

# 腎友さがみはら



ヘルプマーク

腎友会ニュース 第163号

相模原市

発行日:令和3年9月26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。



我が家の愛犬『ケン』 写真提供者 小久保きよ子様（相武台ニーレンクリニック）

## 目次

- ・ポリファーマシーと残薬 . . . . . 1
- ・神奈川県腎友会での活動の一端近況報告 . . . . . 3
- ・求む 相模原市腎友会役員 . . . . . 4
- ・公明党相模原総支部政策懇談会参加報告 . . . . . 5
- ・相模原市ラジオ体操講習会に参加して . . . . . 6
- ・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 . . . . . 7
- ・投稿『キラキラの新しい扉☆彡』清水 忍様 . . . . . 8
- ・投稿『ロマンスカーを止めた男』羽田 彌様 . . . . . 9
- ・投稿『我が家の愛犬たち（表紙写真説明）』小久保きよ子様 . . . . . 10
- ・ふれあい会日帰り旅行中止について . . . . . 10
- ・新規入会者紹介、青い鳥ハガキ及び切手寄付者、活動日誌 . . . . . 11

## 『ポリファーマシーと残薬』

5回にわたって検査数値の見方を連載してきたが、透析患者ならこれだけは知っておきたい基本項目をほぼとりあげた。ひとまず終了とする。

今回からは透析に関する医療情報を中心としてさまざまな情報を発信したい。

去年の今頃、来年の夏は少しはコロナ禍が収まっているのではないかと思っていたが、ますます猛威を振るっている。ワクチンが認可され、わたしたちも接種できた。いずれは希望する人にワクチンはいきわたるであろう。無料で接種できたことは大変ありがたいが、別の心配事が出てくる。国全体の医療費がかさむことで、色々な面で優遇されている透析患者への風当たりが増すのではないかということだ。

相模原市では重度障害者医療費助成制度があるため、どの科にかかっても医療費の負担は無く、薬も無料である。とても恵まれている。それ故に無駄が生じてはいないだろうか？

特に残薬の問題である。透析患者のほとんどが、何種類かの薬を飲んでいる。わたしは今、状態が安定しているので、ホスレノール・カルタン（リン吸着薬）、ラシックス（利尿剤）、フェブリック（抗尿酸薬）、非透析日にワンアルファ（ビタミン D）5 剤が処方されている。多いなと思っていたが、薬局では少ない方だと言われた。ラシックスとフェブリックは長期間飲んでいるので飲み忘れの残薬が多くなる。そんな時には先生に申告して処方を調整してもらおう。もちろん非常時のために2週間分ほどは余分にとっておく。

透析導入前には、月一回大学病院に通院していたが、在職中で忙しく、特に朝、薬を飲み忘れることがよくあり、残薬がたくさんあった。しかし、先生に叱られることを恐れ、言い出せなかった。冷静に分析すると本当にダメな療養態度だ。先生はわたしがきちんと薬を飲んでいることを前提に血液検査の結果や血圧の状態を見る。改善がみられないばかりか、状態が悪くなっていれば更に薬を処方することにもなる。その時は医療費を自分で支払っていたので、かなりの金額の薬を捨てていた。もったいないことをした。

また、透析導入後にも正しくホスレノールの服用をしていないために効果があらわれず、量を増やされたことがあった。腎臓機能が低下しているために尿から体外に排出されないリンを腸管が吸収する前に吸着するのがホスレノールの役割だから食後すぐに服用することがとても大切だったのに、時間が経ち過ぎてから飲んだり、かみ砕かなければ効かないのに流し込んだり。（今のホスレノールはかみ砕かなくてもよい。）効かないのは当たり前だった。

2019年に、さがみ循環器クリニックの浅井友基先生を招いて「透析者のポリファーマシー対策～社会問題となっている薬漬けを見直す～」というテーマで医療講演会を行ったが、ポリファーマシーとは、6剤以上の処方を指すことなどを教わった。6剤以上の

処方ですべていけないということではなく、それによって体に害があったり、薬が効かなかったり、効き過ぎたりすることだ。ポリファーマシーに陥るのは患者にも責任があると思う。

ちょっとした不調でも薬を望んだり、服用必須の薬を飲まなかったり、ほかの科を受診する時に服用している薬がわからなかったりすることだ。

軽い頭痛や膝の痛み、風邪の症状の時は様子を見る、自身の状況をしっかり理解して必要な薬を正しく飲む、自分の服用している薬の名前がわからなければ、ほかの科や病院にかかる時にはお薬手帳を提示するなどすればよくないポリファーマシーを回避できる。

また、透析仲間からよく耳にするのは、朝・昼・晩の食事をとらない生活習慣であるのに、3食分の処方がされていることだ。高齢になると3食は必要ないという考えもあるから正直に申告して服用のスタイルを変えることも必要となってくるのではないだろうか？

高齢になって朝昼晩に服用する薬がわからなくなってしまうのであれば、一包化してもらうのも飲み忘れを防ぐのに有効だ。

先日、金曜日の処方薬を受け取るために薬局へ行き、一週間分のわたしの薬剤費を実際すべて自費で払うとしたらいくらになるのかを聞いてみた。6000円だったが、それでも少ない方であるという。国民皆保険の制度で7割の4、200円を賄われており、残り3割の1800円は重度障害者医療費助成制度等が負担してくれている。残薬を捨てるということはお金を捨てているということと同じだと思った。自分の懐は痛まないが、国の医療費を圧迫することになる。浅井先生の講演会では、飲み忘れ残薬の費用は年間450億円以上になるということだった。

2022年度の予算概算要求が発表されたが、111兆円で4年連続で過去最大になったそうだ。特に、コロナ禍や高齢者の医療費の増大で社会保障費が膨らむことが予想される。

わたしたち透析患者は、日常の透析の医療費で、無料や少額の自己負担で済むように社会保障の恩恵を受けている。当たり前だと思わず、無駄をしないで医療費が減るようにできればと思う。各々が残薬を減らすことはそれにつながる。

3ヶ月に一度くらいのペースで残薬を確認し、医師や薬剤師と相談して、無駄をなくすように心がけたい。

(二ノ宮記)



### 「NPO 法人神奈川県腎友会」での活動の一端近況報告

NPO 法人神奈川県腎友会常任理事  
橋本みなみ内科本院  
加賀谷文博

立秋から早1ヶ月を経て、連日焼け付くような8月を過ぎすと、一転9月に入るや秋雨前線が冷気を呼び込み、体調のやり場に戸惑う今日この頃です。

さて、少々お堅い話題で恐縮ですが、吾等の「NPO 法人神奈川県腎友会」では、勢い収まらないコロナウイルスの猛威にめげず、粛々と用心深く活動計画に沿って活動を進めています。医療福祉・災害対策委員会に於いては、まず、4月に県知事あてにコロナワクチン接種の優先透析施設内実施等を緊急に提出。7月16日付けで厚生労働省健康局予防接種室より、都道府県・各市町村衛生主幹部（局）あてにその旨が進められる様との正式通達が発せられた。

続けて6月には、例年通り、「令和4年度予算に向けての要望書」を先ずは知事あてに提出した。取り上げる重点課題としては

- ① 医療費助成制度の継続並びに条件に対する再検討。
- ② 透析患者の高齢化や透析長期化に伴う透析施設併設の介護医療院・介護施設等の整備について。
- ③ 慢性腎臓病（CKD）及び生活習慣病予防対策について
- ④ 大規模自然災害時に於ける透析患者への対応、及び透析施設との連携について。以上です

一方当該要望についての県議会各政党毎のヒアリングは次の通り実施または一部見送りとなった。6月30日「共産党」、7月16日「自民党」（コロナ陽性者が出て今年中止、要望書を議員数送付）。7月28日「公明党」、8月11日「県政会」（無所属の県議会会派の組織）。9月3日「立憲民主党・民権クラブ」と2ヶ月にわたり、県庁新庁舎において対面式（少数。双方4～5名、時間短縮30分～60

分)で行われた。手薄の担当理事の中、地元横浜で陽性者が出たという事で急遽相模原から小生「県政会」「立憲民主党」の各ヒアリング参加となる。参加の理事中最長老として、主に 望む姿の介護医療院について補足説明をした。

各ヒアリング毎に議員席からは集中して今回の透析施設でのワクチン接種が滞りなく行えたかの質問が続きました。事実皆さんの施設で如何だったでしょうか。各党共結びは「ご要望に添いしっかり検討致します。」との好意的雰囲気です。本年度のヒアリングは幕となった。

一方、組織対策委員会として、昨今の閉塞的社会状況下、県・市町村共々会員数が激減の状態に見舞われています。この危機的状況下に対して院内で入会への声掛けするのも憚る始末です。どうか今こそ此処は一番、会員の皆さんお一人お一人の自覚と熱いご支援を頂き容易に退会者を出さない。耐え凌ぐ一手です。お願い迄。

## 求む 相模原市腎友会役員

相模原市腎友会の役員は、平成 28 年には 20 名だったのが亡くなる人や、家庭の事情で役員を辞退する方が居たりして、11 名までに減員してしまっています。そして、それまで副会長を 2 名置いていましたが 1 名は亡くなり、1 名は体調が優れないという理由で辞退され、現在、副会長席は空席になっています。また、事務局長席も空席になっています。

相模原市腎友会の仕事は自団体の仕事のみならず、神奈川県腎友会の理事、常任理事、各委員会への委員派遣、NPO 法人れんきょうの仕事、さがみはら市民健康づくり会議の仕事など関連団体の活動も多くあります。そのような理由から現役員の負担が大きくなってしまっているのが実情です。

どなたか相模原市腎友会の役員になってお手伝い頂けませんでしょうか。当面は、2 ヶ月に一度開催の役員会に出席いただき（現在はコロナ禍で書面による開催）腎友会活動の運営に参画することです。是非ご検討頂きたくよろしく申し上げます。

### 【問い合わせ先】

- ・各施設の腎友会役員
- ・相模原市腎友会会長 羽田 彌 ☎042-748-3773

## 公明党相模原総支部

### 令和3年度政策懇談会への参加報告

去る8月5日(木) 標記の政策懇談会に参加しました。11時30分から12時という短い時間でありましたが市行政への要望事項を提出し、説明をしました。 要望事項は、以下の通り大きく2つに分かれております。

公明党からは、「必要などころに必要な福祉支援を」の観点から丁寧にしっかり取り組んでいくとの回答がありました。

#### I. 「相模原市行財政改革プラン(案)」についての要望

- 1) 同プランの中で「歳出削減策として扶助費を始めとした社会保障費の見直し」をうたっているが障がい福祉サービスについて財政面で現状より後退が無いようにして頂きたい。
- 2) 同プランの中で「イベント、大会、講演会等の見直し」をうたっているので、秋に行っている「みんな元気!さがみはら健康フェスタ」を止めないで頂きたい。この健康フェスタのプログラムの一つとして、相模原市腎友会が一般市民向け「腎臓病のお話と相談会」を開催している。
- 3) 同プランの中で「補助金の見直し」を行おうとしているが障がい者団体に支給している補助金は廃止、減額を行わないで頂きたい。
- 4) 同プランの中で「医療費助成制度事業における医療機関頻回受診等に係わる適正受診」をうたっているが、透析患者の透析以外の受診回数を制限されることは影響が大きいので配慮頂きたい。

#### II. 相模原市市政全般についての要望

- 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
- 2) 福祉タクシー利用助成の金額増額
- 3) 大災害時の透析患者の通院手段の確保

透析患者の通院車両、透析患者の移送を大きく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」として許可を得られるよう配慮願いたい。

#### 【公明党相模原総支部令和3年政策懇談会開催要領】

- ・開催日時 令和3年8月5日(木) 11時30分～12時
- ・出席者 公明党側(敬称略)

参議院議員 佐々木さやか

相模原市議会議員 加藤明德、大崎秀治、岡本浩三、南波秀樹、

腎友会側 小久保きよ子、二ノ宮美和子、羽田 彌

(羽田記)

### 『相模原市ラジオ体操講習会に参加して』

6月26日（日曜日）相模原ギオンアリーナで開催されたラジオ体操講習会に参加したことをご報告します。

講習会の主催は相模原市と相模原市ラジオ体操連盟、さがみはら市民健康づくり会議（以下、健康づくり会議 相模原市腎友会が加盟している市民団体）です。

講師はNHKのテレビ・ラジオ体操で活躍された長野信一先生、現NHKテレビ体操のアシスタントの原川愛先生のお二方です。

曇天のなか相模原市職員の担当者の方々と、健康づくり会議の面々は受付開始の一時前午前8時30分に体育館に集合。コロナ禍での開催なので、会場セッティングは参加者の間隔をとる工夫で床にシールを貼ったり、除菌スプレーを用意したりと、今までより手がかかりました。

事前申し込み者で人数をこれまでより少なくしての開催ですが参加者は60歳代70歳代の方が多いようです。午前10時、長野先生の挨拶で開会。感染予防のため、いつもは2時間の講習会が今回は90分の予定となり、より中身の濃いものとなりました。

ラジオ体操を正しい動きで行う、一つ一つの運動を確実に行う・・・これを30分続けると、還暦目前の私などはヘトヘトです。

小学生の頃「なんとなく、こんな動き」と思い込んでやっていたのとは大違い。健康づくり会議の一員となってから三度目の参加ですが、毎回身体に新しい刺激（筋肉痛ですね）があります。

会場の全員がマスクをしての運動ですが壇上の先生方はお話をしながら見本の動きをして次に私たちと一緒に同じ運動をしても息を切らさずにこやかです。私の気分は高地トレーニングでしたが。それでも30分すぎた頃から、血の巡りが良くなり活力がわいてくるようで、動きが軽やかになりました。透析患者であります、運動する機会をいただけたことを感謝したいと思いました。自分自身がさわやかな気持ちになると、あと一時間のラジオ体操も苦ではなくなりました。

試供品として配布されたマイナス3℃冷たく感じるウェットティッシュと水分補給の時間に助けられ、無事に予定の時間で講習を終えました。参加者お一人お一人にお名前の入ったカードになっている講座終了証をお渡しして閉会。準備に比べ後片付けはあっという間、解散して体育館前で迎えの家族を待っている時、じわじわと疲れがわいてくるのを感じました。

皆様のなかには、ラジオ体操ではキツイという方もいらっしゃるでしょう。神奈川県腎友会の会報【じんゆう】No.201, 2021夏号の巻頭特集の長野信一先生ご寄稿「立っても座っても出来る運動で、とにかく身体を動かそう」を参考になさってみてください。透析患者としての自分自身を労るべきは労りながら、少しでも多く身体を動かすことを大切にしていきたいと思います。

(渡部記)

## 今年も日本透析医会災害時情報ネットワーク 書き込み訓練が行なわれました

『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。今年も去る9月1日（水）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）。参考までに令和2年度実績を付記致します。

令和3年度	令和2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
*相模原クリニック	*相模原クリニック
*森下記念病院	*森下記念病院
*橋本クリニック	*橋本クリニック
*総合相模更生病院	*総合相模更生病院
*おおの駅前透析クリニック	*おおの駅前透析クリニック
*相原病院	*相原病院
*中央林間病院（大和市）	*中央林間病院（大和市）
*阪クリニック	*広瀬病院
*相武台ニーレンクリニック（座間市）	*東芝林間病院
*中央林間じんクリニック（大和市）	*海老名クリニック（海老名市）
	*北里大学病院
	*相模大野内科・腎クリニック
	*瀏野辺総合病院
	*相模台病院（座間市）
	*さがみ循環器クリニック
	*麻溝じんクリニック
	*橋本みなみ内科本院
	*橋本みなみ腎クリニック
	*地域医療機構相模野病院
	*相模原赤十字病院

（羽田記）

### 【情報提供】

神奈川県内における透析医療の災害情報共有ツールとして、昨年からは EMIS（広域災害救急医療情報システム）、今年からは DIEMAS（緊急時透析情報共有マッピングシステム）を利用した書き込み訓練が加わっているそうです。相模原市としても保健所をオブザーバーに加えた「相模原市透析災害対策協議会」を発足させ、情報共有の準備を進めているそうです。（羽田記）

## 投 稿

### 『キラキラの新しい扉☆彡』

相武台ニーレンクリニック

清水 忍

今回このお話を頂いて何を題材にすればよいのかとても悩みました。自由に外出することもままならず、家に籠っている中で何があるかなあと。そうだ！と思いついたのが宝塚歌劇でした！タイトルの通り、普段から引きこもりがちな私からは想像もしなかったキラキラの扉が開いてしまった宝塚。皆様もご存じではあると思いますが、少々お目を拝借させて頂きたいと思います。

100年以上も続く未婚女性だけで構成される歌劇団。幕開けは1914年大正時代。創設者は、阪急電鉄の発展に力を尽くした小林一三翁。ひ孫に松岡修造さん、そして玄孫である修造さんの娘さんは、現在星組でご活躍中です。

花・月・雪・星・宙組と特定の組に所属せず、各組の舞台に特別出演するスペシャリストの専科で構成されており、公演は宝塚大劇場・東京宝塚劇場の他、全国各地でのツアー公演があります。相模大野のグリーンホールもツアー公演がありますね。公演のほとんどは、お芝居とショーの二本立てで、和洋問わず幅広いジャンルの作品を上演されています。

私が初めて観劇したのは2016年雪組の「るろうに剣心」という作品でした。佐藤健さん主演の映画が、宝塚でまた女性が演じるとどんな感じになるのだろうか？幕が開いて、え？あまりの美しさとかっこ良さに本当に全員が女性なのか？と驚きました。

そして第二部の歌とダンスを中心に展開される豪華絢爛でスピード感あふれるショーに、一瞬で心を奪われ、めでたくヅカファンとなりました。組によって雰囲気がかわって、また観客と一緒に簡単な振り付けを曲に合わせて踊ることもあったりアイドルのコンサートのようです。なぜこんなにも惹きつけられ何度も観に行きたくなる宝塚の魅力は不思議です。

私は星組のファンで、出来ることならば劇場で舞台を観劇したいのですが今はそうもいかずとても残念ですが、最近では家のテレビでも公演のライブ中継を見ることが出来るので、1日も早くこの状況が落ちついて、劇場で熱くワクワクできる日を楽しみにしています。

## 投稿

### 『ロマンスカーを止めた男』

森下記念病院

羽田 彌

私は透析を25年間行っています。透析を開始したのは53才の時です。まだ会社勤めをしており定年前でした。

それは透析開始まもない時期の透析日で会社から帰宅途中の出来事でした。会社は、田町にあり、新宿まで山手線に来て新宿から小田急線のロマンスカーで相模大野か町田まで帰ります。その日も新宿からロマンスカーに乗り、町田で降りる予定でした。ところが疲れていたのか眠気を催してウトウトとしてしまいました。ハッと気がついた時は、ロマンスカーは町田駅を発車するところでドアが締めかけられていました。もう降りられません。どうするか、途方に暮れました。確か、乗っていたロマンスカーは次の停車駅が終着駅の小田原でした。小田原駅まで行って戻ってきたのでは透析時間に間に合いません

その時丁度車掌が廻ってきていました。すかさず事情を話して最寄りの駅で臨時停車してもらえないかお願いしてみました。快くだったかしぶしぶだったかは覚えていません。車内放送で、確か「急病人が発生したので海老名駅で臨時停車致します」だったと思いますがアナウンスが流れ、海老名駅で停車し、私を降ろしてすぐにロマンスカーは発車しました。

私はその後、駅長室に連れて行かれ、簡単な始末書を書き、すぐに上り電車で相模大野まで引き返し、若干遅刻しましたが事情を話して無事透析を受けました。

透析を永く行っていて要領が分っている現在だったら、多分、別の対応つまり透析病院に電話をしてその日は透析せずに翌日に行っただろうと思います。

この一件があった後、透析病院の担当医からは、私のことを「ロマンスカーを止めた男」と言って揶揄されました。

後日談ですが、このことを聞いた友人は目覚まし時計のついたボールペンをプレゼントしてくれました。



## 投 稿

### 『我が家の愛犬たち（表紙写真説明）』

相武台ニーレンクリニック

小久保きよ子

我が家の愛犬の写真を掲載していただき、ありがとうございます。

犬種はシェットランドシープドックで7歳の雄、名前は「ケン」です。この犬で三代目です。今年で透析33年目になる私は、透析導入となった時に子供を持つ事を、諦めなければなりませんでした。そんな時主人が犬を飼う事を進めてくれました。当時は相模原市の里親探しが多くあって、その時、出会ったのは柴犬のミックスでした。名前はクッキーです。この子は13年生きてくれましたが、なんと私と同じ慢性腎不全で亡くなりました。よく飼い主と似てくる・・・といいますが、病気まで似なくても・・・。

そして2匹目が白黒のボーダーコリーで、名前はラッキーです。この子は約15年生きてくれて、相模原市獣医師会から表彰されました。

ああそして三匹目の犬。この子がケンです。雷と洗濯機の音が大嫌いなビビリ犬ですが、私達にいつも無償の愛を与えてくれて癒されています。この子を見送るまでは、元気で頑張りたいと思います。

### ふれあい会日帰り旅行中止について

去る8月1日の役員会（書面による）にて検討した結果、第69回になるふれあい会日帰り旅行は、誠に残念ながらこの秋も実施しないこととしました。

最近は感染状況はピークを過ぎた感がありますが専門家の話では、まだ、まだ楽観視できないという声が多いです。基礎疾患を持っている私たちとしては用心した方が良かった。

これで、令和2年度、3年度と2年間旅行は実施出来ない訳であり、寂しい限りです。来年の春こそは、遅くとも秋には第69回ふれあい会日帰り旅行が実施出来るよう祈っています。

## ♡♡ 新規入会者紹介 ♡♡

### ♥森下記念病院

佐藤 加代様

♡♡ 青い鳥ハガキ・切手ありがとうございます。 ♡♡

### ♥阪クリニック

宮川 勝子様 20枚  
坂田 照代様 20枚  
大谷 京子様 20枚

### ♥さがみ循環器クリニック

若林 泰幸様 20枚  
匿名(非会員) 20枚  
古田 瑞栄様 使用済み切手 24枚

## ◆ 活動日誌 ◆

- 06/30 相模原市障害者自立支援協議会オンライン会議(れんきょう) 羽田
- 07/09 健康づくり会議幹事会 渡部
- 07/12 れんきょう理事会(書面) 羽田
- 07/20 県腎友会広報委員会 渡部
- 07/29 県腎友会常任理事会 加賀谷
- 08/01 第235回役員会(書面 全役員参加)
- 08/05 公明党相模原総支部政策懇談会 小久保、二ノ宮、羽田
- 08/11 令和4年度予算要求ヒアリング～県政会～(県腎友会) 加賀谷
- 08/22 県腎友会理事会 加賀谷
- 09/03 令和4年度予算要求ヒアリング～立憲民主党・民権クラブ～(県腎友会) 加賀谷
- 09/19 県腎友会広報委員会 渡部

### お詫び

前号162号の11ページの「新規入会者紹介」に間違いがありました。次の通り、訂正してお詫び申し上げます。

第二相模原クリニック 菊川繫子様は菊川繁子様でした

## 編集後記

新型コロナ変異株、デルタ株の感染力が強く、家族一人に陽性が出ると、家族全員が陽性になる例もあります。コロナワクチン2回接種後にも感染者が出ています。

マスク着用、手指の消毒、三密を防ぐ、換気をこまめにする。フィジカルディスタンスを守るなど、コロナワクチンの接種が進むにつれ、感染拡大を防ぐ基本を守ることがおろそかになっているのではと気になります。「自分だけが努力したところで・・・」と思うより、今の自分に出来る最大限の事を続けて行こうと思えば、いまだ出口の見えない不安を少しは変えられるのでは。

軽症・中等症患者への「抗体カクテル療法」が始まり、効果が出ているようです。「飲み薬(モルヌピラビル)」の開発、「鼻スプレーワクチン」の開発承認も進められているとの事、期待します。(宅田記)