

# 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404号  
◎発行日 平成17年11月10日  
(毎月10日発行)  
◎発行責任者 鈴木 啓二  
◎編集 札幌腎臓病患者友の会  
札幌市北区北17条西2丁目2番38  
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63名が参加!

好評

## 秋の炊事遠足 in 道民の森



医療相談コーナー(腎キャンペーン)

撮影 佐藤 功

### 札幌腎臓病患者友の会

# 秋晴れの大通りに六三名の参加!

九月二十五日、札幌腎臓病患者友の会では、道腎協と共催で恒例の「腎提供者拡大街頭キャンペーン」を実施しました。このキャンペーンが一九八一年にスタートして、今回

で二五回をむかえました。秋

晴れの大通り公園三丁目、

北海道庁、札幌市、市立札幌

病院、北海道腎臓バンク、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、北海道難病連の団体と私たち患者、

家族、合わせて六三名が参加

しました。参加者がそれぞれ

周辺に拡がって臓器提供意思

表示カードの配布(三千枚)

をしたり、腎臓バンクへの登録を訴えたり、また国会請願

署名をしたり、医師・看護師

による血圧測定や医療相談コ

ーナーなども設けられました。

「臓器移植法」が施行され

て八年が経過しましたが、北

海道での腎臓提供が、移植希

望登録者数約五〇〇名に対し

年間一〇例以下にとどまってい

り、まだまだ不十分です。

しかし、今回腎友会実行委

員の方々と、道庁・市役所の方

々などの準備段階からの取

り組み強化が実って、道新・

HBC・HTB・NHKなど報道機関の取材があり、報道もされ、今後の運動に勢いがつけばと思います。参加者の皆様大変ご苦労さまでした。

(報告 実行委員

山田 忠彦)

(北光記念病院)



国会請願署名活動にも取り組みました

# 腎提供者拡大街頭キャンペーン



熱心に説明し



マスコミ各社の取材も多く受けました



カード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

平成一七年九月二五日（敬称略）

●北海道庁保健福祉部医務業務課  
三瓶 徹

（奥様、お子様一人）

小島 則幸

●札幌市保健福祉局医療調整課  
田原 伸一、小山内康徳

●北海道腎臓バンク  
藤森千代記、小野美和子

●市立札幌病院腎移植科  
平野 哲夫、鳥潟都志子

小松 礼果

●北海道難病連  
梁田 剛

●札幌スノーライオンズクラブ  
前田 哲男、松井 務

菅原 實、金井 哲夫

●札幌エルムライオンズクラブ  
能登 昭夫、杉本 寿光

伊藤 和廣、柴田 憲秀

樋口 雄幸、梅野光一郎

●北海道移植者協議会  
朝妻 優、高橋 英明

●H・N・メディック  
赤川 良介

●N T T 東日本札幌病院  
梅田 明

●勤医協中央病院  
木谷 憲男

●光星泌尿器科医院  
佐藤 功

●坂泌尿器科病院  
畑 康久

●札幌北クリニック  
鈴木 啓三、仲山千鶴子

川村百合江

●札幌厚生病院  
小野 優子

●札幌セントラルクリニック  
西山 利彦

●札幌北楡病院  
田辺 哲明、新井 静子

岡村 弘美

●札幌南一条病院  
三上留美子

●しらかば泌尿器科クリニック  
佐藤 修二

●仁愛会外科クリニック  
中崎美津子

●仁楡会病院  
千葉 斌

●澄腎クリニック  
横山 厚子、川端久美子

●桑園中央病院  
本田 敏、本田 明美

●手稲ネフロクリニック  
柳沼 正一、高橋 伸

●中野医院  
福原真理子

●新井田医院  
岡崎 政司

●星野泌尿器科  
相馬 真二、吉田季代乃

●北光記念病院  
山田 忠彦

●宮の森記念病院  
川村 隆志、小澤由紀恵

小澤 直

●もなみクリニック  
苜木 芳三

●石狩病院  
佐藤 義信

●個人会員  
山科由加里

参加者…六二名



道行く市民に意思表示カードの携帯を呼びかけました

# 「私達の医療費の現在の状況」

## 「障害者自立支援法」案に反対の声を!

「障害者自立支援法」案は私たちにどの様に関わって来るのか、順を追って考えてみましょう。

透析患者はそれぞれ健康保険制度に入っていて、その中の特定疾病となり、一ヶ月、万円の支払です。

次に国の制度で更生医療があり（自己申請）、医療費の軽減ができ、入院給食費が無料となります。

さらに道・市町村のマル障制度（重度心身障害者医療費助成制度）があり、医療費が軽減出来るように二重三重に制度が作られています。

しかし、北海道では昨年、〇月より、マル障が見直され一割負担（外来一ヶ月一万二

千円限度額、入院四万二千円限度額）が導入されました。

札幌市は独自にマル障制度をつくり軽減を計りましたが、このマル障制度見直し後、多くの透析患者が医療費の支払いが必要となり、それまで余り必要としなかった更生医療を申請して、医療費の軽減（上限が一万円まで、院外薬局の無料化）、入院の場合に給食費が無料となる制度を利用するように成りました。

今回、国会においてこの更生医療の大幅な改正をしようとして、「障害者自立支援法」案を提出、生活保護世帯を除き、入院給食費は全額自己負担、医療費は低所得者で二千五百円か五千円、所得税課税

世帯は一万円の負担にしようとする案です。

このようにマル障制度改正、更生医療の見直しと次々と自己負担増を迫っています。

今後、札幌市でもマル障制度が再度見直され一万円になるやも分かりません。国の制度がある程度基本とされるので、今後の特定疾病やマル障制度に大きく影響することを考えれば絶対に現在の新法案は許すことは出来ません。

「障害者自立支援法」案は廃案となりました。

しかし、次期特別国会において、同法案が再提出され出来る最大限の努力をして頂き、引き続き、繰り返し、要求運動を進めてください。

札幌腎友会では、衆議院議員立候補者への質問、厚生労働委員へ要望者を郵送して慎重審議を訴えています。

私たちの活動は積極的かつ地道に続けなければなりません。今後も会員皆様のご協力を宜しくお願い致します。

なお、更生医療は一年ごとに更新手続きが必要です。まだ済んでいない方は手続きをしましょう。

法案による衆議院の解散で、



グイッと一杯(?)

# の森に る笑顔!



みんなで参加しました



スタートしてますよー



こぼれちゃった!

九月四日(日)、一、二、八名の参加により、道民の森で炊事遠足が行われました。心配だった天気も晴天となり、気持ちの良い一日でした。道民の森へは一時間半ほどですが、おしゃべりなどしながらすとおちようど良い時間に思えます。私も、新しい出会いで楽しい時間を過ごさせて頂きました。道民の森に着き、皆さんと炊事をするのも楽しく、本当に大鍋で作る豚汁は毎年最高です。ジンギスカンは、炭で焼き、匂いも味も最高で飽きなく食べられます。スイカも、直前まで冷やされていて、お肉の後にさっぱりといただきました。満腹。

食後は、ビンゴゲームと、お玉すくいリレーが始まり、ビンゴゲーム一等のコシヒカリに熱くなり、景品は楽しみなので、力が入ります。次のお玉すくいはチームに分かれ



焼き役に徹します



いい感じで煮えてますね



# 初秋のわたるみ澄

# はじけ



左：新田、右：渡邊の両氏（ボランティア）



—ボクにまかせて—

て色水をビンに入れるのですが全員で協力し、大人から子供までみんな笑顔でした。散歩したり、遊んだり、とても居心地の良い時間を過ごせる場所でした。確かに今は、透析者も好きなように色々とお出かける時代かも知れませんが、ボランティアの方や看護師の方が同席した安心感があり、私達が情報交換の場としながら楽しめるのも良い出合いの場なのだと思います。あっといふ間の時間の中で、充実した一日でした。

今年もたくさんさんの水を寄付して頂きました桑園中央病院の高橋春好様、ボランティアの渡邊健一さん、新田匡哉さん本当に有り難うございます。また、楽しい時間を楽しみにしています。

（報告 実行委員

上藤 るみ）

（三樹会病院）

今回の炊事遠足に参加された会員の方々に、腎友会に入室しての素直な感想を聞いてみました。

はじめて透析に入った時、スタッフから腎友会のことを聞きました。

元気会の役員をしている関係で、腎友会の幹事さんともよく話しをして、情報も頂いています。

夜間の部ですが、最近はずまれた環境なのか、入会者が少なく心配です。透析導入期の方へ声をかけることが大切だと思っています。

また、署名活動も決まった人が多い。

(佐々木耕一・透析歴一〇年 勤医協中央病院)



導入してすぐに、詳しく会の内容を説明してもらい入室しました。

入室して良かったことは今回(炊事遠足)のような交流

一日でした。  
(畑山 葉子・透析歴七年 勤医協中央病院)

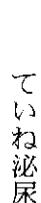
腎友会には今の施設に移ってから入室しました。

透析をするようになって、これではだめだと思い、移植希望の手続きをして三年がたちました。私も五八歳となりだんだん難しくなってきました。

〇代・二〇代の若い透析患者さんを見ると、移植が何とか成らないのかと心は涙でいっぱいになっています。

腎友会でも、もう一歩踏み込む活躍を願っています。

(谷口 武次・透析歴五年 ていね泌尿器科)



最初、病院では腎友会の会員が誰もいなく〇名でした。

腎友会のしおりやパンフレットを見て、自分の考えで入室

を決めました。  
現在、医療費は三〇〇〇円を支払っています。

趣味は、昔はゴルフ、昨年までは畑をつくっていました。パークゴルフは現在でもコースをまわっています。

夏のビールは美味しいですが、「ビール一杯が、一〇杯になる」ので飲みません。  
(山中 照夫・透析歴四年 元町泌尿器科)

会員からの紹介で腎友会に入室しました。  
毎年、炊事遠足を楽しんでいます。

透析では血圧が下がる傾向にあるので、後半九〇を切る

と中止になることがあります。

署名など会員も出来るだけ

応援いたしますので、役員の皆様も頑張ってください。

(匿名・透析歴四年)

隣のベッドの患者さんに誘われて、導入して半年で入会しました。入会して良かった事は、炊事遠足のような行事を通して、患者同士の連帯感を持つことが出来、孤独感がなくなったことです。

もつと会員を増やす為に、三月に配布するパンフレットに粗品を付けたりするのはどうでしょう！

炊事遠足も楽しいですが、日帰りの温泉旅行などもやって欲しいです。

(工藤 るみ・透析歴六年)

二樹会病院)

◆◆◆◆◆

透析を導入する前に、子供がネットで腎臓病患者の会があるのをみつけて教えてくれました。透析に関する医療情報を知りたくて、保存期から個人会員として入会しました。ポウリング大会で声をかけられ、今は施設の幹事をして

います。今の悩みは当院の腎友会への入会率がなかなか増えないことです。

腎友会に入つて良かった事は、やはり医療情報を得ることが出来ることです。家族は透析室に入れません、機関紙を通して透析を知ることが出来ます。

今度、腎友会で麻雀大会なんかをやってくれたら嬉しいなあ。現役時代は結構やりました！

(淀川 芳道・透析歴二年半)

保坂内科クリニック)

◆◆◆◆◆

今回はじめて行事に参加しましたが、来て良かったと思います。私の病院では腎友会への入会率は良いのですが、行事への参加が少なく、もっと多くの人に参加してもらえようかな企画をお願いします。

(匿名・透析歴二年)

◆◆◆◆◆

まだ体調が戻らないので、なかなか活動に参加出来ないのですが、機関紙等で他の患者さんが元気で頑張っている姿を見ると励みになります。

(井上 節子・透析歴二年)

JR札幌鉄道病院)

◆◆◆◆◆

どこの病院でどんな手術が出来るとか、特殊な科のある病院はどこなのか等の病院情報が知りたいです。また、今後の医療費問題も気になります。前にやっていたソフトボール大会は復活しないんですか？

(匿名・透析歴二年)

◆◆◆◆◆

透析導入して二年目のときに炊事遠足に連れて入会しました。腎友会入会と同時に青年部にも入りました。同じ病気を持つ同年代の方達と知り合え、いろんな意見を聞くことが出来て良かったです。

ただ、大変なこともあります。今年から幹事を務めているので、会員を増やすために勧誘活動をしなければならぬ事で、患者への呼びかけが辛いです。

(高橋 伸一・)

透析歴三年一〇ヶ月

手稲ネフロクリニック)

◆◆◆◆◆

病院のスタッフから腎友会のことを聞き入会しました。機関紙はたいへん参考になり楽しんで読ませていただいております。施設の幹事さんには、良くやっていただき、頼りになる方です。

また、病院ではたまに焼き肉などを行い、気晴らしをさせていたれています。

炊事遠足では皆さんと楽しむことが出来ました。ありがとうございます。

(椿 恵子・透析歴六年半)

ていね泌尿器科)

◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆

# 平成17年度

## 第2回

平成17年10月9日(日)  
AM.10:00~PM.2:00  
北区民センター3階講義室

出席者 二四名

(委任状三名)

議長 堀井 和彦

(光星泌尿器科医院)

### 議 題

- (1) ピアガーデン利用券販売結果報告
- (2) 難病連全道集会(医療講演会)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) 機関誌「生きる仲間」について
- (6) 更生医療(障害者自立支援)

### 第2回 幹事会出席者名簿

鈴木 啓三	堀井 和彦
福原真理子	石井 典子
柳沼 正一	吉田 季代
佐藤 功	庄野 一男
三上留美子	大野 武昭
棚田まゆみ	塚本 隆行
木谷 憲男	山田 誠子
吉澤 廣	高橋 幹利
仲山千鶴子	西山 弘美
新井 静子	岡村 好子
茂木久美子	齋藤 斌
佐藤 しづ	小谷 野千代
本田 敏	佐藤 惟文
高橋 伸一	輝昭 芳道
阿部 輝昭	山田 忠彦
山岡 仁	村岡 義信
山谷 直生	(オブザーバー)

援法)の状況について

七月十五日 付帯決議(自己負担の上限を決める所得の認定方法。生計を一にする世帯の所得ではなく、障害者本人及び配偶者の所得に基づくことも選択可能な仕組みとすること)与党の修正案を衆議院で可決、参議院へ。八月八日衆議院解散のため、同法案廃案となる。

五区・比例区合計二四名) 一五名より回答をいただく。

九月二〇日 特別国会に障害者自立支援法案再提出される。

一〇月四日 衆参厚生労働委員六八名、地元国会議員九名に、障害者自立支援法案に反対する要望書を郵送しました。

九月一日 D P I北海道ブロック会議(障害者インタナショナル)が行った、衆議院立候補者に対する質問の回答書を送付する一方、地元立候補者に質問状を郵送(一区)

九月一日 一月にご案内を送付。

(8) 国会請願署名募金運動について

一〇月二〇日発送予定。皆様のご協力を。

(9) 組織強化(会員減少)の

問題について  
第一、回幹事会より引き続き(資料 平成一二年実施のアンケートをもとに)検討・意見を募りました。

### ※塚本幹事

(稲積公園駅前クリニック)

### (一意見)

時間をたっぷりお話をして顔を覚えていただく。また、強化委員会などをつくり組織的に行動をおこし、PRだけでなく、コミュニケーションをとって魅力のあるものにする。

### ※新井幹事(札幌北楡病院)

老人が多く、交流会や食事会など参加出来ず、不満もある。新患者さんには間を置かないで入会をすすめる。

### ※村岡幹事(石狩病院)

透析導入時が大事だと思ふ。腎友会の紹介を先生にお願ひできないか。

### ※山田幹事(北光記念病院)

転院した時、スタッフから



質問・意見も活発に

腎友会の紹介を受けた。ニュー

ースA4版(イラスト入)で患者の声が入ったものを、未加入患者に配付したらどうか。

※大野幹事(ていね泌尿器科)

会員を増やす為に、幹事とスタッフの協力体制が大切。

幹事どうして患者さんの様子も伝え合う。

腎友会からの配付物に、別説明文を付け訴える。

※木谷幹事(勤医協中央病院)

施設患者会が母体となり、

腎友会活動を行っている。役員と病院スタッフとの懇談会

をもち会員拡大及び、透析室での要望などをする。幹事さん

の活動は絶対必要。

**事務局より**

○平成一二年度に組織強化検討委員会を設置し、①未加入者・通院介護者等のアンケート調査。②人会のしおり、パンフレットの作成。

③未加入病院への訪問・勧誘対策。④幹事マニユアルの作成・配付。⑤事務局移転、設備機器の充実強化対策の五項目について二年間にわたり検討、組織強化を図りました。

○先生(施設)からの腎友会

○先生(施設)からの腎友会

○先生(施設)からの腎友会

○先生(施設)からの腎友会

○先生(施設)からの腎友会

○先生(施設)からの腎友会

○先生(施設)からの腎友会

の紹介は、ほとんどないように聞いています。道腎協

で先生(二名)との懇親会が有りますので、協力をお願いしたいと思います。

○各施設の行事や集まりなどに、時間を頂ければ事務局

や道腎協会長が出向きたいと思えます。

○ニュース版(A4)について、編集委員会で検討していきます。

(10) 文化・交流活動(ボウリング大会)について

一月二日(木)実行委員会、二月二日(日)開催予定です。

(11) 幹事新年会について

事務局・任となりました。

(12) その他

○札幌腎友会青年部結成

札幌近隣の地域に居住する青年層が、気軽に集まって勉強会や食事会などを行う。また、札幌腎友会開催の行事にも協力していきます。

○災害対策について

福原副会長が中野先生(札幌透析医会会長)からお聞きした、大災害時における透析

医療活動(マニユアル他)及び行政の対策(連絡網・水確保・患者移送)についての情報や、患者が最低限把握することなどが話されました。

○道腎協役員研修会について

一〇月一六日(日)

これからの社会保障について

○家族の日について

全腎協は一〇月一六日を「家族の日」としました。

家族みんなで臓器提供意思表示カードの携帯について話

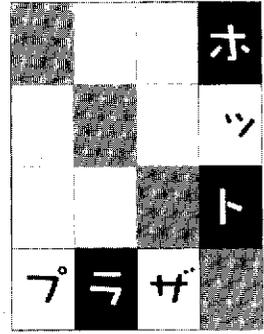
しましょう。

○家族の日について

全腎協は一〇月一六日を「家族の日」としました。

家族みんなで臓器提供意思表示カードの携帯について話

しましょう。



## パークゴルフと温泉

吉澤 廣

(光星泌尿器科医院)

私たち夫婦は、娘の嫁ぎ先のご両親と、札幌近郊の温泉が併設されているパークゴルフ場へよく出掛け

る。四人がパークゴルフを始めた時期は、まちまちだが、技倆も似たり寄ったりで、毎回和気あいあいのプレーを楽しんでいる。

北海道は本州のように、四季が均等でなく、夏は極端に短い。それだけに、雪が消えてから雪が降る近くまで、精一杯、フルに戸外に出掛けることになる。

パークゴルフをしたあと

は、併設されている温泉か、または近くの温泉に浸かり、パークゴルフの疲れを取るのである。

パークゴルフと温泉を満喫したあとは、その時にもよるが、パークゴルフ場にあるレストランで夕食をとったり、レストランが無かったり、あいにく閉店しているときは、帰路に格好な食べ物屋に立ち寄って夕食をとる。

これが、夏場の日曜日のなかば恒例行事になっていて、とかく運動不足の私は、日曜日に来るのを首を

長くして待っている。

このような付き合いをしていると、ご両親から遠慮がちでも、娘の至らない点のサジェッションが聞けたりして有意義なのである。

四人のうち、私を除く三人はマイクラブを持っていて、プレーもスムーズである。私はパークゴルフ場に備え付けられているクラブを借りてプレーをするのだが、下手な上に、クラブが馴染めなくて閉口している。私にも専用のクラブが欲しいと妻に訴えても、身体のハンディを理由に、いま

だに願いは叶えてもらえない。

でも、四人がなごやかにプレーをして、気持ちのよい汗をかき、ひと風呂浴びて清々しくなるのは、なによりも嬉しく、幸せを感じるのである。

パークゴルフが出来ない冬は、もっぱら温泉めぐりをして、このささやかな小さい旅を心ゆくまで味わっている。

四人とも齢なので、いつまで楽しめることか。でも、一回でも多くプレーをしたいものだ。

最近では、パークゴルフをする人が増えて、ゴルフ場はカラフルな姿が賑々しく、美味しい空気を吸って、思う存分プレーすることが出来るのである。

### 前向きに生きるために もっと大きな声を！

西山 利彦（札幌セントラル）



年金生活に入ってから、少子高齢化を背景とした財政再建として『配偶者特別控除の廃止』、『所得控除額の見直し』、『定率減税の縮減』、『保険料の値上げ』などじわじわと家計への負担を強いている。今まで、医療費無料の恩恵に甘え無関心であった透析に関する医療費制度を札幌腎友会主催のマル障・更生医療説明会、道腎協役員研修会のほか、札幌市の医療助成・健康福祉関係部署に向き勉強させて頂いた一年でもあった。

ここ数年の世相も目まぐるしく『構造改革なくして成長なし』などと世直しを期待させるようなスローガンを掲げて登場した小泉自民党政権の四年四ヶ月は何であったのか。気が付けば、抽象的スローガンの繰り返しによる問題点の単純化、更に裏にある本質を<sup>ぼか</sup>し、強引に推進する政治手法に高い支持率を与え、政治家を助長させているだけではないか。

問題は、郵政解散後の特別国会からメインイベントとなる社会保障費を巡る攻防であり、増税の行方である。注視すべきは、文句の“声”が出ないところから、『取れるだけ取ろう』とする『官』と、その理屈に毒された『諮問機関』、迎合する『政』の動向である。

小泉首相の諮問機関である政府税制調査会は、歳出削減を全く言及することなく、サラリーマン世帯を狙い撃ちした『増税策』を発表し、国民に『増税止むなし』と言う『あきらめ意識』を事前に広める役割を果たしている。

一方、財務省では、伸び続ける医療費抑制こそ最大の課題と、年末にはてくすねひいて待ち構えている。

また、厚生労働省では、衆院解散で廃案となった障害者自立支援法案を、次の特別国会で成立を目指し、再提出の意向を示しているほか、同省の諮問機関である社会保障審議会の医療保険部会では、『厚生労働省が秋にも提示予定の新たな医療制度改革試案を受け、引き続き精力的な議論を行う』としている。

更に、自民党の社会保障制度調査会会長は、既に『医療費の公平・効率的な使われ方に国民的な議論が必要であり、終末期医療や、高額な透析医療費を含め、年末には思い切った改革の具体案を打ち出したい』とタイミングよく同省を後押ししている。

確かに今の御時勢を考えれば、財政・保障制度改革を避けて通れないのも周知の事実である。

再建達成のため、増税・保険料の値上げ・応益負担の強要は、歳出の徹底的な洗い直しが前提で、しかも公平性を保ちつつ実施すべきもので、国民から見ると給付と負担の関係が納得できるものでなければならぬことを『縮こまらず、自信を持って前向きに生きる』ためにも、『もっと大きな声を出さなければならぬ』と考えている。

片付けられない

田中まゆみ

(勤医協中央病院)



なんでこんな散らかってしま  
うのだろう、なんて暢気に  
笑っていられない場合もある。  
例えば、透折後そのまま  
入院する事になると、あー家  
の中を片付けておけば良かった  
とか、筆筒の中をきちんと  
並べておけばよかったなどと  
病気の事より心配はそこにあ  
る。だから退院した次の日に

は、引き出しを全部ひっくり  
返して、靴下からTシャツな  
んでも一列に並べ変えるのだ  
った。それも何日もかかっ  
て、病み上がりなのに、へと  
へとになりながらも。まっ、  
それもいつの間にか、元の通  
りになってしまふのだ。  
この間、新聞のちらしで足  
滑らせて、転ぶとこしたさ。

って言う娘が家へ来て、ど  
うって事ないが、あの几帳面  
な息子から、これから行くと  
電話がきたら、さあ大変。そ  
こら辺にある新聞やらなんや  
らを、ガーとダンボールの中  
に投げ込んで、丸見えの散ら  
かっている台所の物は、洗い  
桶の中に詰め込んで、布巾を  
被せている所へピンポンと  
鳴る。隣の部屋はまだなのに  
と焦りまくってももう遅い。  
背広はソファに置けばいいの  
に、ハンガーに掛けるため隣  
の部屋へ行く。ほら、やつぱ  
り言うだろうと思った。漫画  
は読んだら重ねなさいとか、  
机の上はきれいにしなさいと  
か言いながら、お片付けをし  
てくれる。

そのうちまた、机の上は使  
う所がなくなる程、書類だか  
いらぬ物、ただで山積みとな  
る。机の下は両側に山盛りい  
っぱいがずらーと続き、蟹さ

ん歩きでないと通れなくな  
る。だからたまに、松葉杖で  
こけてしまつて、ほんとに、  
もうと独り言で叫んでしま  
う事もある。それでも仕事で書  
類が必要な時だけは、きちん  
と棚に縦に並んですつきりす  
る。そこでやつと、偉そうに  
報告すると、いつもそうしな  
さいと言われてしまう。ハ  
イ、分かりました。つて言い  
ながらも、なんだかんだと片  
付けられない私。どつちが親  
だかわからないのだ。そう  
か、老いたら子に従え！つて  
事だな。違つて、あんたは  
単なる片付けられないと、勘  
違いもはなはだしい症候群、だ  
つてば！



☆～青年部では愛珠を募集しています～☆

青年部のページ

吉田 季代乃

(星野泌尿器科)

◆今後の活動予定◆

●忘年会

一二月月中旬に予定しています。この他にも、茶話会や食事会をしていきたいと思えます。

会員・非会員にかかわらず、お友達やご家族もさそって参加して下さい。

●道腎協青年部第八回交流会

平成一八年一月二一日(土) 二二日(日)、災害対策勉強会を予定しています。

開催地が札幌なので、札幌の青年部が中心になって企画・準備しています。

●札幌腎友会・親睦・交流活動

平成一八年二月二二日(日)例年行われているポウリング大会に今年から青年部も協力します。

札幌腎友会の活動や行事にも積極的に協力していきたいと思えます。

札幌腎友会でも青年部を立ち上げるようになりました。これまでの青年部の活動は道腎協の青年部で行って来ました。

道腎協青年部は平成一四年に発足して以来、年二回の交流会・勉強会を、札幌・釧路・帯広・旭川等各地で開催してきましたが、北海道という広大な土地柄のため、地方での開催は一泊しなければなりませんでした。仕事や生活に大変忙しい時期の青年層には宿泊での参加は無理な方もいたと思えます。

そこで、もつと身近に気軽に集まって話をしたり、勉強会を開いてほしいとの声もあり、札幌腎友会青年部を発足することになりました。



1月の交流会どうする?...相談中

立ち上げに向けての集会を、平成一七年九月二五日(日)、腎キャンペーン終了後に行い、名称・役員等を決めました。

名称

札幌腎友会青年部

部長・高橋 伸一

(手稲ネフロクリニック)

副部長・山谷 直生

(中野医院)

■49歳以下の札幌腎友会会員の方なら  
どなたでも入部できます■

お問い合わせは札幌腎友会事務局まで

TEL・FAX (011)707-6789

月・水・金 AM10:00~12:00

火・木 AM10:00~PM5:00

# ピアガーデン利用券販売結果報告

(平成17年度)

施設名	販売売上額	施設名	販売売上額
光星泌尿器科医院	30,000	澄腎クリニック	50,000
札幌北クリニック	310,000	手稲ネフロクリニック	10,000
札幌センチュリー病院	15,000	星野泌尿器科	5,000
札幌セントラルクリニック	10,000	宮の森記念病院	20,000
札幌北楡病院	90,000	個人会員	75,000
仁楡会病院	75,000	合計	690,000

難病連からの還元金(69,000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。

八月六日(土)、野球観戦での難病連全道集会が開催され、八月七日(日)には腎臓部会として札幌エルプラザに於いて「透析患者の災害対策〜自分の身は自分で守る」と題して、札幌北クリニック院長(北海道透析療法学会会長) 大平整爾先生による医療講演会が開催された。



## 難病連全道集会・腎臓部会

### (医療講演会)

で、起き上がらずに血液回路を握り、ベッドにつかまる。そして、倒壊や火災が発生した時は、止血ベルト使用で緊急離脱し、避難するときは、履物を履いて逃げる。

(2) 「透析室以外で大災害に襲われたとき」は透析室に連絡し、自分の状況を報告、透析施設の情報を入手し指示を受ける。

電話回線は込み合う為、公衆電話・災害用伝言ダイヤル(一七二)を利用する。

私たち透析患者は地震に備えて、透析手帳・保険証等のコピーを用意し、普段から近隣との交流や、自己管理に努めておくことが、患者自身にとって最大の防衛法なのだと感じた。



# たえ子先生の

## 料理手帳

—その二—

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

### さんまのフライ

#### みそだれ添え

#### ◆材料

さんま	60g	みそ	小さじ1
白ワイン	少々	みりん	小さじ1
白コショウ	少々	砂糖	小さじ1
小麦粉	適量	正油	小さじ1
全卵	1/2コ	だし汁	小さじ2
牛乳	小さじ1	片栗粉と水	少々
パン粉	大さじ2	トマト	中1/2コ
揚げ油			

#### ◆みそだれ

◆作り方  
さんまは三枚おろしにして、白ワインと白コショウをふり、小麦粉・卵・牛乳・パン粉の順に衣を付け、揚げる。

みそだれは、

だし汁、みそ、

みりん、砂糖、

正油を合わせて

火にかけ、火が

通ったら水で溶

#### ◆栄養成分

エネルギー	356kcal
たんぱく質	18.7g
カルシウム	42mg
塩分量	0.9g
水分	78g
カリウム	283mg
ナトリウム	189mg

いた片栗粉でとろみをつける。トマトを添えて出来上がりです。  
※EPA・DHAをたっぷりとりましよう。

※みそだれは四人分で作るとよいでしょう。トンカツにも合います。

### 茹で野菜の

#### とりそぼろ

#### ◆材料

南瓜	20g	正油	小さじ1
ブロッコリー	20g	酒	少々
鶏挽肉	20g	砂糖	小さじ1
	20g	生姜汁	少々

#### ◆調味料

#### ◆作り方

南瓜は一口大に切り茹で、ブロッコリーは小房に切り、茹でて水にさらす。

#### ◆栄養成分

エネルギー	67kcal
たんぱく質	5.5g
カルシウム	10mg
塩分量	0.6g
水分	51g
カリウム	192mg
ナトリウム	46mg

調味料と鶏挽肉を合わせて火にかけて、炒りつけそぼろにして、茹で野菜にかけて出来上がりです。

### もやしとみつ葉の

#### 中華和え

#### ◆材料

もやし	40g	正油	小さじ1
みつ葉	10g	酢	小さじ1
		ごま油	小さじ1/2
		砂糖	小さじ1/4

#### ◆調味料

#### ◆作り方

みつ葉は3cm位に切り、もやしと合わせて茹で、水に取り冷しておく。

調味料を合わ

せ、食べる直前

に野菜と和え

る。

#### ◆栄養成分

エネルギー	26kcal
たんぱく質	1.3g
カルシウム	10mg
塩分量	0.7g
水分	55g
カリウム	112mg
ナトリウム	24mg

### 三、ポジティブライフのために

#### 透析の受容から昇華へ

皆さんは、透析導入の告知からさまざまな精神的ショック、ストレスを受けてこられたことと思います。その中で、やるせなくなったり、将来への不安から泣きたくなったり、パニックになつてしまつたり、パニックになつてしまつた方もいることでしょうか。しかし患者さんの多くは、それらの感情を抱えながらも、確実に少しずつ透析治療になじんでいます。そして、最終的には、透析を受けている新しい自分を受け入れる時期がやってきました。これ

が透析の受容です。

#### ポジティブライフのすすめ

また、患者さんの中には、種々のハンディを克服し、今まで以上に精神的、活動的に物事に打ち込んでいる方もいます。これは、「心の安全装置」の中でも最も成熟した機能で、不安や恐れを心の中に閉じ込めず、逆に新しい興味へ振り向けていく「昇華」といわれるものです。たまったストレスを、スポーツやボランティア活動などで発散し、さらに

新しい活力を得ているのです。

#### 患者会に顔を出してみよう

自分一人が苦しんでいると思つてしまうと、どうしても閉じこもりがちになってしまいます。慢性腎不全の方を対象とした患者会や病院主催の患者会に積極的に参加してみよう。きつと新しい発見

があるでしょう。

#### 前向きを考えてみませんか

ネガティブに考えてしまうと…

仕事が思うようにできなくなった…

どうして私がこんな思いをしなくてはならないの

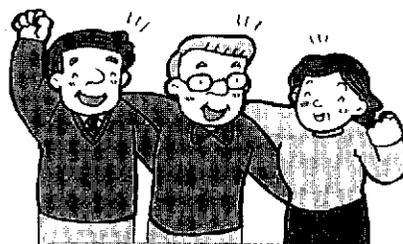
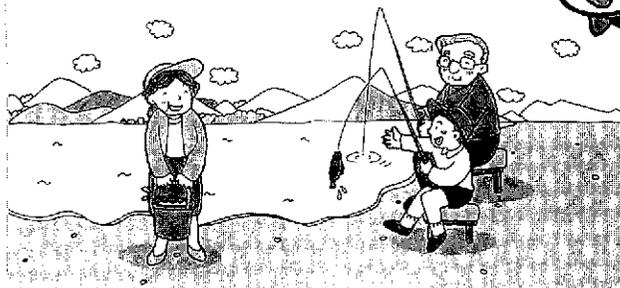
今まで続けてきたことをやめなくてはならない

前向きに考えてみたら…

がむしゃらに働いていたときより時間ができたな～  
趣味に費やせる時間が増えて、楽しい!

人の痛みがわかるようになった新しい自分を発見!  
今まで興味のなかったボランティアへの関心が出てきたわ!

新しいことを始めてみるのもいいかもしれない。  
いろいろなことにチャレンジしてみよう!



(社)全国腎臓病協議会  
代表電話 03(5395)2631  
ファクシミリ 03(5395)2831  
〒170-0002  
東京都豊島区巣鴨1-20-9  
巣鴨ファーストビル3F

## 四、外に目を向け てみましょう

たとえば、透析治療を受けているから旅行はできないとあきらめていませんか？透析治療を受けている場合でも、事前に準備を整えれば、初めての透析施設でも不安なく過ごすことができます。

### ●他都道府県に出かける場合

#### 一、透析日を決める

旅行の期間内で、いつ透析を受けるかを決めます。

旅行先では、普段と食事内容などが変わる場合もありますので、医療スタッフと相談しながら決めます。

#### 二、透析の予約

#### 三、費用

普段は自己負担がない患者さんでも、旅行先では医療費

を支払わなければならないことがあります。事前に確認しておきましょう。

### ●海外に出かける場合

海外透析予定日の一カ月前にはすべての手続きが終わっているようにしましょう。

#### 一、透析日を決める

国内の旅行と同様

#### 二、透析の予約

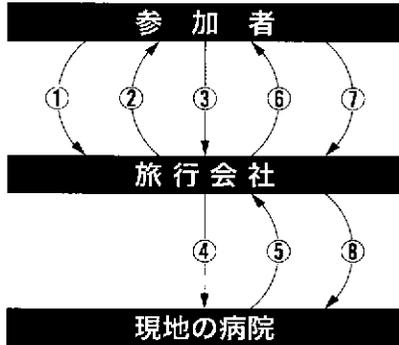
透析施設の予約には書類等が必要となりますので、主治医に依頼し、透析施設へ連絡

してもらいます。

### 三、費用

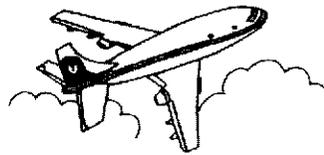
全額自己負担となりますが、保険によっては費用の一部を後日還付していますので、事前に必要書類等の確認をしておきましょう。

### (海外での人工透析の手続き手順)



- ① 参加申し込み（電話にて）
- ② 透析書類（申込書）案内送付
- ③ 透析書類（申込書）返送
- ④ 透析書類送付
- ⑤ 透析に必要な個別の質問
- ⑥ 透析個別質問書案内送付
- ⑦ 透析個別質問書案内返送
- ⑧ 透析個別質問返書送付

(飯田喜俊編：透析患者の生活指導ガイド、南江堂：P.144, 1999)



## 編 集 後 記

先日ある講演会で聞いた事  
社会保障というのは、その思  
想であり、それに基づいて諸  
々の制度が形づくられている  
；高齢者は初めから老いてい  
たのではなく、そこに至るま  
では様々な人生があり、社  
会的にも貢献していたのだ！  
正にその通り。行政側には  
その根本的思想・理念がない  
のだ。単に経済的問題とし  
て、他と同列に並べ制度をい  
じる。その結果障害者・高齢  
者等の社会的弱者が淘汰さ  
れ、効率だけを求めるお寒い  
社会しか見えてこない。しか  
し私達は絶望してはいられな  
い。諸先輩方の命をかけた闘  
いの御蔭で私達の現在がある  
様に、今の運動次第で未来が  
変わるのだ。自分達さえよけ  
ればというのであれば、どこ  
かの国の政治家・官僚となん  
ら変わらないのだから。(功)

## 〈事務局活動経過報告〉

- 昭和48年1月13日 第3種郵便物認可
- 6月16日 30周年実行委員反省会 (18名参加)  
21日 “どうじん” 第104号発送  
23日 事務局打合せ (5名)
- 7月5日 難病連医療講演会案内送付  
ピアガーデン利用券販売案内発送  
7日 “ぜんじんきょう” №210発送  
10日 第1回幹事会 (39名)  
12日 道腎協号外「更生医療見直しに  
反対を！」発送  
14日 “生きる仲間” 第73号発送  
26日 事務局打合せ (5名)  
23日 野外リクレーション実行委員会  
(10名)  
28日 “生きる仲間” 臨時14号発送
- 8月4日 炊事遠足案内ポスター発送  
全腎協「透析患者実態調査」発送  
10日 障害者自立支援法案廃案のお知らせ・  
ポスター発送  
16日 腎キャンペーン実行委員会 (10名)  
26日 事務局打合せ (5名)  
30日 事務所の住居表示変更発送
- 9月1日 DPIによる「衆議院選挙立候補予定  
者への質問・回答」発送 (幹事)  
衆議院議員立候補者へ「障害者自立支  
援法案に対する質問書」発送  
4日 炊事遠足 (当別町道民の森 120名)  
8日 “ぜんじんきょう” №211発送  
15日 “どうじん” 第105号発送  
17日 事務局打合せ (5名)  
25日 腎キャンペーン (大通り 63名)  
29日 全腎協「家族の日」パンフレット発送
- 10月4日 “どうじん” 臨時号発送  
衆参厚生労働委員・地元選出国會議員  
へ「自立支援法案反対の要望書」発送  
9日 第2回幹事会 (34名)

## ■事務局だより■

- ◎全腎協の第35次国会請願署名募金運動と日本難病・疾病団体協議会の国会請願署名運動にご協力下さい。全腎協では110万名、道腎協では5万名が目標です。札幌でも1万5千名を目標に頑張らしましょう。
- ◎難病連への協力事業であるピアガーデン利用券販売にご協力いただきありがとうございます。
- ◎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願います。
- ◎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。
- ◎ご寄付を頂戴しております。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)より 8,773円
  - ・ていね泌尿器科様(炊事遠足協賛金)30,000円
  - ・山本 幸子様(中野医院) 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。ご協力ありがとうございます。
- ・稲積公園駅前クリニック 千葉 光子様
  - ・札幌セントラルクリニック 西山 利彦様
  - ・札幌東クリニック 山村 恵様
  - 木田 幸子様
  - 佐々木美智子様
  - 牧野富上子様
  - ・仁愛会外科クリニック 榊田 郁子様
  - 中崎美津子様
  - 長田 初枝様
- ◎風船のご寄付をいただきました。ありがとうございます。
- ・札幌東クリニック 山村 恵様
- ◎カセットテープのご寄付をいただきました。ありがとうございます。
- ・勤医協中央病院 阿部 勇様
  - ・勤医協中央病院 杉田 恵子様
- ◎切手のご寄付をいただきました。ありがとうございます。
- ・勤医協中央病院 柳山 幸子様