



# 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。

## 新年号



香川県綾歌郡綾川町滝宮にある学問の神様 滝宮天満宮・満宮の祭神である。菅原道真は886年(仁和2年)から890年(寛平2年)の間、讃岐守として讃岐国に赴任している。当天満宮が鎮座している場所は、かつて讃岐国国司の官舎(有岡屋形)が存在した場所といわれている。



## 目次

会長あいさつ	1	会員のひろば	15
医療・保険コーナー	2	クロスワードパズル	16
香腎協コーナー	5	事務局だより	17
全腎協コーナー	11		

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 キナジ大林病院東館2階  
電話(FAX共) 087-881-8021 HP: <https://kouzinkyou.com>

e-mail [kouzinkyou@yahoo.co.jp](mailto:kouzinkyou@yahoo.co.jp) Facebook: 一般社団法人香川県腎臓病協議会



## 謹賀新年

令和4年1月1日

一般社団法人 香川県腎臓病協議会  
会長 南原 義秋

新年あけましておめでとうございます。昨年は、香川県腎臓病協議会の活動にご協力とご支援を賜りありがとうございました。本年も昨年同様、よろしく願います。

昨年は1昨年引き続き新型コロナウイルスが世界中に蔓延して大変な年でした。我が国においても、感染状況が、第四波、第五波と日に日に悪化していきました。特に第五波時には全国で1日、26000人の感染者が出ました。しかし新型コロナウイルス対策としてワクチン接種により感染者も減少していきました。我々透析患者は新型コロナウイルスに感染すれば重篤化するため、感染予防に健常者以上の配慮が必要となりました。このような状況のなか香川県腎臓病協議会としても、総会・腎不全のつどい、勉強会、臓器移植推進キャンペーン等の行事を中止しました。ただ移植部勉強会は1月16日に、県民フォーラムは2月27日に延期し開催することにしました。新型コロナウイルスに対しては3回目のワクチン接種が計画されています。是非皆様3回目のワクチン接種を受けてください。

香川県腎臓病協議会では、本年も新型コロナウイルスの状況をみながら、行事の開催を検討・実施していきたいと思えます。

近年私達を取り巻く医療の環境は年々厳しくなっています。透析患者の高齢化、糖尿病を原疾患とする合併症で日常生活や通院に支障をきたし、介護を必要とする方々への公的支援を求める運動へと推移しています。国の医療費が増大する中、診療報酬の抑制だけでは限界があり、今後は患者への自己負担を求めるほうへ移行することは十分考えられます。

このようなことにならないよう今こそ全国の透析患者が結束して助けあい、自分たちの命と暮らしを守る活動をしていくことが重要です。一人の声は小さくても多くの人の声が集まれば大きな力になります。

全腎協も会員が年々減少しており、都道府県組織に対して会員増加の運動を展開しています。

香腎協・患者会の皆様も会員増加にご尽力賜りますようよろしくお願いいたします。

今年も腎不全対策、臓器移植推進活動、災害対策を推進していきます。今後とも会員皆様のご理解とご支援をよろしく願います。

## 高血圧と腎臓病

その3

(4回シリーズ)



海部先生

海部医院 院長 海部 久美子

## 【腎硬化症の経過】

沖縄県の一般住民を対象とした大規模疫学研究では、血圧レベルが上昇すると末期腎不全発症のリスクが高まることが報告されています。

高血圧患者の0.009%/年が透析導入に至り、高血圧自体による末期腎不全の発症率は極めて低いことが分かりました。しかしながら、高血圧患者数はほかの腎機能低下をもたらす疾患と比較して圧倒的に多いために末期腎不全の原因疾患として第3位になっています。日本人の高血圧患者を4000万人と仮定した場合、高血圧による透析導入患者は3600人/年と試算されるのです。

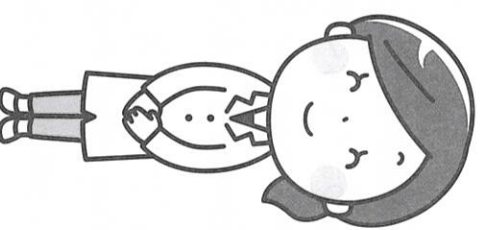
高血圧のレベルによっても末期腎不全に至るリスクに差があります。

腎機能が正常で検尿異常のない約30万人の一般住民を対象とした疫学研究にて、収縮期血圧が130mmHgという正常であるが高めである血圧レベルであっても末期腎不全に至るリスクは1.97倍に上昇することが報告されています。そして、血圧レベルが上昇するに従い、さらに末期腎不全に至るリスクは上昇します。(図1)

血圧	平均血圧 (mmHg)	末期腎不全リスク (/year)
適正	109/66	1.00
適正ではないが正常	122/73	1.61
正常高値	132/77	1.97
高血圧 stage1	143/83	2.57
stage2	161/92	3.82
stage3	177/101	3.88
stage4	189/122	4.18

図1. 血圧カテゴリーによる末期腎不全のリスク

Arch Intern Med 2005;165:923—928.



血圧レベルと腎障害の起こりやすさはどのような病態で腎障害が起こっているかによって異なります。例えば本態性高血圧患者では純粋に良性腎硬化症の経過をたどると腎障害進行のスピードはゆっくりで、15年、20年の経過で徐々に低下していきます。

マイルドな血圧上昇により、全身の動脈硬化が進行し、腎臓の糸球体に血液を送り込む輸入細動脈の抵抗が高くなり、糸球体への血圧ストレスが軽減される病態が起こります。糸球体への血圧ストレスが軽減されることにより、糸球体へのダメージは軽減され、腎機能障害は進行しづらくなると考えられています。これに対して糖尿病腎症などのその他の慢性腎臓病の患者ではわずかな血圧レベルの上昇がダイレクトに糸球体の血圧ストレスへ反映され、腎障害の早い進行につながります。

これまでのところ遺伝子変異、人種、出生時低体重（ネフロン数の減少）、糖代謝異常、高インスリン血症が腎障害を加速する因子であることがわかっており、高血圧に合併している場合は、腎機能悪化の進行が速い可能性があります。（図2）

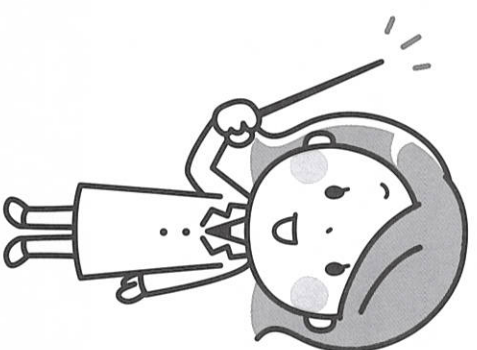
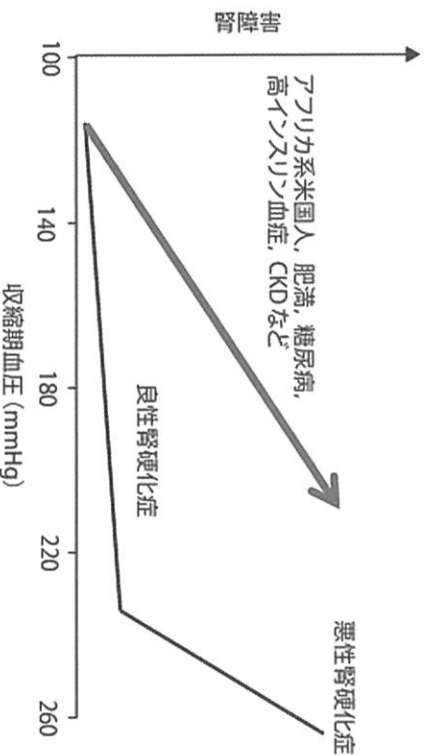


図2. 血圧レベルと腎障害の起こりやすさ  
— 病態によって高血圧性腎障害の進展が異なる —  
Bidani AK andrifin KA:Hypertension44:595-601.2004

### 【腎硬化症の治療】

いままでもなく腎硬化症の治療は降圧薬による降圧治療が中心となります。

またご自身では生活習慣の改善も必要です。生活習慣の修正はそれ自身による高圧効果が期待されるだけでなく、高血圧を予防するという観点からも重要です。小児期より身に着けられるよう家族ぐるみで取り組みましょう。（図3-1.3-2）

各生活習慣単独での降圧効果は必ずしも大きくはないですが、複合的修正を行えば、より効果的です。医師や管理栄養士、理学療法士などを含む多くの人に力を貸してもらおうともポイントです。

<ol style="list-style-type: none"> <li>塩分制限6g/日未満</li> <li>野菜・果物の積極的接種 飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える 多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取</li> <li>適正体重の維持: BMI25未満</li> <li>運動療法: 軽強度の有酸素運動(動的および静的 筋肉負荷運動)を毎日30分、または180分/週以上行う</li> <li>飲酒: エタノールとして男性20-30ml/日以下、女性 10-20ml/日以下に制限</li> <li>禁煙</li> </ol>
<p>生活習慣の複合的な修正はより効果的である ※カリウム制限が必要な腎障害患者では、野菜・果物の積極的 摂取は推奨しない 肥満や糖尿病患者などエネルギー制限が必要な患者にお ける果物の摂取は80Kcal/日にとどめる</p>

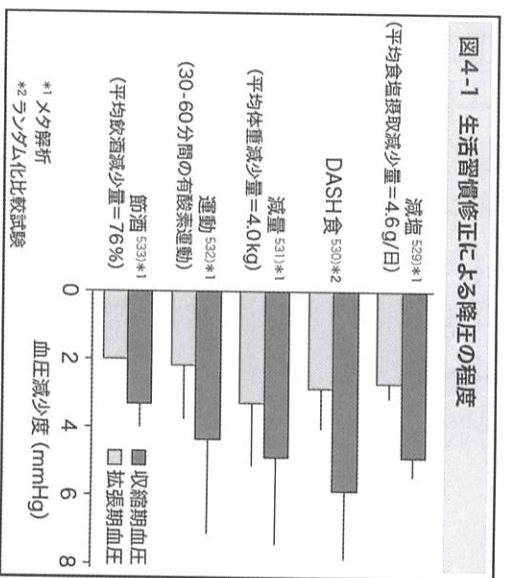


図3-2. 生活習慣修正による降圧の程度  
高血圧ガイドライン 2019より

### 3-1. 生活習慣の修正項目

降圧治療を行うことにより腎機能障害の進行が抑制され、大規模臨床試験(AADK研究)では平均141/85mmHgに降圧した患者よりも平均128/78mmHgまで降圧した患者で腎機能の抑制効果がみられています。

現在日本のガイドラインでは腎硬化症における降圧目標値を130/80mmHg未満とされています。

腎硬化症であるからといって特別な薬で降圧することはありませんが、尿たんぱくの有無により、目標とする血圧や第一選択とされる降圧薬の種類に違いがあります。

具体的には蛋白尿がない場合(尿蛋白0.15g/gCr未満)ではカルシウム拮抗薬、レニンアングiotensin阻害薬、利尿薬を使用し、一方尿蛋白が0.15g/gCr以上ではロニソランジオン阻害薬を第一選択薬として使用することが推奨されています。

目標血圧にコントロールすることにより、腎予後が改善するとともに、心血管病発症リスクも低下します。

また腎硬化症を含めたCKD合併高血圧患者では、どの降圧薬を使用して降圧するかということより、きっちり降圧することの方が腎機能障害の進行抑制や心血管病発症抑制に対して大切です。1種類の薬で目標の血圧まで降圧できない場合は、単剤の治療にこだわらず、多剤併用にて降圧を行うべきです。

また、腎硬化症に脂質異常や肥満、耐糖能異常の合併がある患者は、降圧治療に加え、腎機能に悪影響のある因子の改善や治療を合わせて行うことも重要です。

## 東かがわ市長上村一郎氏に面談出来ました

令和3年10月6日

会長 南原 義秋

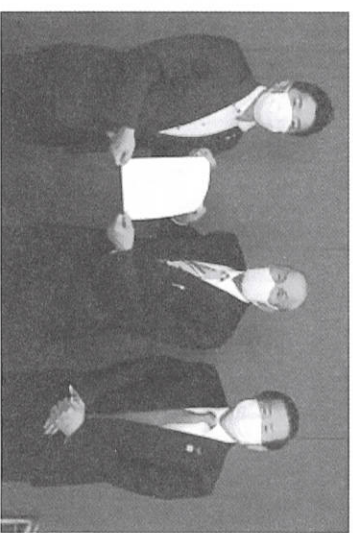
9月から東かがわ市の秘書室に要望書を送り、各部署での回答をとりまとめていただきました。回答書ができた時点で市長との面談日程を打ち合わせしました。

はれて10月6日に上村一郎市町に面談出来ました。あわせて福祉課小田美香課長、保健課飯田志乃課長も同席いただきました。タクシー券については2、3年前に議会に計っていたが残念ながら成立には至らなかったらしいです。今後も機会があれば検討していただきたいです。

東かがわ市は面積は広いが人口が少ないので市長もご苦労があるようです。名産の手袋の話になると、市長の顔がほころび市長として手袋をもっと広めて行きたい意気込みが感じられました。フェンシングの金メダルをきっかけにしたいものです。

終始和やかな雰囲気でお話が進み、最後に記念写真を撮らせていただきました。

お忙しいところ時間をさいていただきまして有り難うございました。



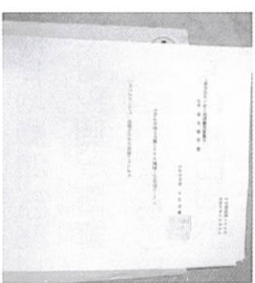
左から 上村一郎市長、南原義秋会長、  
中原薫常務理事

### 10月12日 さぬき市大山茂樹市長

香川県内どの市もコロナと多忙で市長との面談は厳しいようです。

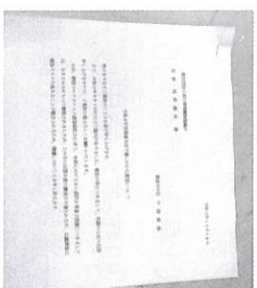
さぬき市障害福祉課藤井様から要望書への回答をいただきました。

次年度はぜひとも面談したいものです。



### 10月16日 善通寺市平岡政典市長

市長名で要望書の回答をいただきました。



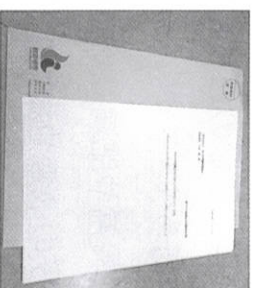
### 11月9日 三豊市山下昭史市長

お忙しいところ要望書への回答をいただきました。



### 11月26日 観音寺市白川晴司市長

11月14日に選挙が行われ佐伯明浩氏が当選しました。回答は選挙前の市長名でおこなわれました。



## 四国ブロックWEB会議

令和3年11月14日  
会長 南原 義秋

かなり新型コロナが沈静化されたとは言え、県をまたぐ移動はまだ厳しいものがあります。やはりWEB会議が妥当との判断です。

司会是高知県の中平さんです。同じく全腎協理事の秋山氏は都合で参加できませんでした。コロナ禍の中でも各県の活動報告を受けて、各県が参考としています。

以前取り決めた患者送迎のアンケート調査結果報告は、香川県と高知県のみでしたので未提出県は次回までに提出いただくようにしました。

まだまだ活動には制約があり各県とも活動がありません。いまは環境を整えるために準備する時期ととらえています。



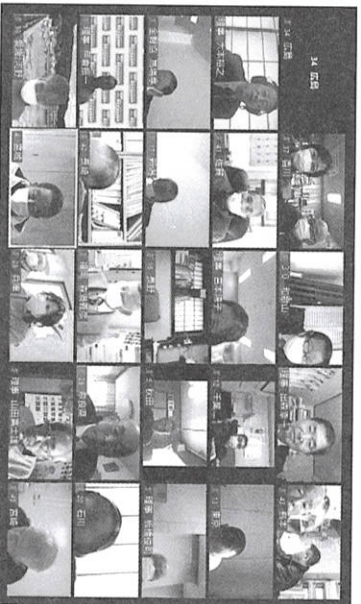
## 全腎協代表者シンポジウムをWEBで行いました

令和3年11月30日  
事務局 中原 薫

全国の会員約70名でWEB会議を11月28日に行いました。事前アンケートで大まかに全国の事務局の運営状況を把握されていてその感想が鳥取県選出理事から発表されました。各県の事務局はおおむね一人体制で頑張っているのがかいま見えるようです。どこも会員減少に苦しんでいるため、資金に苦労している。

そこで福岡県の事例紹介で組織力強化(すなわち会員増)に努めている内容が発表された。香川県でも取り入れられる内容を取り入れたいと思いましたが。多くの県から非会員へのパンフレットや機関誌を配布していることが発表されました。

続いて岡山県からの災害対策について発表されました。3年前に豪雨災害に見舞われました。当時災害時の対応で行政も交えた体制ができていました。しかしながら実際に災害が起ると機能しなかった。役員が事務局に集合できない、電話が全くかからない、などが原因です。いろいろな課題を突き付けられた災害でしたが、連絡網、会員名簿の充実を推進していくことや、災害後の救援物資の問題、見舞金、移動した患者の対応などを今後も進めていきたいとの事でした。

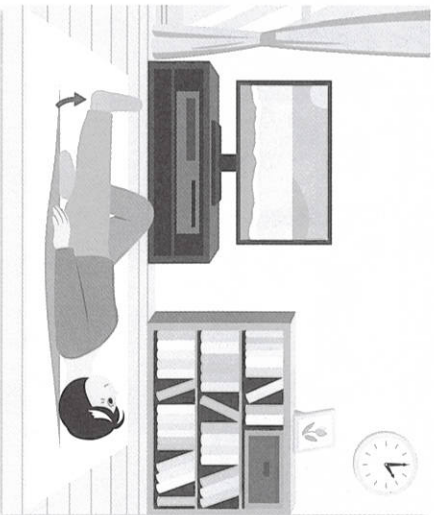


# 変形性ひざ関節症の 運動療法

ひざを守ろう

膝の痛みを予防・軽減できます

## おうちでできる簡単トレーニング



イイかんせつ



QRコード



検索

この冊子は上記のサイトからダウンロードできます。

科研製薬株式会社

生化学工業株式会社

## おうちでできる簡単トレーニング

ひざを支える筋肉をきたえるトレーニングやストレッチで  
ひざの痛みの軽減が期待できます。

### 運動を行うときのコツと注意点

- 1 **運動（筋カトレーニング）の前にストレッチ**  
ストレッチで筋肉を伸ばすと、関節周囲の腱や韧带と一緒に引き伸ばされて関節の動きがよくなります。
- 2 **勢いや反動をつけず、ゆっくりと**  
勢いや反動をつけるご、関節の可動域（動く範囲）を超えた動きになり、腱や韧带を痛める可能性があります。
- 3 **呼吸を止めず、リラックスして**  
息を吐きながら力を入れ、力を抜く時に息を吸います。呼吸しながら行うと筋肉への過度な緊張をやわらげることが出来ます。
- 4 **どの筋肉をきたえているかを意識する**  
3,4ページ「太ももの筋肉をつける足上げトレーニング」ではひざの上の筋肉、「ひざの周辺の筋肉をきたえるトレーニング」では太もも内側の筋肉に力が入っていることを意識してください。

### 注意

ひざの痛みや腫れが強いときや、少し動かしただけで痛みが強まる  
とき、体調が悪いときは無理をしないでください。ひざに過度な負担  
がかかり、症状の悪化をまねくことがあります。  
早めに整形外科で診察を受けましょう。

1

## おうちでできる簡単トレーニング

ひざを支える筋肉をきたえるトレーニングやストレッチで  
ひざの痛みの軽減が期待できます。

### ストレッチ編

#### ひざの周辺の筋肉を伸ばすストレッチ

- 1 あお向けになり、片方の太ももの裏を両手でかかえます。
- 2 かかえた足を痛くない程度に胸に引き寄せ、5秒間止めます。
- 3 動作1, 2を5~10回くり返し、反対側も同様に行います。



#### 太ももの裏側の筋肉を伸ばすストレッチ

- 1 足を広げて座り、片方の足を曲げ、もう一方の足を伸ばします。
- 2 背筋を伸ばしたまま、伸ばした足の方に身体をたおましていきます。そのまま、10秒間止めます。
- 3 右の図の動作を5~10回くり返し、反対側も同様に行います。



2

## ひざの痛みがあっても、 痛みが強まらない範囲での 運動は大切です

### 筋カトレーニング編（1日2回を目安に行いましょう）

#### 太ももの筋肉をつける足上げトレーニング（1）

- 1 いすに腰かけ、片方のひざは曲げておきます。
- 2 もう片方の足を直角に曲げたまま、ひざを伸ばします。
- 3 ひざを伸ばした方の足をゆっくり上げて、床から10cmのところまで5~10秒間止めます。その後、ゆっくり下ろします。
- 4 動作2, 3を20回くり返し、反対側も同様に行います。



#### 太ももの筋肉をつけるトレーニング

- 1 壁などに寄りかかり、こぶし1個くらいの高さに丸めたタオルを両ひざの下に入れます。
- 2 丸めたタオルを押しつぶすように片方のひざに力を入れ、5秒間そのまま力を入れ続けます。この際つま先は常に上へ向くましよう。
- 3 右の図の動作を20回くり返し、反対側も同様に行います。



3



## ひざの痛みがあっても、 痛みが強まらない範囲での 運動は大切です

脚カトローニング編 (1日2回を目安に行いましょう)

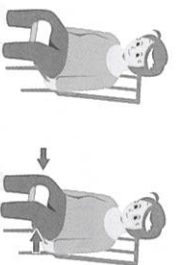
### 太ももの筋肉をつける足上げトローニング(2)

- 1 あお向けになって、片方のひざを直角に曲げておきます。
- 2 もう片方の足を直角に曲げたまま、ひざを伸ばします。
- 3 ひざを伸ばした方の足をゆるくり上げて、床から10cmのところまで5秒間止めます。その後、ゆるくり下ろします。
- 4 動作2、3を20回くり返し、反対側も同様に行います。



### ひざの周辺の筋肉をきたえるトローニング

- 1 いすに腰かけ、こぶし2個くらいの高さに丸めたタオルを、左右のひざの間に挟みます。
- 2 丸めたタオルを押しつぶすように内側に付けてひざに力を入れ、その状態を5秒間保ちます。
- 3 右の図の動作を10回くり返します。



運動はお医者さんと相談しながら行いましょう。

## 運動療法はお医者さんと 相談しながら行いましょう

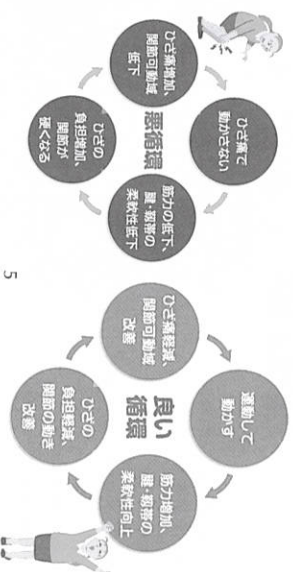
### 運動療法でひざの“良い循環”を

関節や筋肉、骨や腱、靭帯などの運動器は、適度に動かすことで健康が維持できるようになっていきます。

しかし、ひざが痛いなど外出を控えたり、身体を動かさなくなりがちです。そうすると、筋力が衰えてひざ関節への負担が増し、また腱や靭帯が柔軟性を失って関節が硬くなることで、痛みがさらに出やすくなるという悪循環に陥ってしまいます。

一方、関節を動かす筋肉をきたえてひざ関節にかかる負担を減らしたり、運動でひざ関節内の代謝物を上げることで、ひざの痛みの改善(良い循環)が期待できます。

痛みが強まらない範囲で運動を行い、良い循環を作ることが大切です。  
注1) 関節内で関節液を循環させ、軟骨へ栄養を供給し、老廃物を排出させること。



## 運動療法はお医者さんと 相談しながら行いましょう

### まずは自分のひざの状態を知ることが大切

ひざに痛みを感じるからといって、変形性ひざ関節症とは限りません。痛みの原因が関節リウマチや痛風、偽痛風など別の病気である場合、運動で症状が悪化する可能性があります。

過去に変形性ひざ関節症と診断を受けていたとしても、痛みや炎症の程度や病気の進行度によっては運動を控えた方がよい場合もあります。

整形外科を受診してお医者さんと相談しながら、自分に適した運動療法や他の治療(薬物治療など)を処方してもらうことが大切です。また、運動の方法や治療を見直しが必要が生じる場合もあります。お医者さんを治療のパートナーと考え、定期的に受診するとよいでしょう。



参考文献：最新版 本気で治したい人のひざ痛 藤 原之助監修(学研)2013年

監修：日本大学名誉教授(整形外科) 藤 原之助 先生

### ひざの痛みとトローニングの記録

痛みの程度はスモールトローニングを続けてみましょう。痛は弱くなるのが大切です。がんばりましょう。

日付	ひざの痛みの具合						ストレッチ	トローニング
	例)	☹	☺	☺	☺	☺		
1							N	N
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

ひざの痛みや腫れが強くなった場合は、早めに整形外科を受診しましょう。  
2017年6月作成  
AR08B5-117-50-UMCP1

## 長期保存食の紹介

Onisi

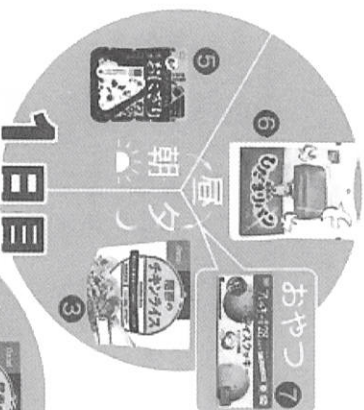
簡単・便利、しかも美味しい!

### 長期保存食ギョトボックス(2日2人分)

用途は  
いろいろ!!



【メニュー例 (おひとり様分)】  
(セット内容の番号を参照しています)



1食1食別(500g)タイプで  
5年6か月  
賞味期間

【セット内容】

#### Coco香醤監修 犀西のカレーライスセット

レトルトカレーとアルファ米の1食分セット。  
アレルギー対応の美味しいカレーライスです。

- ① カレーライスセット×2食

※レトルトカレーはそのまま買へられます。

アルファ米は「お湯」または「水」を注いでできあがり! お湯で15分、水で60分

- ② アルファ米 ×2食
- ③ チキンライス ×2食

「お湯」または「水」を注いでできあがり! お湯で15分、水で60分

#### 携帯おにぎり

に巻らすに三角形のおにぎりができあがり! また、手を汚さずに食べられます。

- ④ 鮭 ×2食
- ⑤ わかめ ×2食

「お湯」または「水」を注いでできあがり! お湯で15分、水で60分

#### ひだまりパン

長期保存食のにじつとの美味! パン本来の美味しさを再現!

- ⑥ プレーン×2食

#### ライスクッキー

米粉から作ったクッキー、ココナッツ風味のサクサク食感をお楽しみください!

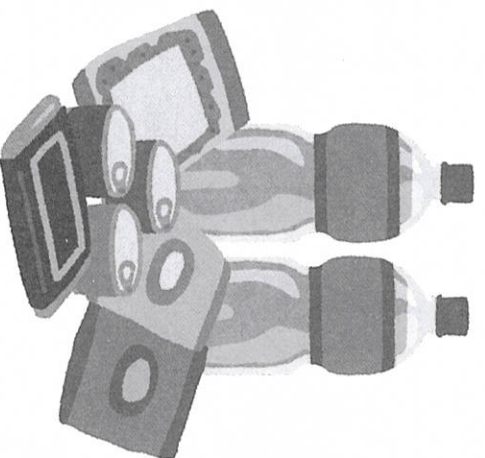
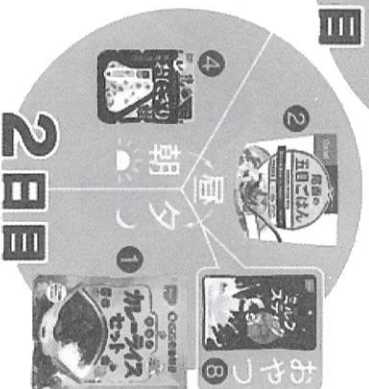
- ⑦ ココナッツ風味×2食

#### ミルクステイック

手軽に美味しくカローリ-供給!

- ⑧ ミルクステイック×2食

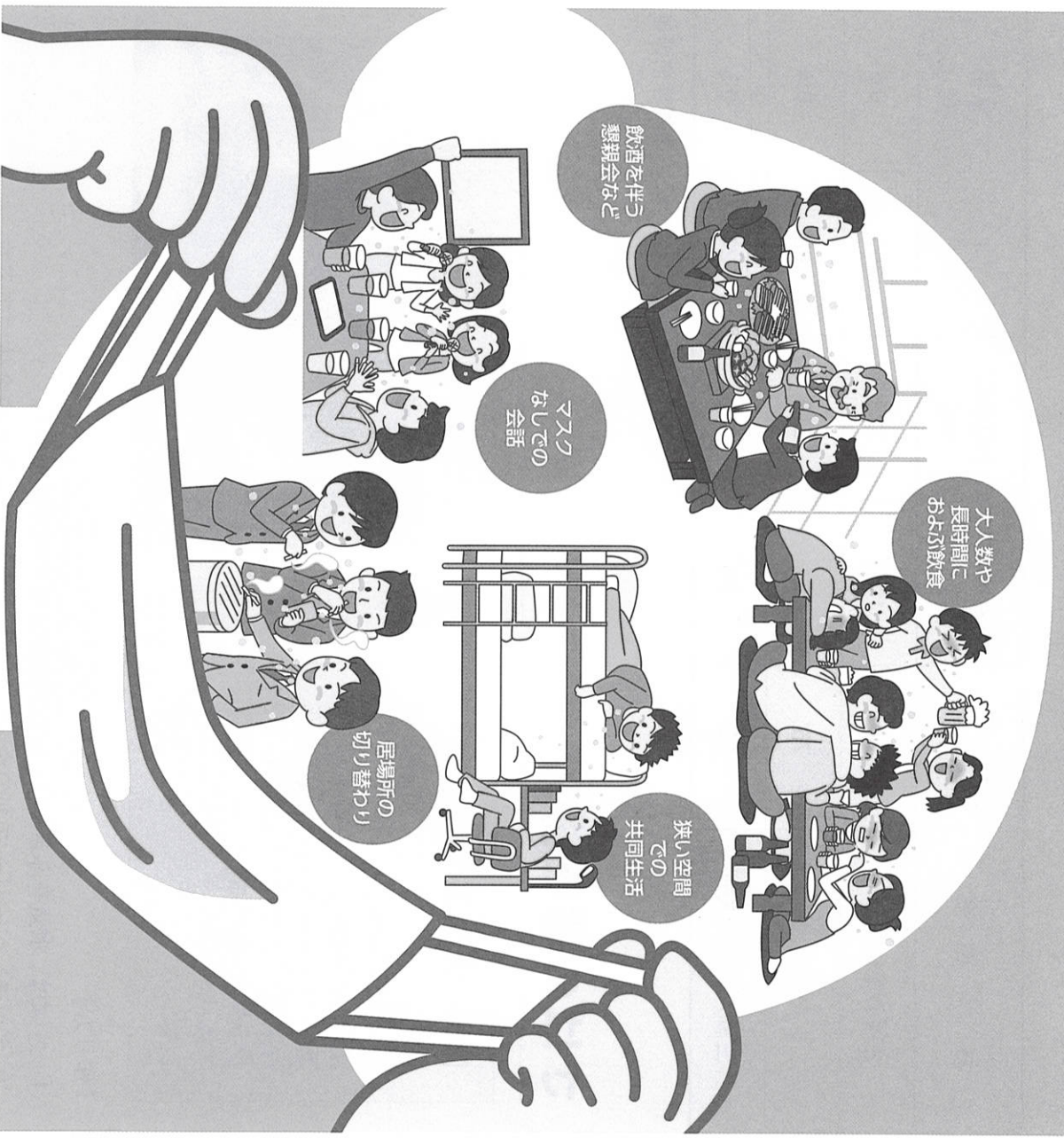
【商品に関するお問い合わせ先】  
犀西食品株式会社  
〒109-0073  
東京都港区三田3-4-2  
TEL: 03-5427-6871  
受付時間: 9~17時(土・日・祝を除く)  
【ホームページ】  
www.onisifoods.co.jp  
(犀西食品は犀西製菓のグループ会社です)  
※犀西製菓(株)のウェブサイトにて各種通信販売を行っております。  
www.kameda-netshop.jp



ネットショップなどで4000円前後で購入できます

# いつでもマスク 気をつけたい「5つの場面」

いつもと違う、  
初めての冬



「ありがとう」が感染予防の輪をつくる



新型コロナウイルス感染症対策推進室

\\ これからも守って欲しいこと //

- マスク着用・三密回避・室内換気を ●会話は静かに ●集まりは少人数・短時間で
- 手洗い・アルコール消毒を ●体調不良時、発熱時は出かけない

# 透・析・食・レシピ

香川県立中央病院 管理栄養士 横田 順子



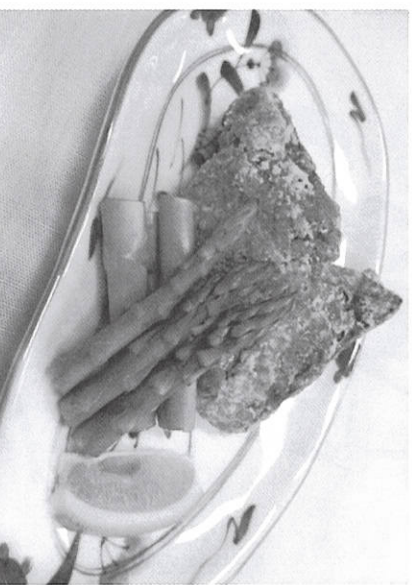
年末年始は、クリスマスやお正月などの行事が続ぎ、食事が乱れやすい時期でもあります。今回は基本に戻って、減塩できる献立を紹介します。

お 料 理 名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
さばの竜田揚げ	229	19.9	329	165	0.6
白和え	75	4.5	372	88	0.4
拌三絲ハンサンヌー	50	0.6	102	22	0.5

※調理前の値

## さばの竜田揚げ

【材料 (1人前)】	
さば	30g×2切
しょうが(おろし)	1g
濃口しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/5
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油(揚げ油)	適量
アスパラガス	30g
レモン	15g



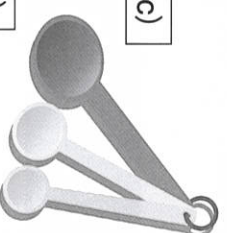
### 【作り方】

- ① さばは、水気をふき取り、Aで下味をつけて10分ほどおく。
- ② キッチンペーパーで①の余分な汁気をふき取り、片栗粉を全体にまぶす。
- ③ アスパラガスは食べやすい大きさに切り、茹でる。レモンはくし形に切る。
- ④ ②をサラダ油で揚げ、皿に盛りつけ、③を添える。

おろししょうがやレモンを使うことで、塩分を減らすことができます。また、揚げ物は油の風味で、少ない塩分でもおいしく食べられます。

大さじ (15cc)

小さじ1/2  
(2.5cc)



小さじ (5cc)

# 白和え

## 【材料 (1人前)】

ほうれん草	30g	
生しいたけ	10g	
人参	20g	
もめん豆腐	40g	
白みそ	小さじ1/2	} <b>①</b>
すりごま	小さじ1/3	
砂糖	小さじ1/3	
薄口しょうゆ	小さじ1/5	



## 【作り方】

- ① ほうれん草は、茹でてしっかり絞り、3cm程度の長さに切る。
- ② 生しいたけ、人参は干切りにし、茹でて水気を切る。
- ③ 豆腐はキッチンペーパーに包み、重石をのせて20分おいて水気を切る。
- ④ ③にAを入れ、なめらかになるまですりつぶす。
- ⑤ ①と②を④で和える。

具材の水分をしっかり切ることで、少量の調味料でもはつきりした味付けになります。また、生しいたけ、人参をだし汁（天然）で煮ると、よりおいしくなります。

## 絆三絲 (バンサンスー) 酢の物

### 【材料 (1人前)】

きゅうり	30g	
人参	10g	
春雨	6g	
米酢	小さじ1	} <b>①</b>
薄口しょうゆ	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/4	
砂糖	小さじ2/3	



## 【作り方】

- ① きゅうりと人参は、干切りにして茹でる。
- ② 春雨は、戻して食べやすい長さに切る。
- ③ ①②とAを混ぜ合わせて冷やす。

酢やごま油の風味で減塩できます。



通院ボランティア通信



# はーと なび



一般社団法人 全国腎臓病協議会 通院介護委員会

〒113-0021 東京都文京区本駒込 2-29-24 パシフィックスクエア千石 802

2021年 11月 8日 発行

TEL: 03 (5395) 2631 FAX: 03 (5395) 2831 E-mail: sougei@zjk.or.jp

## 通院介護委員会 池田副委員長を講師に委員会内研修 日本の介護保険制度について 歴史と仕組みを学び

通院介護委員会は10月26日、第2回委員会(ZoomによるWEB会議)を開催し、そのなかで「日本の介護保険制度について」と題し委員を対象とした研修を行いました。講師は池田充副委員長が担当し、介護保険制度導入以前の老人医療・福祉について、介護保険制度が導入された背景、制度の仕組みと利用できるサービス、現在の問題点、など

介護保険の概要を網羅的に学びました。介護保険は通院のほか透析患者の“終の棲家”を考えるうえで、外すことのできない制度となっており、委員会では今後も継続的に研修を行いたいと考えています。

【お知らせ】今回の研修の当日資料をご希望の方に提供いたします。お求めの方は、全腎協事務局(送迎担当)までお申し出ください。

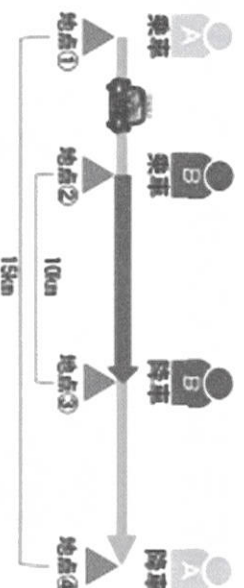
## 《トピックス》

### タクシー「相乗りサービス」導入へ 本年11月1日から運用開始可能に

目的地の近い利用者同士が一つの車両に乗り合う、いわゆるタクシートの「相乗りサービス」が11月1日から認められるようになります。国土交通省は10月29日付で関連通達を发出しています。

タクシーの「相乗りサービス」とは、スマートフォンなどのタクシー配車アプリ等を通じて目的地の近い利用者をあらかじめ組み合わせた後に運送し、運賃を各利用者が乗車距離に応じて負担する仕組みです(右図参照)。利用者にとっては、単独乗車の場合より安い運賃で移動することができるメリットがあります。ただし、すべてのタクシー事業者が「相乗りのサービス」を行うとは限らず、配車アプリを使えない人は利用できないという課題が残っています。また利用希望者が

【利用イメージ図】 出典：国土交通省ホームページ



【地点①～④のタクシー運賃が5,000円の場合】

Aの運賃：3,000円(5,000円×15km/25km)

Bの運賃：2,000円(5,000円×10km/25km)

その地域に極端に少ない場合、相乗りが成立しない可能性もあります。国土交通省では必要に応じて制度の見直しを行うとしており、利便性・安全性の向上が望まれます。

【リンク】

国土交通省 通達「一般乗用旅客自動車運送事業における相乗りの旅客の運送の取扱いについて」:

<https://www.milt.go.jp/jidosha/content/001429619.pdf>

## 経団連が介護保険制度について提言 自己負担割合 2割や給付抑制求める

今後利用者のさらなる増加が見込まれる介護保険について、増大する費用は誰がどのように負担することが望ましいのか、その議論が2024年度の診療報酬・介護報酬同時改定を見据え始まっています。

介護保険は制度開始から20年をむかえ利用者は当初の約3倍に増え、利用者増により給付費も増加しました。その費用を賄うために、保険料は年々増加傾向にあります。その保険料について、経団連（一般社団法人 日本経済団体連合会）は、給付費を抑制して保険料の上昇を抑えるべきという提言を発表しました。提言は、利用者の自己負担割合について2割の対象者を拡大、ケアプラン作成に利用者負担を導入、などによって保険料を増やさないようにすべしだとしています。

特に経団連は現役世代の保険料負担を増やすべきではない、と主張しています。介護保険の保険料は介護サービスを利用する高齢者世代だけでなく現役世代（2号被保険者 40～64歳）も負担しており、この保険料と国および地方自治体の税金が介護保険の主な財源です。経団連の主張の根拠には介護サービスを利用する人（受益者）ではない現役世代の保険料まで増えるのは不公平であり、介護サービス費用は受益者が負担すべきという「応益負担」の考え方があります。

近年この応益負担論が、財務省を筆頭にあちこちで言及されるようになりました。介護保険の財政が逼迫していることが事実である以上、今後何らかの金銭的負担増、あるいは給付抑制は避けられないと考えら

れますが、まずは誰がどのように負担することが公平なのか、その議論を深める必要があります。

【リンク】

経団連 今後の医療・介護制度改革に向けて：  
<https://www.keidanren.or.jp/policy/2021/091.html>

<https://www.keidanren.or.jp/policy/2021/091.html>

## 《事務局より》

### ■お悔やみ

10月25日、NPO大和市腎友会元会長（NPO 神奈川県腎友会 会長）樋口一夫さんがご逝去されました。樋口さんは長年大和市腎友会において送迎活動に取り組みただほか、通院対策委員会（通院介護委員会の前身）の委員として全腎協の活動にもご尽力いただきました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

### ■事業所における転倒予防について

転倒を原因とする労働災害が近年増加していることから、厚生労働省は転倒予防の啓発活動を積極的に行っています。厚生労働省によれば、休業4日以上の労働災害で最も多い原因は転倒であり、職種別ではヌーパーなどの小売と介護での発生が顕著であると示されています。また、若年層と高齢層の転倒発生率を比べると、高齢層のほうが男性で約2倍、女性で約5倍発生率が高いとされています。転倒災害はその約6割が休業1か月以上と重症化するケースが多いとのことなので、高齢のスタッフが多い事業所では転倒予防にご留意ください。

【参考】10月10日は「転倒予防の日」  
 厚生労働省広報資料（介護施設向け資料）：  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000838437.pdf>

## 透析をしないといけなくなつて

事務局 中原 薫

50歳ももう終わる頃、通勤の電車の中で立っている時間がつらくて駅に着くとベンチを探している自分かいた。たったの5分間だったのに。食欲は殆ど無い。昔は新幹線で東京まで指定席をとらずに立つたままで行くことも苦痛では無かつたのに。

聖日医療機関を訪ねた。もう尋常ではないのが自分でも解る。とりあえず血液検査を受けて帰宅した。夕方その病院の看護師から電話がかかって来た“明日必ず診察に来て下さい”と。

医者言葉が死刑宣告に聞こえた。“透析ですね、ケレアチンが18もある 入院の準備をして再度ここに来て下さい”。これが私の透析生活の始まりです。

穿刺の痛さや何時間も縛られるつらさ。一番大切な仕事はどうする。まだ大学生の子供がいるのに、無職なんて許されない。とりあえず退院してからも余分に会社を休んで考えた。

体力的に心配したが、徐々に透析にもなれて、透析後もおいしく食事が出来て、20分徒歩で帰宅したこともあった。

当初は会社も考えてくれて事務職に配置転換してくれた。やがて同僚が退職して人手が足らなくなり、また元の職場に戻された。大手銀行システムの保守だった。銀行側には病人が保守担当とは言えない。朝8時には銀行に出勤して機械の見守りをした。朝の立ち上げ時の故障が一番多いからだ。お客様から故障連絡が来てからでは遅い。

週3回早く帰る以外はみんなと一緒に社内の評価は低かつた。言い訳のしようのないマイナス点だ。開き直るしかないと思い、透析日はどうしようと帰宅した。実はそう〜と帰った。

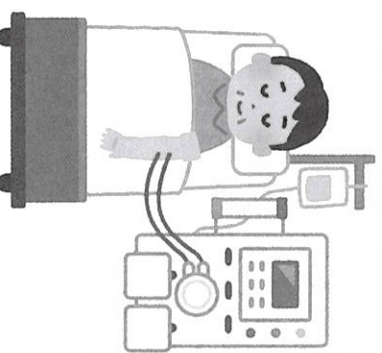
雇用延長の道もあったが60歳の定年まで10年間勤めて退職した。会社よりも銀行の方々に挨拶するときに涙が出た。大きなため息がでて終わったんだと思った。大きな仕事がほぼ終了していたので、これ以上仕事をするの後輩に迷惑をかけると思ったのも事実だった。

これから暇になるかと思いきや、腎友会が待っていた。“これからほっと事務局に来れるね”。腎友会、難病連、送迎NPOの役員を掛け持ちして、ほぼ毎日出かけたので、妻が舟を出し始めた。そして、お昼ごはんは妻と外食して、近所中のレストランを網羅した。

父の介護で高松に帰ってきて当初はキナシ大林病院の患者会にすぐ入りました。香川県腎友会はどうなっているんだろうと事務局に訪ねました。

いろんな腎友会があるんだと思いました。また香川県や高松市内で開かれる糖尿病、腎臓病教室をnet検索し可能な限り出席しました。県内の透析施設のHOMEPAGEをすべて検索して知識を得ようと思いました。

それが今事務局員になって役に立っています。地理はまだ頭に入りません。カーナビがないと目的地に行けません。皆さんのお役に立てるようにこれからも私をこき使って下さい。





# クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、二重枠の文字を組み合わせてできる人名を答えください。

1	2	3		4	5
6		7		8	
9			10		
			11		
					12
	13			14	
15		16		17	
18		19		20	
21			22		

## 《タテのカギ》

1. 大晦日に長寿を願って食べる「○○○○そば」。
2. W炭水化物メニュー「ラーメン○○○」。
3. その場では支払いせず後日まとめて支払うこと。新潟県の代表的な民謡「佐渡○○○」。
4. ウエッカ、テキーラ、ラムと並ぶ世界4大蒸留酒。
7. 相手と対等な口をきくこと。
8. 船の中で診療に当たたる医師のこと。
10. 気分転換をすること。
12. 熱帯と温帯の間にある気候帯。
13. 紅白で三山ひろしがギネスに挑戦するもの。
14. 発癌性があるとして使用禁止になった断熱材。ことわざ。「堪忍○○○○の緒が切れる」。
16. 主君の敬称。
17. 残りの人生。
19. 足袋などの底の長さを表わす単位。

## 《ヨコのカギ》

1. 今年の干支は？
3. 歩行の助けとして手に持つ細い棒。
4. 父母の兄弟のこと。
6. 最もポピュラーなきのこと。
8. ことわざ。「渡る○○○に鬼はない」。
9. 化粧品のこと。
10. 「僅差」。読み。
11. 武将が戦場で用いたうちわ形の武器。
13. お金や物を惜しむ人のこと。
14. 五円玉に描かれた植物は？
15. 四字熟語。「○○武両道」。
16. 学校の中で本がたぐさんあるところ。
18. フルーツ。
20. 海老の背にある黒い筋のようなもの。
21. 米米CLUBのヒット曲「○○○○飛行」。
22. 繁栄⇄？

(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」へのご意見などを必ずお書きの上、(株)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4年1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**

## 前号の答え

『上野由岐子』(ウエノユキコ)

抽選の結果プレゼント当選者は

**横井内科医院 六車 忠治 様**

おめでとうございます。

カ	ノ	ア		セ	ナ		テ
ク		ツ	ヅ	キ			シ
イ	ナ	ミ		ニ	シ	ヤ	
	ガ		セ	ソ		ト	ワ
リ	セ	ツ	ト		ウ	ル	フ
ム			キ		ユ		ク
	カ			ク		カ	
ス	イ	エ	イ		コ	ー	ス

## 事務局だより

### 事務局からの報告（今後の予定）

1. 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  
コーディネーター 吉岡育代先生、 臓器移植の現状  
香腎協副会長 細井佳世副会長 在宅血液透析と生体腎移植
2. 2月27日(日) 午前：理事会幹事会  
香川県社会福祉総合センター大会議室  
午後：県民フォーラム  
高血圧と腎臓病 海部医院 海部久美子院長
3. 3月17日(木) 国会請願
4. 4月17日(日) 理事会幹事会 香川県社会福祉総合センター 6階研修室

\*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

- |        |                            |
|--------|----------------------------|
| 10月6日  | 東かがわ市市長面談                  |
| 10月10日 | 役員LINE会議                   |
| 11月7日  | 三豊市要望回答                    |
| 11月10日 | さんぐらむ、ぜんじんきょう、<br>国会請願用紙配布 |
| 11月14日 | 四国ゾックWEB会議                 |
| 11月28日 | 全腎協代表者シンポジウムWEB            |



### 読者からのコメント

- 今回のパズル難しく頭をひねって今年も終わり

横井内科医院 六車忠治様

パズルの問題で☑が余分でした。問題が難しくなりすみませんでした。(N)

### 編集後記

昨年10月初旬あたりからコロナが沈静化しましたが、油断はなりません。過去何度も波が襲っています。手洗い、マスクはもう日常になりました。会議はすべてオンラインで行います。今年こそはコロナ沈静化を神社でお詣りしてまいりました。神様は願いを聞いてくれましたか。機関紙も活動がないこの時期では記事に困っています。なんでも日々考えていることや透析のこと行楽に近場に行ったことなどお寄せください。そろそろ来年の計画を練っています。2年も延期した勉強会があります。今年こそは実施したいと考えます。(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	高松市鬼無町藤井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
さくらの馬場くりニツク	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
はちまんくりニツク	760-0006	高松市亀岡町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	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 ぎ 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
緑会ザイタツクスクリニツク	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メディアカルビル	087-882-8777
屋 島 総 合 病 院	761-0113	高松市屋島西町2105-17	087-841-9141
K K R 高 松 病 院	760-0018	高松市天神前4-18	087-861-3261
ミ タ ニ 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	観音寺市豊浜町姪浜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
志度あぎやまくりニツク	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	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貫田221-3	0877-73-3300
山本ヒノ泌尿器科医院	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 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
通 宮 総 合 病 院	761-2393	綾歌郡綾南町滝宮486	087-876-1145

# さんぐらむ 投稿募集

いつも「さんぐらむ」をご愛読いただき誠に有難うございます。  
会員、家族、スタッフの皆様からの投稿をお待ちしています。  
ご自分の病歴、旅行、趣味、休日の過ごし方、体験記など聞かせてください。

## お問合せ

一般社団法人 香川県腎臓病協議会

〒761-8024

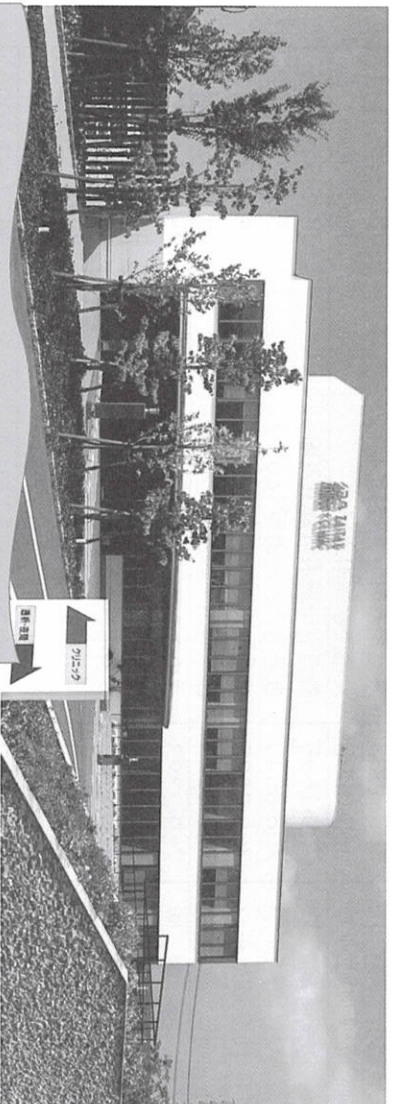
香川県高松市鬼無町藤井146-1 キナジ大林病院東館2階

電話ファックス 087-881-8021

Eメール [kouzinkyou@yahoo.co.jp](mailto:kouzinkyou@yahoo.co.jp)



## ザイタックスクリニック



- ◆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

### 人工透析ターナル

	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

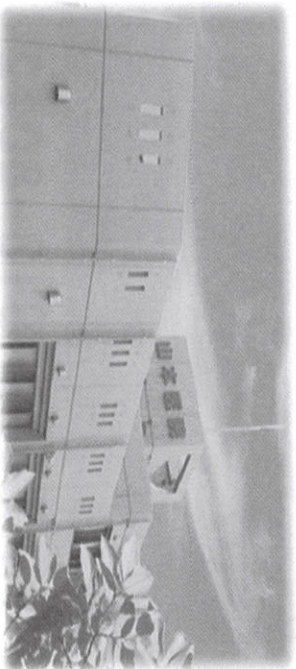




# 医療法人社団 山本ヒロ泌尿器科医院

◆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

人工透析ケール		月	火	水	木	金	土	日
午前		○	○	○	○	○	○	×
午後		○	○	○	○	○	○	×
夜間		○	×	○	○	×	○	×

TEL: 外来 0877-75-3112 FAX: 外来 0877-75-3153  
TEL: 透析 0877-75-3258 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



# 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
屋休み								
午後 (2:00～6:00)		○	○	○	○	○	○	休診

(午後12:30～2:00)

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



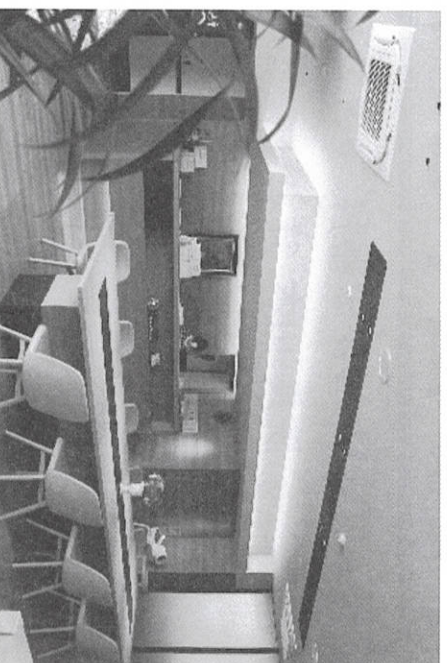
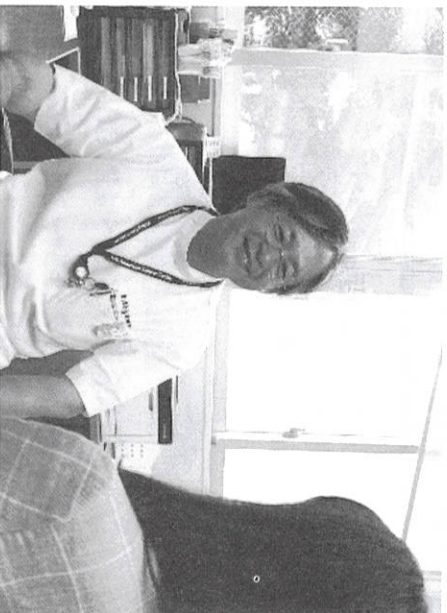


医療法人社団 健愛会  
あきやまクリニック



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

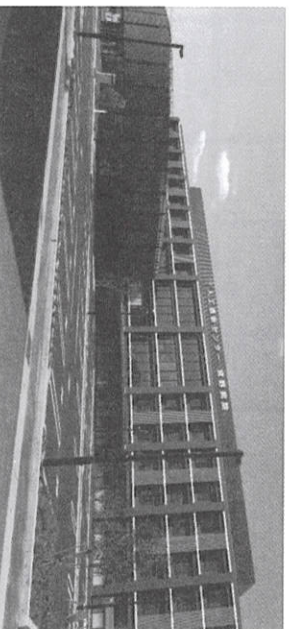
内科・胃腸内科・内視鏡内科・人工透析内科  
腎臓内科・リハビリテーション科・泌尿器科(シヤット外来)

### ■ 診療時間

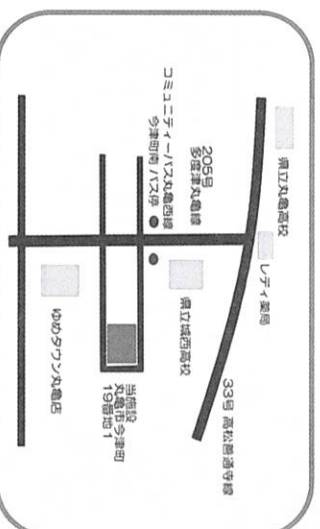
午前 9:00～12:30(受付は12:00まで)  
午後 3:00～5:30(受付は5:00まで)

### ■ 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 雅友愛会  
**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**

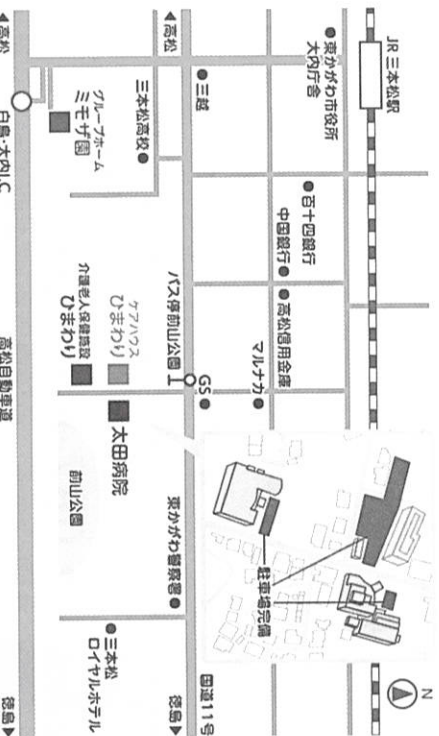
・通所リハビリテーション・人間ドック

**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.ohita-medical.org/>



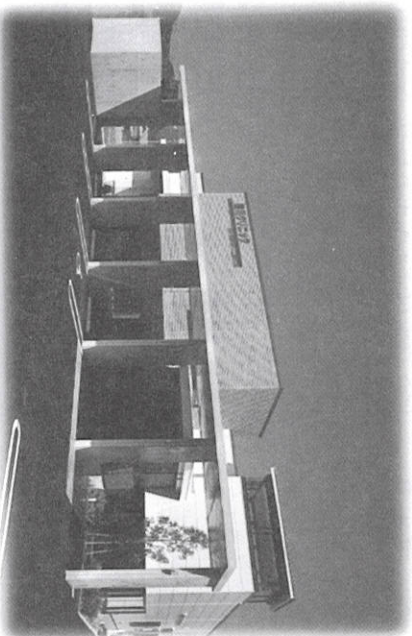
**綾川クリニック**

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	○	○	○	○	○	○	休
15:00～17:30	○	○	○	休	○	休	休

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

木曜・土曜の午後、日曜は休診です。



医療法人  
圭良会

## 永生病院

理事長 森 伊津子

〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3  
TEL0877-73-3300 FAX0877-73-3202  
ホームページ <http://www.eisei.hp.or.jp/>

### 理念

信頼される医療、保健、福祉を提供し、  
地域の健康増進に貢献する。

社会福祉法人 恩賜 済生会支部  
香川県済生会病院

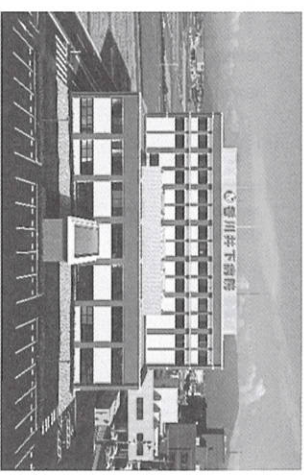
お気軽にお問い合わせください



受付時間 8:30-11:30 / 13:30-16:00  
診療時間 9:00-12:30 / 14:00-17:00  
休日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始  
☎ 087-868-1551  
〒761-8076 香川県高松市多肥上町1331番地1



医療法人社団 豊南会  
香川井下病院



理事長 井下 謙司 院長 佐々木 石雄  
人工腎臓センター長 安岐 康晴

○人工腎臓センター  
○血管アクセスセンター(透析シヤントのトラブル)  
〒769-1613 香川県観音寺市大野原町花稻818番地1 ☎ 0875-52-2215

医療法人社団 清澄会  
ミタニ病院

内科・循環器内科・呼吸器内科  
消化器内科・泌尿器科・腎臓内科



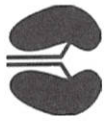
〒761-0450 高松市三谷町1680番地1 TEL087-864-8778 FAX087-864-8668



**高松町** (コトナンゴ高松下車徒歩2分)  
〒761-0104 高松市高松町2365番地

医療法人社団 **海部医院**

院長 内科・腎臓内科 海部久美子 / 泌尿器科 藤原敦子  
内科部長 藤田拓朗 / 皮膚科部長 池田政身 / 循環器内科 香川医科大より



腎臓内科

内科

循環器内科

人工透析

泌尿器科

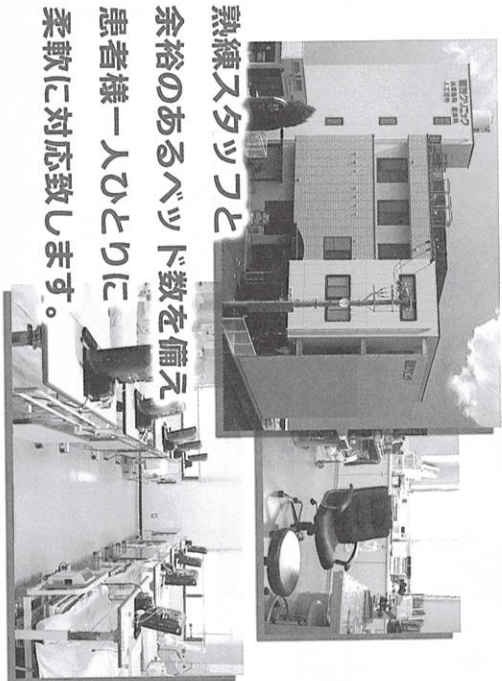
皮膚科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	-
9時 - 13時	●	●	●	●	●	●	-
午後	●	●	●	●	●	●	-
14時 - 18時	●	●	●	●	●	●	-

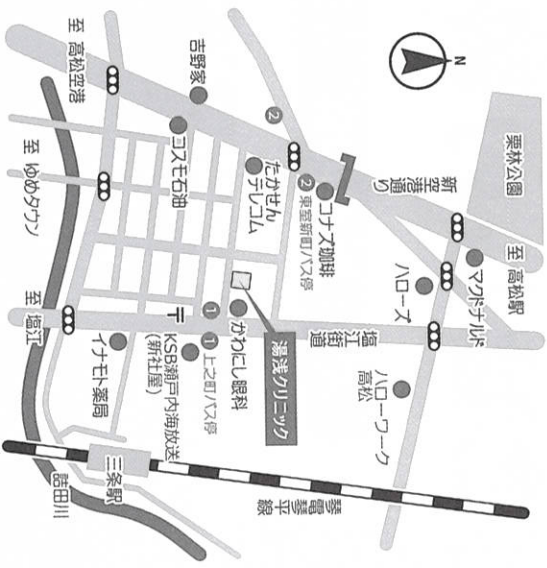
休診日 日曜日・祭日  
入院設備あり  
駐車場70台

- 健康相談
- 生活習慣病(高血圧症、高脂血症、糖尿病、痛風など)の相談
  - 排尿障害(排尿困難・頻尿症・尿失禁など)の相談
  - がん検診(前立腺がんなど)
  - 血尿、蛋白尿、腎臓機能低下の相談
  - 尿路結石症・尿路感染症の相談
  - 小児夜尿症、包茎、停留精巣、水腎症の相談
  - 男性更年期障害の相談

☎ 087-843-3666



熟練スタッフと  
余裕のあるベッド数を備え  
患者様一人ひとりに  
柔軟に対応致します。



医療法人社団 <http://www.yuasacclinic.jp/>

**湯浅クリニック**

人工透析・泌尿器科・皮膚科・内科

外来診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	16時迄
透析スケジュール	月	火	水	木	金	土
8:30~	●	●	●	●	●	●
13:00~	●	●	●	●	●	●
夜間入室は18:00まで	●					

香川県高松市上之町1-3-29

☎ 087-868-9111



透析個別送迎のご相談承ります

# 毎日の栄養補給に

スーパー3種  
ヨロユク  
新配合!!

リニューアル

もっと  
元気に

エルピスリニューアル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

販売形態  
60粒入り1箱 3,960円  
初期本体価格 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
ビタミンB群7種	33.4mg
ピタミンD	30mg
α-Gルチン	3.1mg
鉄	3.0mg
亜鉛	0.18mg
カルシウム	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

販売形態  
30本入り 6,480円 初期本体価格 6,000円  
10本入り 2,160円 初期本体価格 2,000円

送料別途(宅配便)



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

エルピス 栄養ドリンク

検索



【受付時間】平日:9:00~18:00 土・日・祭日休業

0120-393-578

FAX 06-6100-5020 (24時間受付)

エルピス株式会社

〒532-0011 大阪市淀川区西中島4丁目6-29

お気軽にお問い合わせ

# 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



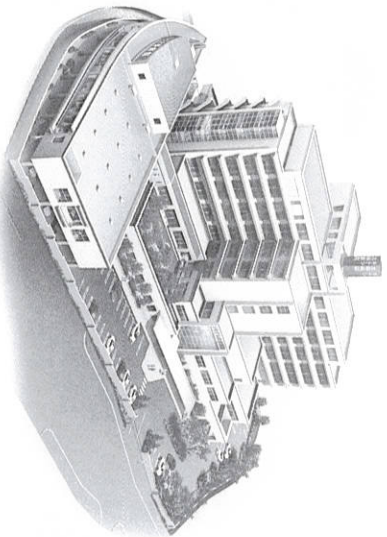
# 医療法人財団博仁会 キナシ大林病院

(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ス

- 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) 25-11117



■長時間透析・オンライン  
HDFに対応いたします。

医療法人讀楡会

人工透析クール (共通)

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

■泌尿器科 ■内科 ■糖尿病内科

■腎臓内科 ■人工透析



## 高松にれクリニックス

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。

## 入浴法を変えるだけで肌ケア

背中のかゆみがひどく、掻きすぎてシヤ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。



ご愛用者  
糸川 泰一さん  
(透析歴12年)

ラベンダー  
の香り

エタノール  
フリー

【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  
BARRIER CARE

背中のかゆみを防ぐ  
薬用スキンケア入浴液  
有効成分「ライソバレー」No.1-D配合  
【医薬部外品】  
RicePower

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)

## 【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

入浴直後から始まる乾燥に、  
効果的に全身保湿ケア

トランプルを  
くり返さない肌へ



【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：スズナルDB  
100g 通常価格 1,650円(税込)  
全腎協会員様価格 1,500円(税込)

新発売



【医薬部外品】  
No.7 乾燥やかサつきを  
ケアする成分

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



【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 薬用ホエイクリーム  
【医薬部外品】販売名：薬用クリーム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)

全腎協の取扱いい商品です。「無料サンプル」の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



ライソバレーエキス研究開発  
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.bariakura.com>

ライソバレー バリアケアは勇心酒造株式会社の商標です。