

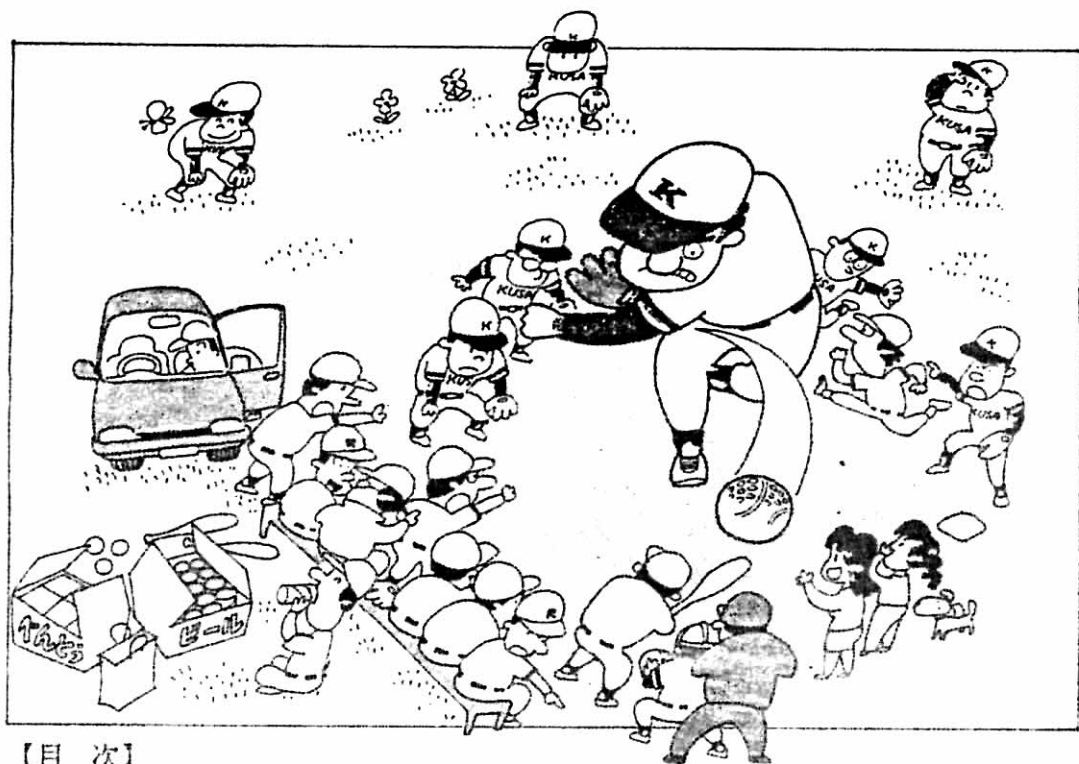
たんちよう

No. 108
6月号

HSK

どうじん釧路版

編集/釧路地方腎友会



【目次】

再度・会長になって	上田 弘	1
道腎協総会報告		2
地区連の年間行事予定		5
難病患者・障害者と家族の全道集會予告		6
シリーズ・腎移植	外崎 芳江	7
私の透析生活について	佐藤 信洋	8
道腎協沖縄旅行に参加して	渡辺 喜久	9
栄養おもしろセミナー		11
わが街・うまいもの探望・お知らせ		12
クロスワードパズル		13
会員の動向・編集後記		14

再再度反・△△長にならなつて

釧路地方腎友会

会長 上田 弘

先日(四日)の総会で、再び釧路地方腎友会の会長を引き受けることになりました。

會員皆さんの協力によって、医療・福祉制度の現状を低下させないよう、活動を取組みたいと思います。

本来ならば、どなたか副会長の方が会長になつていただければと思いましたが、あいにくそのようにはならず、私が再度務めることになりました。

毎年、役員改選の時には苦勞しますが、これは各役員さんが、腎友会の活動内容を『幅広く』知っているもの、『奥深く』承知していない、という事がネックになつているのではないかと。

そこで、今年は役員の仕事分担を決め、分担された部分については、責任をもつて実行してもらおうと思います。

会長・事務局長は、腎友会全体について掌握しますが、各副会長には責任をもつ部

門を、次のように分担しました。

長副会長には、機関紙と物品の調達を担当してもらい、編集部の皆さんと協力しながら、内容のある、また皆さんが楽しめる『たんちよう』の作成を担当してもらいます。

掛札副会長には、レクリエーションなどを各種行事の計画と実行を分担してもらい、皆さんが楽しめる行事を立案・実行してもらいます。

竹内副会長には、腎友会の立場で、難病連など他患者団体の会議・行事に参加してもらいます。

金井副会長には、市役所・保健所などの行政機関に対する対応をお願いし、補助金・通院交通費などの行政の対応を担当してもらいます。

木村副会長には名簿管理、すなわち透析患者さんの動向を確認し、組織状況を把握してもらいます。

以上のように、各副会長の責任をもつ業務を決め、担当部門を握り下げて内容を知らせてもらいます。

このように、多くの人が各業務を分担することにより、役員の仕事がスムーズに行

われ、腎友会活動の停滞を防ぐのにはないかと思えます。

しかし、このように各部門の責任者を決めても、他の部門を「関知しない」という事ではなく、役員は各部門に積極的に協力して下さい。

前回の「たんちよう」で、全腎協会費の値上げを検討している事を書きましたが、皆さんはどう思いますか。

私自身、色々な考えが交錯し、判断しかねています。

会組織を運営するには、どうしても資金が必用である、という反面、會員の中には生活状況も色々と格差があり、年・六百元の増額にも苦慮する人がいる、などの実態から苦悩しています。

全腎協も適当に値上げを提案していると思われないが、未納會員が納得いく資料の提出を求め、それによって判断したいと思えます。

どうか、各委員皆さんの率直な意見を私のところへお伝え下さい。

道腎協総会報告

※全腎協総会報告の中から

- 1、来年度の全腎協総会は、愛媛県の松山市で開催することに決定された。
- 2、高齢者（九十一才）の透析導入について、レセプト審査の段階で、透析治療を保険での支払いに、クレームをつけた事例があった。

- 3、糖尿病から透析に移行される患者さんが最近多くなり、目の不自由な会員が増えています。それで、テープによる機関紙発行の要望が出てきているという。
- 4、糖尿病から導入された患者さんは、各種検査データが低いいため、障害年金を受給できないケースが出てきている。

- 5、各都道府県での事業である、障害者の医療費助成制度が、他県で廃止されている。この廃止により、各患者さんは毎月一万円の自己負担をしている。（滋賀県）

△参考▽

このようなことは、この北海道でもいつ実施されるかわかりません。また、『見直す』といって、各種の制限条項を、

付け加える事も考えられます。

北海道で一昨年、特定疾患である『後縦靭帯骨化症』を実施、強行に、医療費助成を打ち切っている実態がある。

後縦靭帯骨化症の患者さんは、年三万円の治療費に対して、透析患者さんは年六百万円もかかっている。これは、腎臓病患者には腎友会という、しっかりした組織があるからで、組織の力が大切なきとを、意味しています。

- 6、コーデネイター（腎提供を手助けする人）の制度は、現在、日本にはありません（米国にはある）、今後、死体腎移植を推進する為には、このコーデネイター制度の実現が必要になっていきます。

※道腎協運営委員会の中から

- 1、障害者の道職員採用は、昭和五十六年から昭和六十二年までに、五十一名が採用されている。（うち昭和六十二年は三名）。

また、道職員として採用された以降に、

障害者となった人が、四十名もいるようです。

- 2、千歳で透析を受けている患者さん方は、現在、苫小牧地区に加盟しているが、独立したい申し出があり、千歳と恵庭を含めて、一つのブロックとして、承認するよう検討している。

現在、苫小牧の会員は百四名で、その内、十四名が千歳の患者です。千歳の患者は三千名おり、独立されれば、十名ほど追加加入する見通しである。

- 3、スパイク規制の論議がされていますが、障害者を、この規制から除外してもらうよう、運動してほしい旨の、質問状が道腎協に届いています。

道腎協として、危険にさらされながら通院している透析患者の安否を、関係機関に訴え、スパイク規制から、障害者が除外されるよう、動きかけを行うことにしました。

※道腎協総会時の来賓挨拶のから

●大橋 晃・道議

- 1、身障者に対するJR運賃の割引適用については、五月十日、JR各社は近く運輸省に認可申請をする見込みです。

運輸省も前向きな姿勢であり、今年度中に実施される見通しである。

(別紙・新聞記事参照)

△注▽

現在はまた割り引きされないので注意して下さい。

- 2、昨年来、道腎協で陳情していた、透析施設の問題については、道立病院の江差などは道などと再度協議していきたい。

中標津については、病院の所管が中標津町なので、道の段階ではあまり関知できないのが実態です。

- 3、消費税は、老人・障害者・患者など、弱者に非常に厳しい制度であり、共産党としては、反対の立場で請願活動をしている。

- 4、政府は近いうち、医療の大改革を行い、各医療・福祉制度の改善を考えている。

- 5、国民健康保険料の滞納者に資格証明書を出し、病院での診療時に、治療費が全

額自己負担になっている。

●清水 清・医療ソーシャルワーカー

- 1、腎臓病の会は、非常に立派な組織であり、優れた団体である。

- 2、皆さんは、現在病気にかかっている患者のためにだけでなく、これから増えてくる患者のためにも頑張ってください。

- 3、医療ソーシャルワーカー(MSW)の仕事は、病院における患者に対する福祉関係のお世話をすることです。

- 4、MSWの資格について、国に法制化を要望していたが、何年も流れていた。しかし、近く法制化が実現される見通しである。

- 5、道内でのMSWの配置は非常に少なく、道内各地の病院でMSWを置けるような環境を作ってもらいたい。

△注▽

昨年、北海道難病連では、道内各地のMSWを設置していない公立病院にたいして、MSWを設置するよう要請書を出している。

- 6、透析部門のMSWもいて、北海道にはいないが、愛知県などには資格者が働いて

●三森礼子・北海道難病連代表理事

- 1、今期より、一期ご手務めた道腎協の岩崎会長に変わって、難病連の代表理事に就任した。

- 2、岩崎会長は難病連の波乱の時代に、代表理事を努めていただき、優秀な手腕により、難問を解決してきたことに、厚く敬意を表します。

- 3、難病連の組織は、部会によってバラツキが多く、この腎臓病部会は、道内で一番組織人数も多く、活動も非常に活発である。

- 4、現在の難病連は、活動の幅が広く、結成初期より難しい時期となっている。



JR「内部障害者」も割引

心臓病など29万人対象

近く認可申請

心臓やじん臓、呼吸器などに障害を誘い、いわゆる内部障害者約二十九万人に対し、JR東日本、東海、西日本、山陽各社が、運賃などを半額にする割引制度をスタートさせることになった。運賃に近く認可申請する。放棄し、自由席や指定席、乗車券から約百二十万人については、約四十年前から割引されており、内部障害者の団体は同様の取扱いを求め、約二十年前から運動を続けてきた。関係者は「本意にうれしい。私鉄や航空会社にも広がってほしい」と、海陽園子公園心臓病の子供を守る会と大歓迎している。

対象は、心臓、じん臓、呼吸器があり、身体障害者福祉法を受け、身体障害者手帳を交付された一、二種身体障害者比較的重い二種以上の障害がある小児に適用して、一四歳の障害者を受けている人たちが、割引は障害者の一、二種身体障害者に分け、二種以上の人が介

内部疾患障害者も割引します

JR各社は三日、身体障害者を対象に実施している旅客運賃の割引制度を、これまでに対象外になっていた心臓機能障害など内部疾患の障害者にも適用する方針を固め、近く運輸省に認可申請する。新たに対象となる身障者は全国で約二十九万人で、年間の割引額は約九億円になる見込み。

現行の身体障害者割引制度

20年余の「願い」 JR各社受け入れ

昭和二十五年から実施されてきた身体障害者手帳の交付が受けているが、適用対象となっていないのは、身体障害のうち視覚や聴覚、平衡機能の障害、肢体不自由の障害があり、身体障害者手帳を交付されている人とは異なる。内部疾患の障害者手帳を交付されている人は、これを反別するのはおかしい」と、全国で約二百二十万人。と、西三にわたって当時、しかし、心臓、じん臓、呼吸器などの機能障害に苦しむ内部疾患の障害者は、昭和四十二年以降、身体障害者福祉法を改正した時点で必要で、介護者など介護者の方々の半額と

は昭和二十五年から実施されてきた身体障害者手帳の交付が受けているが、適用対象となっていないのは、身体障害のうち視覚や聴覚、平衡機能の障害、肢体不自由の障害があり、身体障害者手帳を交付されている人とは異なる。内部疾患の障害者手帳を交付されている人は、これを反別するのはおかしい」と、全国で約二百二十万人。と、西三にわたって当時、しかし、心臓、じん臓、呼吸器などの機能障害に苦しむ内部疾患の障害者は、昭和四十二年以降、身体障害者福祉法を改正した時点で必要で、介護者など介護者の方々の半額と

障害者には適用する障害、乗車一人の人が乗車約百一。以上乗車券券、後者は五種障害者として、乗車券のみ半額にする半額にする二種の人、二種、その内が考えられている。障害者の自動車購入融資
「家族でもOK」 厚生省
身体の不自由な人は、自動車を買おうとするのは、四割に達している。厚生省は、障害者の自動車購入融資制度に、新たに障害者に対する割引制度を大規模に実施することを目指している。厚生省は、新たに障害者に対する割引制度を大規模に実施することを目指している。厚生省は、新たに障害者に対する割引制度を大規模に実施することを目指している。

地区連の年間行事予定

五月二十五日、釧路市福祉会館において、平成元年度の総会が開催され、今年度の行事計画・予算・役員等が承認された。

今年度は、全道集会の地方開催年（十勝）であるため、多勢の患者・家族が参加することと、支部事務所開設に向けて取り組むことを、大きな柱として決定された。

また、新規事業としては、支部役員の手習い・管内患者の福祉相談会を、初めて開催することを決定された。

全道集会は、当初、室蘭で実施する予定でしたが、室蘭地区の主要役員が、昨年死亡したため、活動者不足という関係から、急きよ帯広で開催することになったものです。

八月五・六の二日間、十勝川温泉をメイン会場にして行われ、希望者にはオブションツアーも計画されています。

一昨年の釧路開催では、多勢の方が、当地に来ていただいたので、今年度は、腎友会での補助も予定しているため、数多くの方が参加してほしいものです。

（別記：なんれん記事参照）

支部事務局については、最近、難病連活動に参加される患者・家族の方が多くなり、その連絡など非常に苦勞を、今後の難病連支部組織の充実と、活動の活性化をはかる上で、また、現事務局に大変迷惑をかける、という実態もあり、早期実現に向けて、取り組むことにした。

（別記：新聞記事参照）

そのために、釧路支部としては、行政機関等に働きかけ、支部事務所開設に向けて取り組まします。

事務所確保に協力を 寄付や行政の配慮も

難病連 釧路支部

道庁管内釧路支部（上田）は、道庁管内では、昭和四十八年に、また釧路支部は、八年前、また釧路支部は、弘支部長が、事務所開設の準備を進めている。今の釧路一市三町村の患者が、約三百人が会員、約三百人が会員、ベーチェット、スモン、パーキンソン、筋ジストロフィーなど多くの難病を抱える会員たちが、半習会、医療相談会、懇親会を重ね、関係も四回発行している。また、会議中で希望が強いのが、独自事務所の確保、日帯生活で「せしめ」を立

支部事務局用の電話・コピーは、すでに用意し利用している。

また、事務局運営費をねん出するため、難病連の「運営協力会」への入会促進を進めます。

役員手習いは、支部役員として、この地域の難病に関するデータ等の情報を、最低限でも承知しておく意味で実施するもので、講師には釧路保健所の方を予定しています。

患者相談会は、現在の福祉制度が非常に難しく、福祉関係の専門家をお願いし、折角ある制度を有効活用できるように、地元の方々を対象に実施するものです。

〈メインスローガン〉

今集う 夢の大空 希望の大地 明日を求めて IN とかち

第16回難病患者・障害者と家族の全道集会

〔参加申し込み要領〕

1989年8月5日(土) 十勝川温泉笹井ホテル (レセプション・分科会)

6日(日) 音更町立共栄中学校 (分科会)

音更町文化センター (全体集会・分科会)

〈参加費用一覧〉

第1日宿泊費 (朝・夕食・レセプション含)	8,800円	9,600円	ツ1泊 ア1	2泊 ツア1
全体集会 (昼食代含)	800円			
バス往復 (保険料含)	10,500円			
バス途中食事	800円	大人 15,000円		
バス帰り食事	800円	子供 10,000円		
第2日宿泊費 (朝・夕食含)	7,500円	大人25,000円・子供15,000円		
レセプションのみ参加の方は	3,000円			
合 計				

バスを利用しない方は、バス代および途中食事代を除いて計算します。

〈記念講演〉

元池田町町長、参議院議員
丸谷 金保氏 (ご依頼中)

〈アトラクションご協力〉

5日 ベアーズ、ハーモニカクインテット
6日 東士狩獅子舞
音更バトントワラーズ

〈主なスケジュール〉

5日(土) バス出発 (札幌10:00、他に函館、旭川、室蘭、釧路から)
18:00歓迎レセプション (於笹井ホテル)
6日(日) 9:30分科会 (共栄中学校、文化センター)
12:30全体集会 (音更町文化センター)

※救急班の医師、介助ボランティアを用意しています

〈分科会開催予定〉

個人参加部会、ダウン症、筋無力症、多発性硬化症、膠原病、パーキンソン病、リウマチ、ベーチェット病、後縦靭帯骨化症、脊髄小脳変性症、側わん症、パージャー病、血友病
〈未定〉二分脊椎症、筋ジストロフィー、心臓症、未網症、てんかん、人工透析、ウィルス性肝炎、再生不良性貧血

以下、項目別日程は次のとおり

- ・支部総会・五月二十五日・福祉会館
- ・役員学習会・六月十日・福祉会館
- ・全道集会・八月五日・六日・十勝川温泉
- ・合同レク・九月・阿寒休養村
- ・患者相談会・九月八・九日・ホテル
- ・支部役員会・十月・三月・福祉会館
- ・役員研修会・三月・阿寒当番
- ・機関紙の発行・年一回

腎友会からの役員

・支部長 上田 弘
 ・運営委員 竹内 昇
 ・運営委員 忠村 敏

シリーズ
腎移植

【腎移植をして・・・】

釧路市立病院 外崎芳江

透析歴 一年 予月 移植歴 一年三月月

私は主人の転勤で、釧路にきて今年の二月でまる四年がたち、来た年の昭和六十年五月に体の不調が続ぎ、林田先生に見てもらったの

が、私と腎臓病との戦いの始まりです。

仕事もやめ自宅療養・食事療法をし、そうすれば必ずよくなるものと信じていました。しかし、検査データは悪くなる一方、主人もつらかったし、私自信もつらい毎日でした。そして、札幌で開業している正田先生に相談し、やはり透析は必要とのこと。最悪の状態でCR・二十二、BUN・百二十と三十代。貧血・肺水腫の状態です。市立病院に即入院透析という事になりました。それが昭和六十一年の一月二十一日です。

腎臓とは、二個あるののどうして二個とも・・・？ とか、どうして私が腎臓病に・・・？ とか、考える事はいろいろ。

しかし、その最初の透析の日、まわりには男の人達ばかり、そして、比較的若い人

しかもとろりのベットにいたK君・・・とてもあかるいのにびっくり。笑うは、TVを見ているは、起きて食事をするわで、元気づけられ、週三回、火・木・土の四時間二十分の透析が始まりました。

そして、腎移植にまで至ったのは、母は私の事を正田先生に相談していたらしく、また透析する私の姿を見て、自分の腎臓を移植しようと思つたそうです。そうしたら話はどう進み、母・妹二人は札幌市立の平野先生の所へ血液適合検査。そして、こちらでは久島先生が私の血液を持って札幌へ・・・結局は一番下の妹が一番適合が良かったのですが、結婚してないし、母の意志もあって母に決まりました。

六十二年一月末に、市立病院の市川婦長さんより電話があり「手術日が決まったよ・・・」二・二三日で準備して、北大へ行きなさい」とのこと。そして北大へ入院。

次の日に母が入院。北大の先生に云われるとおりする母の姿が（例えば手術当日まで

は毎日 千ccの水を飲むことなどは健康な母にとつては無理なようで・・・一生懸命でうれしんと思つて反面、申し訳なく思いました。

そして、六十二年一月十六日、AM八時、母が先に、九時、私は手術室へ入りました。無事手術が終わる、麻酔がさめた第一声は、主人の「よっち・終わったよ」の言葉に「えっ・もう終わったの・・・？」でした。手術事態はそんな感じなのです。

無菌室から次の日は個室へ。一日一日先生たちがCR・BUN等々のデータを持ってきて、だんだん機能がよくなっているよ・・・との言葉に安心しました。が・・・三・四日してから、「本当に大丈夫なのだろうか」「本当に透析はしなくていいのだろうか・・・？」との不安に、精神的苦痛が増し、付添いをしていてくれた主人・妹達にやごあたり・・・そんな姿を見ていた北大の看護婦さんに怒られるほどでした。

そして、釧路に帰ってきたのは三月の中

旬、こんなに早いのです。というのにはやはり経過が大事ということで、入院していても仕方ないのです。三ヶ月間は急性の拒絶反応、六ヶ月以上は慢性の拒絶反応ということで、気をつけました。

今は二年三ヶ月がたちました。正直いって、今でも私は不安なものです。手放して喜んでくれるわけではないのです。「いつ腎臓がダメになるだろう・・・」またいつ透

私の透析新生活について

私は五年間の慢性腎炎の後、四ヶ月間の入院生活を経て、昭和六十一年十月より慢性腎不全となり、透析治療生活に入りました。

入院中の四ヶ月は、極度の食欲減退で、体重が六十二kgから五十kgへ大幅に減ってしまいました。

第一回目の透析治療を終えた後に、食事がおおいしく食べれたことをいまでも忘れません。

当初の一年間は週二回通院でしたが、現

析に入ることになったろう・・・と。

そして、強い薬のため、ムーンフェイスになるは、髪は抜けるし、人間、何か得るものはあっても、また、何か失うものがあると思いました。

今の腎臓の状態は安定しています。車の免許をとったり、アルバイトをしたり、こんな二年三ヶ月で、現状を維持しています。私が今思うことは、腎臓は徐々に増え

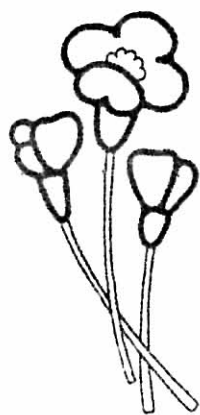
在は週三回となりました。出来れば長く週

二回でと思いましたが、体調がおもわしくなく三回となりました。体のためには週三回の方が薬で良いと思っております。(現在、体調良好)

現在の私の悩みは貧血(ヘマト)で、輸血をしても一ヶ月間ぐらいいしか持たず、苦労しています。

あまり長くない私の透析治療生活で、体調維持に良いと思ふことを列記したいと思ふます。

ているものの、実際に死体腎となるとなかなか進んでいないという状態、なんとか、道内でもどんな状況が進んで、チャレンジしてほしいものと思ひます。そんなためにも、腎友会は絶対、患者・家族が盛りたてねばと思ひます。



釧路市立病院 佐藤信洋 四十才 透析歴 一年七ヶ月

①一日三回のうがい

風邪は透析患者にとって大敵です。まがい(薬使用)により風邪にかかりにくくなりませす。

②サウナ風呂入浴

サウナ風呂(銭湯にあり)に入ることにより、体より水分を蒸散する。(但し、高血圧の方は除く)

③食事はゆっくり

食事はゆっくり、よく噛んで食べる。水分が少しでも少ない量で間に合うように、

道賢協沖繩旅行に参加して

△林田クリニック、渡辺 喜久 透析歴ノ九年三月月

四月十日 今日は一ヶ月前から申し込んである道賢協沖繩旅行へ、娘と二人行くため夜行で出かける日だ。でも、気分は全面的ルンレンではない。それは持病の腰痛が気になっているからだ。婦長さんに「大丈夫だよ」と励まされて、色々のクスリを沢山もらい出発する。

四月十一日

朝六時すぎ、千歳空港に着く。とても良い天気で、気分もすっきり快適な旅行になりそうだ。普段は、一泊位の旅行しか行っただことがない私には、五泊も泊まると思うと、さすがにルンレン気分だ。

八時すぎに一行二十名がそろろう。九時二十分、始めて飛行機に乗る。「ググー」と上にあがる時、娘が「ウワーいやな気分」と云った。

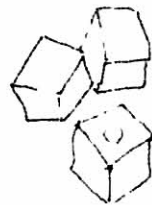
私は「エレベーターをちょっと長くした位だよ」なんちゃって強がり云う。

羽田で乗り換える時、ツアーの方から弁当をもらう。乗ってから食べ始めると、お茶が出てきた。それから少し過ぎてから、機内食のサンドイッチが出る。コーヒーフキ。弁当を食べたので、サンドイッチは好

きみ物だけにする。その後、ジュースはかがすかか回って来た。

私の頭の中で、体重計がくるくる回る感じで、ジュースは断わる。

また少したつと、氷はいかがですか、と来たのにはビックリした。



後で聞いたのですが、添乗員さんが去年も道賢協の九州旅行に一緒に行った方とか、透析患者の事をすこし知っている方の方ようでした。

二時頃、那覇空港に着く。飛行機を下りて一番先に目に飛び込んだのは、テレビで見ていたヤシの木だ。「ウワ、本物だ」。ヤシの木を見て、沖縄に本当にきたのだ

という実感があった。道路の花壇はハイビスカスが咲き乱れ、さながら南国。北海道とかなり違うな、と思ふ。ホテルにいて一休みしている。娘が「ホテルを探検してこよう」と言うので出かける。まったく「シ、シ、シ」しているのがさういふ母・娘だ。……

今夜の食事は、皆んなと顔合母で一緒にやる、という事で六時にマイクロバスに乗る。沖縄の道路はとてつもない、北海道の広い道路になれている私達は、誰ともなく曲がるたびに「ウワ、……」と悲鳴をあげていた。

食事の前に自己紹介をする。

札幌の方十六名、道庁町・二名、豊内町・一名、えりも町・一名、伊達市・二名、釧路市・一名、岩見沢市・一名、旭川市・一名、登別市・一名、和寒町・一名、夕張市・一名、苫前町・一名、以上三十名です。

透析歴は、皆さん結構長い人が多かった。食事は、特別おいしいと思う物はほとんどなかった。食事後、沖縄の踊りと空手を見る。

テレビで見ているせいとか、特別珍しくは感じない。八時過ぎにホテルに戻る。そのまま寝るのはもったいないので、娘と遊びに出る事にする。



フロントで、「どこか良い所はないか、聞

いてみる。色々話をして『北海道では二千円で、飲み放題・遊び放題ですよ』と云うと、『そんな所はございません』と云われた。それで、ライブハウスを教えてもらい、沖縄の夜の町を母・娘で歩く……。

何だか道路がドブ臭い。沖縄は水不足との事で、水をジャンジャン使わないので流れが悪く、ドブ臭いのだな……と思う。日頃、水など経済して使った事がない私は、水のありがたさをしみじみ思う。

ライブハウスに着くと、五人の男性と一人の外人女性が、目もさめるようなブルーのスーツを着て唄っていた。一時間半位いると、夜行であまり寝ていなかったのので眠くなる。母・娘で、今日は良く遊んだね。

四月十二日

今日は、観光バスに乗る日だ。ホテルを九時出発。天気もいいし、体調もよし……。ルンロン……。一番先に行ったのは旧海軍指令部跡。これは昔の防空壕だ。地下を掘り、会議室とか色々使われていたとか。

小学三年生の時、終戦を迎えた私は、昔を思い出す。学校と、自分の家には、みな防空壕が掘られ、学校では、よく避難訓練で防空壕に入ったものでした……。地下におりただけ、帰りは階段を登る。『行きはよいよい帰りはつらい……。』

次は、守礼の門・首里城跡……。ひめゆりの塔。途中食事をして、最後に『玉泉洞』という洞窟だ。これはガイドさんが『帰りはエスカレーターになっているので、安心して入って下さい』という。入ってみると、階段が地下に向かってかなりきつく、じめじめとして、よくテレビで見たことのある洞窟と同じだ。歩くところは板で作られ、薄暗い電気がついている。水が流れ、魚まで泳いでいる。時々、上から『しずく』が体に当たる。結構長い洞窟で、三十分以上は歩いたようだ。外に出ると、太陽の光がまぶしい。やはり外はいいな……と、太陽

のありがたさを、また、しみじみ思う。これで、今日の観光は終わり、三時より透析をするため、病院へ向かう。

病院は、ベットでたぐり椅子で、向かい合ってするようになっていました。

針さしが終わると、私の向いに遠軽から来た方が、沖縄のスタッフの方々に、冬のしぼれる話を始めました。私は夜行の疲れもあり、その話を子守唄がわりに眠り、食事の後もス……と眠り、目がさめると透析は終わっていました。

ホテルに帰ると、娘が『母さん疲れているかい』という。『透析で寝たので、元気・元気……。』それで、一人でホテルのスナックへ行く。

飲んだ事のない飲物を取り、沖縄の夜景を眺めて今日も遊んだね……。

△次号につづく▽

編集の都合により、同様に掲載させていただきます。
お問い合わせは、大塚編集室までお願いします。

栄養おもしろゼミナール



濃口しょうゆと薄口しょうゆ、塩分濃度が高いのは、さぞどちらでしょう・・・??



濃口しょうゆの塩分濃度が十五%なのに対し、薄口しょうゆは十七〜二十%ですから、薄口しょうゆの方が塩分が多いのです。

もし塩分を控えるのでしたら減塩しょうゆをとりに入れるべきで、塩分濃度は八〜九%とかなり、濃口しょうゆの半分位の塩分濃度におさえる事が出来ます。

濃口しょうゆ六gで塩分1gに相当しますが、減塩しょうゆは十gで塩分1gに相当します。



健康のため酸性食品よりアルカリ性食品をとった方がよいという俗説がありますが、本当・・・??



食品を二つにだけ分類する方法で、食品中の灰分の水溶液がアルカリ性を示すものをアルカリ食品、酸性を示すものを酸性食品と呼びます。

アルカリ性食品は野菜・果物・牛乳・海草類、酸性食品は肉類・卵・魚介類・油脂・穀物等です。

血液には緩衝作用があり、酸やアルカリが入ってきても中和し、たえず弱アルカリ性を保つようになっているので、酸性食品を多く摂取しても体に悪いという事はありませんが、バランスの良い食事をとるという意味では良いでしょう。



食物繊維を食べると便秘を治し、大腸ガンを予防するって本当・・・??



食物繊維とは「すじっばい」「消化されず体内を素通り」するだけで、消化酵素の働きを受けないものですが、消化されにくく吸収されないからこそ、便の量を増し便秘を治したり、有害物質が腸粘膜にふれている

時間を短くして、排泄させてしまうので大腸ガンの予防になるといわれています。また、血中コレステロールの上昇を抑制するというデータがあります。

ふつう食事では十五%の食物繊維が摂取出来ませんが、便秘予防には三十%必要といわれています。

(ちなみに、ファイブミニ一本では五%の食物繊維がふくまれています。)



塩魚の塩を抜くとうおもしろい。真水が良い・・・?? それとも塩水ですか・・・??



真水に塩魚をつけると、表面の塩だけほとんど溶け出して、うま味の成分が抜け、水っぽくなりますが、約一五%の塩水につけた方は水っぽくなく、魚の内部にしみ込んだ塩もジワジワと湧き出してくれれます。ただし、長時間たつと魚の塩分で水の塩分濃度が増すので、一〜二時間位とします。

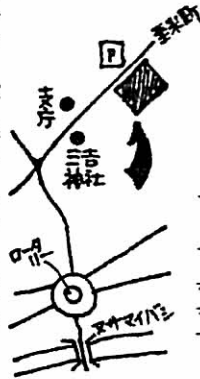
疑問・質問がありましたらお気軽に「たけなご」編集部までお問い合わせください。

わが街 新しいもの探望

まるひらラーメン

銚路市浦見八の一

丁四一・七三三



店内はカウンターが八脚くらいと小上がり
りが二つテーブルあり。昼時などは立ち待
ちの方がいるほどです。駐車場が店の前に
三台と、向いの方に十台ほど止めることが
できます。

創業は古く、昭和三十四年九月だそうで
す。今、まりもり(経営)されておられる

方は、三代目の方が引き継いでおられます。

今年の四月二十九日に新装開店されたばかりで、店内は明るく広く、前よりはゆとりたしてあります。メニューは、醤油・塩の二種類だけで、普通・四百円、大盛・四百五十円、特大・五百円とある。特大は二食分あり、大変食べこたえがあります。また、メンのかたさ、スープの濃さを申し出ると、やさしいおかあさんが薄味にしてくれますので安心して下さい。スープはカツオだしてアッサリしております。

定休日は毎週水曜日になっております。

営業時間は朝十時から夜七時までです。また、出勤もありません。

【御寄附】

まるひらラーメン店を経営している平野さんより銚路腎友会に寄付金を頂きました。二十数年前に息子さんが腎臓を悪くされ(ネフローゼ)、道立病院内に院内学級を作ろうとして数人が集まり、会をつくられたそうです。子供も大きくなり、会も自然消滅して、集められていた会費を今回、銚路腎友会に寄付してくれました。

平野さん夫婦は、息子さんがかかえ色々な苦勞をしながら、病氣と戦い、明日への希望をもって頑張ってきたそうです。

今後、息子さんが病氣に負けず、元気に生活出来ますよう、祈りたいと思います。

【予告】

今年の登山も
藻琴山に決定!



みんな揃って
汗を法肌でこまら!!

日・時などは後日事務連絡でお知らせしますのでお待ち下さい。
*今から歩くなどして、体調を整えておくようにしましょう!!

4月号 クロスワードクイズの解答
『トナリノムスメ』

当選者

- 佐々木 由紀子 (市立病院)
- 永田 耕三郎 (")
- 佐藤 征一郎 (")
- 小島 タキ子 (")
- 木口 八重子 (林田クリ)
- 鈴木 恭子 (")
- 今井 伸子 (")
- 藤原 一文 (協立病院)
- 波佐谷 純考 (厚岸病院)
- 高野 美智子 (")

以上10名の方、おめでとうございます。

◎下記応募用紙に答えを記入し、下記編集部まで・

正解者の中から抽選で、10名様に記念品を贈ります。

◎正解、当選発表は8月号で

◎締切は、7月22日(土)必着

◎宛先は、釧路市新富町1-7

林田クリニック内

釧路地方腎友会編集部まで。

「トナリノムスメ」になる。



各マスにカタカナを一文字ずつ入れてください。最後のローマ字のあるマスの7文字をABC順につなぐと、著者の言葉がでます。

解き方

Challenge

75

トラベル
クロスワ
ード

1	2	3	4	5	6	ヤ
ハ						
	7			8	ジ	
			C			
9				10		
	A			F		
		11	12			カ
13	14		ル	15		D
16			17	18		
				G		
19				20	カ	21
	E					
		キ	22			B

ヨコのカギ

- ①外国製のこと。
- ②昔は煙を出しながら走ったものです。
- ③ふるさとをなつかしく思う心です。
- ④ゆかたがけて「民謡の——」においでください。
- ⑤お店の従業員。
- ⑥パジャマの上などに着る。
- ⑦ヒマラヤ山脈の中央部にある山。
- ⑧犯人はその場で——された。
- ⑨ツキノフモイます。
- ⑩フロアの煙突を——に歩いてきてください。
- ⑪米のご飯のこと。
- ⑫今の石川県、金沢などのあるあたり。
- ⑬英語で、ありがとう。

タテのカギ

- ⑭苦しみ、悩みます。
- ⑮米ネバタ州にあつて離婚の本拠地。
- ⑯ここには離婚の手続きもできる。
- ⑰カマボコの座ぶとん。
- ⑱やまご、いうことなど、とにかく要わっている人。
- ⑲フレイホール、キップオフなどその合い図。
- ⑳「男をみすじの糸に」と歌う歌です。
- ㉑死んだ人ガ——に立って、お告げをすることもあるかな。
- ㉒「イワシ」。干物などである。
- ㉓あいつは新米のくせに——なことばかりいうね。
- ㉔洗いカキはこうすればいいんですよ。
- ㉕「——」一杯、待つななし。
- ㉖「——」チヨギ、——。

氏名	病院名	A	答
		B	
		C	
		D	
		E	
		F	
		G	

◎会員の動向◎

◆新患者◆

志田 恒雄

釧路市

山田 セツ子

釧路市

藤田 典雄

釧路市

及川 淑子

釧路郡

有岡 砂智子

釧路市

◆新会員◆

阿部 隆吉 (協立病院) 4月より会員

山田 セツ子 (釧路市立) 6月より会員

藤田 典雄 (釧路市立) 6月より会員

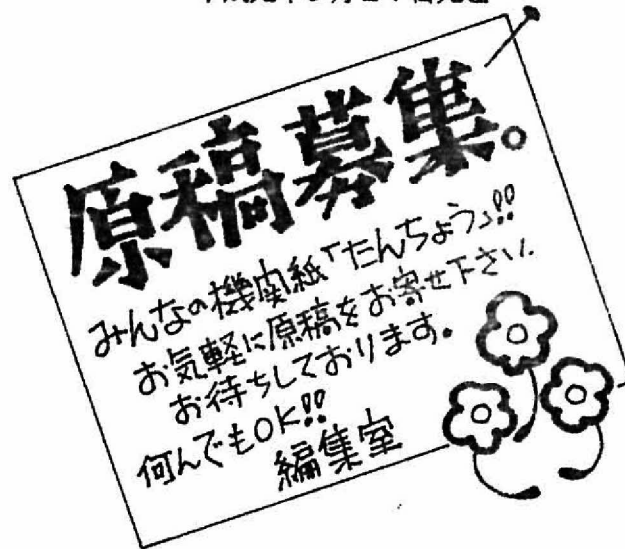
◆死亡◆

岸 考子 (日赤病院)

平成元年4月18日死亡

横山 光子 (釧路市立)

平成元年5月27日死亡



会費は腎友会の活動資金です。早目に納めましょう!!

平成元年度の「たんちよう」編集委員も決まり、活動し始めました。

構成も、構組みの左読みから、新たに縦組みの右読みにしてみました。

「たんちよう」のタイトルも一新。表紙のカットも一人一人に担当してもらいましたので、いろいろなカットが見られるから、楽しみのひとつです。その編集委員を紹介します。

金井英雄(市立)・東 哲司(市立)
外崎芳江(市立)・木村 俊(市立)
忠村 敏(林田)・今井伸子(林田)
花輪邦子(日赤)・長岡久雄(日赤)

以上八名のスタッフでこれから一年、皆様に親しみをもって読んでもらえる機関紙を作って行きますので、楽しんでいて下さい。

不慣れた私達が作る「たんちよう」です。行き届かない点が多々あるかと思いましたが、よろしくお願ひします。

尚、「たんちよう」に関しての意見・ご希望がありましたら、編集部まで一報下されは幸いです。