



さんぐらむ

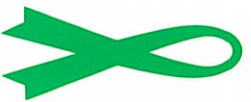
題の由来

昭和40年頃の透析での塩分の摂取量は一日3g
(さんぐらむ)でしたのでこの題にしました。

秋号



瀬戸大橋を望む 回廊の寺 第七十八番札所廻照寺 宇多津町の南、青ノ山のふもとの高台に建ち、
境内からは臨海の宇多津の町と瀬戸大橋を望む。



話そう。
大切な人と。
移植医療を応援する
カーニバルボンキャンペーン

目次

医療・保険コーナー	1	クロスワードパズル	15
香腎協コーナー	6	事務局だより	16
全腎協コーナー	9	短歌	19

一般社団法人 香川県腎臓病協議会

〒761-8024 香川県高松市鬼無町藤井146-1 キナツ大林病院東館2階
電話(FAX共) 087-881-8021 HP: <https://kouzinkyu.com> e-mail kouzinkyu@yahoo.co.jp

Facebook: 一般社団法人香川県腎臓病協議会

高血圧と腎臓病

その2

(4回シリーズ)



海部先生

海部医院 院長 海部 久美子

シリーズ1で解説したように高血圧は慢性腎臓病（CKD）の原因となり、CKDを進行させていきます。逆にCKDが高血圧の原因ともなり、高血圧を重症化させていきます。

【CKDと血圧の悪循環】

腎臓 … 腎機能が低下することで塩分や水分をろ過できなくなる。



血液 … ろ過できなかった塩分濃度を薄めるため、血液量が増加する。



心臓 … 血液量が増加したため、血圧が上がる。



血液 … より多くの血気が腎臓に流れ込み、腎臓の負担が増える。

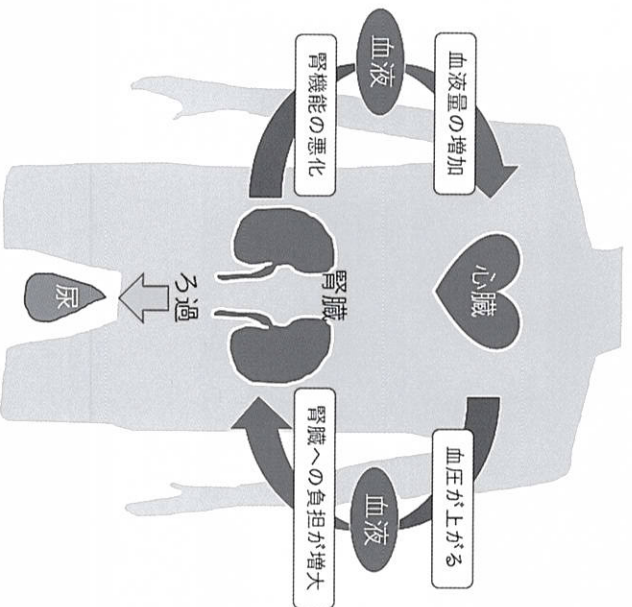
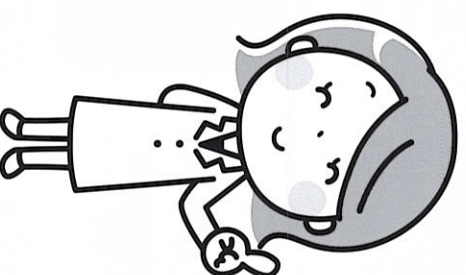


図1. CKDと高血圧の悪循環

この悪循環を改善するには血圧をコントロールすることが最も有効です。血圧を安定させることが、腎臓機能低下を抑制し、しては心機能低下を抑制することにつながります。



【高血圧の種類】

高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧があります。

二次性高血圧は、高血圧の10-15%です。甲状腺や副腎などの病気があり、それが原因で高血圧を起こすものです。睡眠時無呼吸症候群（SAS）でも二次性高血圧を引き起こすことがわかっています。二次性高血圧の原因は表1に示します。

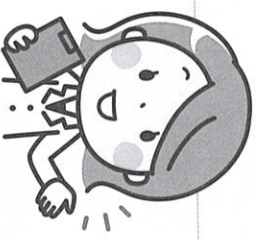
二次性高血圧は、原因を明らかにして適切な治療介入をすることで、治療が期待できる高血圧です。

日本人の大部分（90%）の高血圧は、それらの原因のない、本態性高血圧です。本態性高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、過度の飲酒や喫煙、運動不足、ストレスや遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。なかでも、日本人にとって重要なのは、食塩の過剰摂取です。

内分泌に関するもの	原発性アルドステロン症・クッシング症候群・褐色細胞腫・甲状腺機能低下症・甲状腺機能亢進症・副甲状腺機能亢進症など
腎臓に関するもの	腎血管性・腎実質性
その他	睡眠時無呼吸症候群・薬剤・大動脈縮窄症など

表1. 【二次性高血圧の原因】

※参考）高血圧治療ガイドライン2019（日本高血圧学会）



【二次性高血圧を疑う病態】

すべての高血圧は二次性高血圧の可能性があり、スクリーニングにて確認する必要がありますが、特に特徴的な所見は、若年で発症する高血圧、急激に発症した高血圧、治療抵抗性の高血圧、心肥大や腎障害など臓器障害が強い場合、夜間高血圧、低カルシウム血症などの電解質異常を伴う高血圧などです。

【腎臓に関する高血圧】

腎臓に関する二次性高血圧の原因として「腎実質性高血圧」と「腎血管性高血圧」に分けられます。

腎実質性高血圧は、腎機能が低下することで塩分や水分が体に溜まり、血圧が上昇します。腎機能の低下が緩やかで、気づかないうちに長期にわたって進行することが多く、降圧薬以外の方法での血圧コントロールは難しいことが多いです。腎不全の食事療法と同様に、塩分制限が重要です。

腎血管性高血圧は、腎臓に血液を送る「腎動脈」が狭窄することで高血圧を引き起こします。尿を作るために必要な血流を確保するため、血圧を上昇させ、狭窄した血管の先にある腎臓に血液を送りこむ仕組みが働きます。比較的重度の高血圧を呈することが多いです。超音波での血流を確認や、CTで血管の狭窄部分を確認して診断します。特に若年者は大動脈炎症候群や線維筋性異形成という病気により引き起こされている場合もあり、早い診断が重要です。

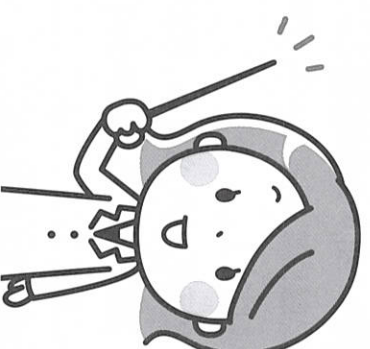
【高血圧の診断】

日本高血圧学会の高血圧基準は表2に示します。診察室での収縮期血圧(最大血圧)が140mmHg以上、または拡張期血圧(最小血圧)が90mmHg以上の場合を高血圧と診断します。自宅にて家庭血圧を測定する場合は、診察室よりも5mmHg低い基準が用いられます。

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

表2. 成人における血圧値の分類 (mmHg)

※参考) 高血圧治療ガイドライン2019 (日本高血圧学会)





虚血性心疾患 (きよけつせいしんじつかん)

第5回
(5回シリーズ)

キナシ大林病院副院長 内科循環器科 黒住 泰明先生

◆虚血性心疾患の食事療法

虚血性心疾患の食事療法は、危険因子である脂質代謝異常、糖尿病、高血圧を上手にコントロールする為の食事がポイントになります。上手にコントロールすることは、冠動脈硬化を抑えると同時に、弱った心臓の負担を軽くし、働きの回復を助けてくれます。治療や薬物療法と一緒に、適切な食事を続けることで、効果も一層上がります。

① 脂質代謝異常(高脂血症)を指摘された場合のポイント

コレステロールの多い食品を控え(高コレステロール血症の方は 300mg/日、制限が厳しくなると200mg/日)、コレステロールを低下させ、便と一緒に排出してくれる食物繊維をしっかりと摂りましょう。お肉は脂身を除き動物性脂肪を控えましょう。中性脂肪のもとになる甘いもの(お菓子、砂糖を含んだ飲み物)・アルコールを控えましょう。

【脂肪控えめの献立】



♣あさりときのこの酒蒸し♣

カロリー：29Kcal

材料 (1人分)

あさり	80g	葱	5g
まいたけ	30g	酒	小さじ2杯
生椎茸	20g		

作り方

あさり・きのこの2類を耐熱皿に入れて酒をふり、レンジで2分半ほど加熱。

あさりの口が開いたら、レンジから出し、葱をふって出来上がり。

あさり:コレステロールを減らす働き
きのこ:食物繊維が豊富

♣ささみときのこの黒胡椒焼き♣

カロリー：106cal

材料 (1人分)

ささみ	100g	トマト	100g
塩	3g	胡椒	少々
パン粉	10g	パセリ	5g

作り方

ささみ・トマトに塩コショウをふり、パン粉をふり、オーブンで7分ほど焼く。(フライパンでもO)

お好みでパセリ等ふって出来上がり。

トマト: トマトのリコピンという成分が酸化を防いで、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

【コレステロールの多い食品(mg/100g)】

卵黄	1400	シュークリーム	250
卵(全卵)	420	クリームパン	130
鶏レバー	370	ホットケーキ	84
豚レバー	250	カツメُن	34
牛レバー	240	肉まん	15
たみいわし	710	するめ	980
しらす(干・半生)	390	ほしえび	510
ししゃも	230	いくら	480
うなぎ蒲焼	230	たらこ(焼)	410
あなご	180	いか(焼)	380

② 高血糖・肥満を指摘された場合のポイント

1日の摂取エネルギーを守り(理想体重×25～30Kcal)、3食規則正しく、バランスよく摂りましょう。揚げ物料理・間食・アルコール・甘い飲み物を控えましょう。

油脂の含有量

料理方法による油の含有量の差 (40gのえびを調理した場合)

ソテー	から揚げ	てんぷら	フライ
50Kcal 2g	60Kcal 3g	110Kcal 4g	120Kcal 5g

参考:調理のためのベンジツクテータ『栄養と料理』家庭料理研究グループ/編

肉の部位による脂肪量の差 (豚肉60gを比較して)

豚肉(ヒレ)	豚肉(もも) (皮下脂肪なし)	豚肉(ロース) (脂身つき)	豚肉(ばら) (脂身つき)
69Kcal 1.1g	89Kcal 3.6g	158Kcal 11.5g	232Kcal 20.8g

参考:五訂増補日本食品標準成分表

油の含有量 [フライ>てんぷら>から揚げ>ソテー]
同じ食材を使っても、料理方法によって、油の含有量は、かなりの差があります。
また、同じ肉でも部位によって脂肪の含有量が違います。
素材や、料理方法を考え、油脂のとり過ぎに注意しましょう。

油脂を上手にひかえる工夫

- 器具の工夫
テフロンのフライパンの使用、網焼き、オーブン焼きにする。
- 油の種類や量の工夫
ノンオイルのドレッシング、オイルの少ないドレッシング、ポン酢などを使う。
- 調理(下ごしらえ)の工夫
ゆでて炒める。肉の脂身のカットする。揚げ物の衣を薄くする。

③ 高血圧を指摘された場合のポイント

塩分の多いものを控えましょう。(高血圧症の方は 6g/日)漬物・インスタント食品・調味料(醤油など)の摂取に注意しましょう。

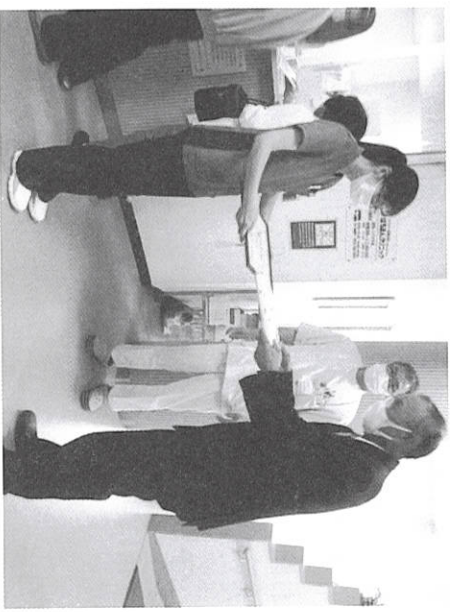
功労賞を差し上げました

令和3年6月29日

会長 南原 義秋

昨年に引き続き2回も通常総会が中止になり承認票、文書にて通常総会とさせていただきました。

それに伴い功労賞も延期していましたが、あまり長引きお待たせすると真意が薄れると思います。記念品を持参し各病院までおたずねしました。受付あたりで簡易的で申し訳ない感じではありますが、表彰式を行いました。表彰された方々には今後ともご支援をお願いしました。

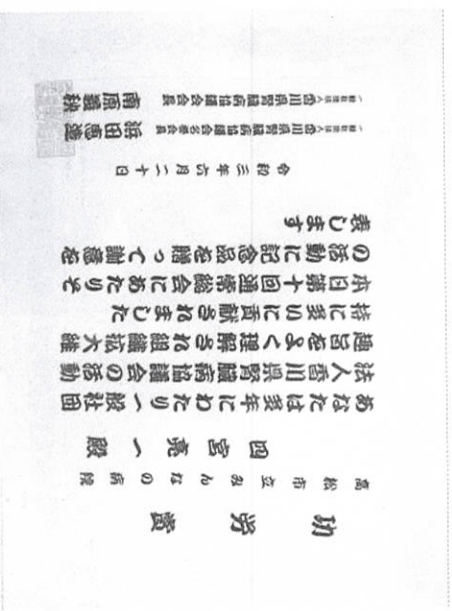


はちまんクリニック多田美和様(光中弘毅院長先生も立ち会っていました)

6月29日には高松市立みんなの病院に訪ねて行きました。透析待合室の片隅で簡易に表彰式を行いました。



高松市立みんなの病院四宮亮一様



浜田恵造県知事と面談しました

令和3年8月11日
会長 南原 義秋

本日コロナ禍のなかで浜田県知事が私たちに面会していただきました。

事前に要望書を宮本欣貞香川県議会議員にお願いしていました。質問毎に丁寧な回答をいただきました。

予算が関係する事では即答は出来ませんが今後に期待したいと思います。



左から浜田県知事、糸川副会長(奥)
南原会長、中原常務理事

松永恭二丸亀市長と面談しました

令和3年8月17日
副会長 糸川 恭一

まだ就任直後にもかわからず丸亀市長が私たちと面談していただきました。質問毎に担当部署の役席が立ち会いました。

まず回答文書をいただき読み上げることから始めました。追加の質問にも丁寧な回答をいただきました。腎臓病教室はコロナの収束がみられないと開催できませんので早く収束を願うばかりです。大規模災害時には大手ホテルと提携し避難所とする対策もあるとお聞きし心強いばかりです。



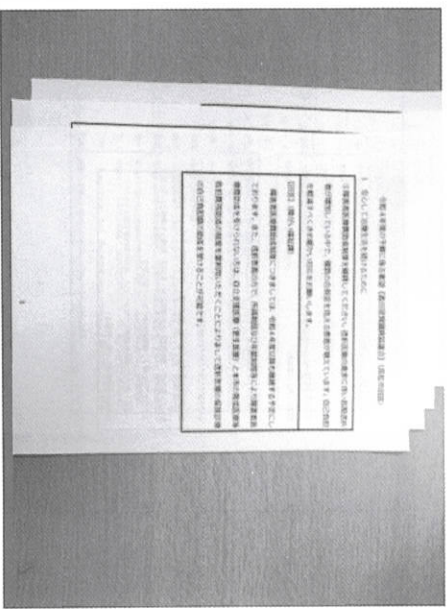
左から福部正人市議会議員、松永恭二市長、南原、糸川、松永、中原

有福哲二坂出市長からは要望書に対する 丁寧な回答書をいただきました

市長はまだ就任後の時間がなく面談はかきませんでした。

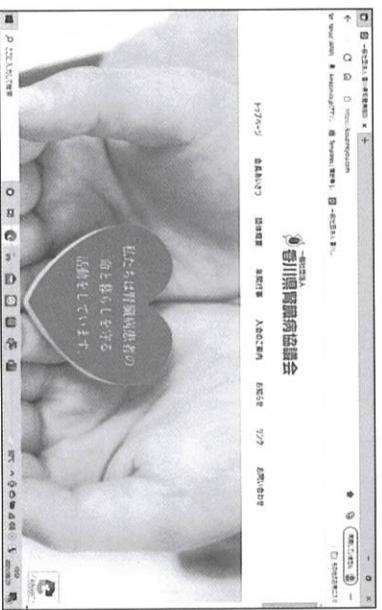
大西秀人高松市長との面談は コロナの関係でかきませんでした。

担当部署高松市保健センター 保健医療政策課
高本 牧男課長及び西村 祐亮課長補佐に面談し
要望回答に書面で対応していただきました。

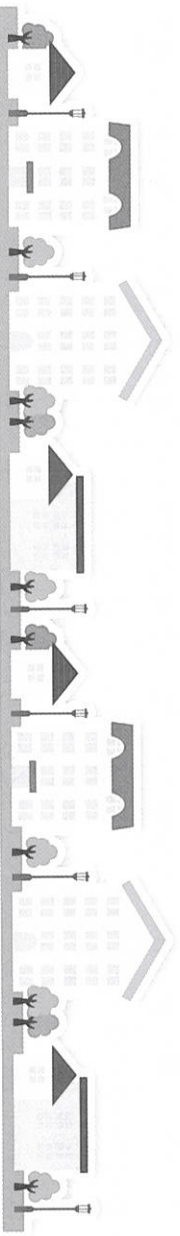


香川県腎臓病協議会にホームページが出来た

特区チャレンジの制度を利用させていただき
ホームページを開設出来ました。
以前もありましたがyahooの意向でその仕組
みがなくなり2年が経ち、これではいけないと
ホームページ制作会社に協力いただきました。
今は新型コロナで活動予定が立てにくくなっ
ていますが、活用していきたいと思えます。



HP : <https://kouzinkyu.com>

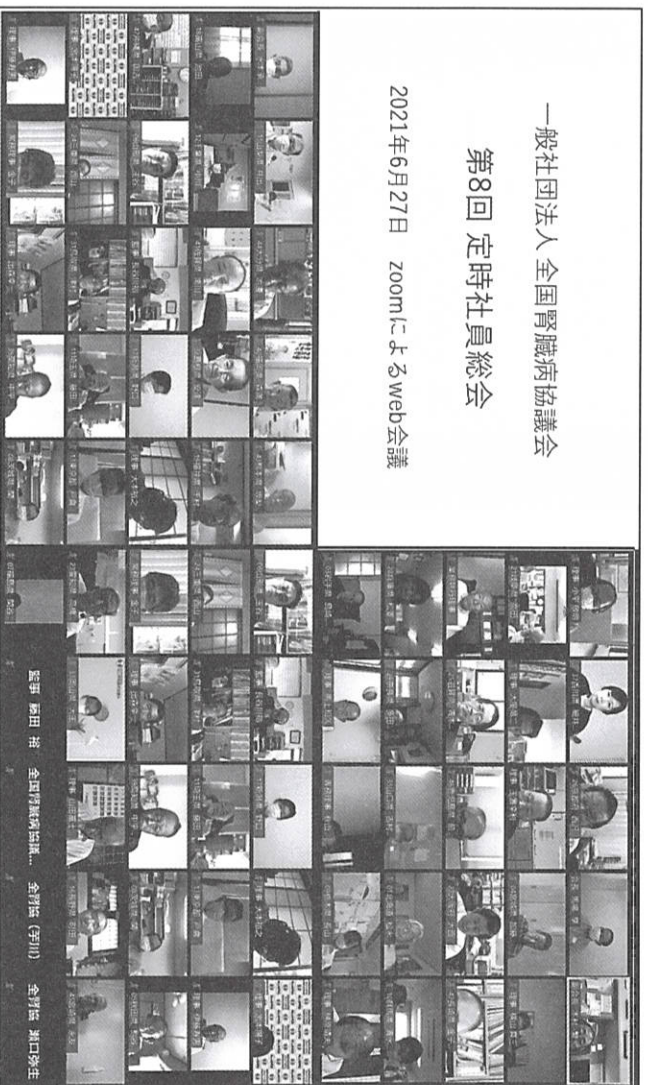


一般社団法人 全国腎臓病協議会 第8回定時社員総会

香川県腎臓病協議会 細井 佳世

昨今の新型コロナウイルス感染症の影響により、全腎協の総会も東京へ集まることなく各県地元よりweb会議での参加となりました(写真参照)。

6月27日日曜日8時半から受付開始となり、14時まで行われました。総会のweb開催は、初めてということもあり、映像や音声がでないなどの小さなトラブルはありましたが、本部のご尽力により無事、執り行われました。



会長からは、全腎協の50周年記念が延期となりましたが、コロナ感染症収束後には、イベントを執り行いたいとの旨や、昨年スタートした“語り部”事業も滞っていますが、引き続き進めていきたいと、意欲的な発言がありました。

全腎協事務局の人事の報告では、長年ご尽力いただいた金子常務理事が退任され、新たに瀬口弥生氏が事務局次長として就任されることでした。

総会では、事業報告や決算報告、役員選出など多くのことが議論されました。その中で、印象に残っているのは、やはり組織率の低下についての議論でした。全腎協では、新入会員や入会促進を働き掛けてくれた方への粗品の配布、“語り部”を通しての全腎協、県腎協の意義や腎臓病の予防や知識を広める活動など、さまざまな手を考えているとのことでした。しかし、実際に会員を増やす活動を執り行うのは、各県腎協であるとお話でした。

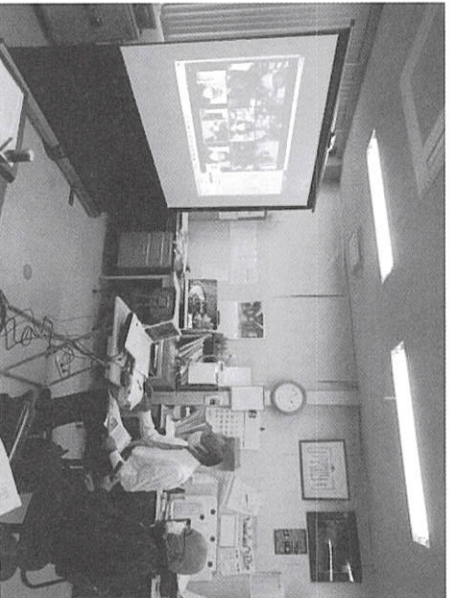
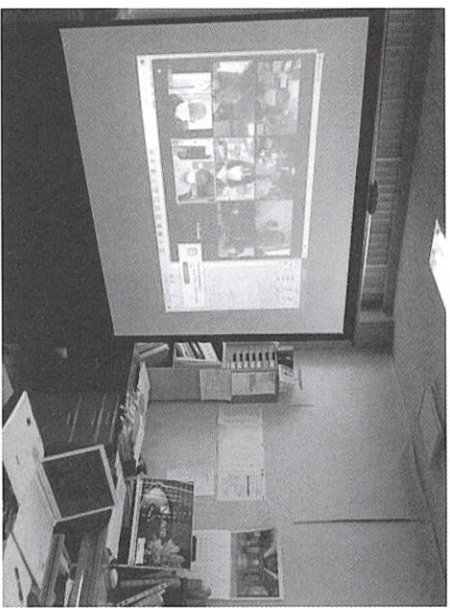
その他に、新役員の中に、高知県の中平氏が全腎協理事として選出されました。四国から、新たに全腎協との懸け橋となってくれる人材が増えたことは大変喜ばしいことと思います。

全腎協総会は、無事、予定通り終えることができました。来年の総会がどうなるかわかりませんが、私は、web会議でも十分、会議ができるという印象でした。

四国ブロックWEB会議

令和3年5月23日
事務局

新型コロナウイルス蔓延の見通しがなく、ク
チンもまだ一部の方しかいきわたっていない状
況では県をまたいでの移動の伴う会議は開催
できません。
WEB会議なら安心と考えました。



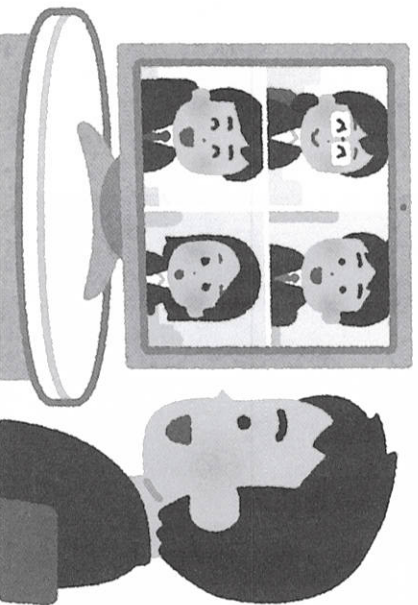
5月23日13時定時に会議を開始しました。四
国4県代表者と全腎協理事合計15名で始め
ました。

全腎協理事の理事会説明、各県のこれま
での活動報告とすすめられました。各県ともコロナの
影響で思うように活動できていません。共通す
ることは組織対策として全透析患者への機関
紙やパンフレットの配布です。全腎協の推し進
めるチャレンジ特区から費用を捻出した県もあ
りました。

愛媛県では新会長に阿部瑛二氏を選出し
ました。高知県はNPOへの法人化を推進中です。

全国7ブロックに支給されている補助金の使
用法がばらばらであるのを統一しようとしていま
すが、まだ議論の余地があります。

今回は11月に高知県の主催で、たぶんWEB
開催になる見込みです。



社会貢献の一環として

一般社団法人全国腎臓病協議会
副会長 秋山 祐一

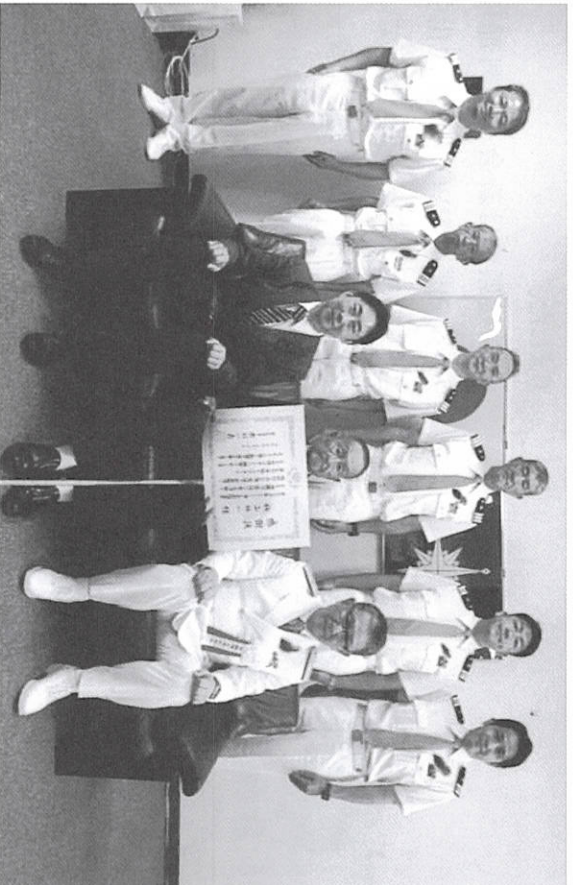


透析開始1980年3月から数えて今年で41年目、年齢は75歳になりました。いろいろなトラブルや合併症も多々ありましたが、どうにか家族や病院関係者のご助力で現在があることを感謝しています。これまで先輩や後輩がいつの間にか亡くなっていくのを見ってきました。透析患者の私が多額の医療費を使い長生きしていいのか格闘がありました。

しかし、長期透析患者がいることで、これからの患者の生きる励みになればと思い毎日を過ごしています。また、透析は医療費の全額を税金で賄ってくれているのに、他の疾患の方々と国民は医療費を自己負担されていることに心苦しく思いました。私たちの現状は透析患者の先輩たちの命と引き換えに勝ち取ってくれた運動のたまものなのです。感謝しありません。いろいろと考えていくと何か社会貢献をして社会にお返しをしなければと考えようになりました。

幼いころより瀬戸内海と共に生活してきた私にとって海は、釣りをしたり泳いだりする唯一の遊び場でした。その頃の夢は自分のモーターボートを持ち船釣りすることでした。1988年に小型船舶免許を取った時に、好きなものなら長続きできるので好きなことで社会貢献活動しようと思いました。1990年六管本部香川県高松海上保安部香川県地区小型船安全協会に入会し支部長として瀬戸内の海難防止思想の普及活動や海上交通の安全活動を行い、また、海上パトロールや陸上での小型船舶の安全確保の啓蒙活動を行いました。

7月の海の日には31年間の活動に対して、国土交通大臣・赤羽一嘉大臣より感謝状をいただきました。よく続けてきたものだと思います。これからも動ける限り全国腎臓病協議会、香川県地区小型船安全協会、会社経営に働く所存です。



令和3年「海の日」海事功労者等表彰式典

令和3年8月3日(火) 高松海上保安部

全腎協青年部WEB研修会をしました

令和3年9月12日

青年部部长 藤川 啓一郎

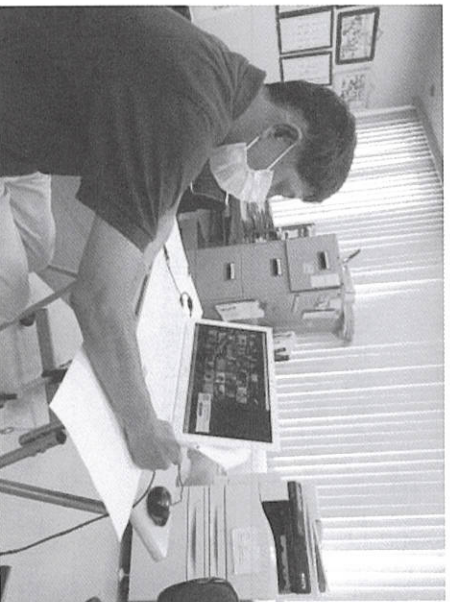
今年の青年研修会も昨年と同様に新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、例年であれば、各県から1名ずつ参加し東京での開催となるはずですが、今回は昨年同様、ZOOMを使っての事務局から参加する形をとりました。

今回も前回と同様、テーマは障害者の就労支援というテーマで研修が行われました。まず最初に、一般社団法人ピーベック代表理事の宿野部武志様より講演がおこなわれました。この方も透析を仕事をもたれております。自分で会社を立ち上げ障害者のためになにかができるかとういことを尽力されたという話をききました。その中で興味深いのが「自宅」「職場」「病院」この三つでできる三角形をなるべく小さくするようにすれば、負担もへるのではないかとのことでした。確かにそれぞれの通勤および通院距離がちいさくなればそれにかかる時間も減る、また病院までが遠い人については通院のみで行くのが負担になります。 わたしも働きながら通院していますが、確かにそれは感じるなと思います。私の場合は4月からの移動により病院まで時間がだいぶ短縮され、少し仕事が遅めに終わっても病院へ18時には間に合うのでその点については優遇されていると実感しました。

その後、2名の実際働きながら透析している方の体験発表をききました。この人たちもやはり障害者ということで苦労されて就職されたとのことでした。その中の1名の方は病院勤務されているとのことでした。病院勤務であればそこから、即透析をできるので私より優遇されているとおもいました。

最後に各グループ7名くらいの班にわかれて、先におくられていたテーマに沿って意見を発表しました。各県によってさまざまに都関に関しては仕事が多いことや田舎などでは車が必要であるなどという意見ができました。

障害者の就労支援ですが、障害者というだけで私たちは普通のひとより働くことが制限されています。時間的にも仕事が終わって透析をしないといけません。勤務先がフレックスタイムを採用しているところを見つけたか、また今はパソコンの時代ですのでワードやエクセルなど基本的な技術を身につけるなど、患者本人についても就労への努力をしていくべきであります。



透・析・食・レシピ

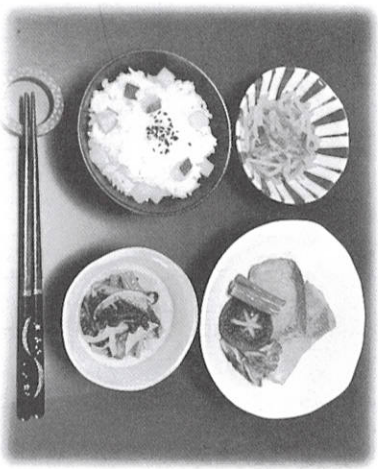
香川県済生会病院 管理栄養士 安藤なつみ



秋の食材を使ったレシピを紹介します。芋類やきのこ類にはカリウムが多く含まれています。

食材の選び方・使用量・調理法を工夫して、秋の味覚を楽しみましょう。

さつまいご飯



【材料】	
白飯	180g
さつまい	20g
食塩	0.5g
黒ごま	少々

- 【作り方】
- ① さつまいは8mm角位に切り、やわらかく茹でる。茹であがったさつまいの水気をきる。
 - ② 白飯に塩を混ぜ合わせる。さらにさつまいを加え、さつくりと混ぜる。
 - ③ 茶碗に②を盛り付け、黒ごまをかける。

さつまいは小さく切って茹でこぼした後、ご飯と混ぜることで、カリウムを少し減らすことができます。

鮭ときのこの揚げ浸し

【材料】	
鮭	70g(1切れ)
小麦粉	8g
しいたけ	15g(1個)
まいたけ	15g
さやいんげん	5g(1本)
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	5g
上白糖	3g
酒	2g
だし汁(かつお)	15g

- 【作り方】
- ① さやいんげんは、へたを取り、食べやすい長さに切る。やわらかく茹で、水気をきる。
 - ② しいたけは石づきを取る。まいたけは食べやすい大きさに分ける。
 - ③ 鮭は半分に切り、小麦粉を薄くつける。
 - ④ ①を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ漬け汁を作る。
 - ⑤ 揚げ油を中温に熱し、しいたけ、まいたけ、鮭を揚げる。
 - ⑥ ①と⑤を温かい漬け汁に浸し、味をなじませる。

きのこ類の中でカリウムが少ないしいたけとまいたけを使用しました。水分を控えた場合は漬け汁を盛り付けないようにしましょう。



もやしのおかか和え

【材料】

緑豆もやし	40g
にんじん	10g
薄口しょうゆ	3g
だし汁（かつお）	3g
かつお削り節	0.5g

【作り方】

- ① にんじんは3cmの千切りにする。
- ② にんじんともやしは茹でて、水気をきる。
- ③ ②を薄口しょうゆ、だし汁、かつお削り節であえる。



だしの旨みで薄味でも美味しく仕上がります。
にんじんともやしは茹でた後に絞ると水分を減らすことができます。

小松菜の炒め煮

【材料】

小松菜	50g
たまねぎ	20g
油	5g
薄口しょうゆ	3g
みりん	2g
だし汁（かつお）	15g

【作り方】

- ① 小松菜は5cm幅に切る。たまねぎは千切りにする。
- ② 小松菜とたまねぎを茹で、水気をきる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ④ ③に薄口しょうゆ、みりん、だし汁を入れて、煮汁がほぼなくなるまで煮る。

野菜はカリウムを減らすために炒める前に茹でこぼします。炒めてから煮ることでエネルギーアップができます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
さつまいご飯	307	4.7	129	72	0.5
鮭ときのこの揚げ浸し	274	15.7	369	240	0.9
もやしのおかか和え	10	1.2	44	19	0.5
小松菜の炒め煮	63	1.1	95	31	0.5
計	654	22.7	637	362	2.4

クロスワードパズル

今回は東京オリンピックピックの問題です。二重枠の文字を組み合わせてできる人名を教えてください。

1									4
	2								
		5							
7	8					9			
				10					
								11	12
13			14				15		
						16			
					17		18		19
20								21	

《タテのカギ》

1. レスリングの○○○梨紗子と友香子は姉妹で『金』。
2. 女子ソフト、守りの要シヨートは○○○万奈。
3. 予選落ちでも○○○○○を感じるなんてないよ。
4. ことわざ。「運を○○に任せる」。
6. バドミントンの羽根のこと。
8. 柔道 81^キ級で『金』○○○貴規。
10. ○○大也は、4位で惜しくもメダルを逃した。
12. 閉会式で小池都知事が着ていたもの。
13. 自転車BMXフリースタイルで5位、中村○○。
14. 空手の技は、○○と蹴り。
15. サーフインやセーリングなどの競技場所。
16. 体操女子種目別○○○で『銅』村上茉愛。
17. 待ジャパンの名捕手○○○拓也。
18. 軸足でしっかり立ちながら開脚、○○○字バランス。
19. ゴルフでの規定打数のこと。

《ヨコのカギ》

1. サーフイン男子で『銀』五十嵐○○○。
3. ボクシング女子で『金』入江○○○。
5. サーフイン女子で『銅』○○○有夢路。
6. アスリート達は○○○が強い。
7. ゴルフ女子では初メダル、『銀』○○○萌寧。
9. 日本最年少金メダリスト、スケボー女子○○○椛。
10. 予○○・準決勝○○・決勝○○。
11. オリンピックキャラクター『ミライ○○』。
13. ミスしても気持ちを○○○○○して再開。
15. 柔道男子 100^キ級で『金』○○○・アロン。
16. フェーチェリーは、○○○で矢を放ち的の中心を狙う。
18. 新競技で○○い世代が大活躍。
20. 競泳とは、○○○○○で速さを競う競技。
21. 200mバタフライ本多灯は、第8○○○○から『金』。

(出題者 松永ひとみ)

答えのわかった方は、ハガキに答え・住所・氏名・病院名と「さんぐらむ」への意見などを必ずお書きの上、(社)香腎協事務局までご応募下さい。
500円分をプレゼントいたします。
 締め切りは、令和3年11月末日とさせていただきます。

〒761-8024

高松市鬼無町藤井146-1 キナジ大林病院東館2F
 香川県腎臓病協議会 事務局

ソ	ウ	タ		ア	サ	ガ	オ
シ		マ	グ	ロ		キ	カ
	ア	チ		エ	ム		ソ
オ	ヤ	バ	カ		ジ	カ	
オ	フ	コ	ー	ス		ク	ロ
サ	ヤ		レ		ヒ	レ	
ク		ユ	ー	チ	ユ	ー	ク
ギ	ユ	ウ	ス	ジ		ゼ	イ

前号の答え

『藤岡 弘』 (フジオカヒロシ)

抽選の結果プレゼント当選者は

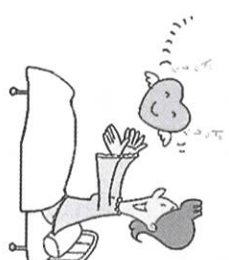
こはし内科・腎ケリニツク 久川 孝夫様

おめでとうございます。

事務局だより

事務局からの報告 (今後の予定)

1. 12月5日(日) 午前：理事会幹事会
香川県社会福祉総合センター 7階 第1中会議室
2. 1月16日(日) 移植部学習会
香川県社会福祉総合センター 7階
コーデイネーター 吉岡育代先生、細井佳世副会長
3. 2月17日(日) 理事会幹事会
香川県社会福祉総合センター 大会議室
4. 2月17日(日) 県民フォーラム
香川県社会福祉総合センター 大会議室



*コロナウイルスの蔓延状況により予定は流動的です。ご注意ください。

活動の記録

6月 1日	ペル	7月 4日	役員会会計
6月 4日	藤田印刷	7月14日	ビットコム面談
6月 5日	湯浅クリニック訪問	7月20日	荒井アナ面談
6月11日	香川県栄養士会	7月21日	臓器移植推進会議
6月16日	香川証券	7月30日	坂出市長要望書の回答到着
6月18日	香川県身体障害者団体評議委員会	8月 8日	移植部学習会
6月18日	労働局	8月 8日	役員会
6月20日	縮小総会、理事会幹事会	8月11日	香川県知事面談
6月23日	香川証券	8月17日	丸亀市長面談
6月27日	全腎協代表者会議WEB	9月 3日	高松市保健センター面談
6月25日	はちまんクリニック	9月 5日	役員会LLINE
6月29日	高松市立みんなの病院	9月12日	青年会議WEB

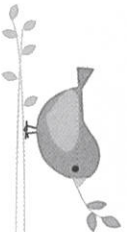
読者からのコメント

- 透析は知らない人が見ていると痛そうと思うだろうか (はいN) 横井内科医院 六車忠治様
- 血液透析患者の高齢化はすごく感じています。スタッフの方や家族の協力を得て透析室に来られる方を多くみるようになりました。患者自身も適度な運動などをして健康を保つことが大切だと思います。 キナジ大林病院 炭井明美様
- 虚血性心疾患に付いて私も心にゆとりを持ちゆつたりとした生活を送りたいと思います。7月号の通院アンケートおよび透析レシピ参考にしたいと思います。 こはし内科・腎クリニック 久川孝夫様

事務局だより

令和3年度 青い鳥はがき

はがきをいただいた方々 誠にありがとうございました。誠にありがとうございます。
通信費として使用させていただきます。



2021年度

順不同 敬称略

秋山祐一	高松にれくりニツク	藤本明美	高松市立みんなの病院
橋本敏	高松にれくりニツク	山本清彦	高松市立みんなの病院
佐々木雷美	高松にれくりニツク	平野勝利	高松市立みんなの病院
南原義秋	キナシ大林病院	多田啓子	高松市立みんなの病院
氏名不詳	香川県済生会病院	山地明美	高松市立みんなの病院
住友千麻	キナシ大林病院	森川義春	高松市立みんなの病院
中原薫	キナシ大林病院	福崎和義	高松市立みんなの病院
匿名	さぬき市民病院	山崎利春	高松市立みんなの病院
糸川恭一	人工透析センター宮野病院	寺澤鉄治	中空医
平田一弥	人工透析センター宮野病院	高橋晴美	四国こどもとおとなの医療センター
射場愛子	人工透析センター宮野病院	高松本史夫	四国こどもとおとなの医療センター(非会員)
横田隆義	人工透析センター宮野病院	山下英男	みとよ内科にれくりニツク
今西由美	人工透析センター宮野病院	藤田美代子	みとよ内科にれくりニツク
大比賀由美子	はちまんクリニツク	大林慶子	人工透析センター宮野病院
植田昭	はちまんクリニツク	多田憲子	人工透析センター宮野病院
道久和彦	はちまんクリニツク	亀井政子	人工透析センター宮野病院
三野一郎	はちまんクリニツク	田中捷子	人工透析センター宮野病院
大相秀夫	はちまんクリニツク	喜田隆	人工透析センター宮野病院
浅田洋子	はちまんクリニツク	越智千恵	高松赤十字病院
三野二郎	はちまんクリニツク	新谷孝子	高松赤十字病院
山谷厚子	はちまんクリニツク	武田光市	高松赤十字病院
滝山弘子	はちまんクリニツク(非会員)	藤井千明	横井内科医
藤本敏喜	中空医	長山明美	横井内科医
氏名不詳	香川県済生会病院	小林朱美	屋井内科医
濱本加寿美	キナシ大林病院	小名家常子	香川大学付属総合病院
		匿名	中空医

藤本敏喜	はがきの寄付
寺澤鉄治	切手の寄付



編集後記

新型コロナウイルスの蔓延の勢いが止まりません。オリンピック開催の良否の判断はできませんが、多くの方々がいちろんなどころに移動したことは確かなことです。多くのイベントが2年続けて延期や中止の憂き目にあっています。準備する側にとってはとても残念なことです。多くの方のワクチン接種が実施されコロナの鎮静を祈ります。(N)

香川県内透析施設一覧表

(災害に備え、日頃から近くの透析施設を確認しておきましょう)

病 院 名	〒	住 所	電 話 番 号
キナシ大林病院	761-8024	高松市塊無町藤井435-1	087-881-3631
香川県立中央病院	760-8557	高松市朝日町一丁目2番1号	087-811-3333
高松赤十字病院	760-0017	高松市番町4丁目1-3	087-831-7101
高松にれくりニツク	760-0017	高松市番町2丁目10-6	087-851-1117
高松市立みんなの病院	761-8538	高松市仏生山町甲847番地1	087-813-7171
さくらの馬場クリニツク	761-8078	高松市仏生山町甲471-5	087-889-3555
海 部 医 院	761-0104	高松市高松町2365	087-843-3666
横井内科医院	760-0080	高松市木太町1663-2	087-862-2222
湯浅クリニツク	761-8064	高松市上之町1丁目3-29	087-868-9111
はちまんクリニツク	760-0006	高松市龜岡町11-10	087-862-7878
中空 医 院	761-8012	高松市香西本町256-1	087-881-1230
香川県済生会病院	761-8076	高松市多肥上町1331-1	087-868-1551
はまもと内科科	761-0303	高松市六条町795-6	087-864-6666
三好内科医院	761-0442	高松市川島本町431-5	087-848-2288
あきやまクリニツク	761-1701	高松市香川町大野459-5	087-815-8588
谷本内科医院	761-1701	高松市香川町大野997-3	087-885-8500
緑会ザイタックスクリニツク	761-8056	高松市上天神町512-1	087-867-1177
花ノ宮クリニツク	761-8063	高松市花ノ宮町1丁目5-36	087-816-3555
笠岡腎・透析泌尿器科クリニツク	761-8031	高松市郷東町148-3西高松第2メディアビル	087-882-8777
屋 島 総 合 病 院	761-0113	高松市屋島西町2105-17	087-841-9141
KKR高松病院	760-0018	高松市天神前4-18	087-861-3261
ミタニ 二 病 院	761-0450	高松市三谷町1680-1	087-864-8778
回 生 病 院	762-0007	坂出市室町3丁目5-28	0877-46-1011
坂出市立病院	762-8550	坂出市寿町3丁目1-2	0877-46-5131
淡 河 医 院	762-0043	坂出市寿町3丁目3-15	0877-46-3937
人工透析センター宮野病院	763-0055	丸亀市今津町19-1	0877-22-3171
まるがめ医療センター	763-8507	丸亀市津森町219	0877-23-5555
香 川 労 災 病 院	763-8502	丸亀市城東町3丁目3-1	0877-23-3111
こはし内科・腎クリニツク	763-0093	丸亀市郡家町244-1	0877-58-6110
三 豊 総 合 病 院	769-1695	観音寺市豊浜町姫浜708	0875-52-3366
クニタクリニツク	768-0040	観音寺市柞田町甲1888-1	0875-25-1577
みとよ内科にれくりニツク	768-0022	観音寺市本大町1735	0875-25-1117
香 川 井 下 病 院	769-1613	観音寺市大野原町花稲818-1	0875-52-2215
さぬき市民病院	769-2393	さぬき市寒川町石田東甲387-1	0879-43-2521
志度あきやまクリニツク	769-2101	さぬき市志度2351-1	087-813-8012
岩 崎 病 院	769-1102	三豊市詫間町松崎2780-426	0875-83-6011
池 田 外 科 病 院	769-1502	三豊市豊中町笠田笠岡2136	0875-62-3151
太 田 病 院	769-2601	東かがわ市三本松1758	0879-25-2673
四国こどもとおとなの医療センター	765-8507	善通寺市仙遊町2丁目1-1	0877-62-1000
善 通 寺 前 田 病 院	765-0073	善通寺市中村町894-1	0877-63-3131
川 人 外 科 内 科 院	761-0823	木田郡三木町井戸526-1	087-899-1212
香川大学医学部附属病院	761-0793	木田郡三木町池戸1750-1	087-898-5111
小豆島中央病院	761-4301	小豆郡小豆島町池田2060-1	0879-75-1121
永 生 病 院	769-0311	仲多度郡まんのう町買田221-3	0877-73-3300
山本ヒコ泌尿器科医院	766-0021	仲多度郡まんのう町四条1105-1	0877-75-3112
河 内 病 院	764-0033	仲多度郡多度津町青木130-1	0877-33-3113
宇 多 津 病 院	769-0205	綾歌郡宇多津町浜5番丁66-1	0877-56-7777
陶 川 病 院	761-2103	綾歌郡綾川町陶1720-1	087-876-1185
綾 川 ク リ ニ ツ ク	761-2103	綾歌郡綾川町陶字中尾4511-1	087-876-5151
滝 宮 総 合 病 院	761-2393	綾歌郡綾南町滝宮486	087-876-1145

短歌

- ・糖尿病軽く見てたら合併症数年後に眼に症状
若いころ糖尿病予備軍と検査のたびに言われたが20年で症状が出た。
- ・老夫婦年金暮らしになった今以前と反対妻が命令
定年後年金はあっても男は終わり、家でも外でも妻が命令しんみりと動く。
- ・父の日に熱海から届くポロシャツしまわず着てねと優しいね
勿体ないとすぐにしまい込むが熱海に住み娘は通院に着てねと言う。
- ・五月雨だ釣りも慌てて巣に戻る我杖ついてもたもた帰る
五月雨が吹き付けた空は小鳥が巣に急ぐがわれは杖ついてもたもた

高松市立みんなの病院 福崎 和義さん 82歳



ザイタックスクリニク



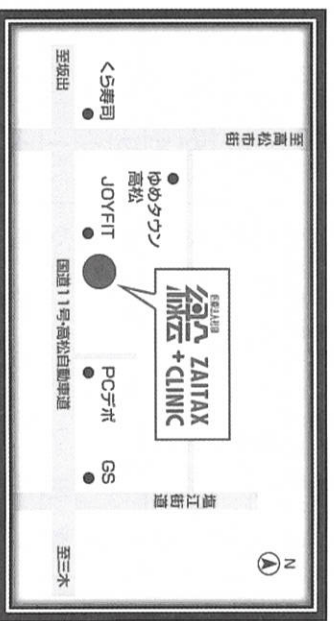
- ◆ 診療科
- ◆ 往診
- ◆ 内科
- ◆ 泌尿器科
- ◆ 透析

TEL 087-867-1172
FAX 087-867-1190
住所 〒761-8056 高松市上天神町512番地1

人工透析スケジュール

	月	火	水	木	金	土
午前 (8:00~15:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (13:00~18:00)	○		○		○	

◇ 送迎いつでも承ります ◇ 広い駐車場完備

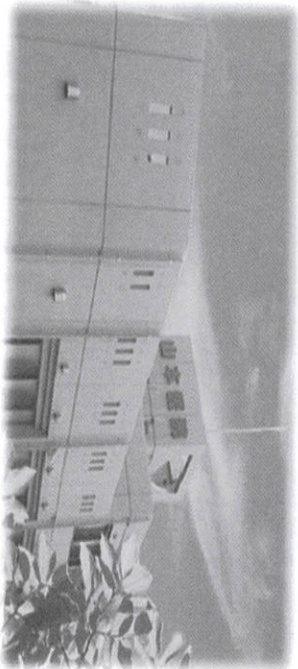




医療法人社団 山本ヒノ泌尿器科医院

◆皮膚科 ◆泌尿器科 ◆人工透析
院長：山本 洋之

- ・通所リハビリテーション
- ・訪問リハビリテーション
- ・居宅介護支援事業所



透析時間

・午前 7:15～12:00
・午後 12:15～17:00
・夜間 17:00～22:00

TEL: 外来 0877-75-3112
TEL: 透析 0877-75-3258

FAX: 外来 0877-75-3153
FAX: 透析 0877-75-3217

香川県仲多度郡まんのう町四條下村下所1105-1

人工透析タームル							
	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	○	○	○	×
夜間	○	×	○	○	×	○	×



医療法人社団 宅光会 リウマチ・腎臓内科 はちまんクリニック

理事長 光中 弘毅
名誉院長 三宅 速

長時間透析/オンラインHDF/腹膜透析
お気軽に御相談ください

診療科目

内科 / リウマチ科 / 腎臓内科 / 人工透析内科

診療時間

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 (9:00～12:30)		○	○	○	○	○	○	休診
昼休み								
午後 (2:00～6:00)		○	○	○	○	○	○	休診

TEL: 087-862-7878 FAX: 087-862-7600
〒760-0006 高松市亀岡町11-10



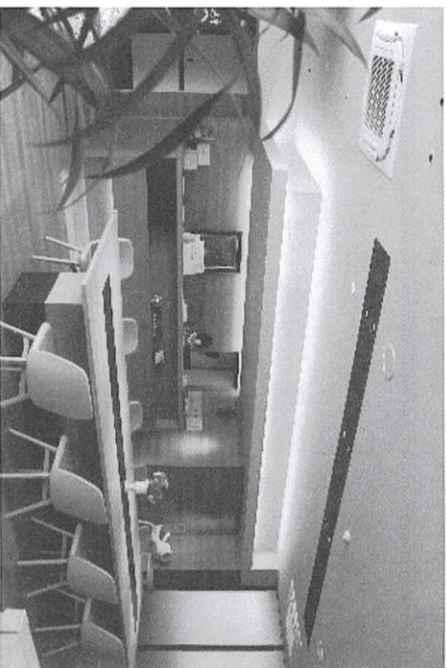
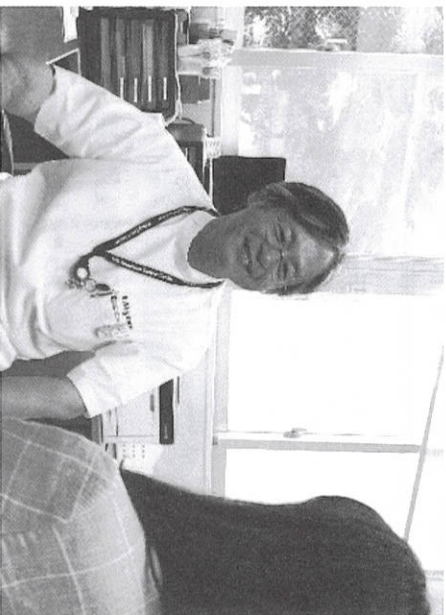


医療法人社団 健愛会
あきやまクリニック



医療法人社団 健愛会
志度あきやまクリニック

内科 泌尿器科 腎臓内科 リハビリテーション科 循環器内科



TEL 087-815-8588

高松市香川町大野459-5

TEL087-813-8012

さぬき市志度2351-1

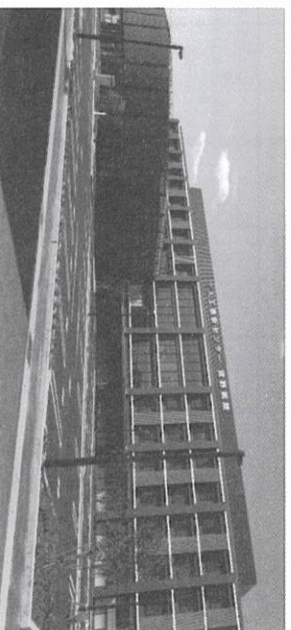
人工透析受付中

送迎希望の方承ります

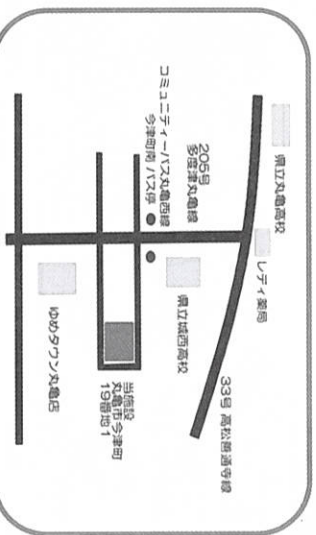
医療法人社団 宝樹みやの会 人工透析センター 宮野病院

【併設】 介護付き有料老人ホーム「ゆらぎ」・サービス付き高齢者向け住宅「みやび」
通所リハビリテーション「きずな」

- 診療科目
内科・胃腸内科・内視鏡内科・人工透析内科
腎臓内科・リハビリテーション科・泌尿器科(シヤット外来)
- 診療時間
午前 9:00～12:30(受付は12:00まで)
午後 3:00～5:30(受付は5:00まで)
- 休診日
土・日曜日、祝日他
※但し、急患はこの限りではございません。先にお電話でお問い合わせください。



住所：〒763-0051 香川県丸亀市今津町19番地1
Tel 0877-22-3171 Fax 0877-22-3172



駐車場 89 台、最寄のバス停 今津町南(徒歩約3分)



医療法人社団 雅友会
太田病院

理事長 太田 卓

外科・内科・整形外科・形成外科・泌尿器科・皮膚科・脳神経外科
消化器科・循環器科・肛門科・リハビリテーション科・リウマチ科

人工透析

・通所リハビリテーション・人間ドック

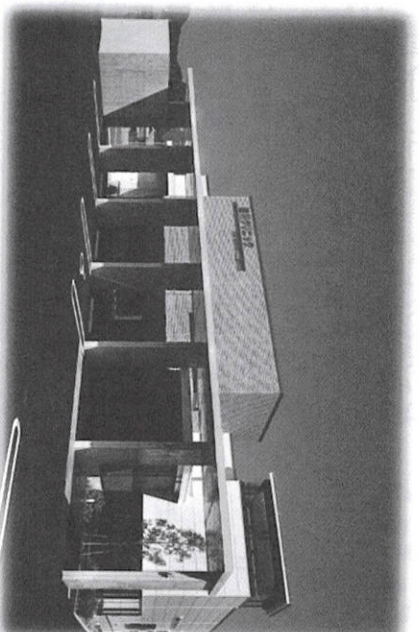
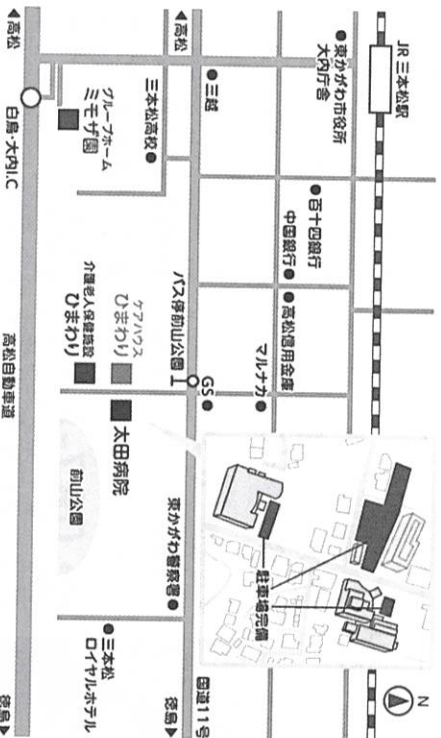
診療時間

●平日(月～土曜日) 午前9:00～1:00
午後2:00～6:00
木曜日 午前9:00～1:00

休診日

●日曜・祝日・木曜日午後
※急患の場合はこの限りではありません。

〒769-2601
香川県東かがわ市三本松1758番地
TEL:0879-25-2673
<http://www.ohta-medical.org/>



綾川クリニック

内科・腎臓内科・人工透析内科



院長 渡邊 佳樹

☎087-876-5151

透析患者様の送迎相談をお受け致します。

〒761-2101 香川県綾歌郡綾川町陶字中尾4511-1

《旅行透析要相談》

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	体
15:00～17:30	○	○	○	○	○	○	体

透析時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～13:00	○	○	○	○	○	○	体
13:00～18:00	○	○	○	○	○	○	体

木曜・土曜の午後、日曜は休診です。



毎日の栄養補給に

スーパー3種
エルピス
新配合!!

リネコ-アル



もっと
元気に

エルピスドリンクとコエンザイム粒は、皆様に不足しがちな栄養成分や健康維持に必要な栄養をバランスよく配合した製品です。皆様の健康を守り、快適な透析生活を維持するためにご利用ください。

エルピス
コエンザイム粒

栄養機能食品



注目の5抗酸化成分配合
(1粒:400mgあたり)

コエンザイムQ10...30mg
ルチン...30mg
ビタミンE...14mg
アスタキサンチン...1.2mg
リコピン...1.2mg

1日の目安量:1~2粒

60粒入り1箱 **3,960円**
税別本体価格 3,670円

メール便対象 (送料無料)

配合栄養成分(1本50mlあたり)

カルニチン 200mg
BCAA 300mg
アルギニン 220mg
オルニチン 100mg
シトルリン 100mg
アスパラギン酸 100mg
ピタミンB群7種 33.4mg
ピタミンC 30mg
α-Gルチン 50mg
鉄 3.1mg
亜鉛 3.0mg

※リノ 0.18mg カルシム 0.00mg

エルピス

合成
保存料
無添加

栄養機能食品

1日の目安量:1本

30本入り **6,480円** 税別本体価格 6,000円

10本入り **2,160円** 税別本体価格 2,000円

送料別運(宅配便)

お気軽にお問い合わせ

エルピス株式会社

〒532-0011 大阪府淀川区西中島4丁目6-29

【受付時間】平日:9:00~18:00 土日:祝祭日休業

0120-393-578

FAX 06-6100-5020 (24時間受付)

<https://www.elpis-net.com>

エルピス 栄養ドリンク

検索



こはし内科・腎クリニック

内科、腎臓内科、人工透析



医療法人社団 秀聡会
こはし内科・腎クリニック

診療科目/内科・腎臓内科・人工透析内科
TEL/0877-58-6110

医療法人社団 秀聡会

こはし内科・腎クリニック

理事長 小橋 嵩平

763-0093 丸亀市郡家町244-1

☎ 0877-58-6110

Fax 0877-58-6761



医療法人財団博仁会

キナシ大林病院

(公財) 日本医療機能評価機構認定病院

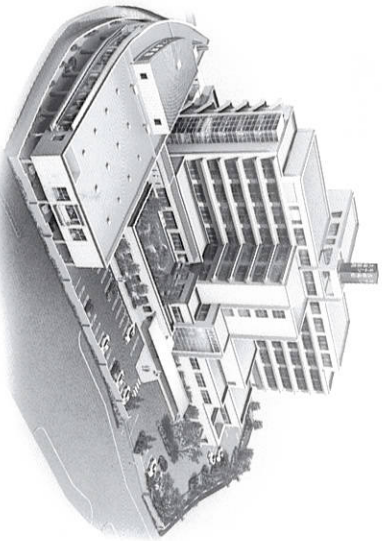
日本人間ドック学会認定病院

受付・診療時間

- 受付時間
月～土曜日 午前 8:00 ～ 11:30 (初診 11:00)
午後 1:00 ～ 5:00 (初診 4:00)
 - 診察時間
午前 9:00 ～、午後 2:00
- ※水曜日は午前中のみ。急患はこの限りでは
ありません。

◆透析クール◆

- 午前透析
9:15 ～ 15:00 (月～土曜日)
- 午後透析
15:00 ～ 20:30 (月～土曜日)
- 深夜透析
17:00 ～ 22:30 (月水金のみ)



〒761-8024

香川県高松市鬼無町藤井 435-1

TEL (087) 881-3631 (代)



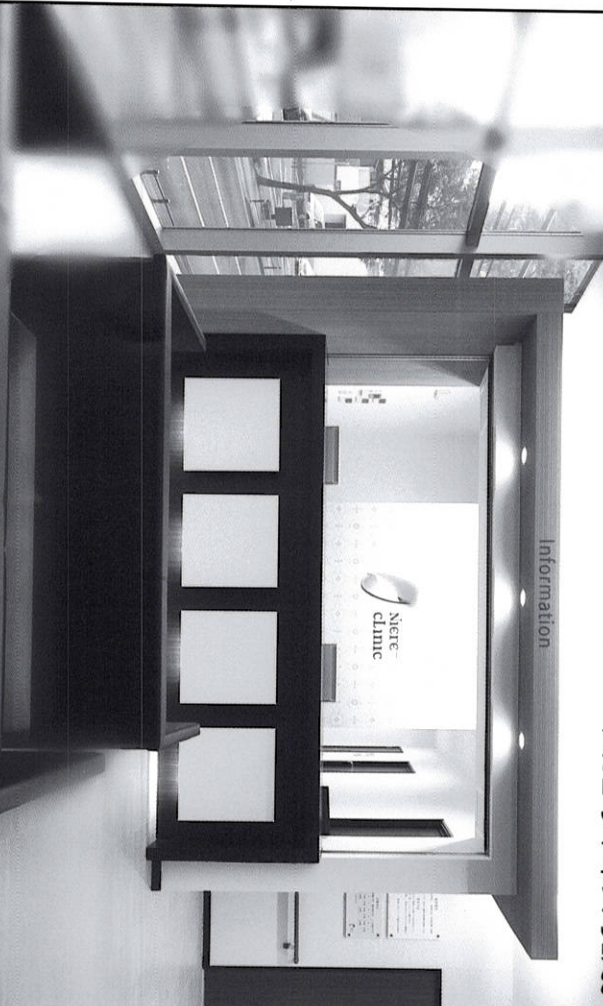
みとよ内科にれクリニック

■内科 ■糖尿病内科
■腎臓内科 ■人工透析

理事長 秋山 賢次 〒768-0022 香川県観音寺市本大町1733-1

Tel (0875) 25-1117

Information



■長時間透析・オンライン
HDFに対応いたします。

医療法人讃検会

人工透析クール(共通)

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○		○		○	
夜間	○		○		○	



高松にれクリニック

■泌尿器科 ■内科 ■糖尿病内科
■腎臓内科 ■人工透析

院長 真鍋 大輔 〒760-0017 香川県高松市番町2丁目10-6

Tel (087) 851-1117

くり返す全身の乾燥かゆみに

背中や全身がカサカサかゆくてぐっすり眠れない…

乾燥かゆみに悩んでいる方は、加齢や極度の水分制限によって肌のバリア機能が低下しているからかも。お風呂につかるだけで汚れを落とし肌に負担をかけない入浴で、手軽に全身のスキンケアを習慣化し、バリア機能を守り乾燥かゆみの起こりにくい肌へと導きます。



【医薬部外品】
No.1-D
有効成分
清浄・保湿・スキンケア

バリアケア®
薬用スキンケア入浴液
【医薬部外品】 販売名：薬用DB入浴液
600mL(約20回分)
通常価格 2,200円(税込)
全腎協会員様価格 2,000円(税込)

入浴法を変えるだけで肌ケア

背中のかゆみがひどく、掻きすぎてシャツに血がつくほどでした。入浴法を変えるだけで、全身の肌ケアができるようになりました。



ご使用者
糸川 恭一さん
(透析歴12年)

【ご使用方法】

- ①ぬるめのお湯(38～40℃程度)に入浴液を入れます。
 - ②5～10分程度湯船につかり、優しく肌をなでます。
- ※シャワーや上がり湯で洗い流さない方が効果的です。

汚れが気になる部分には



【医薬部外品】
No.3
汚れを落としながらうるおう成分

バリアケア 透明石けん
販売名：スズアルDB
100g 通常価格 1,650円(税込)
全腎協会員様価格 1,500円(税込)

入浴直後から始まる乾燥に、効果的に全身保湿ケア

新発売



【医薬部外品】
No.7
乾燥やかかさつきをケアする成分

バリアケア インパエミルク
販売名：バリアケアインパエミルク
180mL 通常価格 2,970円(税込)
全腎協会員様価格 2,700円(税込)

トラブルをくり返さない肌へ



【医薬部外品】
No.11
有効成分
皮膚水分保持能の改善

バリアケア 薬用ボテイクリーム
【医薬部外品】 販売名：薬用クレームDB11
40g 通常価格 3,520円(税込)
全腎協会員様価格 3,200円(税込)

ご購入金額が4,000円(税込)以上からの販売となります。送料は無料です。お支払方法は代金引換(お届け時間帯のご指定可能)

全腎協の取扱い商品です。「無料サンプル」のお問い合わせもこちら

ご注文・お問い合わせはこちらまでどうぞ。

TEL 03-5395-2890 FAX 03-5395-2831

※電話受付時間/10:00～18:00(12:30～13:30を除く) ※土日祝日を除く



ライスパワーエキス研究開発
勇心酒造株式会社

〒761-2307 香川県綾歌郡綾川町小野2088-1
<http://www.barriercare.com>

ライスパワー、バリアケアは勇心酒造株式会社の商品です。