

腎友さがみはら

腎友会ニュース 第158号

相模原市

発行日: 令和2年7月12日

責任者: 羽田 彌

相模原市南区南台2-8-1-301 TEL 042(748)3773



絵画(水彩+色鉛筆)「黒猫のミミ」
澁野辺総合病院 中丸明日香様(賛助会員)

目次

・第38回定期総会結果報告	1
・今後の腎友会活動	4
・医療情報 検査値の見方①	5
・医療情報 透析患者のコロナ対策「神奈川モデル」	6
・投稿(小林政之様、上原由紀子様、小久保きよ子様)	7、8、9
・新規入会者ご紹介・各種寄贈者ご紹介	10
・活動日誌・お詫びと訂正・編集後記	11

第 38 回定期総会結果報告

第 38 回定期総会は、新型コロナウイルス感染禍の影響で書面議決権行使方式により、去る 6 月 14 日（書面議決書ハガキ投函締切り 10 日）に行いました。その結果について以下の通りご報告いたします。

1. 総参加対象者（令和 2 年 4 月 1 日現在在籍会員）

項目	人数
患者会員	312 名
賛助会員	39 名
合計	351 名

2. 議決権行使参加者 184 名

総参加対象者 351 名の過半数に達しており、第 38 回定期総会は成立しました。

3. 議決権行使結果

第 1 号議案 令和元年度活動報告

議決権行使参加者 178 名全員の賛成を得て承認されました。

第 2 号議案 令和元年度決算報告並びに会計監査報告

議決権行使者の 1 名の反対がありましたが 177 名の賛成を得て承認されました。

1 名の方の否認の理由については後述します。

第 3 号議案 令和 2 年度役員選出（案）

議決権行使参加者 178 名全員の賛成を得て承認されました。

第 4 号議案 令和 2 年度活動方針と活動計画（案）

議決権行使参加者 178 名全員の賛成を得て承認されました。

第 5 号議案 令和 2 年度会計予算（案）

議決権行使参加者 178 名全員の賛成を得て承認されました。

4. 第 2 号議案否認の理由

何年も前に旅行について質問させていただきました。一向に改善されていません。わたしはこのまま実施することがあれば退会を考えざるを得

ません。それともう一件、旅行積立金からの移管は考えられません。
(橋本みなみ内科本院 舘盛正弘様)

<相模原市腎友会の見解>

ア、旅行について

ふれあい会日帰り旅行の際の昼食時にお酒を飲む参加者と飲まない参加者で会費を別にすべきとの見解のようですが、質問された一昨年だったかの総会で会費差をもうけることが実務上困難と申し上げ会費二重制をお約束したとは理解していません。今回再び強く要望されておりますので次回の役員会に諮って会費二重制が可能かを検討します。

イ、ふれあい会日帰り旅行剰余金積立金から

永年透析者表彰用積立金への移管について

永年透析者表彰者の増大化傾向にあり極めて近い将来に永年透析者表彰用積立金の枯渇が見込まれる為に、昨年開催の第37回定期総会に「第6号議案 永年透析者表彰制度改定の件」として、30周年及び40周年の透析者への10,000円授与を5千円に改定することとふれあい会日帰り旅行剰余金積立金から100,000円を移管することを決定して、平成元年度に実施したものです。確かに、旅行剰余金積立金は旅行参加者からの原資であり、性格を異にする他の積立金への移管はいかがなものかと思えます。一方、永く継続されている永年透析者表彰者の現金給付を継続すべきとの判断から苦渋の選択であり、総会に諮った次第です。今後については、ふれあい会日帰り旅行について、剰余金が出ないよう努力致します。

5. 書面議決書に見る相模原市腎友会への要望・提案

1) ヘルプマークののぼり設置の提案(腎友会主催イベント等時)

交通機関等には既に表示されていますが、総会、街頭キャンペーン等に会場にのぼりを設置することにより会場の盛り上げ、一般の国民への周知を図れるのではと思います。どうか県腎友会への提案をお願いします。(橋本みなみ内科本院 山崎信夫様)

<相模原市腎友会の回答>

神奈川県腎友会に提案したところ、財政上の理由からのぼり制作は無理との回答でした。また、市に提案したところ、現段階で市として制作することは考えていないとのことでした。今後広報物

等を制作した際は会に提供して貰うよう依頼しました。

- 2) 相模原市でも「ヘルプマーク」を配布してください。お願いいたします。(第二相模原クリニック 吉田亨様)

<相模原市腎友会の回答>

市は既に配布を行っております。

障害者手帳などの証明書を提示する必要はありませんが、原則本人に1個までとして、団体や施設の代表者にまとめておわたしすることはお断りしているとのことです。

具体的にお渡ししているところは以下の通りです。

- * 高齢・障害者福祉課 (市役所本館 4 階)
- * 緑高齢・障害者相談課 (緑区合同庁舎 3 階)
- * 中央高齢・障害者相談課 (ウェルネスさがみはら A 館 1 階)
- * 南高齢・障害者相談課 (南保健福祉センター 3 階)
- * 城山保健福祉課 (城山総合事務所第 1 別館 1 階)
- * 津久井保健福祉課 (津久井保健センター 1 階)
- * 相模湖保健福祉課 (相模湖総合事務所 2 階)
- * 藤野保健福祉課 (藤野総合事務所 2 階)

6. 書面議決書に見る感想・コメント

たくさんの激励やお礼の言葉をいただき、身の引き締まる思いです。ありがとうございました。

7. 令和 2 年度役員一同

本年度もどうか宜しくお願い申し上げます。() 内は透析年数です。

- | | | | |
|--------|--------|---------|---------------|
| * 会長 | 羽田彌 | (2 4) | 森下記念病院 |
| * 副会長 | 平野雄市 | (1 1) | 瀏野辺総合病院 |
| * 会計 | 小久保きよ子 | (3 1) | 相武台二ーレンクリニック |
| * 役員 | 加賀谷文博 | (1 9) | 橋本みなみ内科本院 |
| * 役員 | 宅田光子 | (2 7) | さがみ循環器クリニック |
| * 役員 | 大谷京子 | (2 1) | 阪クリニック |
| * 役員 | 田中和代 | (3 3) | 相原病院 |
| * 役員 | 中丸よね子 | (1 4) | 瀏野辺総合病院 |
| * 役員 | 二ノ宮美和子 | (6) | 相模大野内科・腎クリニック |
| * 役員 | 渡部桂子 | (5) | 相模大野内科・腎クリニック |
| * 役員 | 櫻井美典 | (1 1) | 森下記念病院 |
| * 連絡委員 | 石亀大介 | (1 8) | 相模原クリニック |
| * 連絡委員 | 川神光雄 | (8) | 総合相模更生病院 |

*連絡委員中島幸子	(8)	地域医療機構相模野病院
*連絡委員岩崎幸子	(24)	渕野辺総合病院
*連絡委員藤本廣子	(27)	相模大野内科・腎クリニック
*連絡委員笹野幸子	(38)	橋本みなみ内科本院
*連絡委員荒井健一	(40)	腎健クリニック
*連絡委員鈴木由枝	(6)	森下記念病院
*連絡委員田村 信	(14)	森下記念病院
*連絡委員相馬静雄	(8)	橋本クリニック
*連絡委員佐藤千鶴子	(17)	第二相模原クリニック
*連絡委員山本克枝	(2)	第二相模原クリニック
*連絡委員上池則子	(3)	第二相模原クリニック
*会計監査山崎信男	(7)	橋本みなみ内科本院

今後の相模原市腎友会の活動

新型コロナウイルス感染禍は長期化の様相を呈しており、わたしたちの活動にも大きく影響せざるを得なくなっています。

秋のふれあい会日帰り旅行については中止せざるを得ないと考えております。長時間バスの中という密室にて会話を交わすことになり、また、わたしたち透析者は感染するリスクが高いことを考慮しました。

一般市民を対象として10月に市の健康フェスタの中のプログラムとして実施してきた「**腎臓病のお話と相談会**」は市が健康フェスタ中止を決定していますので同様に中止とします。

こういう中ですので**機関紙「腎友さがみはら」**さらに充実させ、9月、12月、3月に発行します。今回、たくさんの投稿をいただきました。ありがとうございました。引き続き宜しくお願いします。

秋の**臓器移植啓発街頭キャンペーン**は第38回定期総会議案書の中の活動方針でも申し上げましたが新型コロナウイルス感染禍の影響と関係なく取り止めることとしています。

検査数値の見方①

※ 本稿は全国腎臓病協議会機関誌「ぜんじんきょう 293号
(2019年5月7日発行)」に基づくものであり、
転載について同協議会の許可を得ている

どのクリニックも血液検査が実施されていると思う。
ある時、わたしが検査の数値について話題にしていると、
「そんなこと気にしたことがない。先生にまかせているから・・・。」
と言われた。

確かにわたしのクリニックでは先生が問題ないと判断した数値の横に赤の
ボールペンでOKと記されている。

しかし、それでいいのだろうか。自分でも検査数値の意味を知り、自己
管理に生かすことが必要である。数回にわたって、「ぜんじんきょう」に掲
載された資料をもとに検査数値の意味を解説したい。

第一回は、リン(P)とカルシウム(Ca)について触れたい。血液中のリンが過
剰になると健康な腎臓であれば、排泄してくれる。しかし、わたしたち透
析患者の場合、それがほとんど機能しない。リンは透析時に流量を増やし
たり、ダイアライザーを大きくしたりしてもなかなか体外に排出できな
い。そこで薬を用いることになる。

なぜリンが血液中に過剰になるとよくないのか。相対的にカルシウムが
減るので、骨からカルシウムが出ていき、骨が弱くなる。そのカルシウム
が関節の周囲などに沈着し、石灰化する。特に心臓の血管の石灰化は危険
である。また、カルシウム値が低いとしびれなどの症状が出たり、副甲状
腺ホルモンの値が高くなったりする原因にもなる。一方、リンの値が低い
と栄養状態が悪くなっている恐れがある。リンやカルシウムは値が高くても
低くても注意が必要である。

リンの数値が高いからといって食事を減らすことは間違いである。食事を
減らすと、体を構成する大切な栄養素であるタンパク質が欠如して栄養
不足の原因になる。良質のタンパク質をしっかりととり、薬や透析と組み合
わせながら上手に管理していくことが大切である。

リンの薬は飲むタイミングが大切だ。食べ物に含まれているリンを腸から吸収する前に薬と混ざり合っただけで便として排出させることが重要だからだ。

わたしも透析導入直後は薬を飲んでもなかなかリンの数値が下がらなかった。今となるとその原因がよくわかる。服用に時間を置きすぎたことと、チュアブル錠というのは良くかみ砕かねばならなかったのに、水で錠剤のまま、流し込んでいたからである。リン吸着薬は顆粒のものも増え、以前より飲みやすくなっている。

(注)

ここで紹介する目安値は日本透析医会が提唱する値を示した。あくまでも目安であり主治医は一人ひとりに合わせた最適な値を設定することもある。

項目		透析患者の目安値 (透析前)
リン	P	3.5～6.5 mg/dl
カルシウム	Ca	8.5～10.0 mg/dl

(二ノ宮記)

医療情報

コロナ対策「神奈川モデル」で 透析患者、軽症でも入院

～日本経済新聞 6月10日付け朝刊より抜粋～

神奈川県は6月9日、新型コロナウイルスの感染拡大にともない整備している医療体制「神奈川モデル」について、透析治療を受けている感染者や、介護者が新型コロナで入院した場合に取り残された陰性の難病患者を受け入れる医療機関を整備すると発表した。感染者の状況や事情に応じてきめ細かく対応し感染第2波に備える。

県は県内26医療機関(約80床)を「透析コロナ患者受入医療機関」に指定し、新型コロナにかかった透析患者は軽症でも原則入院してもらう。透析患者は高齢者や糖尿病の患者が多く、免疫が低下している。新型コロナに感染すると重症化リスクが高く、治療法は通常の人とは異なるケースが多い。こうした患者を集中的に受け入れ、地域医療の質を高める。

～新聞記事の以下は省略～

『新型コロナウイルス感染禍と私』

相模大野内科・腎クリニック

小林政之

～5月上旬記す～

皆さん、こんにちは。前回の投稿で危惧した通り、いやそれ以上に新型コロナウイルス影響により東京オリンピックの1年延期はもとより国内のスポーツを始めとした様々なイベントが中止となってしまいました。おまけに今のこの「緊急事態宣言」も今月（5月）いっぱい迄基本的に延長となってしまいました。この出口がなかなか見いだせない状況下で我々は基本あと1ヶ月弱耐えなければならないわけで、不要不急の外出は5月いっぱい自粛というスタンスを覚悟しなければなりません。

そうは言っても工事現場等で働いて生計を立てている人たちからすると今、流行りのテレワークと言うわけにも行かずどうしても出勤せざるを得ない訳で、そういった人達には是非とも人との間隔、マスク着用、衛生面の徹底等色々のご苦勞が耐えないところだと思います。かく言う私も実はその一人なのではありますが……。

そして若干ここからは完全な私事ではありますが、お付き合いを始めてからわずか2ヶ月弱の彼女とのデートも1ヶ月半できてない状況です。彼女の住まいが東京都大田区で僕の自宅が相模原市南区なので都県またぎの外出の自粛という要件に完全にあてはまる訳です。それでもほぼ毎日ラインや電話でやりとりをしていて、その分さみしさも少しいやされます。しかも彼女は我々と同じ透析患者で、しかも彼女の透析歴は10年にも及び少なくともそちらの方では彼女の方が大先輩であり、お互いに励まし合っているんです。いわば恋人であると同時に同士のよう存在とも言えるわけで……。ってこんな俺と彼女のノロケ話など誰も聞きたくないところでしょうが何はともあれ今、日本全体が自粛ムード（特定13都道府県に入っている我々は特に）で好い加減にしてくれと言いたいところですがこんな時こそ自宅出来る事をみんなで考えて実践して行きたいものです。我々一人一人の自粛次第では今月いっぱいの「緊急事態宣言」が今月の14日前後で解除できるかも知れない含みを安倍首相は持たせた発言をしています。さあ皆さんあと少しの辛抱です。今月中を何とか自粛等で乗り切り、楽しい夏を迎えようではありませんか。

『永き透析生活を願みて』

相武台ニーレンクリニック

上原由紀子

初めまして、相武台ニーレンクリニックでお世話になってます上原由紀子と申します。同じクリニックの小久保さんより、このお話を頂き、私に文章が書けるかなと、頭フル回転です。

10歳の頃から腎臓を悪くし、東洋医学、西洋医学、良いというものはいろいろと試しました。弟も4歳まで入退院を繰り返していたので、父も母も寝ずに働き、盆も正月もありませんでした。

そして、26歳の時、透析導入し、早いことに22年が経ちました。オリンピックのように4年に1度位のペースで、手術やら何やら試練がやってまいります。その度に「もうダメだ!」「もう疲れた!」と落ち込みますがちゃんと目が覚めるんですよね。人の体はスゴイ。ただ1度、主治医に「透析をしていたから助かったんだよ」と言われた時は複雑な気持ちになりました。

人から神経質だの、精神的なものだの言われても、気にしないようになってきたのも、ここ最近ですし、人と比べたらきりがありません。「苦しい・辛い・痛い・・・」今、自分がそう思っているなら、それでいい!と思うようにしました。だって自分の体ですもの。良い意味で「受け入れて」「あきらめて」「開き直る」、導入時、心に決めたことです。

困みに3年前まで毎年スキーに行っていました。1人運転して白馬まで行った時はさすがに疲れました。血圧も上がったたり下がったりで大変。そして30年ぶりに書道をしたり、御朱印集めにお寺さん巡りに行ったり、運転中大声で歌ったり、自分の好きなことを、今、また始めました。とても楽しいです。1日、1日、無事に過ごさせてくれてありがとう。という気持ちです。それぞれの科の医療関係の方々、自分を支えてくれているの方々、そして、透析に携わって下さっている方々に感謝です。私を産んでくれた両親にも心から感謝です。私はしあわせです。時々、嫌になります。が・・・。天国の弟よ、もう少しお姉ちゃんを見守っていてね。

相武台ニーレンクリニック

小久保きよ子

私達、透析患者は骨がもろいので転倒しないように気をつけないといけません。更に週三回の透析で筋力も落ちています。それは十分承知していたはずなのに・・・私は、転んでしまったのです。

今年の3月のはじめ頃でした。しりもちをつき背骨の圧迫骨折をしてしまったのです。そして、透析32年目にして初めての入院となりました。いままで、入院した事がなかったことが唯一の自慢？だったのに・・・。

骨折をしてしまった経緯は、3月頃はまだ、今ほど新型コロナに対する警戒は無かったのですが流行り始めていたことは確かです。私は贅沢にもおしゃれな美容室に行くために電車を利用していました。でも今回は新型コロナのこともあり電車に乗る事に抵抗があったので車で行けて予約なし、という美容室に初めて行ったのです。その美容室に行った事がある友人からは「入り口に20cmほどの段差があるから気をつけてね」と注意を受けていました。入店の時は気をつけていたのですが会計を済ませた時は、すっかり忘れていて「お世話になりました」と、財布におつりを入れながら振り向き三步くらい足を進めた時に... ドテンッ！！・・・一瞬、息が止まりました。気が付くとお店の天井が見えて、思わず「やってしまった・・・」と。お店の方の「大丈夫ですか？救急車呼びますか？」の声掛けに「大丈夫です、隣のクリニックに連れて行って下さい」・・・というのは、たまたま自分が通院しているクリニックの隣の美容室だったもので。その時は幸いにもまだ、歩く事ができていたので、そんな事ができたのです。それからクリニックから整形外科に紹介状を書いて貰い迎えに来てくれた主人の車で整形外科へ。レントゲンを撮り・・・先生の「う～ん、背骨の12番が潰れているね」にショックを受け、「でも、幸いに神経は大丈夫だね」の言葉にホッと、「本当は入院した方がいいんだけどね。うちの病院は透析がないからね、コルセットをつけてあげるから家で安静にしてなさい」と言われたのですが・・・そうだ！透析はどうしよう・・・そう私たちは骨折しても透析に通わないといけないのです。その時はまだ、自分で通えると思っていたのですが・・・段々と痛みが酷くなり、これは無理だー！・・・ということで、透析クリニックから入院先を探して貰い入院となりました。

それから一ヶ月の入院。退院してからもコルセットの装着は三ヶ月。骨折した場所の痛みは無くなったのですが周辺の腰のダルさはまだあります。コルセットを付けていると体の動きの制限はあるし・・・今更、後悔しても仕方ないのですが。でも、思うのです。もう少し足腰に筋力があれば踏ん張れたかもしれないと。どうか皆さんも足元に注意するのは当たり前ですが普段から貯金も大切ですが貯筋（筋力をつける事）をしてください。転ばない為にも・・・。

♥♥ 新規入会者ご紹介 ♥♥

♥青葉台腎クリニック

山岸 博之 様

♥森下記念病院

伊熊 健三 様

♥さがみ循環器クリニック

増田 由之 様

松岡 順子 様

東川 靖子 様

柏木 康子 様

東平 揮好 様

市成 睦夫 様

♥♥各種寄贈者ご紹介♥♥

～ご協力ありがとうございました。～

<青い鳥はがき>

♥森下記念病院

柏原 高幸 様 10枚

加瀬 順子 様 9枚

♥相模大野内科腎クリニック

二ノ宮 美和子 様 20枚

浅野 孝一 様 20枚

横川 恵美子 様 20枚

峯 義男 様 20枚

♥橋本クリニック

林 真澄美 様 20枚

♥相原病院

田中 和代 様 20枚

土屋 秀紀 様 20枚

♥淵野辺総合病院

長島 桂恵子 様 20枚

三浦 淑雄 様 20枚

三浦 美智子 様 20枚

小澤 美恵子 様 20枚

津志田 恵子 様 20枚

平野 雄市 様 20枚

小松崎 淳 様 20枚

中丸 よね子 様 20枚

中丸 明日香 様 20枚

入江 俊夫 様 20枚

田中 良一 様 20枚

中丸 明雄 様 84円切手10枚

♥相武台ニーレンクリニック

川合 敬子 様 20枚

～右上に続く～

♥さがみ循環器クリニック

前谷 泉 様 20枚

堤 吉子 様 20枚

河合 敦子 様 20枚

若林 泰幸 様 20枚

野中 和子 様 20枚

西村 時子 様 20枚

内海 信子 様 20枚

楠井 忠子 様 20枚

永井 千枝子 様 20枚

小倉 妙 様 20枚

高平 八重子 様 20枚

作間 光雄 様 20枚

阿南 美佐子 様 20枚

高橋 千枝子 様 20枚

古田 瑞栄 様 20枚

宅田 光子 様 20枚

<未使用切手>

♥さがみ循環器クリニック

柏木 康子 様

40円40枚、60円20枚、62円140枚

<使用済み切手>

♥さがみ循環器クリニック

古田 瑞栄 様 62枚

◆ 活動日誌 ◆

※ 氏名は参加者を示します。順不同です。

- 03/22 (日) 腎友さがみはら157号発刊 但し、新型コロナウイルス感染禍の影響により印刷が遅れ、配布は4月17日以降となった。
- 04/19 (日) 第227回役員会 紙上役員会として伝達事項、相談事項を資料に纏め送付して意見・質問を求めた。
- 05/06 (水) れんきょう三役会議 羽田
- 05/18 (月) れんきょう理事会 (書面表決権行使方式) 羽田
- 05/24 (日) 県腎友会第20回定期総会 (書面表決権行使方式) 加賀谷
- 06/07 (日) れんきょう第6回定期総会 (書面表決権行使方式) 羽田
- 06/07 (日) れんきょう理事会 (書面表決権行使方式) 羽田
- 06/07 (日) 第228回役員会 紙上役員会として伝達事項、相談事項を資料に纏め送付して意見・質問を求めた。
- 06/21 (日) 神奈川県腎友会理事会 加賀谷、渡部
- 06/22 (月) 市民健康づくり会議総会書面表決書提出 渡部
- 07/09 (木) 市民健康づくり会議幹事会 渡部

◆ お詫びと訂正 ◆

前号157号において以下通りの間違いがありました。深くお詫びして訂正します。

◆ 7ページ

写真11, 12, 13の作者のお名前。

二ノ宮和子 ⇒ 二ノ宮美和子

◆ 7ページ

写真10「人形“マリオ”」の「作者より一言」は他の写真のものが記載されていました。正式には以下の通りです。

『スーパーマリオはゲームでも皆さんファンが多いですがマリオの容姿が面白いと思い作ってみました。』

◆ 12ページ

「新規入会者紹介」の項

木村倭子様 ⇒ 木村淑子様

編集後記

突如やって来たコロナ禍、新型コロナウイルス国内初の感染者の確認を厚生労働省が発表したのは今年の1月16日。国内初の死者は神奈川県内の80歳の女性。新型コロナウイルス感染拡大される中、緊急事態宣言が5月25日に解除され、6月19日には都道府県をまたぐ、移動が全国解除されました。透析をしている私達は予断を許されない状況にあることは変わらないと思います。マスク着用はもちろん、手洗い、手指の消毒、更に3密（密接・密集・密閉）を防ぐことが必要です。

医療関係者の皆さん、毎日ありがとうございます。

コロナに負けるな！！この苦境を乗り越えましょう！！（宅田記）