

たんちやう

発行日
第 76 号
59 年 8 月

編集発行
釧路地方腎友会
釧路市新富町一番七号
林田クリニック内

釧路港まつり 8月4日～
家族そろって楽しい花火を！
道東の短い夏を大いに楽しみましょう！！



モコト山登山報告特集号

目次

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1 P 『道腎協総会に出席して』 | 8 P 『60才の山登り』 |
| 2 P 『第二回藻琴山登山に参加して』 | 9 P 『クロスワードパズル』 |
| 3 P 『モコト山ひと言』 | 10 P 『協立病院の一週間』 |
| 4 P | 11 P 『孫の誕生』 |
| 5 P | 12 P 『市立リポート』 |
| 6 P 『藻琴山登山に参加して』感想文 | 13 P 『米ぬかの効用』 |
| 7 P | 14 P 『会員の動向』 |

『道腎協総会に出席して』

釧路腎会々長 上田 弘

釧路地方にも、ようやく夏らしい季節がやってきました。気候も良く、暖かい気温ですので、長い冬場を乗り切る為の体力造りをする絶好の時期だと思えます。7月8日には、モコト山登山を実施して、大きな成果をあげる事が出来ました（登山については別掲）。

6月9・10日には、道腎協総会があり、釧路からは私と水沢・橋本各氏が出席し、北海道難病センターに於て行なわれました。

道腎協の会長・事務局長の話しを要約してお知らせ致します。

全国の総会に北海道から8名が出席し、非常に盛り上がった総会であったようです。

今まで『腎移植を進める会』で実施していた腎提供活動も、今年5月末から正式に『腎バンク』として発足する事になり、今年度中には『腎移植センター』も開設される事からこの腎バンクにかけられる期待が大きい事を痛感し、腎バンクの役員に患者代表を参加させて行く事を要請していたが、現時点では既に一年間の役員を決定されているので、途中からの追加は難しい、との事で今後の取組みとなりました。

腎バンクが発足された事により、腎提供の申し出が、道腎協の事務局に電話とかハガキで、提供方法などの問い合わせが多数来ているそうです。

健保改悪については、総会時点では流動的な状況であり、**●**についても国の状況まち、という状態でありました。

しかし、現時点となつては、7月12日に衆院社労委で採決され、7月13日に衆議院を通過し、参議院に送られる事となりました。新聞紙上等では『事実上の決着・法案成立へ』などと出ていますが、参議院段階の審議で、さらに修正させる事や、8月8日の会期切れに向けて国民の反対がさらに高まれば、審議未了（廃案）になる事も充分可能です。**●**の扱いを含めて、今後も各方面への働きか

けを行なっていくかなければならない事は明確であります。皆さんの御協力をお願いいたします。

社会復帰に関しては、東京都で6名・北海道では1名を、障害者を特別枠で採用しているようです。これらの運動は、今後も拡大して実施するよう運動していかなければなりません。

また、障害者で社会復帰を意欲的に考えている人に対して、低利で融資する事も検討されているようです。

しかし、障害年金を受給している事による社会復帰する気力が薄れている事も指摘されていました。

また、児童扶養手当については、各都道府県で取扱いが異なっており、今後これらの見直しははかれる模様です。

以上、道腎協総会時におけるあいさつ等の主な事項をお知らせしました。

議案については、道腎協の機関紙に掲載されますので、ここでは省略いたします。

シャント



第二回 藻琴山登山に参加して

林田クリニック 橋本 巖

7月8日(日)、晴れた空の下、会員19名、家族と山岳会員の方を含む、総勢56名による藻琴山集団登山が行なわれました。

8時10分、釧路市の福祉バスに便乗し、そのあとをマイカー2台がついて出発、心ときめかせながらの出発でした。向かうバスの中では、釧路労山の渡辺千春さんと、唐津進一さんの2人がチューターとして乗って下さって、楽しい歌やクイズで盛りあげてくれました。途中、川湯駅に寄り、摩周湖源泉の冷たくておいしい水を飲んでいきました。

バスが藻琴山に近づくにつれて坂もだんだん急になり、心のほうもだんだん高ぶっていきました。いよいよ登山口(8合目)へ到着、円い輪になり準備体操をして、いざ出陣!!

第一パーティから順にチームワークよろしく出発しました。第一パーティは元気な人ばかりとあって、あっという間に第二パーティに差をつけて、見えなくなっていました。第二パーティの歩みはゆっくりゆっくり、地面をふみしめて登っていきました。その中で一人二人と途中でダウンする者が出て、後ろの第三・第四パーティにまかせて進みました。登山道の半分ほど行くうちに、いつの間にか第二・第三パーティがくっついてしまいました。天望台に到着した時に、また一人ダウン景色をながめる間もなく出発、第一パーティに続けと登り始めました。

登りながら時々ふり返ると屈斜路湖のすばらしいながめ、道の回りにはハイ松や高山植物が見られ、感嘆の声を上げる人もいた。

こうして、途中二・三度休憩はしたものの第二・第三パーティ合流組も、ついに頂上へとたどりつきました。この日は、斜里町の小学生も来ていたので、頂上付近は子供たちでいっぱい。その中を、我会員の面々が一人また一人と頂上にたどりつきました。

そして、登り始めてから2時間、なんと!! 会員で頂上に登りついたのが17人(ちなみに去年は7人)にもなりました。

つきそいで来てくださった林田クリニックの婦長宮本さんもこれにはビックリ。顧問の高橋さんも驚きの声をあげていました。頂上ではそれぞれ、パンザイをしたり、おにぎりを食べたり、冷たいジュースを飲んだり、たっぶり腹を満たしました。残念ながら頂上まで来られなかった4人の会員も、自分たちのたどりついた地点で昼食をとりました。こうして30分ほど休憩してから、全員足どりも軽く? 曇りの中を1時間ほどで下山しました。

そして、まっすぐ温泉へ向いました。温泉で汗と汚れをおとし、さっぱりとしてから、バスに乗り一路釧路へ。帰りのバスの中では流石にみんなガックリ、眠ってしまう人、たまりこむ人などさまざまでした。

今回の登山は、天候にも恵まれ、ほんとうにすばらしい登山でした。会員で頂上まで登った人が去年の二倍にもなり大成功でした。これも、佐々木考雄さんをはじめとする山岳会の方々の協力があればこそ、成功したのだと思います。ほんとうにありがとうございました。来年はどここの山に登るかわかりませんが、きっと今年以上の成果がえられると思います。釧路会の皆さん、来年もがんばりましょう。ヤッホー!!!



大友さん(林田)

みなさんに大変お世話になりました。労山の方のおかげで頂上まで行けました。

対馬さん(林田)

去年は頂上へ行けなかったけれど、今回は頂上まで行きました。何か体力に自身がつきました。

渡辺さん(林田)

腰が痛くなって、荷物を持ってもらったりしました。でも励まされて頑張る事が出来ました。山岳会の方どうもありがとう御座居ました。

大熊さん(林田)

初めて山登りに参加しました。頂上の景色がとてもすばらしくて、私の顔のようでした?。来年は一泊しながら登山したいですね。

大熊さん(息子)

頂上まで行けてとても良かった。

西川さん(労山)

私の子供が思ったより元気に歩いたのでおどろいた。日頃の運動不足を感じました。

花高さん(労山)

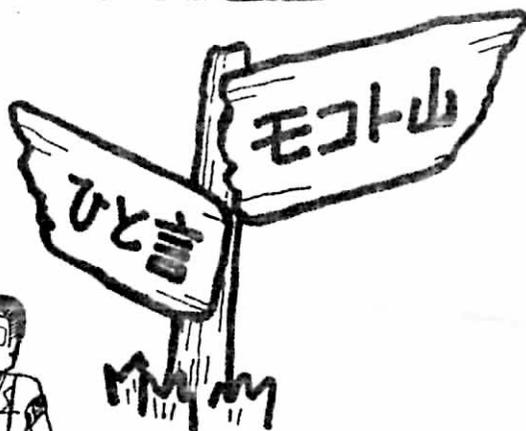
何かのお役に立とうと思ったが自分がつかれて逆にはげまされました。

佐々木さん(協立)

みなさん御苦勞様でした。今年こそはと思いましたが今一步でした。来年もまた頑張りたいと思います。

忠村さん(林田)

来る時は子供の心配ばかりしていましたが、いざとなったら自分の心配ばかりしてました。



中村さん(協立職員)

みなさん御苦勞様でした。天候にも恵まれ、けが人もいなくて本当に良かったと思います。今日は何かお役に立てるかと思って参加しましたが、かえって足手まといになったのではないかと思います。

今井さん(父親)

今年はじめに参加しましたが、みなさんが元気なのでびっくりしました。今日はむすめのおしをしましたが、来年は1Mは離れて歩きたいと思います。

今井さん(林田)

最初の一歩からつかれました。天望台でもうだめかと思ったけれど、かなり上まで行けました。来年は頂上まで行きたいと思います。

木口さん(林田)

足がいたくて大変だったけれど来年は頑張って頂上まで行きたい。



白木沢さん(市立)

今回で二回目ですが、山岳会のおかけで頂上まで行けました。

金井さん(市立)

ぼくの体力では、この山は軽すぎました。??

畠山さん(協立職員)

みなさんの頑張りにただただおどろいた。思ったよりつかれました。もう少し、病院の職員の参加があればと思いました。

佐野さん(労山)

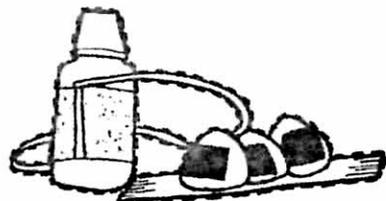
今日は写真をとって歩きましたが、うまくとれているか心配です。こんどは秋の紅葉の時に登りたいと思います。

金子さん(労山)

二パーティの写真をとるつもりでしたが、パーティの間が離れてたくさんとれませんでした。写真の出来が心配です。

早坂さん(林田)

ヘマトクリットが17でも登れました。何かみなさんの元気さにさそわれた。べんとうが先にいったので、おいかけたのが良かった。



上田さん(協立)

日頃の精進がいいのか、今日は快晴になり、とても良かった。始めは登る予定ではなかったのに、みんなにつられて調子によって、ついに頂上まで登ってしまった。きっと登り方が良かったんだろうと思う。

部田さん(労山)

患者さんということで、もっと大変かなと思っていましたがみなさんがとても元気なのはびっくりしました。これからも頑張ってください。

立沢さん(熊の会)

今日はみなさんの頑張りにびっくりしました。

藤原さん(労災)

今回は天望台までしかいけなかった。1300Mほど残ったが、来年の楽しみにしたい。

宮本さん(協立職員)

自分ではもう少し楽に登れるかと思いましたが、以外につかれた。日常の運動不足が出ました。

小熊さん(協立)

今日は楽しく登れました。ありがとうございました。

菅野さん(協立職員)

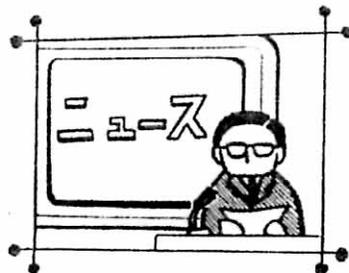
みなさんの頑張りに励まされました。本当に感激しました。これからもまた、色々な事に頑張りたい。

長岡さん(日赤)

今年は無事頂上へ行けました。



7月4日(水曜日)



八日、藻琴山に挑戦

鋼根管
内在住

人工透析の患者たち

登山で体力をつけようと社会復帰している人も多くなった。しかし、自由に動き回れないことから運動不足になり、健康になかなか自信を持っていないのも実情だ。

今回の登山には患者約三十人とその家族らが参加する予定だ。藻琴山八合目ま

でバスで行った後、午前十時半から山岳連盟のメンバーのアドバイスを受けながら頂上を目指す。同会の早坂要事務局長は「昨年は登山と温泉入浴の両方を目的としていたが今年は登山に十分な時間をかけたい。全員が登れる所まで挑戦するつもりです」と話している。

登山で体力をつけようと鋼根管、根室管内在住の人工透析患者で作る鋼路地方腎(シン)友会(上田弘会長、百十五人)の会員が八日、県団で鋼路、網走両支庁の境にある藻琴山(九九九)に挑戦する。

血液から採る過剰な水分を透析機で取り除く人工透析を受ける人は鋼路地方に約百三十人いる。水分を思いうように取れないという厳しい食事制限などの健康管理を重ねて

山頂で「万歳」人工透析の17人

登山で体力をつけようと鋼路、一時間半かけて頂上を目指した。根室管内在住の人工透析患者で作る鋼路地方腎(シン)友会(上田弘会長)の会員二十一人が九日、と歓声を挙げながら、三豆六座鋼路、網走両支庁の境にある藻琴山(九九九)で無事登山に挑戦気分を味わっていた。(鋼路管)

同会は厳しい食事制限などの健康管理を重ねながら社会復帰し第一線で働いている患者がいる一方で、自由に動き回れず運動不足になり健康に自信を持てなくなっている会員も多く、昨年六月に初めて無事登山を同じ藻琴山で実施しており、今年で二回目。

藻琴山八合目までバスで行った後、北海道山岳連盟の佐々木孝雄さん(三豆六座)や同行の家族に励まされながら



7月9日(月曜日)



= 藻琴山登山に参加して =

協立病院看護婦 菅野 智子

今年始めて腎友会の登山に参加させて頂きましたが、皆さんの頑張りに、ただただ感心するばかりでした。

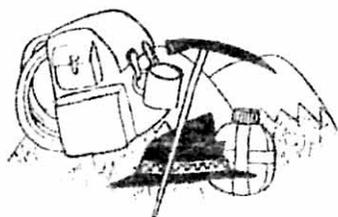
私の友人に登山の話しをすると『エッ!!透析をうけている人達が登山なんて出来るの・・・?』と驚いていましたが、実際のところ透析医療に従事している私も、『本当に登れるのだろうか・・・?、頂上までは無理なんじゃないのかな・・・?』、等と色々思っていました。でも、私のそんなあさはかな想いも、いざ頂上目指して歩き出すと『これなら大丈夫!!頂上までいけるのでは!!』と言う気持ちに変わりました。

皆んながひとつになって、お互い励まし合い、手を取り合って歩く姿に、とても感銘し胸の中が熱くなる思いでした。そして頂上にたどりついた時の想いは、皆それぞれ満感の想いだったと思います。

また、今回残念にも頂上まで登れなかった人も、『去年は一步も登れなかったのに、今年はこのまでこれた!!』、とそれぞれ皆んな言葉では言い表わせない程の最高の気持ちだったと思います。今回の登山で、透析を受けている患者さんは勿論、私達透析医療に従事する者にとっても、大変な自信になったと思います。

今迄以上に、より良い透析医療・看護というものを、皆さんと一諾に勉強し頑張りたいと思います。

また来年も、登山に是非参加したいと思えます。



= 登山に参加して =

協立病院 小熊 裕子

私は、山に登ったのは始めてでしたが、景色が良くとても気持ち良かったです。

汗をたくさんかいて、とてもつらかったけれど、頂上まで一生懸命頑張って登りました。休みながら、皆んなで励まし合って登り、私でも普通の人の同じ事が出来るんだ、とてもうれしかった。

汗をかいた後の温泉もとても気持ち良かったです。皆んなとお友達になれて、これからは皆んなと一諾に頑張ろうと思いました。

また来年も頂上目指して頑張りたいと思います。

釧路地方腎友会

藻琴山登山に参加して

釧路市立病院 白木沢 安広

昨年6月に初めて集団登山に、同じ藻琴山で実施して今回が2回目である。

今回も天候に恵まれて、時間的にも余裕があつて楽しめ、良かった。

藻琴山8合目までバスで行った。バスの中で、北海道東部地区勤労者山岳連盟のメンバーや同行の家族の皆さんと楽しい歌やゲームをしながら、目的の場所へ到着し、各パーティ毎に登山に入った。

登って30分して、昨年にくらべて運動不足になり、健康に自信を持ってなくなっている自分に気付き、『もうやめよう』と思っていると山岳連盟メンバーや同行の家族に励まされながら1時間半かけて頂上を目指した。

参加者のうち21人の中で17人が山頂に到達し、『バンザイ・バンザイ、登ったぞ』と歓声を上げながら、360度の大自然のパノラマにすがすがしい気分になり、『参加して本当に良かった』と心から思いました。

北海道東部地区勤労者山岳連盟の皆様、本当にありがとうございました。

「腎友会登山に参加して」

協立病院職員 宮本 洋昭

腎友会登山に何か手伝い出来る事があればと思ひ参加させてもらいました。

もう少しハイキング的なコースかと思つてはましたが、急な所もありマイペースで登りました。

頂上での食事は、汗をかいた事もあり大変おいしく食べました。最近このように汗をかく事も少なかったので、参加させてもらい楽しい一日でした。

また、腎友会の皆さんが頂上を目指すのは『自分の体を管理するのは自分である』、と、う自覚のあらわれだと思ひます。これから体力をつけ、来年もまた一諸に頂上を目指しましょう。

＝ 藻琴山登山に参加して ＝

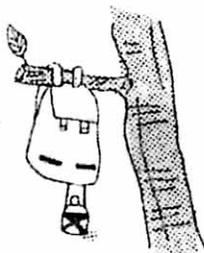
協立病院透析士 畠山 俊治

今回はじめて参加させて頂きました。

患者さんの元気の良さに、ただただびっくりさせられました。

山頂をきわめるといふ目標に向つて、皆一歩でも二歩でも近づこうとする姿勢に胸を打たれました。

患者さん同志の思いやり、気くばりなど、腎友会が一つに団結して、皆んなで目標を達成させようとする気持ちが、表われています。私も微力ながら、これからも応援させて頂こうと思つています。



「モコト山に登つて」

市立病院 渡辺 文子

朝8時、天気の良い日曜日、バスでモコト山まで向いました。

初めての山登りなので登り切れるかどうか不安だったけれど、山頂までの間何度か休みながらも、どうにか山頂にたどりついた時はとてもうれしかった。

山頂から見た湖や山はとてもきれいでした。もう一度この気分を味わう為、機会があったら挑戦したいと思ひます。



「花火の取扱順調」

難病連及び腎友会の運営資金確保のため、皆様に花火の販売をお願いしております。

7月20日現在

ジャンボセット	60個
銀河 ⊕	177個
にこにこぶん	77個
計	314個

と好成績を納めており、皆様の御協力に対し厚く御礼申し上げます。

『60才の山登り』

協立病院 佐々木 満郎

日頃から楽しみにしていたレクリエーション、今年の登山迄にはカゼや体具合を良くしようと頑張って努力したが、ついにその日が来てしまった。

毎日寒く、我が身もカゼや腰痛に苦しむ毎日。よし、『体力テスト』と勇気を出して山登りに挑戦する。

5班に別れて登山開始。私は5班で登る。曇り空だが登るうちに汗と鼻水が出る。そのうち足もだるさを感じる。

『あア暑い・・・汗は流れる』

数10歩あるいては休み、汗を拭く。

『やっぱり登れぬか、と思う』

登れるだけと自分を励まし、汗を拭く。カゼを引いている、歯が痛い、腰が痛い、さらにはオカユを食べての山登りは無理とは思いつつも、我が体力テストと思い、登りはじめた。

『頑張れ、ガンバレ・・・だが苦しいな』

無線も6台で登山者の様子をみなキャッチしている。やれば出来ると元気を出して登るが、また休む。

『あア・・・つらいな・・・』

体もこわく、休む時間が多くなる。あたりを思っても、ハイマツのトンネルだけ。リーダーは心配してリックを背負ってくれた。汗を拭きふき登るうち、ハイマツの隙間から天窓が見え出す。

『今少しだぞ・・・』

と声をかけられる。やっと天窓台に着く。眺めの良い事、大自然のパノラマ、右眼下に傾斜路湖、遠くに雄阿寒、雌阿寒。正面に勇壮な神里岳、すばらしいと言いながら腰を下す。風はとこち良く顔をなでる。息子がオニギリを取ってくれた。やわらかなオニギリにカブリつく。やはり腹が空いたのか、格別なあじ。先発隊はどんどん頂上目指しているとの事。重い腰をあげて・・・

『また頑張るぞ・・・とひとり言』

『汗が流れる』

第二関所が見え出すが、苦しいな・・・と汗を拭き休む。この苦しみだれもわからぬ。我れだけだ。第二関所、岩場についた。頂上が見える・・・『やれやれ登った』

この最悪の体具合で良くぞここまで登ったな、と汗を拭き拭き思った。

『やれば出来る。と自分の体に自信を持った』

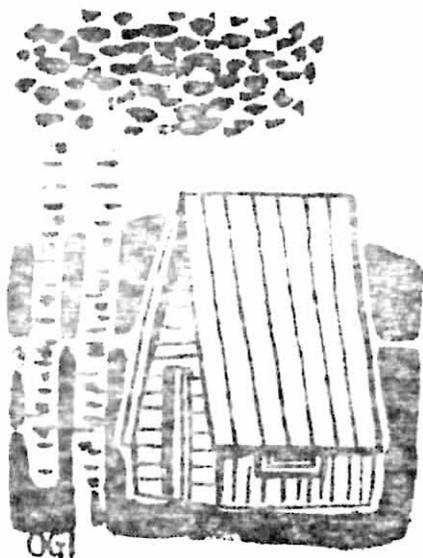
リーダーはリックを渡して、頂上目指し走り登って行く。

『後姿を見て、残念、と涙をのむ』

が先発隊は食事を取っている。私も食べ始めた。眺めの良い事、何とも言われぬ。また下山に腰が痛い心配。温泉で汗を流したらと思い出す。もうカゼで2週間以上も風呂に入っていない。存分に汗を流して、元気に帰ろうと、心で思いながら、すみきった空気の中、良い眺めを見ながら食事をする。

参加出来なかった方々、来年はもっと参加される事をお願いして終りとします。

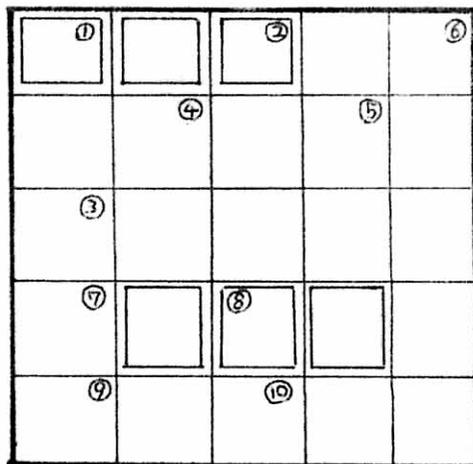
(佐々木満郎さんは登山参加の最高令者の透析患者であり、息子さん(佐々木考雄氏)が山登りのチーフリーダーとして協力して下さいました。ありがとうございます。)



※ クロスワードパズル ※

今月号から、皆さんに楽しいパズルを出題し、正解者の中から抽選で10名の方に粗品を進呈いたします。

『たんちょう』のパズルが、会員の皆さんの頭の体操になる事を願って、出題者も考えますのでよろしくお楽しみ下さい・・・。



◇ ヒント ◇

ヨコのカギ

- ① 美しい〇〇 (植物総称)
- ② 夏は〇〇〇をジョッキーで
- ③ ワッショイ〇〇〇だ、ワッショイ
- ④ 夏の涼しさ〇〇〇〇チリン
- ⑦ 『秋〇〇は嫁に食わずな』ですって
- ⑧ 〇〇ソーメンは最高、朝早く売りにくる
- ⑨ 下から続んでも〇〇〇、真赤なヤサイ
- ⑩ 赤〇〇〇が飛ぶと秋がもうすぐ

タテのカギ

- ① ぬさまい、くすり、釧路の〇〇です。
- ③ 釧路〇〇〇まつりは8月4日から
- ⑤ 〇〇〇〇学校で夏の山や野を楽しく
- ⑥ 〇〇〇〇ストップは北海道特産の石炭で

全部埋めるとパズルの中の口で囲んだ6個のキーワードに『夏の風物名』が2つ出来ますので、下記に記入の上、各病院幹事さんへまたは、直接『釧路市新富町1番7号 林田クリニック内 釧路会事務局編集部』あて、郵送下さい。応募締め切り8月31日まで、正解及び当選発表は次号『たんちょう』にて

切 取 箇 所

8月号『たんちょう』クロスワードパズル

答 と です。

病院名

氏 名



釧路会・秋の一泊旅行についての
アンケート調査結果のお知らせ

過日、会員の皆さんにアンケートをお願い致しました『秋の一泊旅行アンケート』の集約結果が出ましたのでお知らせ致します。

- ◎ 一泊旅行に参加出来る方・・・54名
- ◎ 残念ながら不参加の方・・・22名
- ◎ 不明の方・・・7名

参加出来ると答えた方の中で

- ◎ 『温根湯』行希望の方・・・8名
- ◎ 『根室』行希望の方・・・40名
- ◎ 『どちらでも良い』の方・・・6名

上記の結果となりました。会員の皆さんの希望結果を参考に準備委員会を発足させ、内容の充実した楽しい一泊旅行を実施できる様計画致します。会員の皆様の御察力をとろし、お願い致します。

釧路会事務局



『協立病院の一週間』

協立病院 上田 弘

私は、51年1月から透析を開始し、シャントは市立釧路総合病院でつくり、以後そのシャントを使っております。市立病院で3年半、透析を受け、54年7月には林田クリニックの開院により、私と早坂・忠村・佐々木（満）・鈴木の5人が転院して透析を受ける事になりました。

そして、丁度5年を経過した今年の7月には、私は諸般の事情により道東勤医協協立病院に転院し、今日で一週間を経過しましたので、協立病院の一週間を思いつくまま、記してみました。

まず病院ですが、協立病院は58年4月にオープンしただけあって、きれいで気持ちの良い病院です。

透析室は二階の奥まった所にあり、透析室に入るには、患者さんもスタッフも必ずスリッパにはきかえ、床には外の細菌等を透析室に持ち込まれないように細菌吸着板(?)のようなものが二ヶ所にあり、感染に弱い透析患者を守ってくれています。

また、スタッフ全員(看護婦3名・テクニシャン2名)が紙マスクをかけていて、スタッフの呼気による感染にも気を使っています。

透析ベッドが5台で、これ以上置けない状態なので、今後透析患者が増加して行ったら、どうなるのかが心配です。

透析室内は非常に静かです。患者さん・スタッフが少ない事もありますが、テレビの音声をイヤホンで聞いている事が、静かな要因であります。イヤホンも有線ではなく、各ベッド毎にラジオを一台ずつ設置して、そのラジオのFMを利用して音声をイヤホンで聞いているので、他人に迷惑をかける事はありません。ラジオを聞きたい場合にはAMに切替える事によりラジオが聞けます。

静かですので、透析器の警報ブザーも患者さんのよび出しも明確にわかります。

透析開始は午後3時にお願いしています。帰宅に約45分要しますので、あまり遅くならないように配慮しました。私が開始する時間には、午前中に透析をしている3名の人達が終了する時間であり、丁度私と交替するようになります。

スタッフも今年4月から夜間透析を出来る体制にしてありましたので、スムーズに受入れられたのです。ドクターも6名体制で、当直医が毎日1名必ず居り、透析中に必ず透析室を巡回してきます。

初診して病院からもらったものは、診察券・透析者パンフ・透析手帳・肝臓手帳・血液型カードであり、手帳類には各種検査項目毎に検査値を記入して、各人の記録を見る事ができます。

また、透析パンフには、腎友会の必要性和活動内容、そして、入会を進める旨を記載してあり、私共腎友会と病院側とが一体となった協力体制作りをしている事については非常に感激いたしました。

透析は重曹透析であり、ダイヤライザーも以前使用していたもの(1.5㎡)より、はるかに小さいもの(1.0㎡)を使用していますが、もっと小さいものにしても検査値上も充分との事で、次回からは0.8㎡位のものになるのではないのでしょうか。

重曹透析の良い事については、色々な方から聞いていましたが、実際に受けてみてその良さが実証されました。ダイヤライザーが小さいのに所定の効果が得られるので補液もせず、楽に透析を終了し、終ってからでも透析前と変わらない体調であります。

透析における終局の目的は無症状透析(無症状透析とは、透析中に血圧変動・頭痛・マイ・足のツリ、など全ての不均衡症候群が起きないで透析が出来、終了してからも頭痛・血圧変動など、透析による体調の変化がないこと)がねらいであり、この追求に透析関係者は努力しているところですが、まさに、3回の透析においては、この無症状透析が実現出来たものと思います。

今後、この様な無症状透析が継続し、変わらない体調が続く事を祈るものである。

サク酸透析とこれだけ異なるのであれば、やはり皆さんが重曹透析の良い事をPRするでしょうね……。皆さんも一考してみる必要があるものと思います。

終了時の止血はクランプも使わずに、全てスタッフが行ないます。今までは自分で止血ガーゼを押えていたので、つい手が出てしまいます。

各種の勉強も、透析に関する事・腎臓に関する事・食事に関する事・肝臓に関する事・等々を、一度にではなく、パンフレットを作成してあり、除々に要点について患者さんに教えております。私も既に4人の方から4回に分けて勉強を受けました。

それぞれの施設では、条件も異なり、それなりの方法で透析を行なっております。そして、一生の仕事である透析生活を送っている私達は、いつどんな状態で、どの施設にお世話になるかわかりません。その施設の方針に従って、健康で楽しく長生き出来るようガンバりましょう……。



『孫の誕生』

林田クリニック 早坂 要

人工透析を開始した頃（51年）、透析を行っても半年位いの延命を計る事が精いっぱいと言われた。

私は、せめて子供2人が学校を終え、就職するまでは生き続けたいと、何回となく訪れる合併症、これで終りかと思われる苦痛に耐へ頑張ってきた。

日進月歩の医療と機械の開発、そして多くの方々に支へられ、延命を計ることができ、子供2人も無事就職した。

私の願いを叶へてくれた医療関係者、多くの方々、家族の者に感謝したい。

第2の目標は『孫の誕生』

お陰様で、娘は就職一年目に縁があり四国の方に嫁いだ。

結婚式も、私の病状を案じて釧路で行うことに配慮してくれた。娘の晴れ姿は見られないものと思って居ただけに喜しかった。

先方様とお世話して載いた方々の御理解のもとに、盛大な中に祝福された娘の晴姿は、とてもきれいだ。感激でいっぱい、この日ばかりは病気が治ったように感じた。

孫の顔を見るまで頑張らなくちゃ……

今春2月、初子は故郷で生みたいと娘、郷降り……

3月15日男の子出産、母子共に元気……職場へ家内よりの連絡……やったぜ……

4月末父親が迎へに来るまで生活を共にした性か愛情が深まり、唄の文句じゃないけれど『帰る日が来なけりゃいい』と思った。

生活の一コマはこうだ

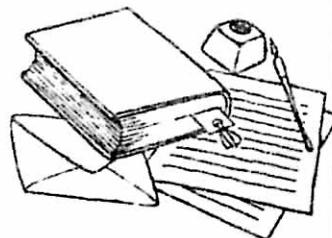
ミルクを飲みながら笑顔を浮かべ眼る姿は何んとも言へなく可愛、『おむつ』を取換中突然の噴水？、入浴中気持良さに誘われて、黄色の海……一家大あわての大笑い、孫を中心に過ごした50日余、孫とは可愛ものとしみじみ感じた。

100日を過ぎたこの頃は、時折送ってくる成長ぶりの写真、電話から聞へてくる孫の笑声が何よりの楽しみ……

孫よ健康で良い子に育つことを祈る……



!!市立リポート!!



おちさん!!まだワラビ取れるかい?

- そうだね。• 今年も去年同様少し遅いようだヨ。7月の中旬位までいんでないかい。

潮干狩りに行きたいけど、潮のまわりは何日頃がいい?

- 今日○時だから、○○日頃が昼頃潮が引くから一番いいヨ

シイタケはそろそろ出るだろうか?

- 雨がもうひとつ降った後がいいな

と、まあこんな工合に、山の事、海の事、川の事、畑の事、そして料理の仕方、食べ方までこのおじさん達に聞く。わからない事はないみたいだ。

いつも一語の透折日なのを良い事にして、色々教わっている。音別の藤野さんと、標茶の齋藤さんの二人である。



どなたかお知恵を

身体の不ツブツが痛いという人が、私のまわりに割といる。

透折のせいかな、骨がいたむのか、筋肉痛か、はたまた薬の副作用か、また関節に水がたまっているとか、というものもある。

季節の変わり目に身体がいたいという人もいる。どうしてだろう・・・

皆さんはこんな事はありませんか・・・

何か良い予防はないのだろうか・・・

今流行のヨガはどうだろう?

水泳等も効果がありそうに思える・・・

だれか経験した事はありませんか?

色々な冊子や書物に、骨の事は時折書いてますが、よくわからないでいます。



!!ツリの恐ろしさ!!

ベットの上でウツラ・ウツラしていて何となくウーンと背のびしかかかったと、そのとたん右足フクラハギあたりがツーンと硬直しそう。あわてて看護婦さんと呼んで暖めても何となく。だがひどくなるばかり・・・

生食を入れ、ブドウ糖を入れてもらおうが、それもだめ・・・そのうちに右足がツッパツッパしてくる。もうだめだと思う。くりかえし、くりかえし、波のうねりの様に痛みが走ると、身体中がねじれる様な痛さだ。何でもいい、早く楽にしてほしい、痛みよおさまってくれという事だけ頭の中を走る。汗が吹き出る。看護婦さんの間にも答えられず、口から出るのはウメキ声のみ、本当に苦しい、仲々ヒキツリのおさまらない私を見て看護婦さんは、婦長さんに処置を聞きに行き、ナトリウムをそう入されるまで続く。この間、どの位時間がたったろう。

自分には何10分にも思えるが、実際にはさほどはないのだろう。こんな思いは私だけだろうか。この苦しみに耐える事が出来るなら、今後どんな苦しみにも耐えられそうな気がする。

透折の恐ろしさの一つである。



「米ぬか」の効用

便秘は3日、ニキビ・肌荒れ1週間。男性機能抜群!!。肝臓病・腎臓病・心臓病・糖尿病・低血圧・高血圧・肥満・肩こり・湿シシ・胃炎・腸炎・ジンマシン・関節リュウマチ・ぢ・だっこう・二日酔いなどありえない。寝起きがおどろくほど早く、イライラ・ヒステリーもなく、小供は落ち着き、わきが・体臭もきえてしまう。冷え症・頭痛もさよなら。とにかく悪い所に効きます。



便秘・肌荒れ

をすっきり解決。

ビタミンBのはたらきで憂うつな便秘は約3日間の飲用でスッキリ。約1週間でニキビ・肌荒れにもサヨナラです。

こんな
きめが。

こんな
飲み方で。

フライパンの油気を取り、2～3分からいりします。小スプーンで2～3杯、毎食後飲みます。(空ビン等に入れ保存)

※米ぬかスープをつくり、毎朝一回飲む。ぬかの20倍くらいの水を沸騰させて、ぬかを入れ、それを布でこし、そのスープに、しょうゆ、ねぎなどで好みの味つけに。(長時間煮ると苦味が出るので気をつけて下さい。)

ところで、米ぬかの味のほうだが、どうも、ぬか漬けの、「ぬか」を想像しちゃうのだけれど、「そう思うかたは、ぜひいちど試食してみてください。口に含んでカムほどに甘味がでて、なかなかいけますよ」。

☆米ぬかは塩などの入っていない新鮮な生ぬかを使用します。

深刻な肥満の悩み解消。

絶食などでムリにやせるのはかえって不健康。河村通夫の場合は70kg以上あった体重が米ぬかを飲みつづけて現在60kgとなりました。



利用法。

※入浴のときの体洗いに!! サラシでつくった袋につめてぬか袋として使うと、お肌はスベスベ。洗顔にもいい。ぬかは毎日とりかえること。※食器洗い・家具のワックスに!! ぬかは、少ししめらせて使うといい。油もふしぎにスッキリ落ちる。袋は清潔なものを使い、こまめにとりかえることだ。



気になる体臭も

もう気にしないで。

米ぬかの成分が臭いを抑えます。お風呂でも併用すると効果的です。

効果

※飲みだして一週間。便秘でひどかったんですが、3日目位から効きはじまりました。肩こりも治り、顔の吹き出ものも、つるつるになってきました。(42才 主婦) ※主人が肩がこるといっているので、ぬかを始めたんですが、そのままじゃ、なかなか食べてくれないので、ぬかカレーとか、ぬか味噌汁にしたら「うまい、うまい」って。おかげで持病の肩こりが2週間くらいでよくなり、私の冷え症にも効果があるんですよ。(32才)

二日酔いしない体質に。

頭痛・吐気と二日酔いの苦しさは知る人ぞ知る、ですね。米ぬかはそんな体質を改善します。



●いろいろな方法を試みたけれど、ちっともやせなかったの。半信半疑で、ぬかを飲み始めて半年日くらいから、メキメキ効果があらわれて、一年後には10キロもやせました。

(27才 OL)

●夫が低血圧ぎみで、朝、つらそうだったので、始めてみたんですが、ほんとうに効くんですね。目覚まし時計の鳴る前に起きられるようになったんですよ。おまけに、あっちのほうにピンピンきちゅうらしいんですよ。それにはちよっと困っているんですけど。

(38才 主婦)

その他の 食べ方

●主人が食べてくれないのでカレーライス・煮物・ミソ汁ハンバーグの中にいしよに入れてます。(32才 M子)

●ぎょうざ・ミートボール・ヨーグルト・シチューに入れてます。(29才 主婦)

●米ぬかのパン。小麦粉200g、米ぬか200g、ふくらし粉小さじ4はひ、さとう、塩適量、水か牛乳でぬってふかすと、米ぬかパンができます。(42才 主婦)

しかし、食べ物にはバランスがあって、ぬかだけ食べていれば良いというものではありません。ぬかというのは主食(穀類)。ぬかだけで全部は解決してくれません。あと、解決してくれるのは野菜たちと、少女のたんぱく質です。穀類4、野菜2、動物性たんぱく質1(4対2対1)です。

あなたも工夫して食べてみてはいかがですか。



会員の動向

◎新規患者

・佐藤正男

阿寒郡

・村松 繁

釧路市

◎変更事項

・佐々木キク・住所を釧路市

1 国鉄AP13-206に・電話を
に変更

・今井伸子・電話を

・堀川ミセ・市立病院から協立病院へ

・上田 弘・林田クリから協立病院へ

・岩井憲三・59年6月死亡

・大滝源蔵・59年7月死亡



自筆による国会議員へ

要請の「ハガキ」出す

健康保険法改善の撤回を求めて、皆様に協力を願った「ハガキ」、更生医療認定施設拡大のお願い文(ハガキ)、去る5月21日発送を終りました。

集計の結果は

配付 150組

回収 106組(70.7%)

我れわれの戦いは、請願運動が唯一の武器です。だれもが参加出来ます。いつも申し上げる通り一人ひとりの力が結集されて始めて大きな力となります。私達のこの運動は目的が達成されるまで続きます。今後共一層の協力をお願い致します。



