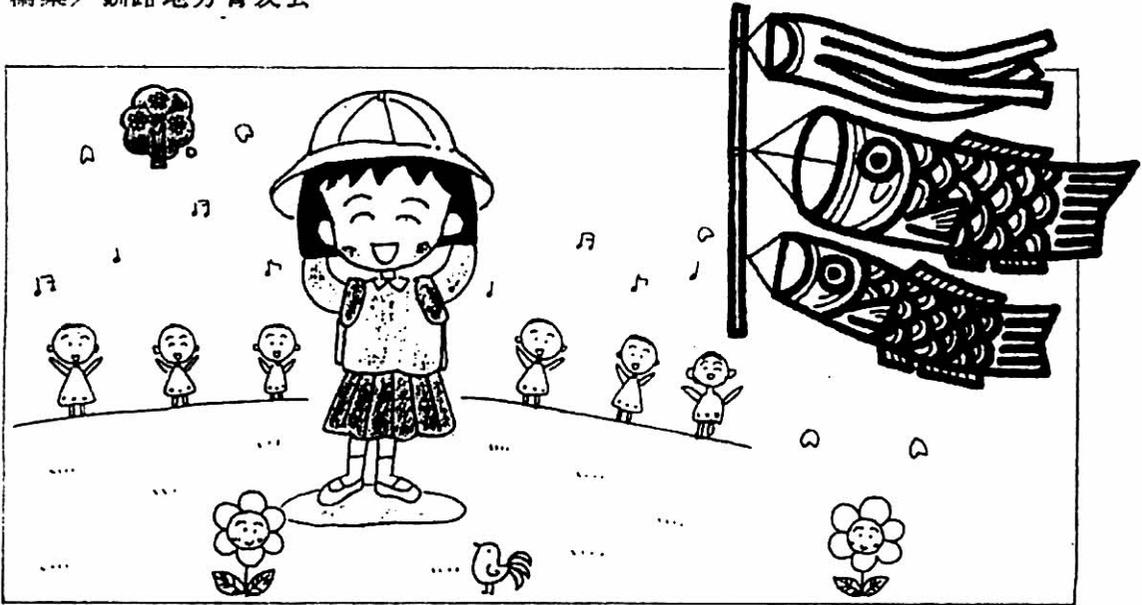


たんちよう

No. **113**
4月号

HSK

編集／釧路地方腎友会



【目次】

シャント・資金造成の一提案	「上田 聖」	1
道議会報告	《伊藤 武》	2
釧腎会の総会		3
事務所の使用決定		3
会費の値上げ		4
今年度の行事予定		4
全腎協総会・北海道で		4
各地区の悩み		5
病気になって良かった事	《渡辺 喜久》	6
わが街・うまいもの探訪		8
栄養おもしろゼミナール	《前田栄養士》	9
御寄付のお礼		9
クロスワードパズル		10

資金造成の一提案

鉋腎会々長 上田 弘

腎友会（どの組織も同じだが）を運営するうえで、活動資金は必要不可欠でありませぬ。

当鉋路地方腎友会も、会員皆様の会費と、年賀状など各種資金活動を行い、皆さんに協力していただき、運営資金として活用しています。

既に御承知の方もいると思いますが、今年度より、鉋路地方腎友会と難病連鉋路支部共用の事務所を、市役所所管の身障センター内に設置することが決定されました。

昨年の鉋腎会総会の折、「事務局運営資金の積立」を活動目標として掲げ、年賀状利益などを振り向けるようにしておきました。

事務局では用品類を用意するほか、事務所の維持費が必要となります。特に、事務局に配置される方の人件費が必要となります。

当面は、積立分の範囲で運営していきますが、将来的には常駐体制とし、

鉋腎会の事務活動の拠点としなければなりません。

安定した事務局運営を行うには、安定財源の確保が必要です。現在の安定財源は、会費と市役所の補助金だけであり、各種販売活動の財源は、その時々で変動する不安定財源であります。

しかし、安定財源を確保できないとすれば、不安定なものにたよらなければなりません。

そこで、いまひとつ資金造成の一つとして、「古紙・空カンの回収」により資金造成を考えてみてはいかがでしょうか。

各会員の各家庭から出る「古新聞・雑誌・空カン」などを提供していただき、それを資金に還元する方法に、取り組んでみてはどうでしょうか。

近年、リサイクル、また美化運動（クリーン作戦）などと云われ、資源の有効活用、また再利用の必要性がさげばれています。

これを実際に実施する方法は、大きな困難性がともない、種々検討しなければなりません。

しかし、自分達の努力なくして資金を得るのは不可能で、市役所（行政）から補助金を受けるにも、我々の活動を評価しつつ助成され、会の前向きな努力が必要であります。

「鉋路地方腎友会々員の皆さん」、あなたはこの活動に対し、「協力出来そうですか」、「いや、また協力出来ないですか」、ちよつと考えてみて下さい。

今年全腎協負担金が値上げされ、鉋路でも会費の値上げが実施されます。事務所が設置されたからと云って、会費の大幅値上げに対しては、反対でありましょう。

どうか、前向きな方向で考えていただければ幸いです。



道議報告

年度末の道議会で、釧路地方腎友会の顧問である伊藤武一道議が、「透析施設の地域遍在」・「腎移植センターの整備」など、腎臓病関係の質問を行い、そのやりとりの内容が、伊藤道議より会員の皆さんにお知らせするように、議事録を送付されましたので、皆さんに報告いたします。

◎伊藤道議質問

腎不全対策について伺います。

今日、腎臓病疾患によって、人工透析治療を受けている患者は、全国で七万人、道内においても、約三千三百人と年々増加していると聞いております。

これらの患者は、いわゆる従来の内科的治療では回復が困難とされ、このため、人工透析を受けるため、毎週最寄りの医療機関等への通院を余儀なくされております。

しかしながら、地域によっては、専門医師確保が困難なことなどから、長い時間をかけて遠方の医療機関等へ通院しなければならぬ方々もおり、人工透析施設の地域遍在の解消と、僻地・離島対策の計画的整備が求められているところであります。

知事は、これらの現状をどのように把握され、今後どのように取り組まれようとしているのか伺います。

◎横路知事答弁

現在、道内で人工透析を実施してい

る医療機関数は二二六か所、透析装置台数は二〇五六台であり、全体の患者数からみると、人工透析装置の必要数は、概ね確保されているものと考えております。

しかしながら、専門医師がいないため、遠くの医療機関に通院を、余儀なくされている地域もあり、患者団体から、これらの地域における装置の設置について、強い要望が寄せられております。

道としては、明年度において、道立羽幌病院に人工透析装置を、設置することといたしました。今後とも、不足地域の解消に向けて、国の助成制度を活用するなど、引き続き努力して参りたいと考えております。

◎伊藤道議質問

また、現在、市立札幌病院が地方腎移植センターとして指定されておりますが、本道は広大で時間的・距離的關係から移植のために支障を来してい

るのも実態であります。

そこで、全道的なネットワーク体制を確立するために、地方腎移植センターの機能の充実を図るとともに、関係機関による連絡協議会を設置すべきと考えますが、知事の所見をお聞かせいただけますのであります。

併せて、腎臓移植にはじまり予防から管理、研究等を含めた総合的な腎疾患対策の確立に向けて、今後どのように取り組むのか、知事の所信を伺います。

◎横路知事答弁

腎不全患者の根本的治療である腎移植を円滑に進めるためには、道内医科大学、移植協力医療機関などが連携し、移植に係わる技術の交流、情報交換のための組織的取り組みが必要であり、現在、地方腎移植センターが中心となって、腎移植連絡協議会を明年度中に設置すべく準備を進めております。

いづれにいたしましても、多くの腎不全患者の方々が、移植を希望されておりますので、今後とも、腎提供登録者の増加を図るとともに、積極的に取り組んで参りたいと考えております。

質問日：平成二年三月十四日

釧路腎友会の総会

今年度の釧路地方腎友会の総会日程をお知らせしますので、会員各位においては、事前の日程調整をお願いいたします。

なお当日は、通院交通費の支給と、難病連釧路支部の総会も行われますので、腎友会の皆さんは午前・午後を通して参加することになります。

総会日 一九九〇年五月二〇日(日)
場所 釧路市川北町
身障センター・二階
(エレベーターあり)

時間帯 午前一〇時より 釧路会総会
午後〇時三〇分 交通費支給
午後一時三〇分 支部総会

内容

- 一九八九年活動報告
 - 一九八九年決算報告
 - 一九八九年活動方針決定
 - 一九九〇年度予算決定
 - 積立金会計決算報告
 - 役員改選 など
- なお、参加者には昼食を用意します。

事務所の使用決定

現在、林田クリニックを事務局としていますが、昨年来から釧路市に事務所としての施設を要望しておりました。

市役所当局の良き御理解を得まして、過日、利用の認可がされ、釧路地方腎友会の事務所として利用できるようになりました。

事務所として決定した場所は、釧路市川北町の身障センターの一階部分です。身障センターの市役所本来の機能と、今回利用を開始する四団体が、面積七七㎡の一室に同居することになります。

釧路地方腎友会として専用の机・キヤビネは用意しますが、電話・コピーなどは現在のところ身障センターのものを利用することになります。電話は四団体共用で使用するように配線され、既に利用可能となっています。

また、コピーは身障センターに大型コピーが設置してあるので、それを利用することになります。使用料金は、各団体毎にカウンターを用意されるの

で、それにより支払うことになる。事務局保管用の各種資料はキヤビネに収納し、そのほか、別室に収納棚を用意して保管することになります。

事務所の職員配置体制は、難病連釧路支部との共用となる関係で、難病連と調整を要するが、当面は一日数時間、患者・役員で動員体制をとり、配置できるような体制にしたい。

将来、資金的な見通しが出来れば、常駐体制で運用することを目指したい。今後、各種会議・活動の拠点は、この身障センターに開設された事務所を拠点に行動を起こし、積極的利用に努めたい。

会員・家族の各種相談が、この事務所で行う機会を増やしていただくことが、今後の釧路地方腎友会活動の励みともなり、事務所設置の有効性を実証されることとなります。

運用方法など、今後検討しなければなりません。役員・会員各位のアイデアをどしどし出していただきたい。

身障センター内
事務所共用電話番号
〇一五四・二五・五九〇五

会費の値上げ

(月額・七〇〇円)
(年額・八四〇〇円)

昨年来から、既に機関誌「たんちゅう」・「全腎協」・「どうじん」などで記載されていたので、御承知のこととは思いますが、今年度より全腎協の負担金(会費)が値上げされることが、ほぼ確定であります(正確には各総会で決定します)。

釧路地方腎友会でも、値上げを実施するわけですが、数年前の道腎協会費値上げの際は、会員個人の会費は値上げしないで、釧路分を減額して処理しました。しかし、今回は会員の方々に負担願わなければなりません。

値上げ額は、一ヶ月一〇〇円を予定し、一ヶ月・七〇〇円、年額・八四〇〇円となります。

また、従来より実施していた生活保護者に対しては、減免処置を考えたいと思います。

今年度の行事予定

三月二七日	道腎協運営委員会
四月五日	釧路会三役会
四月七日	道腎協幹事会・札幌
四月八日	
四月二四日	釧路会役員会
四月二五日	
四月二七日	事務所開き
五月二〇日	釧路会総会
五月二六日	道腎協総会
七月二七日	日帰りレク(バス申請)
七月二五日	
七月二三日	釧路会一泊旅行
七月二四日	



腎友会の全国組織である、全腎協の総会は、今回は愛媛県、そして来年度は全腎協の二十周年記念ということで東京開催が決定されています。

東京開催の次の開催地として、是非北海道で開催するよう、北海道の岩崎会長が全腎協の会長会議で提案し、全国各地の会長さんから賛同の意向を取り付け、平成四年の北海道開催は、ほぼ決定であります。

全腎協総会

北海道で

全腎協総会となりますと、千人規模となり、開催地・札幌の動員体制はもちろん、道内各地の地方腎友会の動員などの協力体制も行なわなければなりません。

釧路地方腎友会としても、全腎協の総会参加を含め、各種の協力をお願いすることになります。その際は絶大な御協力をお願いいたします。

各地区の悩み

道腎協の活動報告の中から、道内各地方腎友会で抱えている悩み等について記載してみました。
銅路の状況を考えながら読んでみては如何ですか。



★当面の問題点

- ・幹事役員の育成が困難
- ・依然患者の会員加入率が低く、特に比較的問題点の少ない病院の加入率が低く困っている。早急に加入率向上に努力したい。
- ・運営面・事務局の強化
- ・財政面・病院毎の活動主体で、運営面とも関連があるが、将来活動資金を増やしたい。また、未納金の整理も課題。
- ・医療上・病院ベットが満杯で、患者増対応に心配がある。
- ・地区で一三五名の方が入会しておりますが、まだまだ入会せねばならないが、会員増加運動をしてい入が思うようにいかない現状である。
- ・役員がそれぞれ各病院に幹事役として担当しておりますが、なかなか動きが出来ない。
- ・役員との交流、逢う機会が少なく、心をつつにならなないことが多く見られ、

今後の成果を期待しています。

- ・現病院の変遷透析に、会員は別な病院へ転院希望を出しているのが現状。
- ・患者増加による医師・スタッフ不足。
- ・役員の不足で会の運営があまりできない。
- ・透析時間の短縮によって、食事管理などが今まで以上に重要になってきた。
- ・ベット不足の問題に関しては、陳情の結果、改善の方向が見られ、現在のところ心配なし。ただし、市立室蘭病院の新設に関しては、今後とも追求の予定。
- ・今年度から市助成金五万円を受けたことにより、会費総額の倍額になったので、会の活動がよくなった。
- ・反省すべきことであるが、先頭にたつて活動する者がいないことがなやみ。
- ・長期入院者と高齢者が多いので、行事参加者が少ない。

★全腎協・道腎協への要望・連絡

- ・活動を評価しており、今後とも期待している。
- ・負担金の件で、三〇円また二〇円と段階的に値上げすることに対し、会費を徴収する人（会計）が計算しにくい。五〇円の値上げを一括してほしい。
- ・遠方なので会議等に出向いていくのが大変である。幹事会・運営委員会の必要性に対し、北海道を二ヶ所・四ヶ所に分けて、各地区ごとに会議出来ないものかと思う。
- ・全腎協会費値上げ（五〇円）の決定的通知をほしい。
- ・北海道を数ブロックに分割してはどうか。
- ・患者の意識高揚方法の指導をしてほしい。
- ・全腎協の会議での内容を、簡単に書面で報告してほしい。

病気になって良かった事

林田クリニック 渡辺喜久

皆様がお過ごしでしょうか。毎日、水分管理に忙しい日々でしょうね。さて、この度、こんな題名で一筆書こうなんて・・・、皆様に「病気になつて良いことがあるか・・・」と、ブツとばされそうですが、物は考えようです。

私が「一番良かった」と思っていることは、自分の時間が出来たことです。健康な時は、毎日毎日、職場と家との往復で、休みの日は掃除・洗濯の繰り返しの日々でした。

それが病気になって、一週間に三回透析に来ると、あと四日は自分の時間です。最初の二年位は肝臓を悪くしたりで、入・退院の繰り返しで大変でしたが・・・。

ある時、大熊さんが「木曜日、体操のサークルに行っているよ・・・」と云われました。私は木曜日は透析日だな・・・と思っていると、「水曜日もやっているサークルがあるんだって」と紹介していただきました。

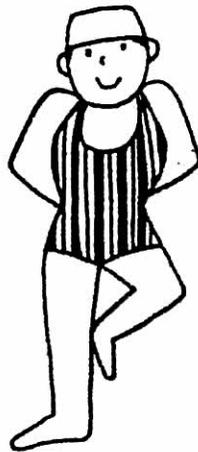
「キンレン花体操グループ」。昭和五十八年六月に入会させていただきました。

会員は四十名位。会のリーダーはとてもやさしい上品な方でした。それに先生が私より歳はちよつと上ですが、元気はつらつさわやかな方で、色々の指導も上手で、私はすっかりこのサークルが気に入りました。中でも先生がいつも云われることは「無理をしないで自分にあわせてガンバッテ下さい」。この言葉が私は一番気に入っています。

入会した頃の頃はヘマトも低く、ちよつと動くと腰も痛くなり、みんなからは「ずれて、休んだりして先生や仲間の方々に心配をかけた」りでした。いつの間にか休まず自分なりに出来るようになりました。

いつもは色々の体操とかキャッチボールですが、時々変わったこともします。今はしてませんが冬はカーリングもやりました。この歳で一人では出来ない良い経験でした。

六月には市民大運動会にも参加します。踊りとか色々の競技にも、運動会など出るのは何十？？年ぶり。とても楽しい一日です。



それから夏は水泳にバイクゴルフ。ゴルフのコースは、柳町公園の森の中に一八コースが作られています。これが意地悪いコースがいくつもあり、坂の中間にホールがあったり、木の陰で見えないホールとか、ドブ水のそばとか色々で、この意地悪コースが楽しい。打った玉が木にあたりとんでもない方へ飛んで行ったり、坂の所は何回打っても下まで転がって来たりで、時間も歳も忘れて楽しめます。

リーダーが「成績を集計して順位を決めますよ」と云っているのを聞いて、私は自分ではうまく出来なかったの、誰かな……、なんて思っていたら、後日、優勝者は加藤さんと渡辺さんと云われ、ビックリ……やったね……

その他にミニハイキングに昼食はジーンズカン。去年は特別暑い日に当り汗を流しながらのジーンズカンも又おいしい物でした。

それから、私が特に一番美味しかったのは……、書かなくても皆様もうお判りでしょう。ピンポーン。「水の入ったつめたーい水・水・水」。その他は、忘年会に新年会、四月は総会。これはいつも違う場所で、一人では行くことのない料亭で、八浪とか吉川・ちく半など色々で楽しみます。

それに昭和六十二年の時は、会の十五周年記念として、知床一周旅行にも行きました。

このように、一年間色々なことを計画して、おこなってくれる楽しいサークルです。

その他の私の良かったことは……、何か習い事をしたいな……と思つて、妹の子供達が、習字を習いに行き始めたのを見て、「よしこれ

だ」と思い、姪にくつついて先生の所へ行きました。先生は「大人には教えたくない」と云っているのを無視して、強引に生徒にしていたきました。家にばかり居ると緊張する事がないので、級などには挑戦しなくてもいいと云ってははじめました。

それが、いつの間にか級に挑戦して、去年からはよくばつて「かな」にも手を出して、今は趣味を通りこして、苦しみになりつつある。

でも同塾生が皆、小・中学生と幼稚園で実に可愛い。ある日、私が行くと、新しい男の子が来ていた。その子は、変な叔母さんが何しに来たんだろうと、ジ……と私を見ていた。私はいつもの場所に座つて、習字の道具を出し始める。

男の子「習字、習いに来たの」
私「そう、叔母さんも僕達と同じ生徒なの」

男の子「どひゃ……」
とこけてくれた。突にかわいいやありませんか。この歳になって、同塾生が子供達ばかりとはね……。それに、私の顔覚えてくれて、外で逢つても、ニコッと笑つて、愛想してくれます。オバタリアンはうれしい。

習字と同じ日の夜、町内会の会館に、ダンスを習いに行く。生徒は十人足らずだが、私が一番覚えが悪い、自分であきれる。且、習字で神経を使い過ぎて頭がプツンだ……。

それでもまだ習いたい物は沢山ある。でも、家の経済を考へて遠慮しているつもり。

それから、よかつた事は、夏は外で花作りが出来ます。

ベチニユアは、苗を買わずに種子から育てる。鉢に種子を蒔いて、毎日水をやったりビニールをかぶせたり、芽が出たときははうれい。少し大きくなると移植をして、その次に鉢に一本ずつ植える。七十鉢位はあるかな……家の前に並べて、毎日大きくなって行くのを見ているのが楽しい。毎日あまり見られるので花が恥ずかしくて紅くなつたりして……。

花畑も少しあるので色々植えてある。草取りが大変。草だけはしつかり良く育つ。花も草のように、手をかけなくとも育つてくれると有難いのだが……。花は手をかけてやらなるときれいに咲いて楽しませてはくれない。げんきんなやつだ。
その他にミニトマトを鉢に八本位と、

普通のトマトを畑に二本ほど植える。これらもなかなか手がかかる。夜、寒い日は玄関に入れたり、花が咲くとトマトトーンをかけてやらないと実を付けてくれない。これもわがままをやつた。これも毎日毎日眺めるトマトも恥ぢかしくて早く赤くなるのかな。

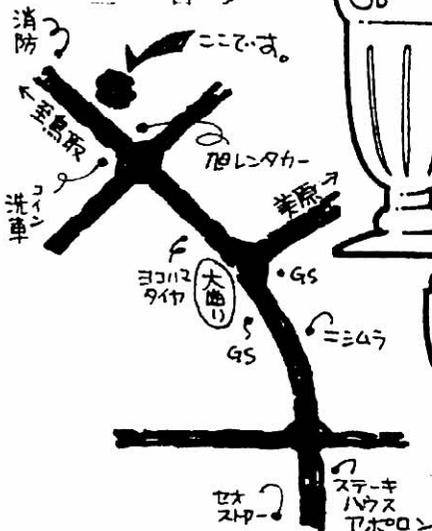
このように、色々の事が出来そうです。それに、沢山の友達と出会った事。病気になるなかつたら知り合、照らなかつただろうと思う友達、病院のスタッフ一同、サークル、腎友会の方々。このように沢山の方々に出会えた事。これが一昔前なら、金の切れ目が命

の切れ目。なんて時代もありました。今は皆、平等に透析が受けられ、生きてゆく事が出来ます。中でもこれが一番、良かった事。ではないでしょうが、今の時代と世の中に感謝すると共に、命ある限りガンバって生きて行きましょう。

街の初探望

コーヒーハウス
カフェパウリスタ

釧路市新橋大通3丁目
(大曲り先)
電話 一五五・三五六三



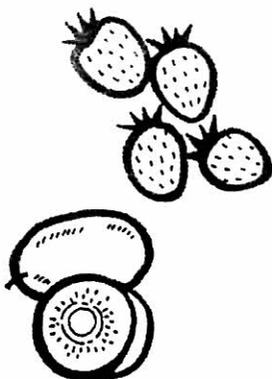
今回、紹介のお店は、冬でもオールシーズン・アイスコーヒーが飲める、『コーヒーハウス・カフェパウリスタ』です。

（ブラジルで、サンパウロのことをパウリスタと云うそうです）
開店は昭和五十八年四月二十九日。
営業時間はAM九：〇〇 / PM一〇：

〇〇迄。四月からは、毎週火曜日が定休日になります。
テーブル・大・一〇、小・二で、四十八席。カウンター四席。サークル活動に予約席もあります。
店内はレンガ作り。暖炉や木目を生かして、落ち着いた感じで、くつろげます。

おすすめメニューは、ドリア・ピラフなどなど。
駐車場は二十台分位有り。
姉妹店にジャルダン、マリーギヤルソンがあります。
PS... 仲間内では『教会（チャペル）』と呼んでいます。

栄養おもしろゼミナール



Q

朝の果物は「金」の価値があるって本当ですか……？

A

果物にはV.B・V.Cが含まれ、疲労防止・回復の効果があります。体内で吸収されて活性化されるまで、四五時間かかりますので、四時食べてもあまり効果がなく、一日の仕事の始まりである、朝にこそ取りたいものです。

Q

健康のためバターよりマーガリンの方が良いのでしょうか……？

A

バター小さじ一杯で、三十五%のコレステロール。飽和脂肪酸は四十六%あります。

マーガリンは、植物性油から出来ているので、コレステロールは含まれていません。飽和脂肪酸は十五%と、少ないですから、心疾患・動脈硬化の心配な人は、マーガリンの方が良いでしょう。

Q

風邪を引いたら早めに「ねぎみそ」といわれませんが、本当……？

A

葱（ネギ）の成分はアリインといい、食欲を増進させる作用があります。更に、V.B1を体内で吸収しやすくし、エネルギーを作り、体を温めてくれます。

V.B1はとても大切な栄養素（豚肉・レバー・鶏肉・強化米・うなぎ・こんにゃく・にら、などで、疲労回復に役立ちます。

林田クリニック

前田栄養士

御寄付のお礼

釧路地方賢友会の「活動資金に使っていただきたい」と寄付が寄せられました。

寄付を下されたのは、現在、林田クリニックで透析を受けている、釧路会副会長の長岡久雄氏の妹さんが懇意にしている、帯広の喫茶店「ピコット」であり、長岡さんを通じて寄せられたものです。

誌上をお借りして長岡さんとピコットの皆さんにお礼申し上げます。

なお、会員の皆さんが帯広に向いた折には、是非、喫茶「ピコット」を利用しては如何ですか。

場所は、帯広市大通り南一一丁目です。



Challenge

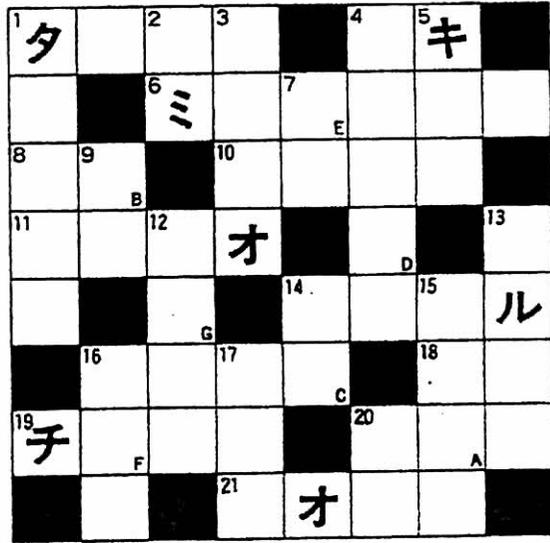
17

恋愛
クロスワード

解き方

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、答えの言葉がでます。

夏にくと増えます。



【ゲレンデノユメ】

二月号のクロスワード・クイズの答え
今回は応募者十五名でした。
抽選で次の十名の方に記念品を差し上げます。

- | | | | | |
|------|------|------|------|------|
| 大熊 | 渡辺 | 渋谷 | 忠村 | 山田 |
| 佳喜 | 喜久 | 敏彦 | 幸敏 | 幸男 |
| 子(林) | 子(林) | 子(林) | 子(林) | 子(市) |
| 高野 | 大平 | 塚田 | 加藤 | 鈴木 |
| 美智子 | ヒデ子 | ヒサ子 | マサ子 | 恭子 |
| (厚) | (厚) | (厚) | (厚) | (林) |

◎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6月号で

◎締切は、5月19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。

氏名	病院名	A	答
		B	
		C	
		D	
		E	
		F	
		G	

ヨコのカタ

- ①強烈な夏の——。その下で肌を焼く女の子たち。
- ②窓から弁当を買う——もあります。
- ③温泉やプールにあふれる——の女の子たち。
- ④サラリーマンも——じゃないぜ。
- ⑤アルバイトでも、自分の仕事には——に取り組もう。
- ⑥昔はこれを振りまわしてトンボを捕ったものです。
- ⑦飲みやすい——入りの菓。
- ⑧長野県の民謡。ナカノリさんが出てきます。
- ⑨フリガが書いています。
- ⑩——もいつとぎ、なんていいます。
- ⑪地位を落として地方へとばされること。
- ⑫アユは——がうまい。

タテのカタ

- ①純太郎のおみやげ。
- ②巧みな人は、さすがに——が深い。
- ③——は方言。
- ④教壇などをそとと抜け出すこと。
- ⑤——、酒のメダル。
- ⑥その秘密は、——が製けてもいうわけにいかん。
- ⑦のりをふりかけた日本そば。
- ⑧幼稚園や教会でななじみの菓です。
- ⑨おやつに——するもの。
- ⑩一年用の——はまた下がりそう。
- ⑪大勢くれば商売繁盛。
- ⑫顔を黒くのもあります。
- ⑬元の——におおまか。

青い鳥ハガキが
20まいタダで
もらえちゃう!!

各郵便局で
手続き中!!

5月
31日
まで

障害者手帳を所持の方

昭和四十八年一月十三日 第三種郵便物認可
平成二年四月十日発行 毎月一回十日発行 一部百円
発行・北海道身体障害者団体定期刊行物協会 編集・釧路地方障友会

H S K たんちよう