

腎友さがみはら

腎友会ニュース 第147号

相模原市

発行日:平成29年10月15日

責任者:羽田 弥

相模原市南区南台2-8-1-301 TEL 042(748)3773



農溝の滝 千葉県君津市 撮影者 さがみ循環器クリニック 宅田正一様(賛助会員)

目次

・第34回 医療・栄養講演会並びに懇談会	2
・新入会員紹介	3
・第34回 医療・栄養講演会並びに懇談会来場者アンケート結果	4
・医療・栄養懇談会 写真	6
・二つの政党との政策懇談会	7
・日本透析医会災害時情報ネットワーク書き込み訓練	8
・活動日誌	8
・「みんなの広場」	9
・青い鳥はがき寄付者	10

第34回 医療・栄養講演会並びに懇談会開催

平成29年7月2日(日) 相模原市腎友会主催「医療・栄養講演会並びに懇談会」が市民会館大会議室において午前10時から午後3時30分まで開催致しました。

当日は透析患者と家族・知人の方々が73名、看護師・栄養士・技師など透析施設のスタッフの方々が26名。講師及び腎友会役員が21名。総勢120名もの参加があり盛大に開催できました。長時間にわたり、皆様のご参加に厚くお礼申し上げます。

1 医療講演

講師 北里大学医学部整形外科学 宮城正幸先生

演題 『透析者の骨・関節疾患について』

2 栄養講演

講師 医療法人社団蒼紫会森下記念病院 浅倉好江管理栄養士

演題 『リンとカルシウムについて』

3 懇談会

透析者、その家族、透析施設の看護師・栄養士・技師と賛助会員、役員も加わり7～9名のグループに分かれての懇談をしました。

参加者は44名で6グループでした。懇談会では施設スタッフの皆様よりアドバイスを頂きながら意見交換をしました。各グループのリーダーさんが、グループの意見をまとめ発表をしました。

医療講演では

アミロイドの沈着による「手根幹症候群」「ばね指」「破壊性脊椎関節症」について説明があり、その他「骨粗鬆症」や「変形性膝関節症」腰痛等のお話がありました。何より大事な事は予防であり、その一つに適度な運動があります。「理想的には全身運動で汗ばむ程度の運動を行うこと」とのお話でした。

「腰痛や膝関節痛」は年齢に伴い増える愁訴であり、様々な治療が開発されているが、精神的な健康も大事！出来る限り手術を回避することが重要で特に予防が大事！との宮城先生からのメッセージが心に残りました。

栄養講演では

骨にとっても関係の深いリンとカルシウムのお話でした。最初に腎臓機能の働きについて説明があり改めて重要な臓器であることを認識しました。

毎日の食事ではリンとカルシウムを意識しながら食材を選んでいますが、カルシウムの数値を上げようと思えばリンの数値も上がってしまい、リンとカルシウムのバランス、リンのコントロール。とてもむずかしいですね。

皆様はいかがですか？ 浅倉先生のお話の中にヒントがありましたね。「リンは低すぎてもいけない。カルシウムは高すぎてもいけない。」と「食事でカルシウムのコントロールは難しいですが、リンのコントロールは可能です。リンが高くなるように気をつけましょう」とのお話でした。

リンが基準値より高くなるように、リンの値を下げる薬を上手に使ってリンとカルシウムのコントロールをしたいと思います。

両先生の講演会の資料はとても助かっています。

サルコペニア予防体操はとても参考になります。何とか続けて行おうと思います。

「リンとカルシウムについて」の資料、特に別冊資料の中で「食品の重量に対するたんぱく質、リン、カルシウムの含有量」が記載されていて、いつも参考にしています。

参加者の皆様、今回の講演会いかがでしたか。
来年またお会いしましょう。！ ありがとうございました。

(宅田記)

新入会員の紹介 (紙面の都合でこの場所に掲載しました)

【会員】

- ◆橋本クリニック 有村ヒニ子様 石黒美紗緒様
- ◆橋本みなみ内科本院 永田孝信様 高橋 充様 織田賢治様
庄司 正様 石井 博様
- ◆相模原クリニック 豊島喜久美様 高橋豊子様 鈴木計江様
- ◆第二相模原クリニック 今野明子様 上池則子様 柏木和子様 廣崎初子様 吉田亨様
- ◆地域医療機構相模野病院 渡邊 節様
- ◆淵野辺総合病院 沢田知恵子様 斎藤関子様
- ◆森下記念病院 山本美登里様 大泉 渉様
- ◆さがみ循環器クリニック 石井 忍様
- ◆相武台ニーレンクリニック 佐渡美恵子様

【賛助会員】

小林雄次郎様 小林征子様 大矢ふじ子様



表紙写真ひとこと

濃溝の滝(のうみぞ) 場所は千葉県君津市笹地区清水溪流公園にある。

落差は1 mもなく、洞窟になっている。洞窟は江戸時代農民が田に水を引くために掘ったと言われ、正式には「亀石の洞窟」と呼ばれている。ハート型に写った写真が紹介され有名になった。この差し込む光がハート型に見える期間は春分の日と秋分の日の前後二週間の早朝のみと限定されています。

実際の光と水に反射した光が横になったハートに見えましたか。

第34回医療・栄養講演会並びに懇談会来場者アンケート結果

I. アンケート実施概要

- 1) 実施期日：平成29年7月2日（日）講演会並びに懇談会の当日会場
- 2) 配布枚数：97枚（腎友会スタッフ等は除く）
- 3) 回収枚数：71枚（回収率73%）

II. アンケート結果

1. 来場者の属性

属性	実数(人)	構成比
透析者	36	51%
透析者の家族・知人	9	13%
医師	1	1%
看護師	18	25%
栄養士	5	7%
透析技師	2	3%
計	71	100%

<コメント>

- *透析者の半分を占める。
- *看護師等施設スタッフは46%を占め、沢山の方に参加頂いたことに感謝。

2. 医療講演「透析者の骨・関節疾患について」はいかがでしたか

区分け	実数(人)	構成比
満足	52	73%
やや満足	12	17%
普通	4	6%
やや不満	1	1%
不満		
無回答	2	3%
計	71	100%

<コメント>

- *「やや満足」も含めて満足は90%と高かった。
- *不満は“ゼロ”であった。



<主な意見>

- ①とてもわかりやすく、質問にも丁寧に答えて下さり、来年も先生の講演を希望。
- ②骨の事何故そうなるのかが良く分かった。毎日の予防が大切なことが良く分かった。
- ③腰痛とひざが痛いのは何故か、これからどうすれば良いかが良く分かりました。
- ④毎日の予防が大切なことが良く分かった。毎日30分くらい歩く運動が必要。
- ⑤予防がいかに大切か学んだ。
- ⑥大学病院の先生のお話は最新情報が得られる上に臨床例が多く、とても良い。
- ⑦骨の話は新鮮でよかった。
- ⑧腰痛等に大変参考になった。
- ⑨予防のための具体的なトレーニングを少し教えてもらおうとよかった。
- ⑩とても分かりやすく良かった。もう少し講演時間が長いともっとたくさん聞けたと思う。

3. 栄養講演「リンとカルシウムについて」はいかがでしたか

区分け	実数(人)	構成比
満足	49	69%
やや満足	10	14%
普通	7	10%
やや不満	1	1%
不満		
無回答	4	6%
計	71	100%

<コメント>

*「やや満足」を含めての満足は83%と高かった。

*「不満」は“ゼロ”。

<主な意見>

- ①お話も有意義で、資料の表も役立ちそうで有難かった。
- ②随分理解しやすく沢山の資料に助かる。改めて勉強させられたので良かった。
- ③図解説明が良かった。
- ④具体的な例が多くあり、分かりやすかった。時間をもう少し持って頂いたらと思います。
- ⑤動くスライドショーが良かった。とてもわかり易く勉強になった。
- ⑥日常気を付けなければいけない事を話して下さり良かった。
- ⑦実際の食事を振り返りもう一度資料を見て考えたいと思う。ゆでこぼしは面倒でも、このひと手間で変わるなら是非行うこととしたい。
- ⑧加工品のリン酸塩を少なくするよう気を付けていたいと思う。
- ⑨一番大切な2つ（リンとカルシウム）について良く知り得た。
- ⑩指導に役立たせてもらいます（看護師）。

4. 全般に対する意見・感想（記述式）

- ①今日は有難うございました。今後の療法で大いに参考になった。
- ②とても勉強になった。リンと骨について悩んでいたのが改めて食生活・運動に気を付けて行きたいと感じた。懇談会も勉強になった。
- ③講演の内容が素晴らしく、とても勉強になった。懇談会では他施設の患者様と話をすることが出来て良かった。
- ④とても満足のいく講演会でした。
- ⑤（腎友会に対して）講演会の運営はじめ日頃の活動に対し感謝する。今後ともよろしく願います。

以上



盛況だった医療・栄養講演会並びに懇談会



二つの政党との政策懇談会

相模原市腎友会から5つの要望をお願いしました。

公明党相模原総支部並びに民進党相模原市総支部協議会がそれぞれ市内の各団体から要望をヒアリングする政策懇談会に相模原市腎友会にもお声が掛かり、30分～45分という短い時間ではありましたが私たちの要望を聞いていただきました。両党共に私たちの要望を真摯に聞いて下さり、しっかり取り組んでゆくと表明がありました。

【相模原市腎友会からの5つの要望】

- ア、重度障害者医療費助成制度の現行の形での継続
大和市など近隣自治体の多くは「年齢制限」「所得制限」が付されていますが、制限無しの現行の形での継続を要望。
- イ、相模原市重度障害者等福祉手当の現行のままの継続
約80%の人が生活費に充当している実態を説明。
- ウ、透析患者の通院に対する経済的支援
タクシー利用助成の金額の増額を要望。横浜市、川崎市共に年間84,000円であることを説明（相模原市は36,000円）。
- エ、タクシー利用助成の使い勝手向上をお願い
500円券に加えて、100円券を織り交ぜて欲しいとお願い。
- オ、大災害時の透析医療の確保
① 透析施設の被害状況把握と透析者への情報提供、② 透析施設への水の供給、③ 域内移動手段の確保、④ 遠隔地での透析医療確保（移動手段確保、透析施設の確保）

【先方出席者】

- ・公明党相模原総支部 7月28日（金）開催
佐々木正行県議会議員、加藤明德・米山定克・南波秀樹・後田博美・西家克己・久保浩孝・大崎秀治・栄裕明各市議会議員、他
- ・民進党相模原市総支部協議会 9月16日（土）開催
もとむら賢太郎衆議院議員、寺崎雄介県議会議員、鈴木秀成・石川達・桜井はるな各市議会議員、他

【当方出席者】

- ・公明党懇談会：加賀谷、宅田、工藤、羽田
- ・民進党懇談会：平野、石亀、二ノ宮、羽田

（羽田記）

みんなの広場

投稿

腎友会の行事に参加して思うこと

相模大野内科・腎クリニック 渡部佳子
透析暦 一年四ヶ月

腎友会は、献身的な役員の方々で成り立っていることを改めて実感しました。病を持ち透析に通う日々で、体調に不安があるのはお互い様というのが患者団体の宿命だと思います。その中で少しでも体調の良い方、また不安があっても、腎友会の活動が生活の張りとなっている方々が力を寄せ合い会を支えていると思いました。

総会では一つ一つの活動内容の決算報告がありました。年間 7200 円の会費には、国・県・相模原市と三団体のものが含まれています。市の腎友会として、医療講演会や健康フェスタ、街頭キャンペーン等の費用をまかなっているご尽力が伺えました。市からの補助金もあるとはいえ、主たる収入源は会費なので会員を一人でも増やしてゆくことが会を支えることだと痛感しました。

バス旅行には二回参加しました。役員の方々、旅行を楽しみつつも参加者に気を配って下さる姿が印象に残っています。これも通常の半分ほどの会費をうまく配分して、楽しい一日となるよう工夫されています。

相模原市の腎友会は単独で成り立っているわけではありません。県腎友会に参加したり、市の福祉団体協議会の一員でもあります。(時々『わ』と言う会報が配られています。)日々会員の目に触れないところでも、様々な意義のある活動がなされていることに気づきました。

どのような団体でも、シンボリックな会長や役員さんの存在が、会員の心の寄りどころになると思います。何期もお引き受け下さっている皆様への感謝を忘れてはいけなかったと思います。理想は各病院の中で、体調のゆるす方同士がお互い様の気持ちで持ち回りで受け持つことだとはおもいますが・・・。

お一人お一人が少しずつでも深く関わることが会の発展に繋がると思います。例えば、年一回の医療講演会だけは必ず参加しようとか、署名用紙だけは必ず出そうとか、一つだけでも、一人でも多くの方が参加して下さったら、その積み重ねが"発展"だと思います。

私のクリニックの役員さんも笑顔と使命感で活動して下さっており、感謝の気持ちでいっぱいです。私も何か協力できればと連絡員になったばかりですので、どうぞよろしく願いいたします。

総会の後には昨年も好評だったというマリンバのミニコンサートがあり、教室の生徒さんたちの演奏に心が和みました。腎友会に賛同して下さる先生のお志に温かいものを感じました。

皆様も是非総会にその他行事に参加なさってはいかがでしょうか!!

青い鳥はがき 寄付者名簿

相模原クリニック

阿部行雄様	20枚
石亀大介様	20枚
釜形道子様	20枚
小島 勝様	20枚
後藤清治様	20枚
崇元盛保様	20枚
松尾雅子様	20枚 切手 1014円
渡加代子様	40枚
無記名	80枚

相模野病院

無記名	100枚
川野光雄様	切手 1252円

淵野辺総合病院

津志田恵子様	20枚
永井路雄様	10枚

第二相模原クリニック

眞島愛子様	20枚
山口幸廣様	20枚
渡邊秀雄様	20枚

阪クリニック

大谷京子様	20枚
-------	-----

森下記念病院

田村 信様	20枚
-------	-----

橋本みなみ内科本院

飯島久江様	20枚
有働富子様	30枚
笠井一枝様	20枚
氏家七郎様	20枚
石井 博様	20枚
高椋 充様	20枚

橋本みなみ内科本院つづき

山崎信男様	20枚
長谷川敏雄様	20枚
織田賢治様	20枚
塚本泰守様	20枚
小澤 弘様	20枚
寺田一美様	20枚
宮本和彦様	20枚
永田孝信様	20枚
河西しづ子様	20枚
樋口八重子様	20枚
郡司敏子様	20枚
大麻恵子様	20枚
小美野芳久様	20枚
内田 功様	20枚
佐藤浅美様	20枚
村上由香子様	20枚
長久保ユキミ様	20枚
山口美津江様	20枚
鈴木いく江様	20枚
田村偉孝様	20枚
笹野幸子様	20枚
加藤泰久様	20枚
加賀谷文博様	20枚 切手 3099円
無記名	129枚

さがみ循環器クリニック

野本 勇様	20枚
前田マサエ様	20枚
西村時子様	20枚
福田亮吾様	20枚

#前号掲載の 森貴明様は森貴朗様が正しく訂正してお詫び致します。

編集後記

北朝鮮がミサイル、核爆弾実験、更には水素爆弾と無謀なことを繰り返し、世界の心配をよそに各国から心配され続けている。昔日本が戦争一色の頃、国民にはいいとこだけを伝え世界からは手に負えない行いをしてきた姿とよく似ていると思う。事が水素爆弾にまで及ぶとなつては、尋常ではいられない。早く気づいて、それだけの力を平和のために注いでほしい。 館盛記