

# ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.46



透析患者様のための患者会  
腎友会をご存知ですか？

- 今さら聞けない！ 透析Q&A
- 遊んで楽しく学べる 透析かるた
- エンジョイ！ 透析フッキング
- ひだくんの もっと知りたい！
- やってみよう！ 脳のトレーニング



ひだくん

まりーちゃん



ひだくん

# 腎友会をご存知ですか？



まりーちゃん

食事や行動制限に合併症のリスクなど、透析患者様の暮らしには様々な不安がつきもの。そういった日々の悩みの解消や、透析医療の更なる充実に向けて活動している組織があることを知っていますか？今回の特集では、透析患者様によって作られた**全国規模の患者会「腎友会」**についてご紹介いたします。

## 腎友会とは？

### 概要

透析患者様が安心して治療を受けられる医療制度や福祉制度をつくり、守ることを目的とした患者様同士による組織。

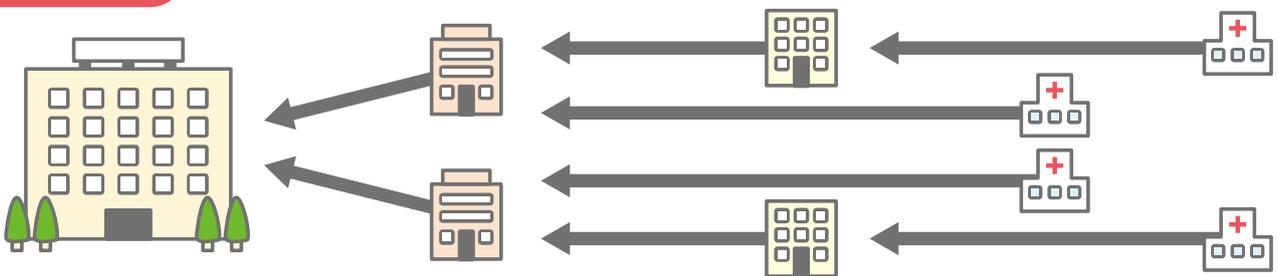
### 設立の経緯

透析医療における高額な費用負担が問題となっていた**1960年後半ごろ**から全国で透析患者様の活動が活発になり、各地で患者様による**互助組織の結成**が相次ぎました。その流れから、**1971年には中央で「全国腎臓病患者連絡協議会（全腎協）」**が結成され、**全国規模の患者会「腎友会」**としての活動が始まったのです。

### 会員数

現在、透析患者様やその家族の方など**約10万人**が入会しています。

## 組織図



### 全腎協

全国の腎臓病患者様の共通の要望を国の施策に反映させる活動をしています。

### 各県腎友会

都道府県に対し医療や福祉制度の向上のための要請を行います。

### 地域腎友会

市町村に対し医療や福祉制度の向上のための要請を行います。

### 病院腎友会

患者様同士の親睦を図り、診療体制向上を病院に要望します。

各腎友会はつながっているので、どこかの腎友会に入会すると、自動的に全腎協の会員となります。



# どんな活動をしているの？

## 主な活動

### 行政や議会に対する交渉や要請



腎臓病治療に対する医療費の助成や、医療体制の確保などを訴えています。

### 会報や通信の発行



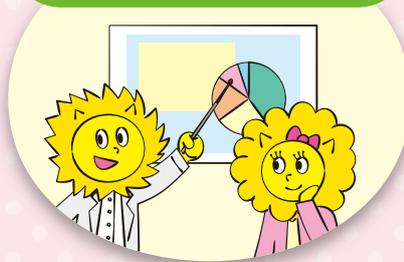
透析患者様が知っておきたい知識や医療・福祉の情報をまとめた冊子を発行しています。**2か月に1回発行される**全腎協の会報「ぜんじんきょう」をはじめ、県や地域の腎友会で様々な会報誌が作られています。

他にも、こんな活動をしています。

### 透析の悩みに対する相談事業



### 学習会や研究会の開催



### 親睦会・交流会の開催



・・・などなど

## これまでの実績

1972年10月 **身体障害者福祉法に基づき人工透析に更生医療が適用**  
大幅に患者様の自己負担は軽減され「誰でも、いつでも、どこでも」  
透析を受けられるようになった

1974年 小中高生の検尿が義務化

1977年 全国ではじめて腎バンクがつくられる

1984年 CAPD (腹膜透析) が更生医療の適応となる

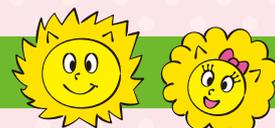
1990年 エリスロポエチン (人工造血ホルモン) が健康保険の適応となる

1998年 在宅血液透析が健康保険の適応になる など

## これからの課題

- 要介護透析患者様の通院
- 透析患者様の災害対策
- 長期透析患者様の合併症問題
- 医療費の一部自己負担化問題

次のページでは会員の方のお話を載せています



## 会員の方にインタビュー!!



名古屋共立病院腎友会 会長  
井上 誠司(いのうえ せいじ)さん  
61歳(透析歴11年)

元々会社で組合の役員をしていたので、透析を導入すると決まった時に腎友会のような組織は絶対に必要だと思っていました。だから説明を受けた時に**すぐ入会を決めた**んです。入会して良かったと思うのは、**会員同士の交流が深まる**ことですね。透析を受けていると、どうしても気分が落ち込みがちになるので、日帰り旅行やライブコンサートといった**イベントで仲間が増えるのは、良い気晴らし**になりました。後は、患者一人よりも「腎友会」として意見を発信すると、**病院やクリニックが動いてくれることが多いので**、その点もメリットだと思います。現在の**透析医療がほとんど負担のない状態で受けられるのも**、「腎友会」が結成された時からの**地道な活動の成果**だと思います。このシステムを継続するために、**まだ入会していない若い患者さん**のような「**見えない力**」を持つ方々に入会していただきたいですね。

私が透析を始めた時は、赤血球造血刺激因子製剤(ESA)がまだない時代でしたので、腎性貧血に悩まされていました。栄養士さんは「**〇〇を食べなさい**」と言ってくれるのですが、どうやって**日々の食生活で実践すれば良いのか分からなかった**んですね。そういった時に、腎友会での先輩となる患者さんから、**食事での具体的なアドバイス**を聞くことができ、大変参考になりました。**透析を受ける上での「生きていくコツ」**みたいなものを教えてもらえるのはありがたかったですね。そういった存在である「腎友会」を続けさせていくためにも、**会員数の増加は取り組むべき課題**だと思います。また、これからの「腎友会」は**今まで病院任せにしていたことも、少しずつ自分たちの活動として関わっていった方が**良いと思っています。病院だけにサービスを任せず、患者会が積極的に関わることが、透析患者に対するサービスを継続させ、**自分たちを守ることに繋がる**のだと思っています。



愛知県腎臓病協議会 常任理事  
高橋 元治(たかはし もとはる)さん  
63歳(透析歴28年)

## 「全腎協」現在の会員率

透析患者様 **約33万人**中 **約10万人** 会員率 **約30%**

現在の低負担な透析医療を続けるためには会員率の増加によって「腎友会」の発信力を強くする必要があります。この機会に入会してみたいはいかがでしょうか。

## 入会方法

日ごろ透析を受けている病院・クリニックで入会可能ですので、興味がある方はスタッフへお問い合わせください。



全腎協のホームページではお住まいの地域の腎友会について資料請求ができます!



今さら聞けない!

# 透析

# Q&A

透析治療にはわからないこともいっぱい。  
今さら聞けない基本的なことから  
長年の疑問までなんでもお答えします。

回答いただいた先生  
堀川 和裕先生



# Q

最近、体を使う動作をすると疲れが取れず、半日以上寝込むことが多くなりました。採血の結果を見ると、健康な人はヘモグロビン値が15以上ですが、ヘモグロビン値が10台でありました。大丈夫でしょうか。

# A

2015年に日本透析医学会が公表したガイドラインでは、**血液透析をお受けになっている方の目標ヘモグロビン濃度(g/dL)は10.0以上、12.0未満**とされています。腎臓病や肝臓病などのない方の基準値(いわゆる正常値)は、男性で13.5-18.0、女性で11.0-15.5くらいですから、ご質問にあるように血液透析をお受けになっている方では、それよりも低めの目標値となっています(男性、女性とも同じ目標範囲です)。

この値が決められた根拠としては、さまざまな臨床研究によって、血液透析をお受けでエリスロポエチンなどの薬物療法を受けている方では、**ヘモグロビン濃度が12.0(研究によっては13.0)を超えると死亡のリスクが上昇する、入院を必要とする合併症の件数が増える**など、好ましくない影響が出るということが報告されていることがあげられます。

このため、上記のガイドラインでは、ヘモグロビン濃度が12.0を超えた場合には、エリスロポエチンなどの薬物療法の減量や休薬が推奨されています。

「お体を動かした後、疲れが取れず寝込んでしまう」とのことですが、**貧血以外の原因**がないのでしょうか?主治医の先生と相談をして**別の病気などが隠れていないかの検査をお受けになる**ことをお勧めいたします。また、ガイドラインはあくまで学会が示している目安ですので、これを必ず守らなければならない、というものではありません。疲れの原因が見つからなかった場合、**お薬を増やしてヘモグロビン濃度を上げてみて、症状の改善があるかどうかを確認**する方法もあります。この点に関しても**主治医の先生と相談**をしながら治療の方針をお決めになって下さい。

透析に関する質問を募集中です!ふだん気になっていることなど、皆様からの質問をお待ちしております。

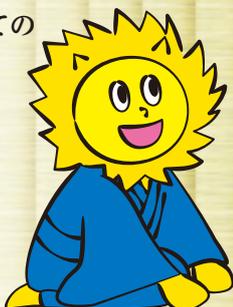
遊んで楽しく学べる

# 透析かるた



鉄の不足は  
貧血を呼ぶ

透析生活についての  
注意点や  
アドバイスなどを  
テーマにした  
かるたをご紹介。  
五十音順に  
毎号少しずつ  
掲載いたします。



透  
析  
を  
頼  
り  
に  
生  
き  
て  
三  
十  
年



長  
い  
透  
析  
薬  
の  
体

エンジョイ!

# 透析 クッキング vol.46



## ここがオススメ!

春の食材をたくさん使った香り豊かな献立です。

## 鯖のカレー風味から揚げ

淡泊な鯖にカレー風味がよく合います。



材料  
(1人分)

鯖……………70g  
 酒……………5g(小1)  
 醤油……………3g(小1/2)  
 片栗粉……………9g(大1)  
 カレー粉……………1g  
 ミニトマト…15g(1個)  
 きゅうり…25g(1/4本)  
 マヨネーズ…8g(小2)  
 揚げ油……………適量

栄養量

エネルギー……………265kcal  
 たんぱく質……………15g  
 カリウム……………470mg  
 リン……………226mg  
 食塩相当量……………0.8g

作り方

- 1.きゅうりは細切りにして水にさらし水気をよく切る。ミニトマトは半分に切る。
- 2.鯖を一口大に切り、酒と醤油を混ぜ合わせた調味液に馴染ませる。
- 3.片栗粉とカレー粉をボウルで混ぜ合わせる。
- 4.2の鯖に3をまぶし、熱した油で揚げる。
- 5.ミニトマト、きゅうりと一緒に皿に盛りマヨネーズを添えて完成。

- ・カレー粉以外にも青のりや、ごまに変えても美味しいです。
- ・カレーの風味で塩分をおさえる事ができます。



## こちらのレシピにも注目♪



## キャベツと干しえびの炒め物

風味だけでなく、見た目も鮮やかです。

〈材料・1人分〉

キャベツ……………50g  
 干しえび……………0.5g  
 塩……………0.2g  
 ごま油……………4g(小1)

〈栄養量〉

エネルギー……………48kcal  
 たんぱく質……………1.0g  
 カリウム……………106mg  
 リン……………20mg  
 食塩相当量……………0.2g



## 新玉ねぎのポン酢サラダ

さっぱりとしているので揚げ物の付け合わせにぴったりです。

〈材料・1人分〉

玉ねぎ……………50g  
 小ねぎ……………1g  
 鰹節……………1g  
 ポン酢……………6g(小1)

〈栄養量〉

エネルギー……………24kcal  
 たんぱく質……………1.6g  
 カリウム……………98mg  
 リン……………28mg  
 食塩相当量……………0.5g

## 一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

鯖のカレー風味から揚げ・キャベツと干しえびの炒め物・新玉ねぎのポン酢サラダ

エネルギー……………648kcal  
 たんぱく質……………22.5g  
 カリウム……………732mg  
 リン……………341mg  
 食塩相当量……………1.5g

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載をしています。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!

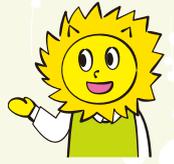
クックパッド かいこうかい 検索





# もっと知りたい!

## アンモニアPET検査のご紹介



透析患者様にとって心臓は重要な臓器。心不全や心筋梗塞を避けるためにも、心臓の健康には注意をしておきたいものです。このコーナーでは心臓の血流量を調べる安全で体に優しい「アンモニアPET検査」をご紹介します。

### 透析患者様と心疾患

心不全や心筋梗塞といった心臓の病気(心疾患)は、現在透析患者様の死亡原因第一位となっています。心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈の動脈硬化が進んで心筋を流れる血液の流れが悪くなる「虚血」という状態が心疾患の主な原因となっているので、心臓の検査などで「虚血」があるかどうかを発見することが、心疾患の早期予防につながります。

こんな症状には要注意!



運動時の胸が締め付けられるような胸痛



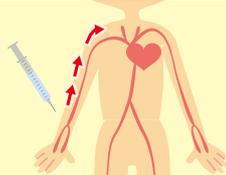
階段昇降時など労作時の息切れ、夜に横になって寝ると息苦しくなる

そこでおすすめなのがアンモニアPET検査です!

### アンモニアPET検査について

微量の放射線を出す薬品(アンモニア)を注射して、安静時と負荷時の心臓に流れる血液の量を測る検査です。

微量の放射線を出すアンモニアという薬品を体内に注射します。アンモニアは血液の流れに乗って心臓へと集まります。

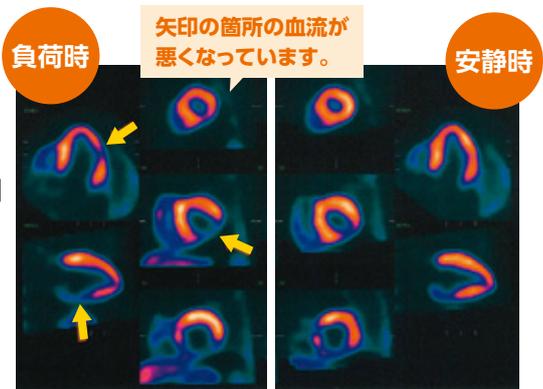


PET-CT

心臓に集まったアンモニアから出る放射線の量をPET-CTという機器で撮影することで、心臓に流れる血液の量が解ります。(安静にした状態と薬品で体に負荷をかけた状態の2回に分けて検査をします。)

### 症例

80歳代男性  
透析歴6年4か月  
(糖尿病由来)



### 心臓アンモニアPET検査の診断結果

アンモニアPET検査後カテーテル検査が必要と判断されたケース

2021年10月	2021年11月	2021年12月	2022年1月	2022年2月
4例 / 11例	3例 / 13例	9例 / 23例	4例 / 17例	4例 / 11例

無症状の透析患者様で重度の多枝冠動脈疾患を発見しています。

### 透析患者様にとってのメリット

1 心臓への血流量を測ることで「虚血」を発見して、心疾患(心不全・心筋梗塞など)の早期発見に役立ちます。

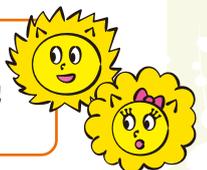
2 アンモニアPET検査は体への負担が少なく安全に検査を行う事ができます。

知らないうちに虚血性心疾患が進んでいる可能性がありますのでぜひ検査を!!

検査の  
お問い合わせは  
こちらへ

### 名古屋放射線診断クリニック

〒454-0933 名古屋市中川区法華一丁目162番地  
TEL:052-353-7211(代表)



興味のある方は病院・クリニックのスタッフへお問い合わせください。

第10回

透析中の気分転換などに、頭の体操はいかがですか？



やってみよう！

# 脳のトレーニング



## 回転ワード

空欄に文字を入れると右回りか左回りで言葉が完成します。  
(スタートは3問共通で \* の位置からです)

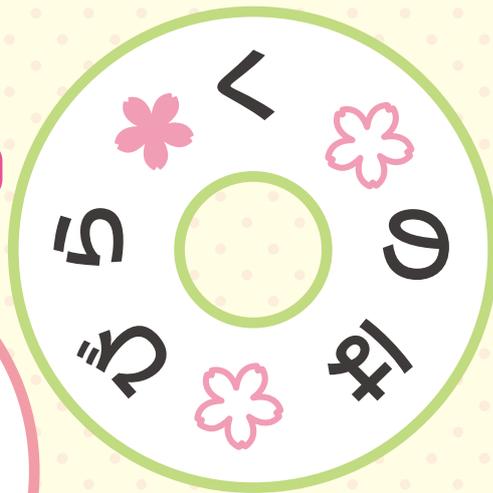
Q1 ヒント 右回り



Q2 ヒント 左回り



Q3



答えは6ページの一冊下をご覧ください！

### 偕行会透析グループ

#### AICHI

##### 名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地  
TEL 052-362-5151

##### 偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町四丁目1番地  
TEL 052-485-3777

##### 偕行会セントラルクリニック

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目206番地  
TEL 052-363-7373

##### 名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋港区木場町8番地202  
TEL 052-698-3077

##### 海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県弥富市佐古木二丁目280番地1  
TEL 0567-65-1171

##### 偕行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地  
TEL 0567-52-3883

##### 豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地  
TEL 0565-74-0774

##### 浄水共立クリニック

〒470-0343 愛知県豊田市浄水町伊保原300番地  
TEL 0565-47-0200

##### 半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地  
TEL 0569-32-1700

#### AICHI

##### 安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番14号  
TEL 0566-73-0610

##### 碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1  
TEL 0566-73-2710

##### 瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地  
TEL 0561-86-0555

#### SHIZUOKA

##### 静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金四丁目1番25号  
TEL 054-284-7222

##### 城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1  
TEL 054-249-2555

##### 掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町2番地3  
TEL 0537-61-5511

##### 佐鳴台あさひクリニック

〒432-8021 静岡県浜松市中区佐鳴台五丁目20番10号  
TEL 053-415-3500

##### 高丘北あさひクリニック

〒433-8119 静岡県浜松市中区高丘北二丁目29番63号  
TEL 053-430-5353

#### NAGANO

##### 駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地  
TEL 0265-82-5022

#### GIFU

##### 中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122  
TEL 0573-65-8777

#### MIE

##### くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字縄生353番地1  
TEL 059-376-3030

#### TOKYO

##### 豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋二丁目42番21号  
TEL 03-3916-7211

#### SAITAMA

##### さいたまほのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番1  
TEL 048-681-6211



このカタログは環境にやさしい  
植物油インキを使用して印刷しています。



見やすいユニバーサル  
デザインフォントを  
採用しています。

