

# 腎友さがみはら



ヘルプマーク

腎友会ニュース 第162号

相模原市

発行日:令和3年7月4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。



人形「ラガーマンリーチマイケルさん」制作 平野和子様（瀏野辺総合病院賛助会員）

## 目次

・第39定期総会結果報告	1
・検査数値の見方⑤ 「ドライウエイトについて」	2
・世界腎臓デーについて	5
・自由民主党相模原市議団アンケート結果報告	6
・投稿 『私の40年』長谷川訓子様	9
・青い鳥ハガキ・切手寄贈者	10
・新規入会者紹介、活動日誌、編集後記	11

## 第39回定期総会結果報告

第39回定期総会は、コロナ禍の影響で書面議決権行使方式により、去る6月13日（書面議決書ハガキ投函締切り11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3年4月1日現在在籍会員）

項目	人数
患者会員	266名
賛助会員	33名
合計	299名

### 2. 議決権行使参加者 151名

総参加対象者299名の過半数に達しており、第39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2年度活動報告

議決権行使参加者151名全員の賛成を得て承認されました。

#### 第2号議案 令和2年度決算報告並びに会計監査報告

議決権行使者の151名全員の賛成を得て承認されました。

#### 第3号議案 令和3年度役員選出（案）

議決権行使参加者151名のうち1名が反対を投じましたが賛成多数を得て承認されました。

反対の理由は、会則6条では副会長若干名・事務局長1名置くことになっている副会長及び事務局長が空席であること。

（さがみ循環器クリニック 宅田光子様）

⇒ 空席が改善するよう努力します。

#### 第4号議案 令和3年度活動方針と活動計画（案）

議決権行使参加者151名全員の賛成を得て承認されました。

#### 第5号議案 令和3年度会計予算（案）

議決権行使参加者151名全員の賛成を得て承認されました。

### 4. 書面議決書に見る相模原市腎友会への質問・要望・感想

1) 令和2年度収支決算報告の中で、補助金135,000円の支出欄の計上について理解出来ない。（第二相模原クリニック 嵩元盛保様）

⇒ 個別にご説明してご理解頂いた。

2) 書面議決書の押印は廃止して良いのでは。

（第二相模原クリニック 嵩元盛保様）

⇒ 来年から廃止とします。

3) 出来れば給油券も増額して頂きたい。（橋本みなみ内科本院市川淳子様）

⇒ まずはタクシー券、次のステップとして給油券を考えます。

4) その他たくさんの感謝の言葉やお礼の言葉をいただきました。ありがとうございます。今年度宜しく願いいたします。（羽田記）

## 検査数値の見方⑤

### 「ドライウエイトについて」

医療情報検査値見方の連載を始めた時、心がけようと思ったことがある。それは透析患者ならではの経験を入れようということだ。一般論では共感してもらえないと思った。今回の医療情報では、特に患者ならではの視点を入れて、水分の管理、ドライウエイトを取り上げたい。

ドライウエイトというのは血液透析の水管理を適切に行うための目安となるものだ。体内に余分な水分がたまっていないときの体重で、透析終了時の目標体重である。

ドライウエイトを決める目安として、顔や足に浮腫がないか、心臓は大きくないか、血圧は正常かなどが参考にされる。心臓の大きさは、胸部レントゲン写真をもとに、胸部の横の長さに対する心臓の割合を算出したもの（心胸比）でわかる。個人差はあるが、透析終了直後の値が50%（女性では55%）を超えると心臓が大きいと判断される。

わたしのクリニックでは、朝夕の血圧測定値を記録した手帳を透析日ごとに提出するが、それをもとに、先生が患者の足の浮腫の有無を見て、相談しながらドライウエイトの調整をする。もちろん心胸比の結果でも見直される。

さて、透析間の体重増加量の目安は、中一日なら、ドライウエイト3%以内、中二日なら、5%以内に抑えるとよいとされている。透析導入後、体重管理がうまくできないで困っている人を時々見かける。わたしが導入直後に先生から言われたのは、「何を食べてもいいけれど、塩分に気をつけて。」ということだった。簡単なようだが、なかなか難しい。1kg体重が増加しているということは、一日に8gの塩分をとったことになる。と教えてくれた。わたしははじめ食べるのを我慢して、体重増加量を減らそうとしたことがあった。しかし、生来の食いしん坊のためにそれは続かなかった。これは体力低下にもつながるので厳にやっちはいけない。

では、どのように体重増加を抑えたか紹介したい。

まず、ずばり薄味に慣れることだ。当たり前のことだが・・・。

旬で新鮮なものを食べる。旬のものは、味が濃いので塩味がなくても美味しい。これに慣れると調味料は素材の味を台無しにしていることに気づく。

塩味での味付けでなく、香味野菜（ねぎ、しそ、しょうが、みょうが、にんにく）、

香辛料（こしょう、ごま、山椒、カレー粉、唐辛子）、酸味（酢、レモン、ゆず、すだち）を活用すること。

加工品に含まれている塩分を知り、塩分が高いものは買わないこと。あると食べてしまう。今は減塩のハムや練り物が売っているので、どうしても食べたいときにはそういうものを活用する。

外食するときには、定食を選ぶこと。天井ではなく、天ぷら定食を、カツ丼ではなく、カツ定食を、お寿司でなく、お刺身定食を。お寿司の寿司めしには一貫あたり、0.2g から 0.3g の塩分が含まれている。香の物は残す。できれば、カツにはレモンを搾って、ソースは控えめに。天ぷらは天つゆを使わない。味噌汁の汁は全部飲まない。

最初から味付けするのではなく、食べる際に調味料をつけて食べること。例えば、こしょうだけふって肉を焼き、あとでわさびと塩をほんの少しつけて食べると塩味を強く感じる。

1～2 品はしっかりとした味付けにして、ほかは薄味するといったメリハリをつけること。外食をしたときは、ほか 2 食は薄味にするというメリハリのつけ方もある。

次に、食品に含まれている水分を減らす。

鍋物、汁物、麺類などの水分の多い料理は控えめにすること。

中一日のときになるべく食べる。そばは、かけそばではなく、ざるそばにして付け汁は少しにする。ラーメンは極力食べない。塩分も高いし、つゆが美味しくてつい飲んでしまう。わたしは、腎不全の末期になってからと導入後、ラーメンはほとんど食べていない。

（蛇足ながら、パリコレのモデル、相模原市出身の富永愛さんはスタイルの維持のためにラーメンは一年に二回と決めているそうである。）

主食の 1 食は水分量の少ないパンやおもちにする。

パンには塩分が含まれるから、塩分量を確かめる。食パンは一枚（六枚切り）0.5g～0.9g と幅がある。

さいごに水分の取り方を工夫する。

1 日 500～600 cc を目指す。（尿が出ている場合は尿量分の水分とってもよい。）飲料水を買ったときには、何cc だったかを必ず、確かめる

小さめの湯飲み茶碗、コップを使う。(量を多く感じられ、見た目でも満足感が出る。)よく使う湯飲み茶碗やコップが何cc入るのかを確かめておく。

あらかじめ飲んでよい量を水筒に入れて管理する。

体重の増加量を抑えるのはとても苦勞するところであるが、透析で除水できる量には限界がある。体重の増加量が大きいと心臓に負担をかけ、生命の危険が高まる。そう考えると我慢しなければならないと自分を納得させられる。

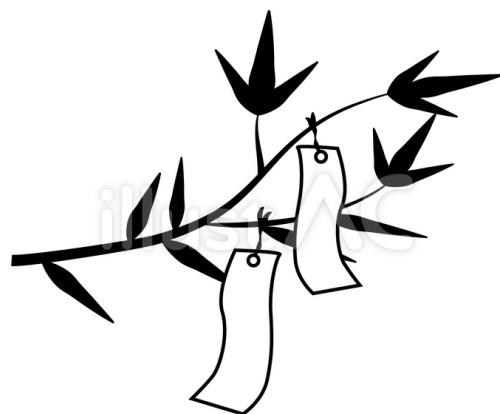
以前、透析治療 40 年という方が、「中二日でも 2 kg を超えないようにしている」と綴っていた。もちろん、各自の体重にもよるが、現在、50 kg のわたしはそれにならっている。除水量が少ないと、透析後も元気(でいられる)。

項目	透析患者の目安値 (透析前)
透析間の 体重 増加量	中 1 日なら 3 % 以内
	中 2 日なら 5 % 以内
心胸比 (透析後)	男 50% 以下
	女 55% 以下
血圧	最高血圧 140mmHg 未満 最低血圧 90 mmHg 未満

ぜんじんきょう 293 号 (2019・5・7)  
「知っておきたい検査数値」を参照。転載許  
諾をもらっている。

ここで紹介する「目安値」は、日本透析医学会が提唱する値を中心に示した。

あくまでも目安であり、主治医は一人ひとりの状態にあわせた最適な値を設定することもある。  
(二ノ宮記)



## 世界腎臓デーについて

腎臓病の早期発見と予防を促すために、国際腎臓学会(ISN)と米国腎臓財団(IFKF)により2006年に制定されました。

相模原市では世界腎臓デー(3月の第二木曜日)をふくむ1週間(3月8日~15日)にわたり、各地区の健康福祉センターで腎臓病予防の啓発のための展示を行いました。昨年からのコロナ対策で市民を集めての講演会が開けていないので、展示の内容により力を入れたいとのことで、協力をさせていただきました。

相模原市や神奈川県会の会報、腎臓病予防のパンフレットや食事のメニューなどを提供しました。急な依頼でこのために新しくオリジナルで作った資料はなく、不十分な内容でした。どうしても病気の予防の資料が多くなりがちなので、透析患者の日々の生活や、仕事・スポーツ・旅行なども紹介できたらと思いました。

私は会期中、南保健福祉センターに行ってみました。あいにくの雨天でセンター全体が訪れる人の少ない日でした。なので、自分が調達したパンフレットの残り枚数を数えたり、写真におさめたりできました。

予防のためのイベントは関係ない、とお考えの方もいらっしゃるでしょう。相模原市腎友会の会員は、すでに透析に入られた方がほとんどですから。しかし、相模原市腎友会では【さがみはら健康づくり会議】(相模原市健康増進課を事務局とする健康のための市民団体の集まり)のなかで、毎年10月の【健康フェスタ】で北里大学の先生をお招きし、腎臓病の講演会を開いて、市民の皆さまのための予防活動にも力を入れております。



<腎友会が提供した展示物>



透析者の会員の皆さまには直接お役に立たないのですが、これからも予防のための活動にもご理解ご協力をお願いいたします。

★★神奈川県腎友会広報委員として、ひとつ告知させていただきます。8月発行予定の「じんゆう 夏号」では、【さがみはら健康づくり会議】会長で元NHKラジオ体操指導者として、テレビ・ラジオでご活躍されていた長野信一先生が、誌面で透析者のための体操をご指導くださるので、お楽しみに。★★

(渡部記)

## 自由民主党相模原市議団市民アンケートについて

自民党相模原市議団より①新型コロナウイルス感染症対策、②「相模原市行財政改革プラン」、③相模原市市政全般に関して要望或いは意見が無いアンケート調査が有り相模原市腎友会としての以下の要望を提示した。それらに対して自民党相模原市議団から以下のとおり回答を受け取りました。なお、前号（161号）にて当方の要望のみを報告しました。今回はその要望に対しての自由民主党相模原市議団の回答が参りましたので報告します。去る6月13日の書面による定期総会の議案書にも同じ内容を載せております。

### 1. 新型コロナウイルス感染症対策について

#### 【当方要望】

基礎疾患のある人は優先的にワクチン接種をしてもらえることになっています。どうか透析患者に早期にスムーズに接種出来るようお願いします。

#### 【自民党回答～4月11日時点～】

現在、疾病対策課（新型コロナウイルスワクチン接種班）にて、ワクチン接種の準備を進めておりますが、国からのワクチン提供にあわせ、順次進める事となっております。

尚、ワクチン関係の情報は、下記、市ホームページ、若しくは、新型コロナウイルス接種コールセンターまでお問合せ下さい。

相模原市 ホームページ

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/kansenyobo/1019910/1022588/index.html>

QRコードは  
こちらから



疾病対策課（新型コロナウイルスワクチン接種班）

新型コロナウイルス接種コールセンター 電話：042-767-2101

### 2. 「相模原市行財政改革プラン」の記載内容について

※ 相模原市行財政構造改革プラン（案）は、事業の選択と集中を名実ともに行い、相模原市の目指すべき姿を踏まえ、財政運営上「相模原市が特に力を入れる分野」について明確にするプラン。

#### 1) 歳出削減策 扶助費を始めとした社会保障施策費の見直し

##### 【当方要望】

障がい福祉サービスについては「必要な障がい者に必要な福祉サービスを届ける」の考え方から現状より財政面において後退のないようお願いします。その為にも障がい者当事者の意見を良く聞いて頂きたい。

##### 【自民党回答】

『相模原市行財政構造改革プラン（案）』の進め方については、議会でも議論の場

を求めており、真に必要な施策は実施するとした市長の答弁を基に、福祉の後退がないよう、市に求めて参ります。

## 2) イベント、大会、講演会等の見直し

### 【当方要望】

市の健康増進課が主宰する「さがみはら健康づくり会議」が毎年秋に開催する「みんな元気！さがみはら健康フェスタ」については廃止しないで頂きたい。相模原市腎友会はこのさがみはら健康フェスタのプログラムの一つとして一般市民向け「腎臓病のお話と相談会」毎年行っている。

### 【自民党回答】

上記、1)と同じく、第1期で検討するとした『相模原市行財政構造改革プラン(案)』の進め方については、頂いたご意見を基に、必要な事業として継続を求めて参ります。

## 3) 補助金の見直し

### 【当方要望】

障がい者団体が行う事業に対して毎年補助金を市より頂いているがこれは主要活動を行う上での大きな原資(当該事業費の50%)になっています。もし、これが廃止或いは減額となると活動そのものを中止或いは縮小せざるを得ず、大きな影響を及ぼします。減額、廃止のないようお願いします。

### 【自民党回答】

財政課で策定している「補助金の見直し指針」の中で、同一事業への継続支援の必要性の項目が有り、我が市議団としては、今後の市の検討の進捗を注視していくと共に、福祉施策の継続の必要性を訴えて参ります。

## 4) 医療費助成制度事業における医療機関頻回受診等に係る適正受診

### 【当方要望】

受診頻回制限は止めて頂きたい。透析患者の場合、合併症・余病にて受診する機会が多くならざるをえず受診回数を制限されることは影響が大変大きいです。

### 【自民党回答】

市当局としても、必要な診療までをも削減する考えはない旨、確認を致しました。引き続き、安定した支援を求めて参ります。

## 3. 相模原市市政全般について

### 1) 重度障害者医療費助成制度の現行の形での継続

#### 【当方要望】

多く近隣の自治体においては「年齢制限」「所得制限」を導入しております。このような制度本体の改訂のない現行の形での継続をお願いします。



**【自民党回答】**

市当局としては、現在のところ「年齢制限」や「所得制限」の考えは示しておりませんが、引き続き、今後の市の検討の進捗を注視していく中で、確認をしていくと共に、重度障害者医療費助成制度の充実を求めて参ります。

**2) 福祉タクシー利用助成について**

**【当方要望】**

現在の「福祉タクシー利用助成」は「重度障害者の外出を支援し、社会参加や生活圏の拡大に繋げることを目的」となっていますが、是非、「透析患者等の通院に対する経済的支援」を追加して、横浜市、川崎市は透析患者は一般障がい者に対する金額の倍の84,000円支給されています。これらをご勘案いただき、早期に増額を実現して頂きたい。

**【自民党回答】**

頂いたご要望を基に、他市の状況、本市の財政状況を見極めながら、働きかけて参ります。

**3) 大災害時の透析患者の通院手段の確保について**

**【当方要望】**

昨年度の貴市議団とNPO法人れんきょうの政策懇談会において、「大災害時に透析患者の移送を担っている福祉有償運送車両並びに透析施設の患者移送車両について『災害時緊急車両』としての許可を得られるよう配慮願いたい」とお願いした結果、神奈川県は「医療機関が災害時に患者等を移送する車両について、警察署等の規制除外車両として事前届出を行うことは可能です。」とあり、また、「透析患者が透析を受ける目的で、通院する為に使用する車両については規制除外車両の対象車両に該当することから（中略）規制除外車両通行申請書により最寄りの警察署等の規制除外車両の申請手続きを行うことにより緊急交通路を通行できます」と貴市議団から書面で頂いております。市も同じ考え方に立って頂きたい。

**【自民党回答】**

市当局も、規制除外車両について、県の見解と同等の認識を持っている事を確認致しました。

自由民主党相模原市議団としても、命に係わる重要事項については、引き続き、必要な対策を講じる様、市に求めてまいります。引き続きのご意見を賜りたく、宜しくお願い致します。  
(羽田記)

## 投稿

### 『私の40年』

森下記念病院

長谷川訓子

透析も40年が過ぎました。

今の私は、外出の時は杖を使う生活をしています。

この2年は体に変化がありました。自分で車を運転して通院することが辛くなり、タクシーを使うことが増えました。タクシーの乗り降りも皆さんが手を貸して下さいました。病院の中では車イスを使って動き、皆さんに心配をおかけ致しましたがやっと杖を使って歩けるようになりました。

今年の5月から送迎車をお願い致しました。車の乗り降りは運転手さんが手をかして下さいます。車の中で患者さんと昔の話が出ることもあり、なつかしく昔を思い出します。送迎車にはこれからもお世話になります。よろしくお願い致します。

リハビリを頑張り、上手に杖を使えるようになり、歩くことがすこし上手になりました。でも休み、休みです。

病院の先生、看護師さん、テクニシャンさん、スタッフの皆さんにお願いすることが多くなりましたが皆さんがやさしく接して下さいます。体の痛みが出て先生にご心配をおかけしました。ありがとうございました。

透析が40年以上過ぎた事をしみじみ感じています。これからもいろいろな事が起きると思います。体の痛みもお薬を使い、リハビリに通い、一人での今の生活が少しでも長く続く事を目標にしています。少し頑張っってそして自分に甘えながらゆっくりした生活をしていきます。

これからも皆さんにお世話になります。感謝の気持ちを忘れずに自分なりに歩いていきたいと思っています。

♥♥ 青い鳥ハガキ・切手のご寄付ありがとうございます♥♥

(順不同)

♥ 瀏野辺総合病院

入江俊夫様 20枚  
 小澤美恵子様 20枚  
 今野茂弘様 20枚  
 田中良一様 20枚  
 平野雄市様 20枚  
 長島桂恵子様 20枚  
 三浦淑雄様 20枚  
 三浦美智子様 20枚  
 中丸よね子様 20枚  
 中丸明日香様 20枚  
 小松崎淳様 20枚  
 中丸明雄様  
 84円切手10枚

♥ 総合相模更生病院】

川神光雄様 20枚

♥ 森下記念病院

秋山信行様 20枚

♥ 相模大野内科・腎クリニック

浅野孝一様 20枚  
 横川恵美子様 20枚  
 二ノ宮美和子様 20枚  
 渡部佳子様 20枚

♥ 相原病院

土屋秀紀様 20枚

♥ 広瀬病院

笠井一枝様 20枚

♥ 相武台ニーレンクリニック

八巻宗市様 20枚  
 小久保きよ子様 20枚  
 菅沼初子様 20枚  
 川合敬子様 20枚

♥ 橋本みなみ内科腎クリニック

河西しづ子様 20枚

♥ 橋本みなみ内科本院

小俣和子様(非)10枚  
 菊地原静様 20枚  
 有働富子様 20枚  
 小森千恵子様 20枚  
 近藤行雄様 20枚  
 小林雪江様 20枚  
 宮崎昭二様 20枚  
 織田賢二様 20枚  
 山崎信男様 20枚  
 加賀谷文博 20枚  
 青柳敏子様 20枚  
 高椋 充様 20枚  
 榎木賢寛様 20枚  
 神山幸之様 20枚  
 郡司保之様 20枚  
 土屋亮夫様 20枚  
 市川孝子様 20枚  
 塚本泰守様 20枚  
 丸山征弘様 20枚  
 山下秀己様 20枚  
 庄司 正様 20枚  
 八木静男様 20枚  
 笹野幸子様 20枚  
 樋口八重子様 20枚  
 市川淳子様 20枚  
 佐々木庸生様 20枚  
 見野芳久様(非)20枚  
 同 年賀用63円3枚  
 鈴木いく江様(非)20枚  
 大麻恵子様(非)20枚  
 匿名1(非)20枚  
 匿名2(非)20枚  
 匿名3(非)20枚  
 注) (非) は非会員を示す。

♥ さがみ循環器クリニック

吉田雅子様 20枚  
 永井千枝子様 20枚  
 矢野美千代様 20枚  
 青木登喜子様 20枚  
 作間光雄様 20枚  
 増田由之様 20枚  
 和田貴美子様 20枚  
 西村時子様 20枚  
 古田瑞栄様 20枚  
 藤田則子様 20枚  
 木村拓哉様 20枚  
 加藤千代様 20枚  
 野中和子様 20枚  
 小倉 妙様 20枚  
 阿南美佐子様 20枚  
 高橋千枝子様 20枚  
 高平八重子様 20枚  
 宅田光子様 20枚  
 前谷 泉様 20枚  
 堤 吉子様 20枚  
 菱山美奈子様 20枚  
 前田マサエ様 20枚  
 星野龍矢様 20枚  
 匿名 20枚  
 武藤節子様  
 年賀ハガキ8枚  
 切手 80円3枚、50円3枚  
 62円6枚、60円4枚

♥ 相模原クリニック

松尾雅子様 20枚  
 目黒隆夫様 20枚  
 尾崎トシ子様 20枚  
 安田まり子様 ハガキ71枚

(62円57枚、52円14枚)

切手 7,686円分

## ♥♥ 新規入会者紹介 ♥♥

(順不同)

### ♥ 第二相模原クリニック

高橋 知子様

武永 久英様

菊川 繫子様

中川 和子様 (賛助会員)

### ♥ 相模大野内科・腎クリニック

古井 祥子様

### ♥ ふれあい町田ホスピタル

小宮 富士男様

### ♥さがみ循環器クリニック

望月 順子様

下田 昭一様

木村 拓也様

## ◆ 活動日誌 ◆

04/01 神奈川県腎友会常任理事会 加賀谷

04/04 第233回役員会 (書面による)

参加者：平野、加賀谷、中丸、櫻井、二ノ宮、渡部、宅田、

小久保、羽田、山崎

04/10 ボランティア協会理事会 (れんきょう) 羽田

04/11 神奈川県腎友会理事会 加賀谷、渡部

05/05 れんきょう三役会議 羽田

05/13 ボランティア協会講座検討委員会 (れんきょう) 羽田

05/13 さがみはら健康づくり会議総会 渡部

05/16 神奈川県腎友会定期総会 (出席者は理事のみ) 加賀谷、渡部

05/23 ボランティア協会定期総会並びに理事会 (れんきょう) 羽田

05/27 神奈川県腎友会常任理事会 加賀谷

05/30 神奈川県腎友会広報委員会 渡部

06/10 神奈川県腎友会広報委員会 渡部

06/06 れんきょう第7回定期総会 (書面議決権行使) 加賀谷、羽田

06/12 ボランティア協会理事会 (れんきょう) 羽田

06/13 障害のある方の新成人を祝う会 (れんきょう) 羽田

06/26 さがみはら健康づくり会議ラジオ体操講習会 渡部

06/27 神奈川県腎友会理事会 加賀谷、渡部

## 編集後記

この会報発行の頃には、どれくらいの会員の方がコロナワクチンの接種を終えているのでしょうか。私のクリニックでは7月中には希望者の接種を終えそうです。ワクチンを接種することで、安心感を持つ方も多いことでしょう。「2度では効かない」とか「毎年の接種」になるとかまだまだ情報は確定していません。国内だけではなく世界全体がコロナに対して正しい知識を持つ状態になるまで気を緩めずに。楽しみの幅を広げるときは予防に務めながらすこしずつにしましょう。(渡部記)