

腎友さがみはら



ヘルプマーク

腎友会ニュース 第167号

相模原市

発行日：令和4年9月25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。



写真「こども自然公園（大池公園）にてのカワセミ」 森下記念病院 吉田文樹（あやき）様 撮影

目次

・公明党相模原総支部政策懇談会に参加	1
・第37回医療・栄養講演会の開催中止	2
・ふれあい会日帰り旅行について	3
・第39回ふれあい作品展開催について	4
・投稿（医療情報）カリウムに関するエト・セトラ	5
・日本透析医会災害時情報ネットワーク書き込み訓練開催	7
・新規入会者紹介	8
・青い鳥ハガキ寄贈者	8
・活動日誌	8
・アンコール掲載「さがみはら散歩（10）」	9

公明党相模原総支部政策懇談会に参加

標記の政策懇談会に参加し、以下の要望事項を提出しました。当初は、去る8月2日に対面方式にて行う予定でしたが、出席を予定していました4人のうち、2名が都合悪くなり、急遽、書面提出方式にて行いました。

1. 重度障害者医療費助成制度の現行の形での継続（市）

令和4年度も現行の形で継続いただき感謝しております。市は、本制度を持続可能なものするため、今後も必要な取り組みを行ってまいりますとありますが、障がい者にとり、本制度は大変貴重な支援であり、是非とも現行の形での継続をお願いします。

2. 透析患者に対するタクシー券の金額増額（市）

市は事業の目的や効果、他都市との水準の比較などの視点から市の単独事業の扶助費の見直しの中で進めるとのことですが、是非とも、横浜市、川崎市等の事例を勘案いただき、早期の増額をお願いします。

※ 横浜市、川崎市は透析患者に対しては一般障がい者への支給金額の倍の金額が支給されている。

3. CKD（慢性腎臓病）の予防・重症化防止に向けた啓発活動（市・県）

透析患者を増やさないことにより多額の医療費の発生を抑制する為にも慢性腎臓病（CKD）及び透析患者の原疾患の一つである糖尿病の予防・重症化防止に向けた啓発活動の拡充に配慮ください。

4. 透析施設併設の「介護医療院」の整備（市・県）

「介護医療院」は平成30年に創設された制度で、医療と介護のニーズを併せ持つ高齢者に対応する介護医療保険施設として、高齢の長期透析患者の受け皿になる制度として希望が持てるものと言われています。県下には12施設、その内、相模原市及びその近隣に4施設がありますがそれらの全ての介護医療院は透析医療を行っていません。是非とも相模原市においては透析医療を行う介護医療院の開設をご検討頂きたく宜しくおねがいたします。

5. 障害者差別解消推進条例の制定（市）

市は仮称「相模原市人権尊重まちづくり条例」の制定を検討をしている由ですが、次の3点から人権条例とは別に独立したものとして制定していただきたい。

- ① 差別解消推進条例では合理的配慮を提供する場面について具体的例を示す必要がある。
- ② 周知啓発、市の責務、差別の事後対策等幅広い事項を盛り込む必要がある。
- ③ 市民に市の差別解消推進に取り組む姿勢を示す意味でも独立したものとすべきと考える。

（羽田記）

来る10月9日に開催を計画した

第37回医療・栄養講演会を開催中止

毎年7月の第一日曜日に開催していました「第〇〇回医療・講演会並びに懇談会」のうち新型コロナ感染防止を意識して昼食と午後の懇談会を除いた医療・栄養講演会を、新型コロナ感染状況が少し下火になるだろうと想定して10月9日に計画しました。

テーマは透析者の私たちが気になる「フレイル問題」に焦点を当てました。医療講演については、さがみ循環器クリニックのリハビリテーション部の原田愛永（まなえ）さんを迎え、演題は「血液透析患者におけるフレイルとその対策」です。また、栄養講演については北里大学病院栄養部の森岡優子主任を迎え、演題は「しっかり食べて元気に過ごそう～サルコペニア・フレイルを防ぐ食事のコツ～」です。双方ともに「フレイル対策」について取り上げていただきました。会場もいつもの市民会館の第1大会議室に決めていました。

ここまで計画した「第37回医療・栄養講演会」の開催可否について、去る8月21日に書面上の役員会を開催して意見を聴取した結果、役員11人のうち、開催に賛成が3人、開催反対が7名、1名は体調を崩し療養中につき一任でした。以上の結果、開催を中止することに決定しました。

開催反対の理由は以下の通りでした。

- ・南区の病院にてクラスターが発生したこともあり、開催反対。
- ・新しい変異株により感染が拡大しているので、開催した場合、感染者が出ることも考えられ、相模原市腎友会が主催であるため、感染者がでることは避けるべき。
- ・6月役員会時の感染状況であれば開催可能だが、このままの高止まり状況が続けば開催は不可。
- ・6月役員会時の感染状況であれば開催可能でした。
- ・ニーレンでは、先日、待合室のおしゃべり禁止、熱がなくても喉に痛みがある場合、家族が感染した場合は電話してから来院することとの張り紙がされた、このような状況では、講演会への来場を勧誘することが難しい。
- ・新型コロナ感染状況はピーク時を過ぎ、収束に向かうと思ったが、高止まりの状態です。
- ・去る8月23日に、透析患者がコロナに感染した場合、入院する病院が無くて大変困っているとの報道があった。

来年、7月第一日曜に、新型コロナ感染が収束して講演会・懇談会が開催可能になった場合は、原田愛永・森岡優子両講師に同じ演題で、行っていただくことにしています

（羽田記）

ふれあい会日帰り旅行についてのアンケート結果報告

並びにふれあい会日帰り旅行今年度実施見送りについて

先般行いましたふれあい会日帰り旅行のアンケート結果をご報告します。アンケートのことを知らないという会員もいらっしゃると思いますが、回収方法の都合上、腎友会役員のいる施設で実施しました。ご理解をお願いします。

アンケート回収総数は 77 枚でした。

1. ふれあい会日帰り旅行をいつ再開したら良いと思いますか？

コロナ収束後 48%	今年度秋 21%	来年度秋 14%	来年度夏 9%	無回答 8%
---------------	-------------	-------------	------------	-----------

2. 再開したら参加しますか

参加したい 55%	参加しない 38%	その他 7%
--------------	--------------	-----------

ふれあい会日帰り旅行の再開時期については、半数近くがコロナ収束後と回答しています。今年度秋という回答も 21% とかなり多かったのですが、本アンケートをコロナオミクロン株 BA5 が流行拡大する前の 6 月に行った為だと思います。

また、来年度の秋、来年度の夏という回答も一定数あり、コロナ収束後とトータルすると 71% (48%+14%+9%) となります。

従って、残念ですが旅行担当者の結論としては、今年度のふれあい会日帰り旅行の再開は見送るという考えに至りました。

本内容について、去る 8 月 21 日に開催の第 241 回役員会（コロナ禍から書面方式）に諮った結果、全会一致で賛成を得ました。ふれあい会日帰り旅行の今年度の再開は見送る事になりました。

再開したら、参加したいという方が 42 名、いらっしゃいました。うれしいことです。また、体調と相談して、歩けないから、腰痛だから今の段階では、参加を見送るという回答が寄せられ、旅行先や行程を工夫していく必要性を感じました。

旅行先の一番人気は山梨県でした。桃狩りには何年か前に行きましたが、人気があります。二番人気は、コロナ禍ということもあり、バスの乗車時間の短縮を考えてか、箱根でした。

アンケートにご協力頂き、ありがとうございました。寄せられたご意見を生かし、再開の折には楽しい旅行を企画したいと考えています。

アンケート実施時には、これほど爆発的にオミクロン株 BA5 が流行するとは予想できませんでした。何週にもわたって、日本が世界最悪の流行という不名誉な事態となっていました。

それにめげることなく、一日一日積み重ねて、ふれあい会日帰り旅行が再開された時には、笑ってお会いできることを切に願います。

(8 月 30 日二ノ宮記)

第39回ふれあい作品展開催について

標記の作品展の開催が決定して第一回実行委員会が去る7月17日に開催され、出席しましたので以下の通りご報告します。

今回の作品展でこれまでと異なるのは、投票による順位決定を行わないことです。コロナ禍のため、投票の筆記具を都度消毒することは煩雑であるし、無事開催することに注力しようという考えからです。例年通り、出品者には500円のクオカードが参加賞として贈呈されます。

募集作品 絵画 写真 書道 手工芸 陶芸

出品資格 腎友会会員 会員の家族、腎友会の透析施設スタッフ

出品申込み締切り 10月3日（各施設の相模原市腎友会役員宛て）

問い合わせ先 相模原地区の作品展実行委員

- ・ 二ノ宮美和子（相模大野内科腎クリニック）
- ・ 小久保きよ子（相武台ニーレンクリニック）

また、新しい企画として、臓器移植推進ポスターを募集します。

8月の読売新聞では、「NPO 法人難病支援の会」（東京）が仲介した海外での生体腎移植で臓器売買が行われた疑いのある問題が報じられています。日本での臓器移植は数が少なく、腎臓の移植は、移植を希望し名簿に載ってから、およそ14年ぐらい待つそうです。臓器移植は命をつなぐ医療です。そのことをアピールするポスターを募集します。

大きさ A3版

画材は自由 絵の具 クレヨン マジック 色えんぴつ

デジタル（デジタルの画像掲載はJPGにてお願いします。）

全作品を作品展で展示します。優秀作品は腎友会のポスターとして使用させていただきます。

わたしは、まだ透析歴8年ですが、この作品展は39年の歴史があります。ここ数年、神奈川県腎友会の財政では、継続が危ぶまれていました。そもそも先達がどのような思いでこの作品展の開催に尽力したのでしょうか？

年々、出品作品展点数が減り、活気が失われているように感じます。2年空いての開催で、しかも8月末日でも感染者数が高止まり傾向に有る現状です。しかし、この2年間の閉塞感漂う生活の鬱憤を晴らせるように実行委員として関わっていきたいと思います。

会期 令和4年11月10日（木）～13日（日）10時～17時

10日は搬入日13時～、最終日展示は15時まで

会場 神奈川県民センター 1階 展示場 （横浜駅西口）

（二ノ宮記）

カリウムに関するエト・セトラ

夏から秋にかけて、果物が美味しい季節です。スイカ、メロン、桃、梨、柿……。しかし、これらはカリウムを多く含んでいます。また、果物ではありませんが、トウモロコシは一本で、約 550mg のカリウムが含まれています。

この夏、わたしは血液検査で、検査機関の方から心配の電話が来るほどカリウム値が上がってしまいました。数値を記載するのが恥ずかしいほどです。

その前後の食生活を思い出すと、確かに桃やキウイフルーツ、スイカ、カツオのたたき、マグロの刺身を食べていたことに気づきました。また、夏に美味しいトマトもかなり食べてしまっていたのだと思います。

カツオは 5 切れで約 400mg、マグロの刺身は 5 切れで約 370mg のカリウムが含まれています。

現在は、猛省して食事は、カリウムに気をつけています。透析導入時に一度、カリウム値について医師から注意を受けたことがありましたが、それ以来でした。慣れてきたので大丈夫だろうと油断していました。

そこで、今回、カリウム含有量について、クイズを通して知ってもらおうと思います。

カリウム含有量が少ないのはどっち？

★パスタ

回答

ボンゴレ vs ミートソース

ボンゴレ

ボンゴレ 108mg 対 ミートソース 349mg

ミートソースの主な原料のトマトケチャップがカリウム高め。

ただし、両方とも塩分が多いから外食の時は、3分の1は残すことをおすすめ。

★^{あん}餡パン

回答

こしあんパン vs つぶあんパン

こしあんパン

こしあんパンは 62mg つぶあんパンは 102mg

小豆をこす行程で余分な水分を捨てるのでカリウムが低め。

他の和菓子を選ぶときも「こしあん」がおすすめ。

★揚げ物

回答

フライドポテト vs チキンナゲット

チキンナゲット

チキンナゲット 264mg (5 個) フライドポテト 950mg (M サイズ)

フライドポテトはジャガイモが原料なのでカリウムが高め。

チキンナゲットはソースに塩分とカリウムが高め。ソースなしで 1~2 個が適量。

※ 原材料が何かを考えると自ずとカリウムが多いか少ないかを判断できます。

カリウムを制限すると、野菜を避けることが多くなり、便秘の原因になります。
もやし、玉ねぎ、ピーマン、こんにゃくなどが比較的カリウムが少ない食品です。ふだん食べている食品と組み合わせると便秘予防になります。

これから、冬に美味しいハクサイは野菜の中で最もカリウムが多く含まれています。
8分の1(300g)のハクサイで約650mgです。幸い、ハクサイは鍋やスープに使われることが多いので、汁を飲むことに気をつけるとカリウムの摂取が押さえられます。

また、健康ブームで人気の玄米や雑穀米は、カリウムが多めです。選ぶならば、それより低い「白米」を選ぶことをおすすめします。

もし、カリウムを多く含む食品を食べ過ぎてしまったら、次の食事で調節すると良いです。

続いて、喫茶店メニューのカリウム量を見ていきます。飲み物は150mlあたり。

◆ストレートティー 12mg	◆ブラックコーヒー 98mg	◆カフェオレ 162mg
◆バームクーヘン (1個60gあたり) 92mg	◆カスタードプリン (1個100mg) 140mg	◆ショートケーキ (1個175gあたり) 223mg

やはり、紅茶は茶葉からできているので、最もカリウムが少なく、コーヒーは豆を焙煎しているのでカリウムが多め、カフェオレはそれに牛乳が加わるので更にカリウムが多くなります。

洋菓子はバターなどの乳製品が原材料として使われており、全般にカリウムが多めです。

時々、カリウムの多い食品を確かめることが大切です。

カリウムは1日1,500mg~2,000mg以下に抑えることが適当と言われています。

注1) 興和株式会社

興和創株式会社発行リーフレット「おいしい食事」参照

注2) 日本食品標準成分表2015年版より算出

(二ノ宮記)

今年も日本透析医会災害時情報ネットワークへの 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9月1日（木）に行われました。

相模原市及び近隣地区の透析施設では11の施設にご参加いただきました。

但し、事情により、9月1日17時7分時点の実績です。その後入力された施設は以下に記載されておりません。済みません。ご了承ください。具体的施設名を昨年度と対比して以下のとおりご報告いたします。（羽田記）

＜相模原市及びその近隣地区参加施設（順不同）＞

令和4年度（11施設）	令和3年度（12施設）
広瀬病院 相模大野内科・腎クリニック 橋本クリニック 相模原クリニック 第二相模原クリニック JA 相模原協同病院 さがみ循環器クリニック 森下記念病院 阪クリニック 相武台ニーレンクリニック（座間市） 相模台病院（座間市）	JA 相模原協同病院 第二相模原クリニック 森下記念病院 橋本クリニック 総合相模更生病院 おおの駅前透析クリニック 相原病院 阪クリニック 相模原クリニック 相武台ニーレンクリニック（座間市） 中央林間じんクリニック（大和市） 中央林間病院（大和市）



♥♥ 新規入会者紹介 ♥♥

♥相模原クリニック

山岸峰子様

♥第二相模原クリニック

峰岸貞子様

♥♥ 青い鳥ハガキありがとうございます。 ♥♥
～切手もありがとうございます。～

【相模大野内科・腎クリニック】

藤本廣子様 20枚

【浏野辺総合病院】

下條千佳様 20枚

【相原病院】

千葉真理様 20枚

【橋本みなみ内科本院】

匿名 20枚

【さがみ循環器クリニック】

菱山美奈子様 20枚

同 使用済み切手 523枚

【橋本クリニック】

田中次雄様 20枚

お詫びと訂正

前号 166 号（7 月 3 日発刊）青い鳥ハガキ寄贈者の欄で、浏野辺総合病院の「小松崎敦様」は「小松崎淳様」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

◆ 活 動 日 誌 ◆

- 06/26 県腎友会理事会 加賀谷、渡部
- 07/01 相模原市自立支援協議会 Web 会議（れんきょう） 羽田
- 07/17 県腎友会第 39 回ふれあい作品展第 1 回実行委員会 二ノ宮
- 07/22 県腎友会の公明党県議団のヒアリングに参加 加賀谷
- 07/24 県腎友会広報委員会 渡部
- 07/29 県腎友会の共産党県議団のヒアリングに参加 加賀谷
- 07/31 県腎友会常任理事会 加賀谷
- 08/21 県腎友会理事会 加賀谷、渡部

編 集 後 記

8 月は娘のコロナ陽性、義母の骨折入院、義父の三回忌法要が重なり、あっという間に夏が終わりました。幸い同居の家族に感染することなく、透析も無事に続けられクリニック（相模大野内科・腎クリニック）の皆さまに感謝です。

娘が平熱だけど喉に違和感があると言い出した時から、常時マスクで自室にこもり、部屋を出るときは手を消毒と気をつけたことが良かったかなと。（渡部記）

阪クリニック故中島英雄さん投稿の「さがみはら散歩道シリーズ」のなかの「賢友さがみはら 131 号」に掲載されたものを「アンコール掲載」いたします。

さがみはら^{さんぽみち}散歩道（10）

一遍上人（いっぺんしょうにん）と無量光寺 ～（南区当麻）

当麻山無量光寺（たいまさん むりょうこうじ）は、鎌倉時代に一遍上人が、対岸の瑠璃光寺で御念仏を唱えていたところ妙見菩薩が現れ、そのお告げにより「亀形峰（きぎょうほう）」と呼ばれるこの地に「金光院」という庵を結ばれ修行に励まれ、その後、真教（しんきょう）により「無量光寺」が開かれたとされています。

無量光寺へは、ＪＲ相模線「原当麻」駅より徒歩１５分程度、「原当麻駅」から神奈中バス・厚木バスセンター行（厚７９、厚８１系統）で「当麻市場」停留所（運賃１７０円）で下車、すぐにあります。



長い坂の参道を登り無量光寺に向かうと、山門の手前の右手には、「さかさナギの木」の大木があります。「さかさナギの木」は一遍上人が四国からの帰りに杖にしてきたナギ

の木を地面に刺したところ根が生え大木になったと言われています。さらに相模原市指定有形文化財の立派な

山門を越えて進みます。すると、正面に



一遍上人の銅像が建っています。このあたりは明治２６年末の大火によって焼失した旧本堂跡です。

一遍上人の銅像の横を通り進んでいくと、鐘楼、そして昭和３３年に相模原市重要文化財指定された本堂が見えてきます。本堂の内部正面には一遍上人のご本尊の「御影の像」が安置されているそうです。

「御影の像」は、弘安５年（１２８２）の３月、上人は鎌倉方面に向け遊行の旅に発たれることになったとき、名残を惜しむ弟子や信徒に乞われ、一遍上人が自らの姿を水鏡に映し、筆をとって絵姿を描き、自ら頭部を刻み、弟子たちも力を合わせて等身大の木像を完成させたと言われています。

毎年毎年１０月２３日の開山忌の御開帳の時に



本堂に安置されている「御影の像」を見ることができ

るそうです。

本堂の脇に廻り、本堂に続く脇の渡り廊下の下をくぐると「御影の池」がひっそりと佇んでいます。

