀が舞い降りた

(二〇〇三年二月九日)

茂子 (5) 春

すいせんが咲く

三百本 真黄に咲く

一株を二十年かけて

私がふやしたと茂子という

透析室にも入院している人にも

飾ってもらったという

ヒヤシンスの花の香りもよくて

きれいな きれいとみんなに喜ばれたという  
きのう

梅が咲いたと思ったら

早速にウグイスがきてくれたという

ホーホケキヨ いい声であったという

私は幸せ

ほんとうに幸せ

この白の八重のすいせんの美しいこと

この匂い あの赤や紫のヒヤシンスを見て

ほら

明日あたりは チューリップが咲きそう

ああ

この庭を あの世までもつていきたい

ここにおいていきたいくない

突然に 茂子の顔は

くちやくちやになつて泣きだす

泣きべその顔は

かわいくもあり また哀れなり

馬鹿なことはいうな と俺はいう

(二〇〇二・四・二二)

※この作品は、平成十六年八月三十日に亡くなられた故阿部茂子さんのご主人、幸一さんが、日々綴られた何編かを、友人達によって編集され葬儀の際に参列者に配られたものです。その中から二編を掲載させていただきました。



# たえ子先生の

## 料理手帳

### —その九—

札幌北クリニック  
栄養科々長  
管理栄養士

佐藤 妙子 先生

北海道の魚介を使った、お手軽メニューはいかがでしょうか。

### 魚介のマヨネーズ焼き

#### ◆材料

鮭	20g	全卵	15g
帆立貝柱	20g	卵白	5g
生椎茸	10g	マヨネーズ	15g
玉ねぎ	10g	油	少々
グリーンピース	15g	レモン	少々

※つけ正油又はケチャップ

#### ◆作り方

鮭と帆立は一口大に、生椎茸は一個を四つ割りにし、玉ねぎは1cmの角切りにする。グリーンピースは茹でて、全卵・卵白はいり卵にする。  
マヨネーズといり卵を混ぜ合わせ、さらに材料と合わせて、油を塗ったホイルに包んで、オーブンでは一分、蒸し器では八〜

#### ◆栄養成分

エネルギー	239kcal
たんぱく質	11.4g
カリウム	257mg
カルシウム	23mg
リン	151mg
塩分	0.6g
水分	78g

### 炒り鶏

#### ◆材料

鶏もも肉	10g	油	少々
人参	7g	酒	小さじ1/2
たけのこ	15g	みりん	小さじ1/2
里いも	10g	さとう	小さじ1
こんにゃく	10g	減塩正油	小さじ1
絹さや	2枚	だし汁	適量

#### ◆調味料

#### ◆作り方

(四〜五人分で作ってください)  
とり肉は二つに切り、里いも、たけのこ、人参、こんにゃくは一口大に切り、それぞれ茹でてや

#### ◆栄養成分

エネルギー	95kcal
たんぱく質	4.0g
カリウム	175mg
カルシウム	14mg
リン	38mg
塩分	0.5g
水分	59.7g

〇分、蒸して、レモンを添える。御飯の時にはつけ正油で、パンの時にはケチャップやソースでお召し上がり下さい。  
※マヨネーズは全卵型を使ってリンをおさえています。

### 和風サラダ

#### ◆材料(四人分)

かに	10g	酢	大さじ1/2
玉ねぎ	40g	油	小さじ1
きゅうり	10g	塩	小さじ1/2
わかめ	少々	わさび	小さじ1/2
		さとう	少々

#### ◆調味料

#### ◆作り方

玉ねぎときゅうりはスライスして水にさらし、わかめはもどして水切りしておく。材料は冷やしておき、食べる直前に調味料と合わせて出来上がりです。  
※わさびの量は好みで加減してください。

#### ◆栄養成分

エネルギー	74kcal
たんぱく質	2.0g
カリウム	116mg
カルシウム	25mg
リン	33mg
塩分	0.3g
水分	60g

## 一、腎不全と精神症状

腎不全にともなう症状の一つに注意力の低下や不眠などの精神症状があります。腎臓の働きが低下したために生じる尿毒症や透析不均衡症候群が原因です。一昔前は意識障害なども見られましたが、最近では医療の進歩や透析技術の発達によって症状がずいぶん軽減されています。

### 腎不全にともなう症状

腎不全や透析にともなう精神症状では、症状が軽いうちは透析者本人が気がつかない場合が多く、知らず知らずのうちに尿毒症などが進んでいるケースが見られます。普段

から、ご家族の方がよく注意をしておき、おかしいなと思つたらすぐ担当医に相談するとよいでしょう。

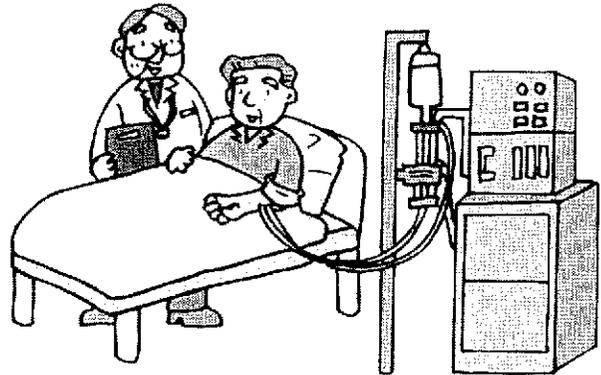


## 尿毒症性脳症

尿毒症性脳症は透析治療を受ける前や透析を初めて間もないころに見られます。腎不全にともなう排泄能力の低下によるもので、尿毒症の「毒素」の蓄積や水・電解質の代謝異常、ホルモンのバランスが崩れることなどが原因です。初期の段階では注意力がなんとなく低下したり、不眠などの症状が見られますが、透析を十分に行うことによつて次第に軽快します。

### 透析不均衡症候群

透析中や透析を終えた直後に吐き気や頭痛、気分が落ち着かないなどの症状が見られます。透析速度が速すぎたことなどが原因で、透析終了後、時間がたつと症状は治まります。透析不均衡症候群は透析に身体が慣れてくると次



第に軽くなつていきますが、透析の度に症状が見られるようであれば除水の速度を遅くするなどの方法が採られます。また、水分管理が不十分で一回に除水する量が多いと透析不均衡症候群になりやすいので、普段から水分と塩分の管理をしっかり行いましょう。

## レストレス・レッグス症候群

睡眠中や安静にしていると、きに足に「むずむず感」が生じます。就寝後にむず痒さのために目が覚めることもあります。頻繁に続くようであればお薬が処方されます。



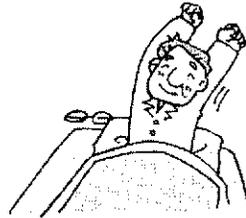
## 不眠

透析者の方は、寝付きが悪い、夜中や早朝に起きてしまうなどの不眠症状に悩まされがちです。不眠には尿毒症性脳症や透析不均衡症候群にもなる場合と、ストレスや不安から不眠になる場合があります。透析に慣れてきたのに

### 睡眠をとるためのひと工夫

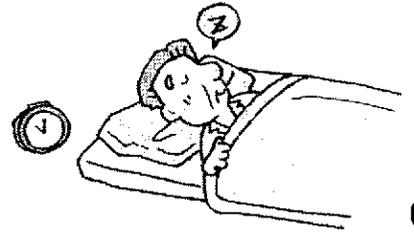
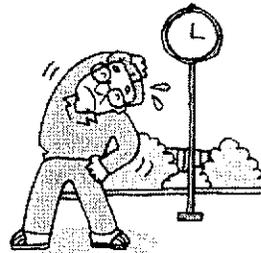
・寝る前にストレッチをして身体をリラックスさせましょう。

・無理に「眠ろう」と意識しないようにしましょう。



・午後2時～4時ごろは起きていて、できるだけ身体を動かしましょう。

・お昼寝は午前中にしましょう。



## 不眠の薬物療法

不眠症状が改善されないようであればお薬が処方されます。服用に際しては医師から十分に説明を受けるようにしましょう。また、お薬を飲み始めてから現れた症状について

### 眠られないときに処方されるお薬

不眠症のタイプ	処方薬の種類	代表的なお薬
寝付きが悪い	短時間で作用するもの	ゾピクロンなど
途中で何度も目が覚める	短時間で作用するもの	エチゾラムなど
朝早く目が覚めて、その後寝付けない	中間型	ニトラゼパムなど
眠りが浅く、寝た気がしない	長い時間作用するもの	フルラゼパムなど

ではどんなにきさいなことも必ず医師に相談するようにしましょう。

\*ここにあげたお薬は代表的なものです。お薬は個人の症状や体質によって処方が変わります。医師と十分に相談したうえで自分にあったお薬を処方してもらいましょう。  
\*短時間で効くお薬は、急に服用をやめるとかえって不眠がひどくなりますので、症状が改善したら徐々にお薬を減らしていくようにしましょう。  
\*長い時間作用するお薬は翌日まで効果が残り、眠気やふらつき感が残ることがあります。

（キッセイ薬品工業  
「透析のはなし」参照）

# 強固な団結と組織拡大をもって 更なる前進をかちとろう!!

## 第30回札幌腎友会定期総会

- ・ 5月8日 (日)
- ・ 北区民センター3階講義室  
北区北25条西6丁目 TEL 757-3511

第28回

## 道腎協定期総会旭川大会

- ・ 5月29日(日)
- ・ 旭川市大雪クリスタルホール AM10:00より  
旭川市神楽3条7丁目 TEL0166-69 2000  
詳細は後日ポスター等でお知らせ致します。

### 大雪の幹事新年会

さる一月二三日(日)幹事新年会が開かれ、二六名が集い和やかな中にも、新春の決意が感じられる会となりました。

当日は西高東低の冬型気圧の影響で、この冬一番かと思われる降雪があり、朝、除雪で一汗流しての出席となりました。

であります大野幹事さんの  
祝杯ご発声で  
スタートしました。

食事は、老舗らしく和食を中心とした  
味わい深いもので、中村屋さんのご好意により、会費

会場は「旅館中村屋」というところで、想像とは異なり近代的なビル建築でしたが、入口の写真パネル説明で、創業明治三六年とあり、札幌で屈指の老舗と知りました。

感謝しました。

会は、柳沼事務局長の司会で進行し、鈴木会長より年頭のご挨拶があり、昨年よりの治療費の一部負担問題、各種行事の進み具合、又二〇周年記念の集いへのご協力に対する謝辞と、記念誌の進行経過説明などがありました。

カラオケも催され、デュエット、アンコールも含めて、八組の方がたの自慢の喉を聞かせていただきました。  
その後A・B二チームでのゲームでにぎやかに過ごし、二時すぎ川村運営委員より閉会の挨拶があり散会となりました。

懇親会は、新会場の紹介者

運営委員 庄野 一男  
(H・N・メディックさつぽろ東)



# 青年部 "KINOHII"

事務局長 吉田季代乃

道腎協青年部は、平成一四年五月に「青年患者の要望・悩みを交換しながら青年患者の自立の方策を考えていく」ことを目的として設立されました。

青年部の活動は、年に二回の交流会・勉強会、HP運営、メーリングリストでの情報交

換、機関誌KINOHII通信の発行(年四回)があります。

現在部員は四二名で、そのうち札幌の部員は一四名です。最近、札幌の部員が増えしてきたこともあり、昨年は札幌周辺の部員での茶話会とマスターズリーグ観戦と新年会を開催しました。

## 茶話会

平成一六年一二月五日(日)札幌グランドホテル・ライラックにて参加者八名で札幌の部員の顔合わせの為の茶話会をしました。

新しく青年部に入部した方や保存期の方などいろんな方が集まりました。いつもの道腎協青年部の交流会には遠くで時間的に参加できない方も、札幌なら近いので集まれ



るといので、はじめて青年部の行事に出てきた方もいました。

## マスターズリーグ観戦&新年会

平成一七年一月五日(土)札幌ドームでマスターズリーグを観戦し、その後、居酒屋で新年会を行いました。札幌の部員を中心に十一名が集まり、ご主人やお友達を連れてきた部員もいました。

試合は札幌アンビシャス対大阪ロマンズの対戦で札幌アンビシャスがリーグ優勝を決め、多いに盛り上がりました。

札幌アンビシャスには石毛さんや小早川さん、元日ハムの廣瀬さんなど有名選手もいて、歳はとつてもやはり野球選手で一点を争うシーソーゲ



ームでした。9回裏で石毛さんのサヨナラヒットで札幌アンビシャスの優勝が決まりました。

その後、居酒屋で新年会をしました。鍋を囲んで少しお酒を飲みながら楽しい一時を過ごしました。

青年部の仲間になりませんか？札幌腎友会の会員で四九歳までの方なら、どなたでも入部できます。

■青年部へのお問い合わせ先は  
札幌腎友会事務局・古田まで

☎(〇一)七〇七一六七八九

mail:kiyono@jikehaisen.com

■青年部ホームページ

http://123.aaa.livedoor.jp

~dojinkyoo/

## 〈事務局活動経過報告〉

- 11月2日 お正月飾り案内発送  
11月11日 “生きる仲間” 臨時12号発送  
“ぜんじんきょう” No.206発送  
お正月飾り案内発送  
11月25日 事務局打合せ (5名)  
12月2日 “生きる仲間” No.70発送  
12月9日 “どうじん” No.101発送  
札幌市障がい福祉課訪問  
(柳沼・佐藤・石井)  
12月21日 道腎協アンケート発送  
12月23日 事務局打合せ (5名)  
12月27日 30周年記念誌の名簿確認発送  
1月11日 “ぜんじんきょう” No.207発送  
1月14日 道腎協へ活動報告書提出  
1月13日 ボウリング実行委員会 (5名)  
“生きる仲間”編集委員会(4名)  
1月20日 ボウリング大会案内発送  
1月27日 全腎協「災害手帳」発送  
事務局打合せ (5名)  
2月13日 親睦ボウリング大会  
(青木ポウル69名参加)  
2月24日 事務局打合せ (5名)

## ■事務局だより■

- ◎カセットテープの寄付をいただきました。  
ありがとうございます。  
阿部勇様 (勤医協中央病院)  
杉田恵子様 (勤医協中央病院)
- ◎切手とはがきの寄付をいただきました。  
ありがとうございます。  
田中美代子様 (澄腎クリニック)  
原田孝子様 (澄腎クリニック)
- ◎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。  
・故 山川信様 (中野医院) の奥様より  
100,000円  
・中野幸雄先生 (中野医院) より  
7,377円  
・匿名(NTT東日本札幌病院)の方より  
10,000円  
・上戸文彦先生(光星泌尿器科医院)より  
10,000円
- ◎青い鳥ハガキについて  
平成17年5月上旬から下旬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一週間程度でハガキ20枚が無料で送付されますのでご利用ください。  
また、ハガキが必要でない方は事務局にご寄付いただければ助かります。

## 編集後記

今年の冬は雪も多く大変、少しずつ暖かくなって、春が待ち遠しいですね。

(いいじゃない)

マル障制度見直しで皆様にご協力いただきましたが、北海道では自己負担が大きくかかるようになりました。

(残念) じゃすまないが

更生医療の申請をして、さらにマル障を

利用することにより、より自己負担の軽減をしようと、皆さんが努力しました。ところが、3月の今国会において新たに更生医療の見直しが行われようとしています。

小泉さん、行政改革はどうなったのですか、吠えるだけでは、官僚はのん気にぬるま湯に浸かったまま、税金を上手に公平に使ってくれますよ。(切腹・・・)

徹底的な無駄の削減を行えば、私達も納得できるでしょう。(ペン付)