

# 腎友さがみはら



ヘルプマーク

腎友会ニュース 第160号

相模原市

発行日:令和2年12月20日

責任者:羽田 彌

相模原市南区南台2-8-1-301 TEL 042(748)3773

※ヘルプマーク：内部疾患などの障がいや疾患が外部から分からない人が支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせる事が出来るマーク。



「イルミネーション」江の島シーキャンドル さがみ循環器クリニック 宅田正一様（賛助会員）撮影

## 目次

・医療情報 検査数値の見方③	1
・病院・クリニック紹介 医療法人社団蒼紫会 森下記念病院	3
・活動報告 市行政へ令和2年度要望提出	5
・活動報告 さがみはら市民健康づくり会議と相模原市腎友会	6
・投稿 母の誕生日	7
・医療情報 新型コロナウイルス感染防止対策	8
・医療情報 全腎協からの緊急のお願い	9
・新規入会者紹介、葉書、切手寄付者紹介・投稿のお願い	10
・活動日誌、編集後記	11

### 検査数値の見方③

本稿は一部を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)」に掲載されたものを転載しています。

転載について同協議会の許可を得ています。

今回は、栄養状態を簡単に調べられるアルブミン値と効果的な栄養の取り方について説明したい。

栄養不足や水分の取り過ぎによりアルブミン値が低くなると、体力が低下する。その状態が長く続くと、心臓や血管への負担も大きくなり、命の危険が高まる。

わたしは透析歴五年で、今年の六月で六年目に入った。この五年の短期間にも透析患者の栄養の取り方について変化があったように感じられる。以前から「しっかり食べて、しっかり透析する」という言葉があるようだが、最近の透析患者向けの冊子にはそのことが特に強調されている。

日本では人口の高齢者の占める割合が高くなってきているが、透析患者も同様である。フレイル、サルコペニアという言葉が新聞でもよく目にするようになり、その予防法等も掲載されている。健康寿命を長くするためには、筋肉が減少するサルコペニアの状態にしないために、タンパク質を多く摂ることが推奨されている。ひとむかし前は日本古来の和食を摂る方が長生きできると言われていた。しかし、最近では長寿の著名人、例えば瀬戸内寂聴さん、黒柳徹子さんなどは肉が好きだと公言している。魚だけでなく肉も適量摂るのがいいようだ。

わたしたち透析患者も薬剤を利用し、タンパク質をしっかり摂ってアルブミン値を上げることが大切だ。わたしの血液検査のアルブミン値はこのところ4がほとんどである。透析導入直後は3.5前後だった。

どうやってアルブミン値を安定させたかという、肉、魚はもちろんのこと、意識的にたまごと豆類の摂取を心がけている。

今は色々な種類の豆（ひよこ豆、大豆、黒豆）などが味がついていない状態で売っている。サラダにはハムを入れたいところだが、わたしは豆を

トッピングする。ロールキャベツのスープやカレーにも豆を入れて煮込むと、豆の甘みが増しておいしい。

よく言われるが、たまごは、栄養分の優等生だ。以前はコレステロール値が高くなると、摂取を控える傾向があった。今はたまごとコレステロールはあまり関係しないと言われている。良質のタンパク質が摂れるということで、一日に一個か二個、食べることを推奨するドクターもいる。

あとは乳製品を摂るようにしている。透析導入直後は、大好きだったチーズ、ヨーグルトを控えた時期もあったが、今は適量を食している。ヨーグルトやチーズはあわただしい朝食のタンパク質摂取にぴったりだ。気になるリンだが、クリームチーズは比較的少なめで100グラムあたりの含有量はプロセスチーズの1/9だ。

肉はそれほど食べられないという人は試してほしい。

それでもタンパク質が摂れない人は、栄養補助食品を医師や栄養士に相談して使うことも選択肢に入れておきたい。

最後に、リンが増えるのはどう対応していくか？ということだが、やはりリン吸着薬をしっかり服用することが一番だ。医師から処方された分量を食後間を空けず飲むことが効果的である。わたしはそのふたつを守って血液検査のリンの数値は3台をキープしている。

項目	透析患者の目安値（透析前）
アルブミン（Alb）	3.5 g/dl 以上

（二ノ宮記）



## 医療法人社団 蒼紫会 森下記念病院

羽田 彌

森下記念病院は、腎センター、消化器・一般外科、一般内科、眼科、泌尿器科、循環器科と幅広い分野をカバーしている。そして、腎センターの中に腎臓内科、透析血管外科、実際に透析治療を行う透析部門がある。透析血管外科という耳慣れない科があることが特徴である。透析血管外科は専門医師が配置されておりシャントの造設・維持管理、人工血管移植、シャント血管拡張術、その他シャントトラブルへの対応を行っている。

透析病床は、80床あり、全てにBS放送対応可能な液晶テレビが付いている。テレビカード方式であるが、森下腎友会（施設内患者会）が、病院の了承を得てテレビカード会社と交渉して腎友会会員は一般の患者よりテレビカード1枚の価格が100円安い900円とし、かつ、カード1枚の視聴時間が一般患者より長くなっている。

月・水・金組、火・木・土組ともに午前、中間、夜の3クール制を取っている。夜間組は午後3時から穿刺が始まるが、入室の時間はそれぞれの都合によりまちまちであり、現在、遅い人では5時近く入室する人もいる。私も会社勤めの時は、東京の勤め先を午後4時に出て、5時半頃に入室していた。会社勤め人にとっては大変都合の良い扱いをして頂いている。

血圧と体重を測り、シャント部分を洗い、入室すると、ナースが必ず、「体調は如何ですか」と「薬で必要なものはないですか」と聞く。夜寝ていて足が痺ったなど些細なことでも報告する。ナースはそれをカルテに記録する。その内容によっては穿刺を始めず医師の判断を仰ぐこともある。体調の変化を報告した場合、必ず、次回の透析時にその体調変化がどうなったかをナースがフォローする。

月に1度の採血検査の結果が出ると、担当医師がベッドに来てデータに変化がある場合は指摘し、処方について説明があり、投薬を変える必要がある場合は丁寧にその理由を説明する。その際にこちらから「夜寝ていて足が痺って困るから何とかして欲しい」とか要望を言うことも出来る。また、月に1度はフットケアを行っている。

患者と病院側のコミュニケーションでは、森下腎友会（施設内患者会）の定期総会の後に、院長以下ナース、技師の皆さんが私たちの質問、要望に回答する懇談会を開催している。

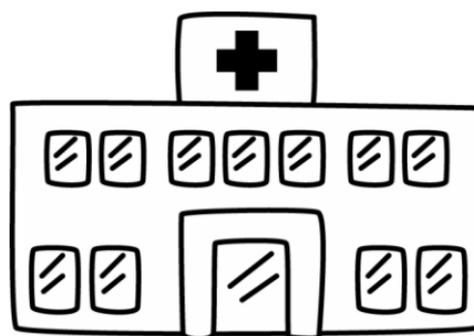
森下記念病院の特徴一つとして患者送迎が充実していることだと思う。福祉有償運送を行っている大和市腎友会に委託している。病院から所要時間が30分圏内という条件は付くが担当医と相談の上、送迎が可能である。この送迎を利用する患者がかなり多くなっている。私が透析を開始したころ、約20年前と比較すると送迎を利用する人が使う車椅子増加が凄まじい。患者の高齢化が進んでいる証左と思われる。

森下記念病院のもう一つの特徴に防災対策があると思う。年に1度防災訓練がある。前半で座学があり、病院の防災に関する考えや一般的防災知識の講義があり、その後、実際に透析中に震災が起きたことを想定しての避難訓練を行う。昨年はその訓練の中の一つとしてシーツを使って1人の患者を4人が階段を使って透析室のある地下1階から地上1階に搬送する訓練を行った。防災設備としては、重油を燃料とする自家発電装置があり、震災時に、その時の燃料の備蓄状況にもよるが全患者が1日3時間透析で2日間の透析治療が可能とのことである。また、透析用水は井戸水と水道水と混合で調達しており震災時水道水が止まったとしても井戸水により潤沢に透析用水は確保できるとのことである。

新型コロナウイルス感染防止対策も徹底していると思う。家で検温を行い、倦怠感、咳、下痢、味覚の異常などの症状がないかを記した簡易問診票を毎回提出している。かつ、病院への入口は外来患者の入口の表玄関とは別の裏口から入り、その入口では赤外線検温を行っている。もちろん待合室ロビーの椅子は三密を防ぐために間隔を置いての使用になっており、また、所々に消毒液が配置されている。

更に12月14日より、①更衣室は少人数で10分以内で、マスク着用のままでの更衣、②透析フロア内飲食の全面禁止の指示が出た。

私は、森下記念病院で透析導入最初から24年間お世話になっているが、他院に代わろうと思ったことは一度もなく森下記念病院のおかげで満足行く透析生活を送ることが出来ている。



## 市行政へ令和2年度要望提出

相模原市腎友会が加盟している NPO 法人れんきょう（正式名称は相模原市障害児者福祉団体連絡協議会）は毎年、市内の全ての障がい者団体を対象にアンケートを行い、各団体が抱えている課題或いは市行政への提案・要望をとりまとめて、市に提出し市の見解、回答を貰っています。

今般、令和2年度についてのアンケートが、市内の障がい者団体26団体に対して行われており、相模原市腎友会も要望も提出しました。このアンケートはルールで各団体2つまでの要望と決められており、相模原市腎友会は以下の2つの要望を提出しました。

### ◆ 重度障害者医療費助成制度（いわゆるマル障）の現行の形での継続

週3回の透析医療により命を繋いでおり、かつ合併症等による透析以外の医療費も多く発生する透析患者にとり、本制度は大変貴重な施策であります。現行の形で継続をお願いします。

### ◆ 福祉タクシー利用助成の増額（いわゆるタクシー券の金額増額）

週3回の通院のための経済的負担は大きなものがあります。横浜市や、川崎市は、透析患者へのタクシー利用助成は一般障がい者に対する金額の倍額の84,000円を支給しています。人工透析は命を繋ぐ医療のための通院であることをご勘案いただき、福祉タクシー利用助成が「障害者の外出を支援し、社会参加や生活圏の拡大につなげる」の目的に「透析患者の通院支援」という目的を追加し、透析患者に対しての増額をお願いします。

市は、これの各団体の提案・要望に対して、関係部局の見解・回答をとりまとめて、1月下旬にNPO法人れんきょうに返答してきます。私たちが上記の2つの要望に対しての回答を次回の腎友さがみはら161号にてご報告できると考えています。

（羽田記）

## さがみはら市民健康づくり会議と相模原市腎友会

私は相模原市腎友会が加盟している「さがみはら市民健康づくり会議」の担当をしています。その「さがみはら市民健康づくり会議」についてご紹介します。この会は健康づくりを目指す個人及び団体が連携・相互補完し、行政とのパートナーシップにより市民の立場から市民一人ひとりがいつまでも元気で過ごせるよう「さがみはらの健康づくり」を推進するためのボランティア組織です。その組織の事務局は相模原市健康増進課です。構成メンバーは相模原市腎友会をはじめ相模原市ラジオ体操連盟、公益財団法人相模原市スポーツ協会、一般社団法人相模原市医師会、公益社団法人神奈川県看護協会相模原支部など25団体と個人会員11名（中には元NHKのラジオ体操指導員として活躍なさった長野信一氏が居て会長を務めています）です。

さがみはら市民健康づくり会議では、「さがみはら健康フェスタ」を始め、ラジオ体操講習会、健康測定会などの街頭啓発活動及び健康づくり講座など、1年を通して健康づくりに関するイベントを開催しています。

最大の行事は毎年10月に開催している「さがみはら健康フェスタ」ですが、今年は新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。例年このフェスタの中で腎友会としては腎臓に不安をかかえる市民の方の参加を募り、北里大学の先生の講演会と相談会を開催しています。透析に進まないように腎臓病予防の啓発に務めています。

今年は様々なイベントが中止になったため、相模原市民健康づくり会議では新たにリーフレットを制作したり、Facebook『健活さがみはら』で健康増進に関する情報発信を行っています。このFacebook『健活さがみはら』の中で相模原市腎友会が以下の通り紹介されていますので機会があったらご覧下さい。

『透析患者団体「相模原市腎友会」では、透析患者向けの講演会や懇談会、市民向けの講演会や相談会の開催、透析患者の福祉の維持・向上の為に行政・議会への働きかけ、啓発街頭キャンペーンの実施、機関紙「腎友さがみはら」の発行などの活動を行っています。令和2年度は新型コロナウイルス感染防止のため、事業を実施できていませんが、沈黙の臓器と呼ばれる腎臓病を防ぎ、透析になる方が一人でも少なくなることを願っています。』と紹介されています。

このように、直接、会員の皆様の目にはふれないところでも活動していることをご理解いただけたら幸いです。相模原市腎友会はさがみはら市民健康づくり会議のほかにNPO法人神奈川県腎友会、NPO法人れんきょう（相模原市障害児者福祉団体連絡協議会）、相模原市福祉のまちづくり推進協議会、社会福祉法人相模原市社会福祉協議会の5つの団体の一員としても活動をしています。（渡部記）

## 『母の誕生日』

澁野辺総合病院

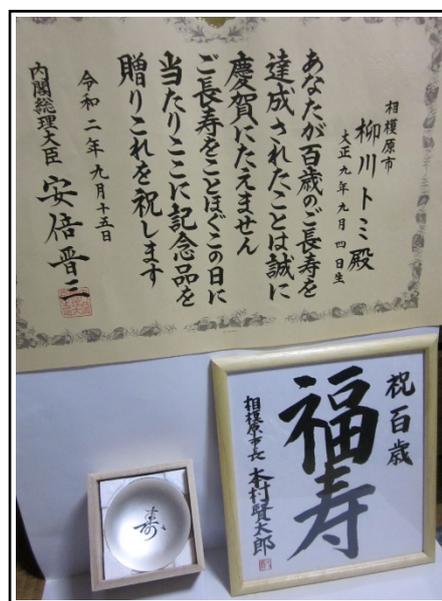
平野和子（賛助会員）

私の母は大正9年9月4日生まれで令和2年9月4日で満100歳になりました。「敬老の日」のプレゼントに安倍総理大臣からお祝いの書と銀杯を頂き、相模原市長からは「福寿」の色紙額を頂きました。母は大正、昭和、平成、令和を生きてきました。小柄な母ですが強く、優しく、明るいので、母と私の会話をしているときに母に「元気だから、100歳まで生きられるよ！！」と言いましたら「そんなに長生き出来ないよ、無理だよ！」と言っていたのですが何と現実になり、家族もビックリしています。11年前に主人が透析を始める事になったときには母は「自分が代わりになれるなら代ってあげたいよ」と泣いていた事を思い出します。

4年ほど前まではデイサービスを楽しみに通っていましたが、年齢と共に歩くことが出来なくなり、ケアマネジャーに相談し、介護施設に入所することになりました。相模川散策路にある明るい雰囲気「リバーサイド田名ホーム」という施設で、幸いにも妹の家が近いので妹が母の様子をよく見に行ってくれるので、私も安心してます。

先日、ホームでの敬老祝賀会のとき、職員さんが母に「長生きの秘訣は何ですか？」と聞かれたときに母は「よく寝ること！」と答えたそうです。ある日、私の友人の聴覚障害者のご夫婦が母に会いたいとの事でホームに行きましたときに母は手話で「ありがとう」と表したのを見て、ご夫婦はとっても喜んで「すごい！手話を覚えてる」とビックリされていました。

母は今も私たち家族の事を忘れないでいてくれることが嬉しく思います。母がホームに入所した当時は、しばらくの間寂しさがありました。今はホームの皆さんにお世話になり、ストレスもなく、のんびりと過ごせる事に感謝の気持ちでいっぱいです。来年も101歳の誕生日を迎える事が出来ればと思っています。



## 新型コロナウイルス感染防止対策について

新型コロナウイルス感染禍の第三波が襲来しています。患者数は全国では12月9日現在、16万9317名で、神奈川県では1万4092名です。一方、致死率は日本透析医会調べによると10月5日時点一般人口の致死率が1.9%（1,599/85,739）に対して透析患者の致死率は14.2%（38/258）であり、非常に高率です。中でも70歳以上の方の致死率が非常に高率であり、高齢透析患者の感染の予防が重要であります。

相模原市の感染状況は11月30日現在752名です。相模原市で最初に発症した2月以来の時系列推移は下表のとおりで10月、11月で急激に増加しています。その内、透析患者の感染者数を相模原市保健所に聞きましたが統計を取っていないとのことです。

12月に入り7日までの一週間で77名発症しており、この勢いで行くと12月は300人を超すと思われます。

単位：名

月別	2月 (~3/1)	3月 (~4/5)	4月 (~5/3)	5月 (~5/31)	6月 (~7/5)
累計患者数	14	38	74	79	93
発症患者数	-	24	36	5	14
月別	7月 (~8/2)	8月 (~8/30)	9月 (~10/4)	10月 (~11/1)	11月 (~11/30)
累計患者数	151	282	362	507	752
発症患者数	35	131	80	145	245

この冬にかけてインフルエンザの流行も懸念されます。新型コロナ感染防止対策を再確認して、今後も油断すること無く引き続き感染防止対策に取り組んでいきましょう。

(羽田記)

### <新型コロナウイルス感染防止対策>

第3波襲来に際して一般社団法人全国腎臓病協議会（通称全腎協）から「緊急のお願い」として対策5項目が発出されていますので次ページに掲載しました。



# 新型コロナウイルス第3波の襲来

## 各地で多くの感染者が発生しています

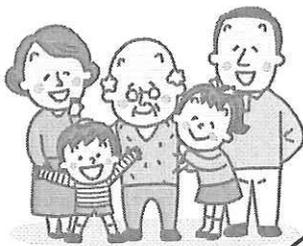
全腎協馬場会長から会員への強いお願いです。  
※必ずお読みください。そして実行してください。

※暖房を使用する機会が多くなります。部屋の換気等には十分  
ご注意ください。

※病院患者会・会員への周知徹底をお願い申し上げます。

- ① 外出時や通院時などマスクを着用してください。
- ② 丁寧な手洗いとアルコール等による消毒、うがいをお願いします。
- ③ 不要不急の外出は避けてください。密閉・密集・密接の場も避けてください。
- ④ 他県への移動など長距離の移動が必要になった場合には、事前に透析施設に相談し、透析施設の指示に従ってください。
- ⑤ 毎日の体温測定と健康状態に注意してください。  
発熱や咳、嘔吐や下痢などの症状がある場合は、透析施設に必ず電話連絡をし、透析施設の指示に従ってください。

**全国の仲間と感染予防に共に取り組んで行きましょう！**



会長 馬場 享

透析患者や免疫抑制剤服用者は感染すると重症化すると言われています。感染防止のためには、一人ひとり自身の体は自分でしっかり守ることが重要です。今一度、上記項目をチェックし、感染予防に取り組んでください。

一般社団法人 全国腎臓病協議会

## ♥♥ 新規入会者紹介 ♥♥

### ♥相武台ニーレンクリニック

菅沼 初子様

### ♥森下記念病院

神原 功様

### ♥さがみ循環器クリニック

星野 龍矢様

## ♥♥ 葉書・切手のご寄付ありがとうございます♥♥

### ♥第二相模原クリニック

山本 克枝様 葉書 35枚 切手 1円、2円、10円各35枚

赤堀 清子様 葉書 10枚 切手 1円3枚、62円2枚、63円3枚、82円2枚、  
84円3枚

### ♥橋本みなみ内科本院

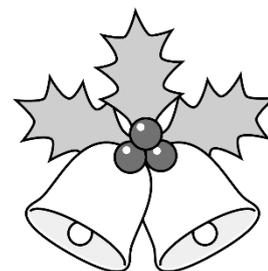
荻野様（非会員）葉書 63円11枚、62円2枚、50円87枚、41円3枚、40円3枚

### ♥瀏野辺総合病院

今野 茂弘様 葉書 63円10枚

### ♥総合相模更生病院

川神 光雄様 葉書 40枚



## 投稿のお願い

### ● 表紙に載せる写真

お住まいの近辺での写真、季節を映し出す作品、旅行先での写真、ご自分の絵などの作品を撮ったカラー写真なんでも結構です。

### ● 文芸作品

川柳、俳句、短歌、エッセイ、透析生活で感じる事など。

### ● 旅行記

会員皆さんが経験した楽しい旅行を他の会員にも分け与えてください。透析海外旅行も結構です。短い文章でも結構です。

### 【問合せ先・連絡先】

◆ 各施設の相模原市腎友会役員

◆ 相模原市南区南台2-8-1-301 羽田 彌

TEL&FAX 042-748-3773

Email [h.haneda@kbf.biglobe.ne.jp](mailto:h.haneda@kbf.biglobe.ne.jp)

## ◆ 活動日誌 ◆

- 09/10 (木) 相模原ボランティア協会講座検討委員会 (れんきょう) 羽田  
09/12 (土) 相模原ボランティア協会理事会 (れんきょう) 羽田  
09/14 (月) れんきょう理事会 羽田  
09/24 (木) 県腎友会常任理事会 加賀谷  
10/04 (日) 第230回役員会 櫻井、加賀谷、二ノ宮、渡部、小久保、羽田  
10/07 (水) 相模原ボランティア協会講座検討委員会 (れんきょう) 羽田  
10/10 (土) 相模原ボランティア協会理事会 (れんきょう) 羽田  
10/19 (月) 相模原ボランティア協会新春ボウリング大会  
打ち合わせ (れんきょう) 羽田  
10/25 (日) 県腎友会理事会 加賀谷、渡部  
11/09 (月) れんきょう理事会 羽田  
11/14 (土) 相模原ボランティア協会理事会 (れんきょう) 羽田  
11/26 (木) 県腎友会常任理事会 加賀谷  
11/29 (日) 県腎友会広報委員会 渡部



### 編集後記

インフルエンザの流行は毎年11月下旬から12月上旬にかけて始まり、1月下旬から2月上旬にピークを迎え、3月まで続きます。現在、新型コロナウイルス感染が第3波の襲来といわれ、全国の感染者数が増えておりますが、新型コロナウイルス感染者数もこれからピークを迎え、医療崩壊が起きるのではないかととても不安に思っています。透析患者は感染すると重症化すると言われておりますのでちょっと位なら平気だろうという安易な気持ちを持たず、新型コロナウイルスのワクチン接種が終わるまでは不要不急の外出は控え、接種後に羽を伸ばそうと思います。(石亀記)