

# たんちゅう

発行日

第 80 号

60年2月号

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



…… 目 次 ……

1 P 通院交通費の要望

2 P 「日帰り温泉旅行」のお知らせ

3 P 釧路腎友会の新年会終る

4 P 腎友会に期待する事「感じたまま!! 思いのまま!!」

5 P 「遺伝子健康法」って知ってますか?

6 P ☆クロスワードパズル☆

7 P 健康は自分に贈る事のできる  
最高の贈り物……

会員の動向

8 P ☆ 編集後記 ☆

釧路腎会々長 上 田 弘

私共、腎友会の会員は大体一週間に一回、定まった病院に通院透析を受けなければならない。特に郡部から通院する方々にとりましては、肉体的・精神的な負担はもちろんのこと、経済的負担も強いられているのが現状であります。

腎友会設立して間もない昭和53年には、透析患者に通院交通費の助成をしてもらうべく、釧路地方腎友会から管内の各市町村長・議会議長あてに陳情書を提出しましたが、理解を示してくれた市町村はいくつもありませんでした。(陳情書を一方的に提出するのは効果が薄い事を知った。)

その後、市町村に働きかけても実現不可能と判断しましたので、顧問の高橋市議・伊藤道議を通じて、道段階で実施してもらおうべく道議会に陳情書を出し、現在、他の市町村に通院透析をしている患者さんについては、道の経費で通院交通費の助成が出るようになったのです。

しかし、道の通院費助成制度では、到底、通院に要する経済的負担は解消されず、各市町村単独で通院費の助成制度を実施してもらわなければならない、またそのような処置をしている市町村もあります。

私の知る範囲で、通院交通費の助成をしている市町村と内容を記してみますと……

- ・釧路市……腎友会に助成して、それを市内の患者さんに腎友会が支給している。
- ・白糠町……特定疾患々者は実費の5割の助成制度あり。現在10割助成の交渉中。
- ・阿寒町……特定疾患々者に対する助成制度はあるが透析患者は該当されていない。現在、透析患者も加えるよう交渉中。
- ・根室市……特定疾患々者に対する助成制度はあるが、透析患者は該当しない。
- ・厚岸町……特定疾患々者に対する助成制度はあるが、透析患者がどうなっているかは不明。

・弟子屈町……助成制度がないので、地元の患者さんが現在交渉中(腎友会が応酬したいと考える)。

・釧路町……道経費の助成制度はないが、障害者に対して障害年金支給制度ある。(町独自の障害年金です)

また、羅臼町でも何かの制度があると思いますが、私の所では不明です。

この外の町村も不明ですので、もし何かの支給制度がありましたら知らせてほしいと思います。

注)道で助成している通院交通費も、実際の支給場所は役場が取次いでいますので間違わないようにして下さい。

もし、町村で特定疾患々者に対する通院交通費・その他の助成制度がありましたら、そのコピーを役場からもらって来て、会長または事務局長に見せて下さい。

釧路地方腎友会が管轄とする釧路・根室支庁管内には、2市12町1村があり、透析患者も、釧路町10名、標茶町6名、中標津町5名、白糠町・浜中町が4名、弟子屈町・阿寒町・別海町が3名、羅臼町2名、音別町1名、の人がそれぞれに居住しております。

それらの患者さん方全員が、同じ様な扱いを受けても良いのではないかと思います。

それで、昭和60年は、まず釧路・根室支庁管内の前記町村において、通院交通費助成制度を確立すべく運動を進める一年にしたいと思えます。

その為には、第一番目に、まず該当する郡部居住の患者さんが、地元の議員さんとか役場理事者に通院交通費を支給してほしい旨の要筆を云う事です。そして、その事を腎友会の会長か事務局長に連絡して下さい。その時に内容をお聞きます。

第二番目は、それによって、腎友会または難病連から該当町村に対し、陳情書か請願書を提出しようと思えます。

この二段ガマニで取組んだらいかがでしょうか。そして、必要な場合には役員が当該町村まで出向いて説明にも行く事も考えています。

この案件は予算措置が必要なので、今からでは60年度の実施は難しいと思いますが、しかし、補正予算という方法もありますので出来るだけ早目に地元患者さんが地元議員さんと連携を密にして進めて行けば、早い時期に必ず実現可能だと思います。

全道における透析患者に対する通院交通費制度は昭和53年に釧路で初めて要望を出し、実現に向けて取り組んで来ました。まだ、全町村のものになっていません。全会員（特に郡部会員）の協力のもとに、全市町村で通院交通費の助成制度を実現させよう……。

シャツ



ONSEN.

『日帰り温泉旅行』のお知らせ

先に事務連絡で御案内致しました通り、来たる2月24日(日)、かや沼『いこいの家』(標茶町々管温泉)にて、『豚汁を食べよう、温泉を楽しもう』という腎友会今年度の最終行事、『日帰り温泉旅行』が催される。

※会費は大人1,000円(中学生以上)  
 小人 600円(小学生)  
 (小学生未満は無料です。)

※各自持参して頂きたいものは、昼食・オックス・入浴用具など。

※温泉では『豚汁』を用意して参加された皆さんに食べていただきます。

※温泉には温泉専用バスで送迎します。

※申し込み〆切は2月9日(日)です。各病院の幹事さんまで参加費をそえてお申し込み下さい。

ふだん、運転係のお父さん、のんびりお風呂に入って、湯上りの冷えたビールなど最高です。この機会を逃がさず、御家族皆さんも参加なさいませんか……。

今回は会員、非会員の区別なしの企画ですので、お気軽に、お早目にお申し込み願います。(バスの定員になり次第、〆切らせていただきますので御了承願います。)

日帰り温泉旅行実行委員会

## 釧腎会の新年会終る

1月13日、栄町会館において、会員・家族・病院スタッフ・顧問の伊藤道議・高橋市議出席のもとに開催された。

前日は、吹雪に見舞われ新年会も中止かと思われる程の荒れ様でした。

お蔭様で当日は風は少々あるものの、雪は1.5センチ程で納まり、晴天に恵まれた。悪路にも抱らず御出席頂いた皆様には厚く御礼申し上げます。

演会に先立ち上田会長はあいさつの中で、昨年は『健康保険法の改悪』『年賀状の取扱』に大変御尽力を頂き、皆様に厚く御礼申し上げます。

健康保険法の改悪において一応の成果を見ましたが、61年からは二潮の自己負担が待ち受けており、私達も今の制度が61年以後も継続される保償はなにもない。61年以後今の状態を少しでも前進させるよう一層の御協力をお願いしたいと語った。

伊藤道議は、昨年は腎臓の助成制度問題、腎移植センター設置に努力させて頂きました。

今年も上田会長と連絡を取りながら皆様の健康を守る上から努力して行きたい。

なお、今秋は市長・市議選が行なわれますので高橋顧問をよろしくと語った。

高橋顧問は、皆様のお役に立てばと思ひ、数年前から年賀の取扱いに協力させて頂きました。

皆様の腎友会活動は多くの市民に認められています。61年には、創立10周年と言うすばらしい年を迎えるそうで、すばらしい事です。どうぞ健康に留意して頑張ってください。

私も及ばずながら、私の立場で協力して行きたいと結んだ。

あいさつの終わった後、上田会長より昨年、年賀の取り扱いに御苦労された、各病院の年賀担当幹事と印刷会社に出向された方に寸志を贈って労をねぎらった。

年賀の取り扱いに当り協力された93名の方々には、各人のあげた利益に応じた割合で活動費として還元した。

テーブルの上は、織物にツマミ物、生物、巻き寿司、飲物も豊富でそれらに舌を張りお腹いっぱい頂きました。

カラオケも指名を受けた方は、気持ちよくマイクを握って頂き最高のマンモスでした。中には、唄うテープを両持参で登上された方もおり、お世話した者としてとても嬉しくありがとうございますと申し上げた。

ポケット用マッチを使ってのゲーム、金井さんの音頭で進められた。練習時間をもらい少々練習したものうまいかない。

組になってヨーイドン、歓声の中に楽しい一時を過ごす。一位から六位まで順位が決められそれぞれ実用的なすばらしい賞品を頂いた。

こんどは、カルタ・マージャンにわかれ、時間いっぱい楽しむ。これらにもすばらしい賞品が贈られた。最後は水沢副会長の音頭で今年の釧腎会の発展と皆様の健康を願って乾杯し、全員で記念写真を撮って散会した。

新年会の開催に当り御協力頂きました佐々木鎮雄氏、金井英雄氏、斎藤康行氏に厚く御礼を申し上げます。

釧腎会事務局長 早坂 要



新年会の会長の挨拶の中で印象に残る言葉が今だに耳に残っている。それは会として会員の就職について考えて行きたい、と云う事であった。私は大変良い事だと思う。病気になるばかりに職場を退めざるを得なかった人が大半だったと思うから……。

一日置きの透析では官庁以外の仕事の人は先ず無理な事と思う。男女を問わずこの件については痛切に感じている事だろう。生活の基盤がなくて何の人生であろう。だから働く意欲のある人には大変有難い事ではないだろうか。

腎友会で何か事業を、と云っても直には仲々実現出来るものでもないと思う。また、個人の特技をそれぞれに生かす方法もあるだろう。その他皆んなで考えれば、また別な良い方法もあるかも知れない。大事な事は一人一人では弱い立場の患者が一つの方向に向かって結束する事ではないだろうか……。

組織の中の活動がいかに大切であるか、また強いものは、苦しい時にその中で働いていた私には良く解る。

一人は皆んなの為に、皆んなは一人の為にと云う言葉は真実だと思う。

腎友会で行事がある時、何をするにも市立病院は今一つまとまりがないのは個々の自覚の足りなさ故と思う。私達は一級の身体障害者なのだから健常者の様に身体を動かす事は出来ないと云う事は良くわかるが、物の考え方ではないだろうか。せめて心だけは健康を持ち、人の話を良く聞き分けられる中身を持ちたいと思う。その中で不満があればそれなりに打解策を見出し、良いものがあれば自分に取り入れると云う事は出来ないものか。端から見ているとそれが実にもどかしい……。だが、かく云う私も現状の波に漂っているだけではあるが。少くとも自分は前進に向かって歩きたいと思う。私達の前を苦勞して切り開いた人の為に、また後に続く我々と同じ病を持つ人のために……。

T・K

◆去る1月13日(日)午前11時より、多賓の伊藤道議・高橋市議の2名を含め、会員のその他の人、約40名で腎友会恒例の新年会が栄町会館で行なわれた。

前日の降雪にもかかわらず、遠くは根室厚岸の会員の方も出席され、みなさまご苦勞さまでした。

『ごちそう』を目の前にしての挨拶は、やはり耳に入らないのですが、挨拶の中で『身体的な障害者であっても、精神的な障害者ではないので下さい……』と云った言葉に心が打たれました。

どこの透析施設でも必ずいるんですよ『暗いやつ……』そうです。今、読んでいます……。『病は氣から』と申すではありませんか。みなさん、元気だして、ガンバリましょう……

◆料理は、幹事さん方の計らいでしょうか鍋物の味も、私たち用にちょうど良い感じその他の料理もなかなかの味で、塩分にも使ったと云う点があり、私もたくさん食われました。

◆カラオケあり、ゲームあり、その他マージャン・カルタ、それぞれ出来る人は、それなりに楽しんでいた様ですが、参加されないは、それなりに『しらく』た様子で、隣り人と話し込んでいる。もっと皆んなでワイワイ参加できる遊びを望みます。

◆59年度の行事も残り一つ。2月24日『かやぬま温泉』日帰り旅行があります。幹事さん方は、大変でしょうが、きっと皆人が喜んでいただける、楽しい旅行にされる事と思います。

申し込み締切は『9日』。まだ、間に合います。幹事さんのところへ4,000円持参行こう……。

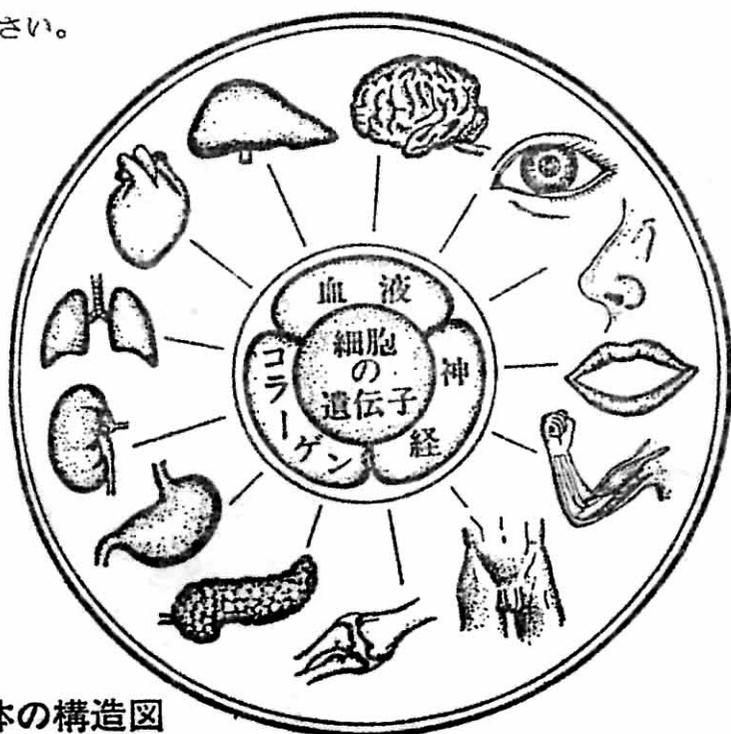
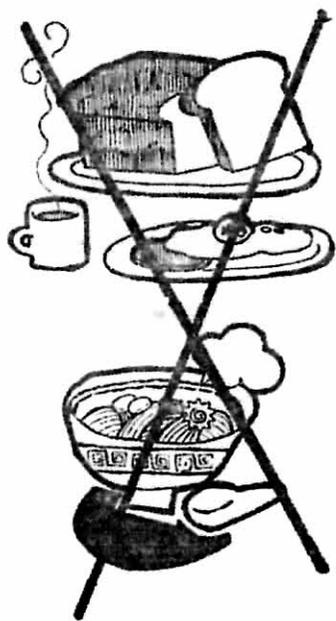
◆最後になりましたが、役員・幹事の方々いつも私たちのために、尽くしていただき感謝申し上げます。ありがとうございます

鉤腎会々員 H・N

「遺伝子健康法」って知ってますか？

ミスターX

私たちの身の回りには、増々多種多様になっていますが、皆さんはその中にどれほど身体に害になるものが含まれているか御存知でしょうか。インスタント食品（ラーメン、スープ、ハム、ごはんetc.）やジュース、コーラ、パンなどには食品添加物、防腐剤、合成着色料など身体にとって有害なものが沢山含まれています。ところが、私たちはそういうものをより好み、多く摂取しているのが現実ではないでしょうか。これらの物質は「非生命体」といって身体の中のリズムを狂わせるはたらきがあるのです。ですから、これら「非生命体」が多く含まれている食品を摂れば摂るほど身体に蓄積され、健康が害されていくのです。細胞の中には遺伝子（DNA）というものがあり、いろいろなホルモンを出すはたらきがあり、身体のバランスを保っていますが、前述した「非生命体」が細胞の中に入ってくると遺伝子が変化したり、活動を止めてしまったりするのです。そうすると人間一人に60兆個もある細胞が全部おかしくなってくるのだそうです。そうして、その人の一番弱い部分（私たちの場合は腎臓）に病気が出るのだそうです。ですから、できるだけ「非生命体」を含んだ食品を摂取しないで、自然のままの食物を摂取するようにすれば自然に治る力（自然治癒力）ができてきて病気が良くなっていくのだそうです。このように、人の身体の中の遺伝子の働きを正常にして病気を治そうというのが「遺伝子健康法」なのです。この健康法は、藤本 朗という人がその著書の中で述べているものです。もし、もっと詳しい事を知りたい方がおられましたら、編集部員の方まで御連絡ください。



内面より見た体の構造図



健康は自分に贈る事のできる  
最高の贈り物………

私は昭和51年に透析を開始して以来ヘマトクリット(わかり易く言うと貧血の度合い)に恵まれず17~21%を上下しながら今日に至っている。

いつかは恵まれる日を念じ色々な合併症と闘いながら一日一日を大切に生き抜いて来ました。今年先生からの年賀状に今年は23%を目標に頑張ってくださいとあった。

私達は25%以上を維持したいと言うのが目標です。

1月3日の検査において25.5%あると言う、半信半疑である。

2週間後の検査に於て25%と聞き、8年6ヶ月でようやく目標に達し、感慨無量である。そのきっかけは先生だけが知っているであろう。今後は、この最低線を下回らないよう一つでも上昇するよう、心を新たに一日一日を大切に頑張っていきたいと思っています。

新年早々私への最高の贈り物でした。

林田クリニック 早坂 要



立巻

会員の動向

◎新規患者

・高橋勇吉

釧路市

・佐藤美智子

中標津町

・弓 一三

釧路市

・久保ひさ

中標津町

◎変更事項

・木戸春雄・1月より会員

・佐々木満郎・区画整理により住所変る

◎ 釧路市

・小野寺正訓・電話訂正

正当

・竹内 昇・労災から協立病院へ移る

・高野和子・1月13日死亡

・星川勝治郎・1月28日死亡(市立)

◎腎友会への寄附

・大内昌訓・570円

・本間考司・430円

・原 保・390円

ありがとうございました。

今年度にむけて『創腎会に期待する事』をテーマに原稿を募集しましたが残念ながら、会員の皆さんからいただく事が出来ませんでした。

そこで日頃、皆さんが透析後の会話の中や雑談の中で話されている『創腎会にこうして欲しい』という要望の数々を掲載してみようと思います。

- ◎腎友会で『ツリ大会』をして欲しい。
- ◎社会復帰の為に仕事を探して。
- ◎もっと豪華な温泉旅行に行きたい。
- ◎腎友会で『山菜とり大会』して欲しい。
- ◎車検や車の整備点検が『腎友会団体扱い』で割安にならないか。
- ◎腎友会でガソリンチケットを発行して、活動者が気軽に車を使用できる様に出来ないか。
- ◎機関紙『たんちょう』が文字通り『単調』なのではないか。もっとおもしろく。
- ◎マージャン大会をして欲しい。
- ◎腎友会の『登山』を年2回して欲しい。
- ◎腎友会の『ダンスパーティ』をしては。
- ◎腎友会の事務所と電話を設けたら（常駐の事務局長を）
- ◎腎友会で年中通して出来るアルバイトがないか？（腎友会の通年企業設立をして欲しい）
- ◎腎友会の『会員証』を発行して、それを提示する事でメリットのある様に出来ないものか。

以上、数人の方々の聞きとりを記述しただけでもこの様に皆さんの中には、『希望する事』や『して欲しい事』などがいっぱいあると思います。来年は腎友会創立10周年をむかえます。

皆さんの力で、皆さんの腎友会作りを押し進めて行く事が大切です。

役員・事務局はその為に動く機関です。まもなく年度が変わりますので、腎友会の新しい

スタートが切られる前に、各病院・グループ毎に、話し合いが持たれると思います。

よりよい腎友会のあり方を検討する為に多くの会員の皆さんのご意見や考えを出し頂きたいと存じます。

編集部では引き続き『創腎会に期待する事』をテーマに皆さんからの原稿を募集致しますので、御協力願います。



## ● おねがい ●

編集部では皆さんからの原稿をお待ち致しております。

体験談・日頃思っている事・  
短歌・俳句・川柳・カク・  
マンガ・その他……

お気軽にお寄せ下さい。

みんなで作ろう。

みんなの『たんちょう』\*

年賀状取扱集計表

区分	計	立・持・モ中別			色別			用紙代	印刷代	計
		立替	持込	モ中	1色	2色	白紙			
市立	692	484	171	37	495	197		1,824,110	1,612,910	3,437,020
株田	1,170	873	242	55	865	305	50	3,353,910	2,787,860	6,141,770
日赤	125	89	31	5	92	33		323,800	281,260	605,060
協立	819	619	164	36	578	241	400	2,937,300	2,071,340	5,008,640
労災	129	93	33	3	95	34		384,720	297,120	681,840
小計	2,935	2,158	641	136	2,125	810	450	8,823,840	7,050,490	15,874,330
厚岸	58	36	21	1	43	15		161,000	141,210	302,210
根室	297	261	34	2	205	92		766,320	659,390	1,425,710
小計	355	297	55	3	248	107		927,320	800,600	1,727,920
計	3,290	2,455	696	139	2,373	917	450	9,751,160	7,851,090	17,602,250
前年度比	122%				2色率					前年度比
	124%				27.9%					125%

表中・上段は取扱件数・下段はハガキ枚数です。

先日、担当者により反省会を行い、色々と反省すべき事項もありました。これらについては来年度に向けての貴重な御意見として受止めておき、より効果的な取扱いが出来るよう考えていきたいと思っております。

皆さん大変御苦勞様でした……………。

年賀状取扱終了

多勢の皆様にご協力いただいた年賀状の取扱いも、12月末で終わりました。3300件の目標で取組み、最終的には別表のとおりとなりました。