

腎友さがみはら



ヘルプマーク

腎友会ニュース 第164号
相模原市
発行日: 令和3年12月19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。



色鉛筆画 タイトル「冬眠しないで温泉にでも」中丸明日香様（淵野辺総合病院 賛助会員）

目次

| | |
|--------------------------------|---|
| ・特集「長期透析者に聞く」 | 1 |
| ・ラジオ体操実施会場一覧 | 4 |
| ・投稿 「腎友会と出会えて～夫と共に歩いて～」 川神千加子様 | 5 |
| ・アンコール掲載「さがみはら散歩道」 | 6 |
| ・青い鳥ハガキ寄贈者、活動日誌 | 7 |

特集「長期透析者に聞く」

透析導入を告げられた時、誰しものが「これからどうなるだろう」と不安に思っただろう。

今回から長期に透析を受けながら、元気に生活している方のお話を伺い、その元気の秘密を探ってみたい。記念すべき第一回は相模原市腎友会の会長である羽田彌氏にお願いした。(透析歴25年9ヶ月)

1. 食事やその他で気をつけていること

透析間もない頃は気をつけており、タンパク質とくに牛肉類や、カリウムが多い生野菜、果物は極力少なくするようにしていました。しかし、今はあまり気にしなくなりました。リン吸着剤を服用していますが、定期の血液検査のデータのリンの値は5.0程度を保っています。時に6.0以上になった場合、検査日の前日に何を食べたか思い出し反省したりしています。カリウムについてですが、生野菜サラダや果物も適度に食べます。ただ、カリウムの多いメロン・バナナは今でも食べません。

お酒ですが、全然気にしないで呑みますが原則1週間に2日と決めています。透析日は病院で夕食をとるため、呑みません。現在はコロナ禍で自宅での食事になっていますが呑まない習慣が続いています。そしてその呑む2日は水・金です。日曜日・月曜日は呑まないことにしています。それは火・木・土透析で火曜日は中2日間透析があくため、体重が増加するのを抑えるためです。

2. 生活面で（健康のため）気をつけていること、続けていること

運動することです。透析導入前からウォーキングをしていましたが会社をリタイアしてからは、加えて朝のラジオ体操を行っています。原則、朝4時45分に起床して5時半くらいからウォーキングを開始して、約7,000歩歩き、その後、近隣の公園で行っているラジオ体操会に参加しています。

その体操会ではラジオ体操後に「かかと落とし」を30回を3本行っています。単にかかとの上げ下げでなく「落とし」です。かかとを下げるときに勢いをつけて落とす感じで行います。この「かかと落とし」はいろいろな効果があり、「骨密度が高まる」「骨粗しょう症の予防」とも言われているので一生懸命に行っています。

3. 長期の透析でのピンチはありましたか

～入院等、透析の合併症等～

合併症ではないと思いますがいくつかあります。

ア、胆嚢炎⇒急に腹痛を催し、診断の結果、胆管に砂みみたいな小さな石が詰まっている

とのことであり、それを、管を差し込んで取り除きました。取り除いてからの養生のため約1ヶ月入院しました。

イ、白内障⇒両眼の手術のために2日間入院しました。

ウ、前立腺癌⇒病院の検査で発覚して、昨年5月よりホルモン療法を行い、11月～12月にかけて放射線治療を35日間行いました。ホルモン剤の注射及び服薬は今も行っていますがPSAの値が0.01に下がっています。

エ、直腸炎⇒放射線治療の副作用と言われていたのですが少々下血しており、今も座薬で治療をしています。

オ、带状疱疹⇒皮膚科の医院に行き、内服薬と塗り薬により直しました。

4. 透析間もない方へアドバイス

食事について、結論的にはあまり気にしないことだと思います。血液検査データのリンの値が高くなった場合はリン吸着剤などで改善を図ったら良いと思います。ただ、高カリウムの果物、例えばバナナ、メロンは控えた方が良いと思います。

運動をすることだと思います。ウォーキングが良いと思います。近隣にラジオ体操の会があったらその会に参加するのも良いと思います。「かかと落とし」も簡単にできる運動だと思います。

透析の友達をつくることも重要かと思います。透析のことを話し合える仲間は精神的にも良い効果があり、透析に関する情報も得られ、自分の透析生活に役立ちます。そのための一つとして、我田引水になります。腎友会（患者会）に入会し、旅行や講演会に参加して友達を作ることも考えられます。

どの問いに対しても忌憚なくお答えいただいた。感謝したい。

会長は自然体で生活をしているように感じられる。しかし、透析とのつきあい方には元気でいるためのヒントがある。

- ・体重を増やさないために、飲酒は中一日の時にする。
- ・リン値が高いときには前日に食べたものを思い出し、以後気をつける。
- ・カリウム値を上げないために、食べない食品がある。

会長のお話から、いくつかのことを以下の通り調べたので参考にしてほしい。

- ① まず、カリウム値だが、リン値に比べてすぐに命に関わるので特に気をつけたい。腎臓が機能していれば、カリウムは余分な塩分を体外に排出する働きをするが、透析患者や末期の腎不全患者は腎臓から尿へのカリウム排出が減少するために体内に残ってしま

う。6 mEq/l 以上になると手足や唇のしびれ、全身のだるさがみられたり、不整脈を起こしたり、心臓が停止したりすることがある。

腸に溶け込んだカリウムを吸収して体外に便と一緒に排出してくれるカリメート、ケーキサレート等の薬剤はカリウムを含む食物を食べ過ぎたときに飲むとよい。

- ② 次に帯状疱疹だが、透析患者は罹患することが多いようだ。特に年齢を重ねて免疫力が落ちるとかかってしまう。

帯状疱疹とは、神経に潜んでいる水痘・帯状疱疹ウイルスが活性化することで発症する皮膚疾患である。痛みを伴い、人によっては泣くほど痛いらしい。

日本人の多くは幼少期に水痘ウイルスに罹患しているため、日本人の九割以上はこのウイルスを保有していると言われている。近年はワクチンによって予防できるようになっている。心配な方は主治医に相談するとよい。保険がきかないので実費がかかる。

50歳以上が対象で、2016年から生ワクチン、2020年からはシングリックスという遺伝子組み換えのワクチンが使えるようになっている。帯状疱疹ワクチンと検索すると詳細がわかる。

- ③ 最後に、公園で行われている体操会に参加しているそうだが、相模原市腎友会を代表して「さがみはら市民健康づくり会議」の幹事として活動している渡部さんから市内のラジオ体操開催会場について紹介してもらった。

いつも澁刺としている会長が、透析（腎不全）以外の病気にも対峙していたとは本当に驚いた。病気に負けることなく、社会とのつながりをもつことが長く元気であるために必要なことだと思った。（二ノ宮記）

投稿のお願い

コロナ禍により行事・事業がないために「腎友さがみはら」の掲載記事不足に困っています。皆さまのお力添えをよろしくお願いします。

- 表紙に載せる写真
- 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（海外旅行も結構です）
- 民話・伝統行事（地元に伝わるもの）

【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@kbfbiglobe.ne.jp

～早朝の爽やかな空気のなか、ラジオ体操会に参加してみませんか～

相模原市健康増進課が所管する【相模原市ラジオ体操連盟】が実施会場や開催日・時間などをとりまとめています。【相模原市ラジオ体操連盟】は、元 NHK テレビ・ラジオ体操指導者の長野信一先生（相模原市在住）が会長を務めている団体です。そして相模原市腎友会と同じく「さがみはら市民健康づくり会議」の会員でもあります。

<毎日開催の会場>

1. 橋本公園ラジオ体操会・橋本公園（西橋本 5 丁目 3）・6:30～
2. 橋本仲町ラジオ体操会・神明神社公園（橋本 6 丁目）・6:30～（12～3 月は 7:00～）
3. ラジオ体操せせらぎ会・高砂公園こども広場（東橋本 3 丁目）・6:30～（1～3 月は 6:45～）
4. 有志ラジオ体操会・相模原北公園（下九沢 2398-1）・6:30～
5. 常磐ラジオ体操会・常磐自治会館前（大島 2228）・6:30～
6. 八幡神社体操会・八幡神社（三井 571）・9:00～
7. 関口ラジオ体操愛好会・関口子どもの広場（寸沢嵐 3044-2）・6:30～
8. 淵野辺公園ラジオ体操会・淵野辺公園ひばり球場（弥栄 3 丁目 1-6）・6:30～
9. 里見公園ラジオ体操会・里見公園（光が丘 3 丁目）・6:30～
10. 山見公園ラジオ体操会・山見公園（光が丘 1 丁目）・6:15
11. 道保川公園ラジオ体操会・道保川公園（陽光台 5 丁目）・6:15～
12. 松葉町婦人会・ひまわり公園（陽光台 2 丁目）・6:30～
13. 虹ヶ丘ラジオ体操の会・陽光台ふれあいひろば（陽光台 7 丁目）・6:20～
14. 緑一ラジオ体操の会・緑一緑道・しるべの道（緑が丘 1 丁目）・6:30～
15. 横山公園ラジオ体操会・横山公園（横山 5 丁目）・6:30～
16. 鹿沼公園ラジオ体操会・鹿沼公園内交通公園（鹿沼台 2 丁目）・6:25～
17. 上矢部自治会ラジオ体操会・みたけ子ども広場（上矢部 2 丁目）・7:00～
18. 鹿島神社体操会・鹿島神社（古淵 1 丁目）・6:30～
19. 古淵ふれあい広場体操会・古淵ふれあい広場（古淵 1 丁目）・6:30～
20. 古淵南公園体操会・古淵南公園（古淵 3 丁目）・7:30～
21. 横浜線ガード横広場体操会・横浜線ガード横（古淵 5 丁目 35 番）・6:30～
22. 古淵・鶴野森公園体操会・古淵・鶴野森公園（鶴野森 1 丁目）・6:20～
23. 慰霊塔体操会・慰霊塔（東大沼 1 丁目）・6:30～
24. こもれびの森体操会・こもれびの森（西大沼 3 丁目 6 番地）・6:20～
25. 大沼ふれあい広場体操会・大沼ふれあい広場（東大沼 4 丁目）・6:30～
26. 旭自治会体操会・旭森公園（旭町 14-21 付近）・6:30～（11～3 月は 7:00～）
27. 南台公園ラジオ体操会・谷口南台公園（上鶴間本町 5 丁目）・6:25～
28. 上鶴間ラジオ体操会・東林間ふれあい広場（上鶴間 8 丁目）・6:25～
29. 相模原南公園広域ラジオ体操会・相模原南公園（相南 1 丁目）・6:30～
30. 林間公園ラジオ体操会・林間公園（東林間 1 丁目）・6:30
31. 西善寺ラジオ体操会・西善寺駐車場（双葉 1 丁目）・6:20～
32. 新屋敷ラジオ体操同好会・新屋敷子ども広場（下溝 1998-14 付近）6:30～
(但し、12/31～1/3 を除く)
33. 御園 4 丁目ラジオ体操会・御園南自治会館（御園 4 丁目）・6:30～

(渡部記)

毎日開催の上記 33 会場に、指定日開催の 57 会場を加えたマップをご希望の方は、相模原市腎友会役員、または下記までご連絡ください。

相模原市腎友会役員

さがみはら市民健康づくり会議幹事

渡部佳子

☎ 042-740-2677

(透析日：月水金 8:30～13:30)

相模原市ラジオ体操連盟

☎ 042-732-9357

FAX 042-732-9358

E-mail bcb01403@nifty.com

腎友会と出会えて ～夫と共に歩いて～

総合相模更生病院

故川神光雄

内千加子（賛助会員）

夫・川神光雄（当時68才）は2011年6月に北里大学病院で心臓血管手術をして一命を取り留め、透析もはじまりました。その際に主治医から腎友会のことを知りました。相模野病院へ移って、夫と二人三脚の日々が始まり、透析の先輩の今は亡き吉野さんに出逢い親しくなるにつれ腎友会のことを教えてもらいました。夫は「お母さん、バス旅行に年2回行けるよ、入会しよう」と言うので、私は詳しく話を聞くことにしました。すると透析のこと、様々な病気について、医師や栄養士から話が聞けること、色々な行事があると教えてもらい、すぐに入会し、私と娘も賛助会員になりました。

バス旅行で印象に残っているのは、果物の桃狩りに行った時に夫と吉野さんが桃を2、3個美味しいと頬張って食べていたことです。今でも思い出します。

日帰りバス旅行は毎回楽しみにしていましたが、新型コロナウイルス感染症が世界中に広まり、中止になり、夫もがっかりしていましたが、必ずまた行ける日が来ると言い続けていました。ですが、徐々に体調が悪くなり、透析に行くのみで、人と会うこともなくなり外出することもカラオケが好きだったのに行くこともなくなりました。その間も、バス旅行には「行こうね」と話していましたが、2021年8月31日に夫は帰らぬ人となってしまいました。

腎友会に入会して10年、会員の皆さんと共に歩いてきて、夫は幸せな日々だったと思います。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

また、羽田会長の計らいにより私と娘は引続き賛助会員として残ることになりました。これからも皆様と共に歩んで行きたいと思っておりますのでよろしく申し上げます。

<相模原市腎友会からの御礼>

川神光雄さんには相模原市腎友会の連絡委員をになっていただいております、実際の活動は奥様の千加子様ですが大変お世話になりました。そして奥様千加子様、お嬢様の弓未子様には賛助会員になっていただいております、今年、昨年はコロナ禍のため中止或いは書面での開催になりましたが、定期総会、毎年7月に開催の「医療・栄養講演会並びに懇談会」、年2回の「ふれあい会日帰り旅行」にご家族揃って常にご参加いただいております、腎友会活動の盛り上げにご協力いただきました。この機会に厚く御礼を申し上げます。

奥様千加子様、お嬢様の弓未子様には引続き賛助会員となっていただけるとのことであり、引続きよろしくお願い致します。（羽田記）

本稿は、2012年12月2日発刊の「腎友さがみはら128号」に、
阪クリニック故中島英雄さんに投稿いただいたものです。

さがみはら散歩道

相模大野から小田急相模原まで[軍都 相模原] ～ (相模大野・小田急相模原)

阪クリニック 中島英雄

今回も近代の相模原です。

相模原は大東亜戦争中、軍都相模原として開発整備が進められていました。

旧陸軍兵器学校、現 麻布大学等

旧陸軍第一電信連隊、現 米軍相模原住宅等

旧陸軍士官学校相武台演習場、現 北里大学等

旧陸軍士官学校、現 キャンプ座間

旧陸軍通信学校、現相模女子大

陸軍士官学校へ昭和天皇が御行幸するために設営されたのが、現在の行幸道路です。

原町田駅（現 JR 町田駅）には、陛下専用のホームが設けられていたそうです。

現在、相模大野北口から市営駐車場の交差点の横の駐輪場の前に行幸道路の碑がひっそりとたたずんでいます。たぶん、誰も気付かないかだろうなという感じです。

このまま行幸道路を進み、ロビーシティに沿って相模女子大に向かいます。

相模女子大は大東亜戦争中、陸軍通信学校でした。女子大の入口で守衛さんに「陸軍の…」と言えば、女子大だけど、こんなオッサンでも入場を許可してくれます。

陸軍将校クラブの建物が今も健在で、学生たちのミーティングルームや、部室みたいな感じで活用されているようです。

また、現在2枚しかないと言われている、陸軍の★〈星〉のマークの刻印されたマンホールがあります。もう1枚は横須賀の米軍基地の中なので、一般に見学することができません。

歴史遺産が普通にキャンパス内にあるので、女子大の方は気付いている方は少ないと思います。

これらのマンホールは保護されていないので、現役という言葉は良いですが、割れたら遺産は無くなるのかなと思います。

相模原でも作られたと言われる風船爆弾は、生田の日本陸軍登戸研究所（風船爆弾など開発した研究所、無料で見学できます）現在は明治大学の生田キャンパスとなっています。

行幸道路に戻り、小田急相模原駅前からサウザンロード進むと国立相模原病院に出ます。

病院内のロータリーの前に第三病院の石碑があり、待合室には、昭和天皇が第三病院を行幸されたお写真が飾られています。

いつも、なんとなく通っている場所にも昭和の遺跡と歴史が、隠れています。



♡♡ 青い鳥ハガキありがとうございます。 ♡♡

♥橋本クリニック

田中 次雄様 20枚

◆ 活動日誌 ◆

- 10/03 第236回役員会 櫻井、山崎、加賀谷、渡部、二ノ宮、
小久保、羽田
- 10/9 相模原ボランティア協会理事会 羽田
- 10/12 市高齢・障害者福祉課との打ち合わせ（れんきょう） 羽田
- 10/17 県腎友会作品展実行委員会 小久保、二ノ宮
- 10/20 かみみぞ腎クリニック訪問 加賀谷、羽田
- 10/24 県腎友会理事会 加賀谷、渡部
- 10/27 新春ボウリング大会第1回実行委員会（ボランティア協会） 羽田
- 10/29 市障害者自立支援協議会（れんきょう）オンライン会議 羽田
- 10/31 県腎友会臨時常任理事会 加賀谷
- 11/08 れんきょう理事会 羽田
- 11/10 県保健医療部へ要望書提出同行（県腎友会） 加賀谷
- 11/15 市社会福祉協議会高齢者福祉等分科会（ボランティア協会） 羽田
- 11/19 健康づくり会議幹事会 渡部
- 11/25 県腎友会臨時理事会 加賀谷、渡部
- 11/27 ほかほかふれあいフェスタ2021（れんきょう） 羽田

編集後記

去年から猛威を振るっていたコロナウイルスの感染者数が、この二ヶ月、激減しました。久しぶりに外出制限が解かれ、観光地やレストラン、居酒屋に人々が繰り出しています。しかし、去年の一回目の緊急事態宣言の時よりも不織布マスク着用率は高く、皆、油断していません。

11月下旬には、新たなる変異種「オミクロン株」の感染が南アフリカを中心に世界各国に拡大しており、日本でも感染が確認されました。この変異種の感染力や既存のワクチンの効果に影響があるかなどについて不明な点も多いですが、引き続き、うがい・手洗い、マスク着用で予防したいです。

腎友会活動がままならない状態で2年経ちました。来年こそは総会、親睦旅行、医療・栄養講演会並びに懇談会等で会員の皆さまが交流できることを切に願っています。（12月1日 二ノ宮記）