

# 腎友さがみはら

腎友会ニュース 第155号

相模原市

発行日:令和元年9月22日

責任者:羽田 彌

相模原市南区南台2-8-1-301 TEL 042(748)3773



県立大船フラワーセンターの薔薇  
相模大野内科・腎クリニック ニノ宮美和子(会員)様

## 目次

・第36回医療・栄養講演会並びに懇談会開催結果報告	2
・写真集～第36回医療・栄養講演会並びに懇談会～	4
・公明党市議団政策ヒアリング参加結果報告	6
・会員入会勧誘協力お願い	7
・日本透析医会災害時情報ネットワーク書き込み訓練結果	8
・青い鳥はがき、新規入会者紹介	9
・第68回ふれあい会日帰り旅行、健康フェスタ「腎臓病のお話と相談会」	10
・臓器移植啓発街頭キャンペーン参加のお願い	11
・活動日誌・編集後記	12

## □ 第36回医療・栄養講演会並びに懇談会開催結果報告 □

令和元年7月7日（日）相模原市腎友会主催「医療・栄養講演会並びに懇談会」を相模原市民会館大会議室にて、午前10時から午後3時30分まで開催致しました。始めに主催者を代表して相模原市腎友会羽田会長より「大切なお休みの中、大勢の皆さまに参加していただきありがとうございます。」と一言挨拶がありました。当日は、透析患者とその家族・知人の方々が47名、看護師・栄養士の方など透析施設の方々が13名、講師2名、腎友会役員12名、計74名の参加がありました。長時間にわたり多くの皆様のご参加に厚く御礼を申し上げます。

### 1. 医療講演

講師 さがみ循環器クリニック 透析センター長 浅井友基先生

演題 『透析者のポリファーマシー対策

～今 社会問題になっている「薬漬け」を見直す～』

### 2. 栄養講演

講師 瀏野辺総合病院 栄養科 科長 杉山 功 先生

演題 『一人暮らしの栄養管理（調理の苦手な方？）』

### 3. 懇談会

透析者、その家族・友人、透析施設の看護師・栄養士、そして腎友会役員も加わり、参加者45名、6グループに分かれて、懇談しました。懇談会では施設のスタッフの皆様並びに透析経験の長い方からアドバイスを頂きながら意見交換しました。各グループリーダーさんが意見をまとめてグループごとに発表しました。

医療講演会ではポリファーマシーの定義は？ 何剤以上がポリファーマシー？ ポリファーマシーとは薬の数のこと？ ポリファーマシーってどんなことが問題？ 透析者にとってのポリファーマシーとは？ などなど？マークがいっぱいです。

先生は各項目ごとに説明してくださいました。

普段あまり耳にすることのない「ポリファーマシー」という言葉ですが、ポリ=多い、ファーマシー=調剤の意味があり、多剤処方の中で、「必要とされる以上に多くの内服薬が処方されている状態」のことと理解すれば良いようです。

老年医学の第一人者と言われている東京大学大学院医学系研究科老年病学秋下雅弘教授を紹介され、高齢者の安全な薬物療法ガイドラインから色々な統計やグラフが紹介されました。複数の慢性疾患を抱える高齢者は複数の医療機関を受診する傾向にあるため、多剤処方となりやすいとのお話がありました。透析者も腎不全に関連する合併症が多いため同様に多剤処方となりやすいとのことです。多剤処方のうち必要以上の処方がされ、不利益を招いているものが「ポリファーマシー」であり「何剤以上がポリファーマシー」という明確な定義はないが、5～6種以上を多剤併用の目安と考えるのが妥当とされるとのお話でした。ポリファーマシーにより薬の飲み忘れが発生し、残薬の増加につながり、飲み忘れの薬剤量は年間475億円になるとの事です。

「高齢者の薬との付き合い方心得」についてのお話がありました。ご紹介します。

- ① 自己判断で薬の使用を止めない
- ② 使っている薬を必ず医療者（主治医の先生）に伝える
- ③ むやみに薬を欲しがらない。
- ④ 若いころと同じだと思わない

⑤ 薬は優先順位を考えて最小限にする ー とのお話でした。

胸に手を当ててみると思い当たることが一つくらいありませんか？

(一つじゃないかも！ 二つ？ いや三つかな？ 等々)

薬には多かれ、少なかれ副作用があるということも忘れてはいけないことと改めて思いました。

### 栄養講演会では

講師の杉山先生は栄養経済学、栄養心理学がご専門との事です。始めに2015年末までの透析患者数の推移のお話があり、現在の総透析患者数は32万4986人で前年度より4538人増加し、糖尿病との係りがあり、透析開始の原因の1位は糖尿病腎症との事です。

次に透析患者の食事のポイントについて、食塩、リン、カリウム、水分、エネルギーについてお話がありました。塩分の取りすぎにより喉が渇き、それにより水を飲みすぎ、身体に水がたまり、除水量が多くなり、透析中に血圧が低下するとの悪循環を起こしてしまう。また、水がたまると高血圧になりやすいので塩分に注意する。

一般的な塩分制限方法としては① 食べ物に直接調味料をかけない、② 調味料は小皿に出して使う。③ 香りや酸味を代用する(レモンやお酢など)、④ 味噌汁や漬物は塩分が多いので気を付ける、⑤ 漬物や加工食品は塩分が多いので少量にする、⑥ 減塩食品を利用する、とのことです。

コンビニなどのお弁当と利用する場合、食べ方の工夫についてもお話がありました。例えば、幕の内弁当の場合、品数があってカロリー塩分が高めなので梅干しは残し、コロケのソースは少しだけ又は使わない、ひじきとウインナーは残して、後は全部食べて大丈夫。他にも色々とお話をして頂きました。とても内容が豊富で大変勉強になりました。

### 懇談会では

各グループには看護師さん、栄養士さんが加わり、7～8名のグループが6グループで行いました。各グループリーダーを中心に自由なテーマで懇談が進んでいました。時折笑い声が聞こえることもあり、活発に話が弾んでいることが伺えました。各グループのリーダーさんには毎回懇談の内容を纏めて発表して頂きご苦労をお掛けしています。本当にありがとうございます。発表を聞いている他のグループの人々も「そうだね！ある、ある」とか「そういうことなのね。」などの感想が聞こえたりしました。この懇談会を楽しみにして下さる方々が大勢いることがとても嬉しく思います。

### 最後に

会場づくりにボランティアさんをお願いしていますが今年は人数が十分集まりませんでした。そのため全員で会場づくりを行いました。特に各透析施設のスタッフの方々には本当にお世話になりました(後片付けもお手伝いくださいました)。お礼が最後になってしまいましたがありがとうございます。(宅田 記)

宅田光子の司会によりスタート



講師の浅井友基先生（右側）と  
杉山先生（左側）



真剣に聞く聴講者





活発に質問も行われた

懇談会風景



懇談会風景

## ◆公明党相模原市議団の政策ヒアリング参加結果報告◆

去る8月8日に公明党相模原市議団の政策ヒアリングが開催され、相模原市腎友会にも声がかかり、当方の行政への要望事項を申し上げ、懇談しました。その概要についてご報告します。

### 【当方からの要望事項】

1. 重度障害者医療費助成制度（マル障）の現行の形での継続  
近隣の自治体では「年齢制限」「所得制限」などの制約条件を付けて継続されているが相模原市においては現行の制限なしのままで継続をお願いする。
2. タクシー券の金額増額  
横浜市、川崎市などは透析患者は一般障がい者の2倍のタクシー券が支給されている。相模原市も是非、そのように増額していただきたい。
3. タクシー利用助成の使い勝手向上  
500円券だけでなく、100円券を織りまぜていただきたい。
4. CKD（慢性腎臓病）の予防・重症化防止に向けた啓発活動  
秋の健康フェスタでは当方の「腎臓病のお話と相談会」に全面のご協力をいただいているが更に一段の啓発活動に取り組んでいただきたい。
5. 大災害時の透析患者の通院手段の確保  
大災害時に透析患者を移送する福祉有償運送車両・透析施設患者移送車を「災害時緊急車両」と認定していただきたい。

### 【公明党側見解】

- ア、「マル障」並びにタクシー券については「必要な人に必要な福祉サービスを」の観点から従来より存続を市側に要望している。
- イ、タクシー券増額については、市は、横浜市、川崎市など当市より金額が大きいところは当市が実施している福祉手当がない。バランスを考える必要があるが市が福祉手当の減額見直しを検討しているのであればそれを加味して増額があると考ええる。
- ウ、タクシー券使い勝手向上についてはICカードへの切り替えも含めて市に要望する。
- エ、要望事項4については慢性腎臓病・糖尿病の早期発見の一つの手段に「特定検診」がある。当市の対象者が12万人居るのに3万人しか受診していない。市には案内状に工夫を施すとか受診率向上のための策を実施すべきと言っている。
- オ、大災害時の通院手段確保は市だけで出来るものではないので研究していく。  
大災害時、透析施設への水の供給が極めて重要であることも認識している。

### 【政策ヒアリング開催概要】

- ・日 時 令和元年8月8日（木） 13時～13時30分
- ・出席者  
公明党 加藤明德・久保田浩孝・後田博美・岡本浩三各市議会議員  
当 方 平野雄市、小久保きよ子、二ノ宮美和子、羽田彌

（羽田記）

## ◆◆ 会員入会勧誘へのご協力お願い ◆◆

会長 羽田 彌

今年度、会費の集金も終了し、令和元年度会員数が以下の通り確定しました。

単位：名

	令和1年7月 (A)	平成30年7月 (B)	差 (A-B)
患者会員	316	370	△54
賛助会員	39	45	△6
会員合計	355	415	△60

大変な減員であります。この間、会員の皆様方のご協力も得て新規入会者は賛助会員1名の増員も含めて28名を得ました。従って、昨年1年間で78名が退会したことになります。退会の理由は、亡くなられた方、転居により転院された方、高齢になり経済的負担が大きすぎるなどの理由からです。

この会員60名の減少は、全腎協・神奈川県腎友会、相模原市腎友会の各腎友会の財政に直接大きな影響を及ぼします。相模原市腎友会に限ってみても100,000円以上の減収になります。去る8月4日の第223回役員会では、経費節減について真剣に討議しました。会員の皆様方或いは対外向け行事の費用は何とか従来通りの金額を確保し、役員活動経費などの内部費用を極力減らすこととしました。

この状態で今後も会員減少が続くと腎友会の存続を脅かすことになりかねないと心配しています。全腎協・県腎友会を含めての腎友会は透析医療・福祉施策における既得権維持のために欠かすことが出来ない存在です。「今、自分で費用を払わずに透析出来ていること」は、かつての先輩たちが勝ち取った権利です。腎友会の勢力が弱くなり、この既得権が損なわれるようなことに絶対してはならないと思います。「数は力なり」と言いますがその逆に数が減れば力が弱くなります。会員数を今年度を底として今後上昇に転じなければなりません。

そこで、会員の皆様をお願いします。会員入会勧誘に従来にましてのご協力をお願いしたいのです。お友達で未だ入会されていない方が居られたら勧誘してみてください。また、入会勧誘のタイミングは透析導入直ぐの時が一番良いと言われています。施設から新患の情報を得られるところは良いのですが個人情報保護等の理由で教えていただけないのが実情です。そこで、周りで新患らしき方が居られたらその情報を腎友会役員に教えてください。腎友会役員は機関紙「腎友さがみはら」などを配布している人です。

皆様方の従来に増してのご協力により会員数現状を底として今後増加に転じたく思いますのでどうかよろしくお願い申し上げます。

## 今年も日本透析医会災害時情報ネットワーク 書き込み訓練が行われました

『日本透析医会』は大災害時に備えて、『日本透析医会災害時情報ネットワーク』の情報書き込み（＝情報入力）の模擬訓練を全国で行なっています。今年も9月2日（月）に行われました。

参加された施設名を次のとおり記載させていただきます（順不同です）。参考までに昨年の実績も付記致します。

令和元年度	平成30年度
*JA 相模原協同病院	*JA 相模原協同病院
*第二相模原クリニック	*第二相模原クリニック
*広瀬病院	*広瀬病院
*東芝林間病院	*東芝林間病院
*海老名クリニック（海老名市）	*海老名クリニック（海老名市）
*北里大学病院	*北里大学病院
*相模大野内科・腎クリニック	*相模大野内科・腎クリニック
*瀏野辺総合病院	*瀏野辺総合病院
*相模原クリニック	*相模原クリニック
*阪クリニック	*阪クリニック
*相模台病院（座間市）	*相模台病院（座間市）
*橋本クリニック	*総合相模更生病院
*森下記念病院	*地域医療機構相模野病院
*さがみ循環器クリニック	*おおの駅前透析クリニック
*中央林間病院（大和市）	





## ◆◇青い鳥はがきをありがとうございました。◇◆

### ♥橋本みなみ内科本院

八木 静男 様 20枚

### ♥さがみ循環器クリニック

野口 邦子 様 20枚

### ♥相模大野内科・腎クリニック

渡部 佳子 様 20枚

### ♥相武台ニーレンクリニック

小久保きよ子 様 20枚

## 新規入会者紹介

### ♥さがみ循環器クリニック

井上 フサ 様

赤坂 周二 様

### ♥広瀬病院

佐々木千春 様

### ♥森下記念病院

野田 敬文 様

中村 豊 様



## ♠お詫びと訂正♠

前号（154号）にてお名前を間違えて記載してしまいました。申し訳ありませんでした。お詫びして訂正します。

### 【新規入会者紹介（8ページ）】

橋本みなみ内科本院

軍事 保之 様 ⇒ 郡司 保之 様

### 【青い鳥はがき寄贈者紹介（9ページ）】

橋本みなみ内科本院

小林 知恵子 様 ⇒ 小森 知恵子 様



## ■ 第68回ふれあい会日帰り旅行ご案内

既にご案内をしておりますが恒例の日帰り旅行が行われます。

- 期 日 10月20日(日) 雨天決行
- 行き先 三島・沼津方面 日本最長の大吊り橋の「三島スカイウォーク」から富士山の絶景を堪能し(但し、絶景は天候に左右される)、沼津港での海鮮丼昼食、買い物、その後、世界遺産の韮山の反射炉見学です。
- 会 費 会員・賛助会員 5,000円、非会員6,000円、子ども(12歳以下)3,000円
- お願い ア、車いすで行かれる方は介添え者の同伴をお願いします。  
イ、障害者手帳をお持ちください。
- 締切日 参加申込み締切日は10月11日(金)、但し、バス定員の1号車45名、2号車45名に達したら締め切らせていただきその後はキャンセル待ちとさせていただきます。
- その他 出発時間、バス乗り場等の詳細は旅行担当にお聞きください。  
旅行担当 二ノ宮美和子(相模大野内科・腎クリニック)

☎ 042-778-5688

携帯 090-3963-5050



## \*\* 臓器移植普及啓発街頭キャンペーンへのご参加のお願い \*\*

相模原市腎友会の役員は、毎年、臓器移植普及の啓発パンフレット及びティッシュペーパーなどを、子供さんには風船を相模大野駅頭にて一般通行人に配布しています。会員の皆さんのご参加を呼び掛けます。奮って、ご参加下さるようお願い申し上げます。

- ◆ 日 時 10月6日(日) 13時~15時(予定)
- ◆ 会 場 小田急線相模大野駅北口ペDESTリアンデッキ
- ◆ 参加方法 当日、会場に直接お越しいただくか腎友会役員に申し出てください。
- ◆ 問合せ先 相模原市腎友会  
事務局長 石亀大介  
電話番号 090-3805-0166



## ■ 健康フェスタ2019「腎臓病のお話と相談会」開催について

ご高承のとおり相模原市腎友会は、一般市民の皆様が腎臓病に対して関心を持っていただき、腎臓病にならないように、なってしまったらしっかり養生をして、決して透析に入ることがないようにとの思いで相模原市が主催する「健康フェスタ」の中のプログラムの一つとして「腎臓病のお話と相談会」を毎年開催しています。

今年は以下の通りの内容で行います。是非、皆さま方の周りの方々にPRしていただきご来場いただけるよう宣伝してください。

■ 日 時 10月19日(土) 10時～12時30分

■ 会 場 ウェルネスさがみはら 7階視聴覚室

■ 医療講演 10時～11時20分 80分間

・演題 『慢性腎臓病を悪化させないために ～予防と治療～』

・講師 北里大学医学部腎臓内科 診療准教授 佐野隆先生

■ 医療相談 11時20分～12時30分(1人10分、14人を予定)

・相談対応先生

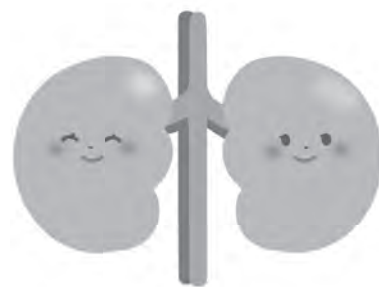
北里大学医学部腎臓内科 診療准教授 佐野隆先生

町田市民病院 腎臓内科医 正木貴教先生

■ 参加費 無料

■ 参加申込先 相模原市コールセンター 042-770-7777

或いは相模原市腎友会 042-740-2677 (担当 渡部佳子)



## ◆ 活 動 日 誌 ◆

※1 氏名は参加者を示します。順不同です。

※2 「れんきょう」は、相模原市腎友会が加盟している「特定非営利活動法人 相模原市障害児者福祉団体連絡協議会」を示します。

- 06 / 23 (日) 県腎友会理事会 加賀谷、渡部  
07 / 06 (土) 第36回医療・栄養講演会並びに懇談会の資料印刷 二ノ宮 羽田  
07 / 07 (日) 第36回医療・栄養講演会並びに懇談会 加賀谷、山崎、宅田、江口、二ノ宮、渡部、石亀(午前のみ)、平野、中丸(午前のみ)、大谷、佐相、藤本、清水(応援 ニーレンクリニック)、羽田  
07 / 13 (土) 相模原ボランティア協会理事会 羽田  
07 / 16 (火) 市健康増進課との打ち合わせ 渡部、羽田  
07 / 17 (水) 市民健康づくり会議幹事会 渡部  
07 / 21 (日) ニュース154号印刷・発行 宅田、石亀、二ノ宮、小久保、山崎、平野、羽田  
07 / 21 (日) 県腎友会組織委員会 加賀谷  
07 / 22 (月) 津久井やまゆり園追悼式 羽田  
07 / 22 (月) れんきょう理事会 加賀谷、羽田  
07 / 25 (木) 県腎友会常任理事会 加賀谷  
07 / 26 (金) 県腎友会の立憲民主党ヒアリング 渡部  
07 / 29 (月) 県腎友会の自由民主党ヒアリング 加賀谷  
08 / 08 (木) 公明党相模原市議団政策ヒアリング 平野、小久保、二ノ宮、羽田  
08 / 09 (金) れんきょうの公明党相模原市議団政策ヒアリング 羽田  
08 / 11 (日) 第223回役員会 江口、大谷、加賀谷、山崎、平野、渡部、宅田、小久保、石亀、羽田  
08 / 11 (日) 令和元年度会員名簿制作 江口、加賀谷、渡部、宅田、小久保、石亀、羽田  
08 / 25 (日) 県腎友会理事会 加賀谷、渡部  
08 / 25 (日) 県腎友会広報委員会 石亀  
08 / 29 (木) れんきょう自民党政策懇談会 羽田  
09 / 01 (日) 県腎友会作品展実行委員会 江口、二ノ宮  
09 / 01 (日) 市福祉のまちづくり推進協議会「市民福祉のつどい」 宅田  
09 / 04 (水) 健康フェスタ「腎臓病のお話と相談会」の告知チラシ・ポスター発送作業 渡部、羽田  
09 / 08 (日) 腎友さがみはら編集会議 石亀、宅田、二ノ宮、羽田  
09 / 16 (月) 健康づくり会議街頭キャンペーン 渡部、二ノ宮 以上

## 編 集 後 記

2019年10月1日施行の消費税率10%への引き上げが間近に迫っています。それに伴う軽減税率制度もありますが年金生活者には増々厳しい時を迎えます。とは言え、年金額には個人差があり、お小遣いも人それぞれですが私は女子会での食事会は続けて行きたいと思う今日この頃です。(宅田記)