

たんちゅう

発行日

第 73 号

59 年 2 月

編集発行

釧路地方腎友会

釧路市新富町一番七号

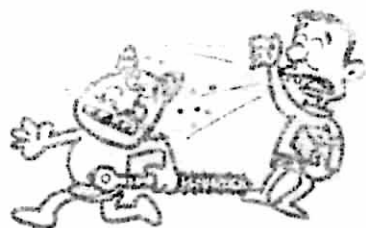
特田クリニック内



目 次

- | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|-------------------------------------|
| 1 P | 抗議文「ハガキ」の発送を終って
署名カンパを終了して | 5 P | 特集『子供の頃の冬の思い出』
闘病体験シリーズ |
| 2 P | 新年会レポート
アルコール飲用の効用について | 6 P | ”
通院交通費の支給について
年度末温泉日帰りレクについて |
| 3 P | ”
特集『子供の頃の冬の思い出』 | 7 P | ひとくち知識『うるう年』 |
| 4 P | ” | 8 P | 年賀状の印刷あっせん終る
会員の動向 |

抗議文『ハガキ』の
発送を終つて



医療費の保険適用を改訂して、保険者・被保険者ともに2割を個人に負担させようというもの、私達透析患者は、毎月65万～90万円の医療費がかかります。今は、色々な制度（私達が要求して制度化してもらったもの）により一銭もかかりません。これを2割負担させられたらどうなりますか。最低の65万円でも月13万円、90万円でも18万円となります。また、改訂の一つに医療費の全額を一時立換へて支払い、後程返還してもらう事も上げられています。（戻るまでに3ヶ月かかる）

新聞・テレビ等で個人負担を1割にしようか、白紙に戻して検討したいとか、報道されておりますが、これはあくまで衆議院選を有利に戦うための言葉です。大元締めの大蔵省厚生省は何んの表現もしておらず、考えを崩しておりません。

私達、透析患者の死活問題です。だれかが何んとかしてくれるは、では済みません。

全腎協のニュース 道腎協発行の『どうじん』、事務連絡等で詳しく説明し、抗議文の発送をお願い致しましたが、下記の結果となりました。

私達の、一人ひとりの切なる問題です。

反対行動を患者全員が声を大にして行動しなければ、異論がないものとして、実施されてしまうことを心に命じて下さい。

記

ハガキを配付した枚数 110組
発送された枚数 71組 64.5%



署名カンパを終了して

10月下旬より開始した全腎協主唱による署名カンパ（私達の暮らしを守る）、全患連主唱による署名カンパ（医療費2割負担反対）は11月末をもって全部終了しました。

お忙しい中の御協力に対し厚くお礼申し上げます。

この署名活動は、腎友会にとって一番重要な活動です。そしてだれでもが参加できる活動です。

1回や2回の署名請願で認められた要求はありません。毎年継続して署名請願して行く事が要求されます。

今後とも皆様のたゆまぬ忍耐と努力を切にお願いする次第です。

事務連絡を10月14日、11月14日と2回発行し、署名カンパの取扱いについてお願いしましたが、一部の方の協力を載けなかった事は残念に思います。

これは、私達役員が会員に対する署名の趣旨説明の不足から来る結果かと自戒反省しております。

今年もまた実施されます。患者全員が参加されますようお願い申し上げます。

集約の結果を御報告申し上げますので、参考にして下さい。

記

- 全腎協署名用紙配付枚数 411枚
- " 集約枚数 240枚 58%
- " 募金額 8,055円
- 全腎協・道腎協送金額 52,036円
- 釧腎会への還元金 28,019円
- 全患連署名用紙配付枚数 200枚
- " 集約枚数 121枚 60%

「食べた・飲んだ・歌った・笑った」
新年会

正月気分もまだ抜け切らない新春の1月8日、駒路市栄町会館において、約50名の会員が参加して今年の新年会が、午前11時より行なわれました。

開宴に先立ち、上田会長のあいさつがあり『今年も健康に気をつけてがんばりましょう』と励ましました。次に、腎友会の顧問である高橋市議より御あいさつがあり、『医療環境が厳しくなった今日、より一層の支援を約束していただきました』。

それから水沢副会長の音頭により乾杯、宴会に入りました。食べ物、飲み物は内容も量も十分で、皆さんは満足された様子でした。

そうしていく分酔いがまわってきたところでカラオケが始まり、10名ほどの人が美声??を披露してくれました。そのあと、クジ引きが行われ、風船を手で割ったら中から高価景品??を当る番号札が出てきて、景品の番号と合わせるといふもので、カラクジナンで全員が色々な景品をあてて喜びました。

その後に行われた『ジャンケン・トンカチゲーム』では、じいちゃんも女性も男性も参加して行われ、二人勝ち抜き者にはこれまた賞品があたりましたが、ほとんど若い女性が賞品を取り、女性上位時代を実証したようなものです。その中には、おもい切りタタク人において、全員、大いに笑いこけました。

マージャンやカルタが行われている時には腎友会顧問の伊藤道謙がかけつけて、みんなを激励されておりました。

マージャン・カルタに参加した人全員に賞品があたり、今年の新年会は本当にもり沢山でした。

こうして3時半になり、楽しい中で閉会となりました。準備をされた役員・幹事の皆さん、本当に御苦労様でした。

今年、残念ながら参加できなかった会員の方々も、来年は是非参加して下さいね。



アルコール飲用の効用について
（たんちよう12月号の補足説明）

林田クリニック
院長 林田紀和

腎友会発行の『たんちよう』に、アルコールは非常に良いカロリー源となるので好ましい、云々、という昭和49年発行兵庫医大の井上先生の著書よりの文献引用の文章がのつておりました。

この好ましいカロリー源であるという事を『うのみ』にして、皆様がアルコールを多飲されては困ると思う老婆心から、この文をのせて頂く事にしました……。

アルコールは理論的には、1グラム当り7キロカロリーのエネルギーを有するとされ、ビール400ミリリットル（中ビン1本500ミリリットル）、日本酒150ミリリットル（1合180ミリリットル）、ウイスキー70ミリリットル（シングル2杯）、焼酎80ミリリットル（コップ半分）、それぞれ御飯茶碗1杯分（160キロカロリー）のカロリーとして計算されています。

しかし、疾病の中で、一番カロリー制限の厳しい食事療法が要求される糖尿病の専門家の中で、アルコールのエネルギー量をどう扱うかが問題とされています。

つまり、アルコールの持つエネルギーが、糖質や脂肪と同じように利用されるものと考えて良いか否かは、なお不明な点があると言われていています。また、アルコールの生体での利用価値は65～75%の間にあると言う説が多い。

アルコールは、エネルギーがあるので体重増加をきたすと言う意見と、体重増加をきたさないと言う意見がある。北大の中川教授は同じ食事に等しいカロリー量のアルコールと糖質を与えて、体重増加をきたすかどうか調べたが、糖質を与えた方は体重増加をきたしたが、アルコールを与えた方では体重の増加が見られなかった、と報告している。

特集

アルコールは、そのエネルギー量により糖質と交換すると言う考え方が従来よりありましたが、アルコールには血糖低下作用があり純粋に糖質に換算すると言う考え方は妥当ではないと言う考えの人が多そうです。

従って、カロリー源として、アルコールを考える事は望ましい事ではなく、アルコールの量を制限して、エネルギーを無視すると言う方針がとられている場合が多いようです。

もう一つの問題点は、アルコールの持つシン透圧の問題です。

ビールのシン透圧は約950であり、血漿シン透圧(生食水)の3倍以上となる。15%ブドウ糖を点滴したと同じ位にあり、血漿のシン透圧を上昇させ、口カツの原因となります。

このシン透圧は主にエチルアルコールのシン透圧であるので、ビールよりアルコール濃度の多い日本酒、ウイスキーはもっとシン透圧が高いのです。

アルコールを飲むと『のど』がかわき、体重増加の原因となります。

以上の事により、アルコールは、カロリー源と考えるよりは、シ好品として、体重増加量に余裕のある人は、少々たしなむ程度にしたいものと考えます。

終

『子供の頃の冬の思い出』

林田クリツク 渡 辺 喜 久

ある日突然、原稿用紙を渡され『子供の頃の冬の思い出』で一筆と云われた。

だが、何しろ私にとって何十?年むかしの話。おまけに文章だって?年も書いたことがない。でも勇気を出して・・・ウーン、考えます。

私が小学三年生だったと思います。終戦になったのは。それからが大変な時代でした。物のない時代・・・。親は子供に食べさせるのと、寒くない程度に着せるのが精一杯の時でした。それで遊び道具など買ってもらえるわけもなく、スキーなども上の兄妹から順番に下の方へ『おさがり』してくるので、だんだんと減ってしまい、折れてしまう次第でそれをカンズメカンで補修して・・・。

今の時代の子供に聞かせても判ってもらえませんね。それに『ソリ遊び』も良くやりましたね。親が作ってくれた物で、私が子供の頃住んでいた所は雪の多い所だったので、おまけに畑が坂になっていたので、遠くまで行かなくても家の近くですべれました。

大きなソリなので、友達三人位で乗ったかなりのスピードにキャア・キャア云いながらすべったものでした。遊んでお腹がすいても今の様に『オヤツ』などあるわけがありません。『オヤツ』になったのは足もとにある真白な雪です・・・。おいしかったね・・・。

むかしの雪はとてもきれいでした。特に山の雪ですからね。毎日いくら食べてもお腹なと痛くなった事は一度もありませんでした。それに家に出来る『ツララ』。長くなったのを先の方からアメでもかじる様にカリカリとこれまた『おいしかったねえ・・・』。



今の子ども達に、この味わかるかな。それから何も使わず雪で遊びましたよ。どんなこと??。「雪合戦・雪ダルマ作り」、それもあるけど、もっと違う事『人の型残り』と云うか、春先になると暖かくなるので雪の表面が水っぽく、身体に雪がつかなくなりまあそんな時、雪の上にいきなり『バタン』と寝て5分位、じっとして置いて置き上がると身体の型が雪に残ります。

それに、道路の中の雪の中に『とび込み型』や、顔も雪に押しつけて型を作り、『あなたの型が良い』とか『悪いよおだ』とか云い合ったものです。『顔がよくシモヤケにならなかったね。。。』。

お正月は、タコあげ・ハネつき・カルタ・トランプなど、今とあまり変わってはいませんね。変わっているのは、タコは自作、私も兄が作るのを真似て作り、大空にあげました。

何しろ畑なので、ひっかかる電線もなければ、あるのは『青空』と『風』だもの。これじゃ、だれがやっても上ります。(私の腕が良かったわけではないですよ。。。)

それから学校の教室などで、休み時間に遊んだものに『おてたま』『あやとり』かな。おてたまも自作。小さな布切れを四枚、長四角に切った物を縫い合わせて、中に小豆とか麦などを入れて、十個位作り、それを休み時間になると四～五人で輪になって床に座って遊びました。

あや取りは、いつも一ヶ位の毛糸を輪に結んだ物を首に下げておいて、チュートの時間でも、となりの人と取り合いをしたものでした。

これは私が小学四年生頃の事です。戦争も終り、人間の気持ちも少しは落ちついてたのかな。。。こんな話を聞くと、ものすごく、おだやかな時代の様でしょう。だが、どうしてどうして、これは大違い、これからが一番大変な時代です。いや、なぜおだやかさうだって。。。それは女子ばかりのクラスだからです。私が入学する時は男女共学ではなかったのです。

同じ校舎でも入口が北と南に二つあり、女子の入口、男子の入口と別れ、同じにつながつている学校でも、男子と顔を合わせるのは朝礼とか、何かある時だけ、それで女子校の様なものでした。

男女共学になったのは五年生からでした。それから六年生と一番悪い時代だったな。なぜ悪いと云うと、時代と共に子供の気持ちもすさんでたんでしょね。五年生にもなつてからの共学ですから、男子は女子をいじめたり、いやがらせをしたりで、のんきにおて玉遊びなどやってくれなくなったものです。これも、食べるのがやつの時代のせいでしょうね。

最近のクラス会で顔を合わせた男子いじめっ子に『あの時はずい分とかわいがってくれたわね』と、うらみをぶつけると、『そうだったか?全然覚えてないわ。おれ、そんなにかわいがったか』で共に笑って。。。。

ちなみに、そのいじめっ子が一番なつかしかったです。最後に、あの時の真っ白い、きれいな雪をもう一度食べて『おいしかったね』と云ってみたい私です。



そりかそり

林田クリニック 今井伸子

寒さが厳しくなったこの頃ですが、腎友会の皆様は増々元気でいらっしゃることと思います。私達にとって大敵となった冬ですが、子供の頃は、寒いという実感はなく、毎日、雪が降るのが待ち遠しかったことを思い出します。朝起きて窓の外が真白になるとうれしくて、よく雪だるまを作ったり、雪の中に石をつめて雪合戦をしたものです。ただ一つ、家族そろっての雪かきはイヤでしたけど。

学校は石炭ストーブで、手袋をはめたり、順番にストーブにあたりながらの授業でした。生まれた時からずーと釧路に住んでいるので、冬の楽しみはやはりスケートであります。朝になると教室のストーブの横にスケート靴を並べ、わずかにあたたまると土のとび出たリンクで体育の時間を過ごしました。

寒かったけれど、子供は風の子ですね。

その当時、オリンピックでフィギュアが注目され、ジャネット・リンがすごい人気で、親にねだってやっとの思いで手に入れたスケート靴をもって家に帰っても、毎日近くのリンクに通ったものです。

今、私はハマトクリットが16で、歩行する事もかなりつらい状態です。食事との戦いで頑張っておりますが、なかなか食べられません。子供の頃は、あれ程元気に飛んだり跳ねたりしていたのに……。

でも、がんばって食べて一日も早く元気になり、スケートでもすべりに行きたいと思えます。ジャンプで失敗し、尻もちをついてもニコリ笑って観衆に感動を与えたあのジャネット・リンの様に、明るく積極的に腎不全という運命と戦って行こうと思っている今日です。



釧路市立病院 近藤祥一

(体験発表より)

現在、私は透析を始めて、もうすぐ3年になろうとしています。

この病気のはじまりは、車の販売の仕事から転職して、半年が過ぎようとしていた55年の3月の事でした。朝起きてみると、目にはれぼったく、ふくらはぎはパンパンに張り手は握れないほどにむくんでいました。

これはおかしいと、仕事を休んで市立病院に行ってみると腎炎という診断を下されました。

それから2週間通院、そして2ヶ月の入院生活。転職して半年が過ぎようとしていた頃だったので、本採用にならないかもしれないと思いながらも、病気をあまくみて、先生から注意された塩分を控え、無理をせず、体を冷さないように、というようなことも退院した後はすっかり忘れ、夜遅くまでテレビを見たり、食事でも以前と変らないものを食べていました。そのせいか2週間おきにする検査は悪くなる一方でした。そして病気を決定的にしたのは、その年の8月、家族で札幌に旅行したことです。400kmの道のりを一人で運転したため、札幌に着いても頭がボーとしてまともに目をあけて歩くこともできず、滞在中ズーと寝ているというあり様でした。このとき一時的に軽い尿毒症になっていたものと思われます。そして10月24日には再入院し、それからはウナギ昇りに検査結果は悪くなる一方で、食事を極度に制限しても好転のきざしはみられず、その状態に止めておくことすら出来ない程になってしまいました。寝ようとしても眠れず、ふらふらして真直ぐ歩くことはとてもできないほどでした。鼻血も大便秘もまっ黒で、常にはきそうな状態が続きこのまま死んでしまうのではなからうかと思う日々が続きました。そして、

そして、忘れもしない11月20日、どうしようもなくなった状態で内科から透析室に降されると、すぐ右腕に動脈と静脈を管で結

ぶ外シャントの手術が行なわれ、手術中にはやっこの苦しみから逃れられる思いと、透析に入る不安が頭の中を横切りました。

透析に入ると、いままで悪い状態に慣れていたため、毒素が抜けるにつれて体の中のバランスがくずれてはいたり、血圧が下がったりで最悪の状態でした。そのうえ一生透析を続けなければならぬこと、それにつれて食事の厳しい制限と行動の制約を受けるようになったことを知らされ、そのときのショックは今でも忘れることができません。

私がこのような状態の中であって、家族、特に妻の気持はもっと大変なものだったと思います。私が透析を開始した時には、妻はすでに妊娠6ヶ月、春には2人目の子供を産もうというのに、夫がどうなるのか判らない中で、妻は気の強い人間ながらも不安の日々を送っていたものと思います。それでもそんなことは一言も云わず、毎日病院に2才の長男を連れ、世話をしてくれた妻に感謝せずにはられませんでした。

仕事においても、車の販売を続けていて透析ということになれば、会社を辞めることになっていたものと思います。今の職場は、腎炎と診断されてから透析、そして現在に至るまで半日勤務や係を替えてくれたり、残業をしなくてもいいように配慮してくれました。職場の方々感謝するとともに、転職して良かったと思っています。

そして現在、週3回、1回5時間の透析もほとんど安定し、今年の6月には透析して初めての登山をしました。とても頂上までは無理と思っていたのですが、2才の娘が一人で登っているのに元気づけられ、なんとか頂上までたどり着くことが出来ました。

安定した透析が受けられる体の状態であれば、登山も無理ではないことを身をもって知り、医学の進歩に感謝の思いです。透析がなされていなかった時代には、尿毒症で死んでいた人たちがいたことを考えるとき、進歩した技術の中で透析を受けることができる事の幸せという他ありません。

これからもとどまることを知らない医学の

進歩に期待を寄せて、仕事と子供の成長を生がいとして、少しでも充実した、悔いのない日々を送りたいと思っている今日です。



通院交通費の支給について

58年度通院交通費下期分(10月～3月末までの分)を支給します。

支給に先立ち、該当者が通院交通費支給申請書を提出しなければなりません。3月に入りましたら該当者に申請書と説明書をお届けしますので、決められた期日までに必ず提出して下さい。

上期については3名の方が受取って居りません。下期については、確定通知を受けた者全員が受け取られますよう、今からお願ひしておきます。

今年度最後のレク

温泉日帰り旅行決る

毎年恒例の『温泉日帰り旅行』、今年は鶴居村の保養所へ行く事にしました。詳しい事は、後程事務連絡でお知らせします。

交通の便は、温泉で迎へに来る。48人乗り。余る分については別途考へます。

藤山俊己氏 亡くなる

腎移植に希望を託し、昭和53年に釧路市立病院を出て、埼玉県で生活を送っていました。

腎移植を2回実施しましたが、定着(成功)しませんでした。当分、移植をあきらめて釧路にて生活をする旨、昨年秋、横浜の親と相談が決まり、『釧路に来ましたら以前同様よろしく』と言って帰りました。

昨年12月29日、透析時間になっても来ないため、看護婦さんがマンションを訪ねたところ、帰らぬ人となっていた。

普段、血圧が高かったそうです。当年40才。謹しんで御冥福をお祈り申し上げます。



病院の

ボチに隠えられ
透析日

えさはないかと

ボケッ ちさぐる

喜久

しんじゅん



☆今年の二月二十九日が誕生日に当たる人は、四年に一つしか年をとらないことになるので、いつまでも若いという笑話があります。

☆閏年は四年に一度巡って来ますが、二月の末に一日つけ加えるのは、一年の長さを正確に計ると、三六五・二四二一九日であるために、この小数点以下の端数が四年では一日になることから来ているのはご存じのとおりです。

☆しかし、一〇〇年間に二五回の閏年を入れると、こんどは一日余るので、毎世紀の最後の年を平年にしています。最近では西暦一九〇〇年は平年としました。ところが四〇〇年もするとまた一日足りなくなるので、一七年後の二〇〇〇年はそのまま閏年にするというやややこしいことになりました。

☆閏年という言葉の由来は何でしょうか。昔は日本も中国

も太陰曆(旧曆)を使っていた。この曆では、一九年に七回の割で一年が一三カ月の年が巡って来ます。この余分の月を閏月としました。

☆中国では毎月朔日に王が告朔の礼を行っていました。平月には王が門の外に出て行うのですが、閏月には門の中で行ったので、門構えの中に王と書いて「閏」という字ができました。

☆日本には、漢語の「閏」に当たる觀念がなかったため、同じ音の調の字が「うるう」と訓むところから、「閏」の字も「うるう」と訓むことにしたというわけですが。

☆閏年にオリンピックがあるのも、もうおなじみ。今年はロスアンゼルスで開かれます。各種目とも日本選手の活躍が期待できそうです。テレビやラジオで私たちが楽しませてくれることでしょう。

(経済広報センターカードから)

年賀状の印刷

あつせん終る

年賀状の印刷あつせんも、皆様の御協力により、12月末をもって無事終了する事ができました。御協力いただいた会員はじめ、多くの方々に厚く御礼申し上げます。

この目的は、第一に、腎友会を理解していただくこと、第二には、腎友会の運営資金確保です。

今回は、一人ひとりが平均してあつせんしていたいただき、目的は達成されたと評価しております。

取り扱い件数においても、目標2000件に対し、2586件（地方分は除く）と目標を大幅に上回った。（一人平均18件）

これは一重に会員をはじめ、多くの方々の腎友会に対する理解と御協力の賜と感謝しております。

この力を、今後も腎友会活動に継続いただきますようお願い致します。

取扱状況と最終金額を別表にして御報告いたします。また、決算については、細部について少々残っておりますので、総会の際に御報告申し上げます。

取りあえず、創腎会創立10周年記念行事積立金の預金と新年会への補助、取扱い担当者への謝礼、取扱いに御協力いただいた各人に活動費として還元致しました。

残金については、総会に計り有効に使用したいと思っております。

年賀の取扱いに担当として活躍いただきました、上田 弘氏、酒井健一氏、佐々木満郎氏、対馬美喜子氏、金井英雄氏、長岡久雄氏には大変御苦勞様でした。紙面をお借りして厚く御礼申し上げます。

会員の動向

◎新規患者

- ・三浦セツ・釧路市
1222開始・釧路市
- ・井藤隆光・釧路市
26開始・釧路市

◎変更事項

- ・近藤祥一・住所を釧路郡釧路町

