

たんちや

発行日

第 99 号

62年12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 ◎

- | | | | |
|------------------------|------|-------|-----|
| ・ '雑 感' | シャント | _____ | 1 |
| ・ 通院交通費支給について | 事務局 | _____ | 2 3 |
| ・ 私と詩吟 | 上田 守 | _____ | 4 |
| ・ 輸血できなくなった私の奮闘記 | H・K氏 | _____ | 5 6 |
| ・ クロスワードパズル _____ | | _____ | 7 |
| ・ そのほかお知らせ、編集後記 _____ | | _____ | 8 |

昭和62年もあと1ヶ月を残すのみとなりました。

昨年に引き続き、今年は北海道難病連の全道集会という大きなイベントを釧路で行うことになり、大変忙しい1年でありました。

全道集会は、道内各地から800名を越す、患者・障害者そしてボランティアの方々が参加し、その受入から跡形づけまでを、役員はじめ多くの協力者によって大成功に終了させることが出来ました。

特に資金面では、会員個々の協賛金と、広告要請に役員の方は協力会社を必死にかけずりまわり、釧路支部管内で200万円以上の資金調達をいたしました。

腎友会では全道集会の現地実行委員として4名が参加し、全道集会成功に大きな役割をはたしました。

今年も多くの懸案事項が積残しとなりました。

それは、一つには『入会のしおり』の発行であります。

新しく透析に導入された患者さんや、既に腎友会に入会済の患者さんに対しても、腎友会の存在意義とか必要性がわかるような『小冊子』を発行するよう思案していたわけですが、不発に終わった事。

もう一つは、中標津地区の対応です。

これは、現在10数名の透析患者さんが別海・中標津地区にいるわけですが、施設の設置と交通費支給の要望が出ているのですが、これをどちらかに調整をほかりその対応をすることで、これも不実行に終わりました。

やり残した事はまだ色々ありますが、この2点については是非来年こそ行動に移さなければならない事案であると思います。

臨時総会まで開いた釧路の交通費問題は、多くの方が色々な面で考えさせられた事案ではなかったでしょうか。

『10人10色』と云うように、各人の考え方が違いますが、一生懸命やっている人が『馬鹿をみる』ようなことは許せないと思います。

腎友会が折角苦労して実現させた交通費の支給を、うまい所だけをすい取って行く事が許せるのでしょうか。腎友会に協力もしない、それよりも陰では『ある事ない事』腎友会の批判めいたことを言っていて、権利を主張するのは人一倍強いというのは、何という精神の持主なのでしょうか。。。。。。。

『公平』を盾に、権利ばかり主張して、反面、義務を果たしているかといえば『我・関知せず』というのは非常識きわまりなく、並みの人間では出来ない技ではないでしょうか。。。。。。。

これからは、『正しい公平』が認められる環境づくりをしなければならないと考えますが、会員の皆さんはどう思いますか。

通院交通費支給について

☆これまでの経過☆

- 昭和54年から56年にかけて 市に対して交通費助成を請願する。
- 昭和57年に ようやく市内の通院透析患者（生保を除く）に総額100万円の通院交通費が支給されることになった。 当時は 非会員もいないし、支給された喜びで、細部については検討していなかった。

この時、支給の条件として「釧路地方腎友会に対する**団体助成**であること、又、釧路地方腎友会で支給の手続きをすること」ということであった。

- 昭和59年頃から脱会する人が出はじめてきた。 そして、その後会員の中に「非会員に対して交通費を支給するのはおかしいんじゃないか」という声が出てきた。 そこで アンケートを取った結果、過半数の人が支給すべきではないと解答。

61年度総会において支給規約を改正し、62年度から非会員の該当者には交通費を支給しないこととなる。

- 今年の9月に、手続きを始めたところ、市役所に対し、非会員の該当者より問合せがあった。
- 釧路地方腎友会の三役が市役所からよび出され、健康管理課長と話合う。この時、市では「交通費は釧路地方腎友会に委託しているのであって人口透析患者全員に会員・非会員の区別なく支給してもらいたい。かつてに支給規約を改正しては困る」といつてきた。

- 釧路地方腎友会三役としては、かつて、健康管理課より 規約改正もやむおえないという内諾を受けていたが、このように話が変わってきたので困ってしまった。
- 10月24日に幹事会を開いて、どうするか話合った。

結果、

- ① 今年度は、非会員分は計算して除いておく。
- ② 釧路地方腎友会は会員のみに支給する。
- ③ 今後、非会員に支給せよというのであれば交通費を市役所に返し、市から支給するようにしてもらう。

との考えでまとまった。

※※ 今日の総会において今後どうしたらよいか考えを聞かせてほしいのです。 ➔

こうして、11月22日の総会で話合った。その中では次のような意見がでた。

「市役所ではどうしてそんな少数の人の意見を聞いて、その人たちに支給しなさいと言
うんですか。もっと強く出てもらわないと困る」

「ごねる人の言う通りになるのなら、これから会をやめていく人もふえるんじゃないで
すか」。「」

「この際、そんな少数の人たち（非会員）のことは見て見ぬふりをして支給しないと、
交通費そのものが危なくなるんじゃないか。」

「市役所が直接支給するようになったら、会員が手間がかかって大変だから、非会員に
も目をつぶって支給すべきだ。」

このほか、幾らか意見が出たが、まとまらなかったので、議長さんの判断で 事務局
(三役及び幹事) に任せてもらうことになった。

そして、その日に役員で話し合いを持ち、次のように話し合った。

- ① 非会員には支払わざるをえない。
- ② 委託されたのだから 委託料及び条項を取り決める。
- ③ 会員と非会員の支給時間を同じにしない。
- ④ 非会員からは 必要経費を大分いただく。

これらの結果を持って11月26日の午後4時から市役所側と話し合った。そして、最
終的に次のようになった。

- I 釧路地方腎友会が交通費の委託を受ける。
- II 会員、非会員に関係なく 市内の人口透析者（生保除く）に支給する。
- III そのとき、委託料をだしてもらう。
- IV 委託の為の条項（覚書のようなもの）を作ってそれに基づいて支給する。

以上のようにになりました。細かいところはこれから話し合っていくことになりました。

※※ 今までは支給日に取りに来なかった人にも届けるようにしていましたが、これ
から当日取りに来ない人には渡せなくなります。そのお金は次回へ繰り越す
ことになります。 ですから、申請書提出、交通費の受け取
りは決められた期日をしっかり守ってください。会員だからといっても
市役所では認めてくれません。

『私と詩吟』

林田クリニック 上田 守

私の知るところでは、日本詩吟の始まりは古く、奈良時代より発していると聞いています。しかし、今のような吟詠調となったのは平安時代の頃となっています。

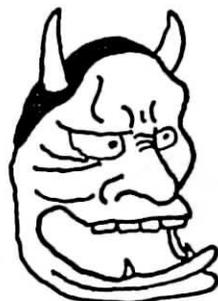
さて、詩吟とは漢詩に「ふし」を付け詠うものです。(詩吟について詳しい説明をすると長くなりますので、又の機会に) 私と詩吟の付き合いは52年頃だったとおもいます。私が勤めていた時の上司が最初の先生なのですが(五段でした)一年位の後 中標津吟詠会に入りました。途中、休み休み教わったものですから 一緒に入会した人は皆 あの頃(56年)四段になっていましたが、自分はその半分の二段で終わっています。真面目に練習した人としなかった人の差とおもいます。ともかく、その頃をもって 詩吟とは離れ 現在に至っています……………。

又、詩吟にも色々の流派があり、私は日本詩吟学院岳風会でした。この様な訳で多少なりとも詩吟を習った御蔭で 今まで随分と助かっています。例えば、宴会等で歌をといわれたときなど 「大勢の人の前で話す事が苦にならない」とか 「漢字を良く知ることができ、いろいろな人との出会いがあり」などなど多数ありました。

なんといっても、学校というものを卒業して以来、机を並べ、何かを教わるという充実感だったと思います。

以上、思いつきを書いてみましたが、今更という感もありますが 「再度詩吟を」と考えています。釧路にも多くの詩吟道場があります。どなたか一緒に詩吟をやってみようと思う人はいないでしょうかね……………。

まあ、自分の好きなことを病気のことなど忘れて一日でも多く長生きしたいものだ前向きに進みたいとおもいます。



★ 輸血できなくなった私の奮闘記

私は透析を始めて11年数ヵ月になる。透析を始めた時から貧血がひどく、輸血を再三繰り返した。その結果、血清肝炎を二度患った。短期間に完治したがその後、貧血を改善するため服用した薬により肝炎となった。服用を中止したが、一向に検査値は下がらずついに慢性肝炎となったのです。一年に一度から二度輸血を繰り返しながら今日まで生き延びてきた。この春以来、体がすぐれず長引く風邪と貧血、高血圧改善のため努力してきた。風邪は良くなり、血圧はドライウエイトを段階的に1kg 300g下げたことにより改善された。貧血は一向に改善されず ついにヘマトクリットが15%まで下がってしまった。輸血をするため検査(クロスマッチ)したところ「拒否反応」がでた。体に抗体ができ輸血をしてはならない体になってしまったのです。貧血を改善するための薬(チオデロン)を服用したことがある。ヘマトは26%まで改善されたが、肝機能の数値が上昇してしまった。それ以来、この薬には縁がない。これを克服するには「自叙努力」より方法はないという。

☆自叙努力の一端を紹介しよう。

天候の悪いとき、透析開始時間の早いとき以外は、朝五時起床して出世坂へバイクで向かう。出世坂から富士見坂を3回～4回登り降りして帰宅します。出世坂は下から上まで(開発建設部まで)約2百メートルある。階段も所々にあり、合わせて20段ぐらいはある。私の登りかたは銀行のマスコット人形のようにアッチャフン、アッチャフンである。運動している仲間によく出会う。お互いに挨拶を交わすが、こちらが声をかけると元気な挨拶が返ってくる。とても気持ちの良いものです。

出世坂はかなりきつい坂です。安全を期すために血圧計を持参し測定してみた。

坂の下での測定、上151～下84 脈拍82、坂の頂上で測定上191～下93、脈拍100でした。注意する点は普通脈拍の40%を越えないことという。私の場合、普通脈拍82ですからプラス33が限度(115以内)、実際は100ですから安全圏です。

富士見坂は(勾配がゆるやか)開発建設部から坂下まで約400mある。出世坂を登った疲れもこの坂を降り終わるともともどります。又、アッチャフン、アッチャフンの開始です。始めは1周するのに20分はかかっていたが、今では15分でできます。時には体調の悪い時もある。その時は、富士見坂か出世坂の順で回り体に無理のかからないように配慮します。

朝日の昇る頃、出世坂の上にある幣舞公園から鉧路市(特に港、幣舞橋)の眺めはすばらしい。(夕焼は写真に最適で有名)



慢性肝炎に対して運動はあまり歓迎されません。肝機能が上昇しない程度に運動しなければなりません。この加減がむずかしい。運動を開始してから3週間目の検査でヘマト17%、その後は検査の度に18%、17、8%、16、7%、19%、そして20、8%、19、8%と改善の方向にむかっている。透析患者のヘマトは25%以上と言うから私にとってはまだまだ遠い道程です。

朝夕必ず食べるものは、卵一個、無塩マーガリン15g、蜂蜜小スプーン3、カロリーメイト1から2袋（1袋200カロリー）夕のみニンニクの蜂蜜漬小一個です。

ほかのものとしては 毎食御飯軽く一杯、魚または牛肉1日に200g、野菜は色々な種類を少々、果物1日200g以内、豆腐一回40gなどです。

時折シュウクリーム、ショートケーキ、外食でハンバーガー、ホルモンなどもたべます。薬を飲むとき、水の欲しいときは牛乳をタッパに入れ、冷蔵庫のフリーザーに入れておきます。シャーベット状になったものをスプーンで適当にすくって食べます。（とても口当たりがよい）

栄養にならない氷、水はできるだけとらないように心がけている。私がここまで努力してわかったことは、「食事、運動」が今までの何倍も必要であることです。肝臓さんの御機嫌を伺いながら運動して、胃の調子とも相談してバランスのとれた食事を精一杯食べること。これが私の運命を左右するとおもいます。

運動後は「シャモ寅」の井戸に行きわき水を一口飲んで帰宅する。その一口が五臓六腑にしみわたり、何よりもおいしい。明日もまた目標に向かってアッチャフン、アッチャフンが続くだろう。

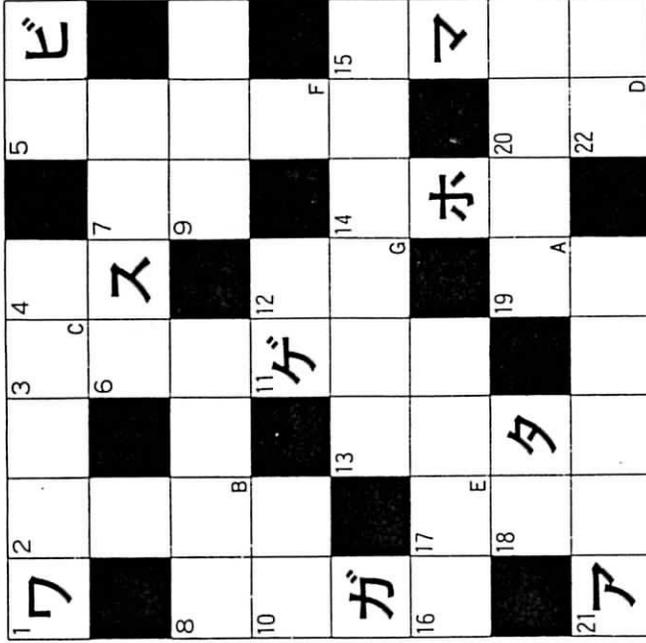
《62年11月・K・H》



青春クロスワード

解答方

各マスにカタカナを一文字ずつ入れてください。最後にローマ字のあるマスの七文字をABC順につなぐと、答えの言葉ができます。



ヒント

ヒントじゃなくて……。



- ◎ 正解者の中から抽選で10名に記念品を贈呈します。
- ◎ 正解・当選発表は12月号にて
- ◎ 締め切りは12月31日まで
- ◎ 宛先 釧路市新富町1番7号 林田クリニック内
釧路地方腎友会事務局編集部
- ※左記に記入の上、郵送または各病院の幹事さんへ。
皆さんの御応募をお待ちしております。

タテのカギ

- ②主婦が記して、赤字に苦しんでいます。
- ③ウグイスは春に先がけて鳴くので、こうも呼ばれる。
- ④これの出ている夢は、三番目に起りがよいとか。
- ⑤力の差があり過ぎて、まったくゲームになった。

- ⑦夢を食べる動物。
- ⑧ホール紙のような紙。
- ⑨知眉 知義をいいます。
- ⑩きのこの一種で、味が出ます。
- ⑪マネをすることです。
- ⑫愛の芽生えをいいます。
- ⑬頭にかぶるもの。童話には、赤——ちゃんもいました。
- ⑭奈良、京都、鎌倉などの古い都をいいます。鎌倉などの古い
- ⑮手紙のことです。

ヨコのカギ

- ①初代は三十四歳、二代目は二十九歳で引退した横綱です。
- ⑥——を入れて、なんとカ許しもらったよ。
- ⑧みんなが力けたあととですもの。
- ⑨「おはようございます」は朝の——です。
- ⑩佐渡へ佐渡へと——もなびくとやら。
- ⑪口の小さい容器です。
- ⑫すし屋でイカの疋のこと。
- ⑬ウソをついていたので、井解も——です。
- ⑭——の大相撲。
- ⑮地図は上が——で、下が南。
- ⑯——すると、声もつい小さくなります。
- ⑰多くの人への質問調査。
- ⑱ちよつとした失敗。

答

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

病院名

氏名

正解は「カイガイツアー」
当選者は

横沢 道彦 (市立)
宇井 美江 (協立)
菊池はつえ (協立)
斉藤 康行 (林田)
酒井 健一 (林田)

おめでとうございます
5名のかたには粗品を
進呈いたします。

児玉 等 日赤病院から厚岸町立病院に
転院 10月30日入会
村上 春子 市立病院から厚岸町立病院
に転院 11月9日入会

※※各病院で変更事項がありましたら事務局までお知らせください



川柳コーナー

息切れて ハッとする日の
多きこと (毎度多水)

透析日 またまた増加
足重し

朝起きて、いつものるのる
今いくら

編集後記

この頃、骨の障害で悩んでいる人口透析患者が増えているという。その要因は人口透析を受けている年数が長期にわたっている人が増えてきたことが一番大きいでしょう。かく言う私めも6年を過ぎてあちこちの関節が時々痛むようになっています。

カルシウムとリンの値が気になりだしました。皆さんも骨には充分気を使ってください。今年最後の「たんちょう」をようやく発行できました。この頃、色々な人から楽しい原稿が寄せられています。来年も今年以上に御協力をお願い致します。

(編集委員室より)

