



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。

夏号



瀬戸内詫間生里港 (みとよ内科にれクリニックの会員 森量さん 77歳作成 油絵F30)



目次

医療・保険コーナー	1	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	10	香川県内透析施設一覧表	18

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 キナシ大林病院東館2階

電話(FAX共) 087-881-8021 HP: <https://kouzinkyou.com> e-mail kouzinkyou@yahoo.co.jp Facebook: 一般社団法人香川県腎臓病協議会

赤い羽根共同募金 この事業は一部社会福祉法人香川県共同募金会の助成金を受けて実施しています



大幸先生

「サルコペニア」 「フレイル」って何？

その1

(4回シリーズ)

大幸医療センター 院長 大幸 貴美子

さんぐらむ読者の皆様、こんにちは。

今回から4回にわたり、高松市東に位置する三木町から、医療情報をお届けします。

今日は、WBC(ワールド・ベースボール・クラシック)で、日本が優勝し、にわかファンの興奮冷めやらぬ当日夕方からの執筆です。

血液透析を受けるようになると、多くの方は、週3日、4時間は治療で動けなくなり、運動不足になりやすいです。筋力低下や身体機能低下を表す「サルコペニア」、心身の活力が低下した「フレイル(虚弱)」、にもなりやすいです。

自身の運動能力を検査してみましょう。



● サルコペニア診断基準2019(高齢期にみられる骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能の低下)

①	下腿周囲長	男34cm未満、女33cm未満
②	握力	男28kg未満、女18kg未満
③	身体機能	① 5回椅子立ち上がりテスト12秒以上

(握力の参考値 2020 60~64歳平均 男43.11kg 女26.53kg)

であれば、サルコペニアの可能性あり。

● フレイルJ-CHS基準

①	体重減少	過去6か月間で2kg以上の体重減少がありましたか？
②	筋力低下	握力男性 < 28kg 女 < 18kg
③	疲労	ここ2週間 わけもなく疲れた感じがしますか？
④	歩行速度の低下	歩行速度 < 1.0m/秒
⑤	身体活動の低下	健康目的に適度な運動やスポーツをしていますか？ 健康目的に低レベルの運動をしていますか？

判定基準3項目以上=フレイル。1~2項目以上=プレフレイル の診断となります。

● 自身でできる運動として

①	有酸素運動	散歩4000歩/日、30分運動/週3～4回
②	筋カトレーニング	スクワット、椅子立ち上がり運動
③	バランストレーニング	片足立ち、閉脚立位

など普段の生活の中に取り入れてもよいでしょう。

● 腎臓と運動、どんな関係があるの？

かつては、腎臓病は「安静第一」とされてきました。運動をすると血中の老廃物が増えるほか、脱水症状も負担になるためが激しい運動は避けるように指導されてきました。しかし、近年では、適度な運動が腎臓病を予防し進行を遅らせることが分かってきました。簡単に言うと、運動量で適度に血流が増えると、腎臓の毛細血管が広がり、機能を保つ作用もあるという事です。また、透析患者の心不全悪化防止に効果があることも認められました。



● 腎臓リハビリテーションについて

透析中に運動をする腎臓リハビリテーションは、筋力の維持だけでなく、透析中の血圧の変動予防にも効果があると確認されました。当院では、日本腎臓リハビリテーション学会が出している腎臓リハビリテーションガイドラインに沿って行っています。各人の病歴・身体機能を評価後、

①	ウォーミングアップのストレッチ	腰・肩・膝などの関節ストレッチ
②	レジスタンストレーニング	ゴムバンドやゴムボールを使って、手足の筋力アップ
③	有酸素運動	エアロバイクなど利用
④	クールダウンストレッチ	①と同様



①→②→③→④ のメニューを各人に合わせて作り、透析前半の時間帯で行っています。透析中の臥床時間の有効活用にもなり、「筋力がついた。腰が痛くなくなった。」などの自覚症状の改善にもつながり、好評です。

透析時間外にも、運動することも大事です。①非透析日1日あたり4,000歩以上、あるいは、②1回30分以上の散歩を週5日以上、が推奨されています。(ただし、状態により一律には言えませんので、主治医と相談して、運動メニューを決めていきましょう。)

前出の野球の大谷選手とまでは言いませんが、健康維持のため、運動を楽しんだり、始めたり、継続したり、していきましょう。

スタッフ便り

大幸医療センター 透析室

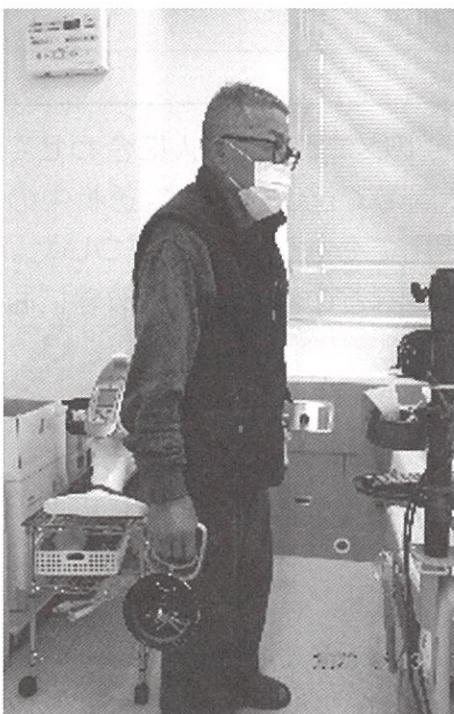
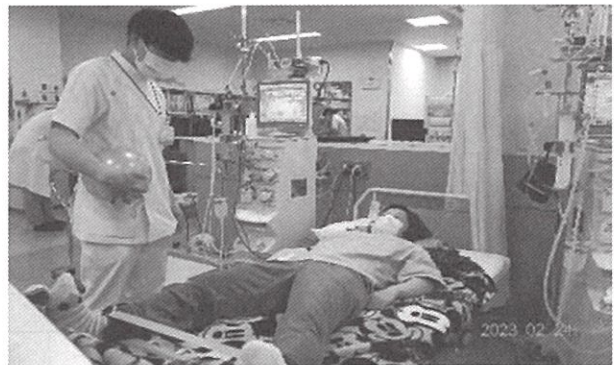
井戸 千春
楠 和浩

皆さんは『運動』と聞くとどんな事をイメージしますか？ しんどい・面倒くさい・疲れるなどマイナスな事を思われる方が多いかもしれませんが、透析中にベッド上で運動ができると聞くと少し興味が湧きませんか？ そんな『運動』をする事でたくさんのメリットがあるというお話をしていきたいと思います。

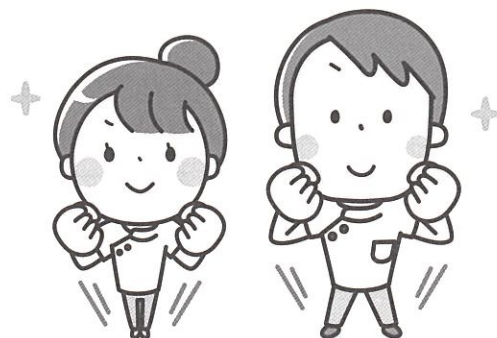
透析患者さんの体力や筋力の低下の一因が長時間のベッド上臥位または椅子座位による股関節の伸展制限によって筋力の低下を招きやすいという報告がされています。元気な人に比べ透析患者様のADL(日常生活動作)は50%下肢筋力40%とされています。

当院では体力・筋力の改善をする為『運動を習慣化に』を目的に運動療法を透析時に実施しています。透析開始30分～2時間以内の間で理学療法士と透析スタッフが下肢全体を中心とした運動療法を行っています。

まず、3～5分かゆっくりストレッチを行います。

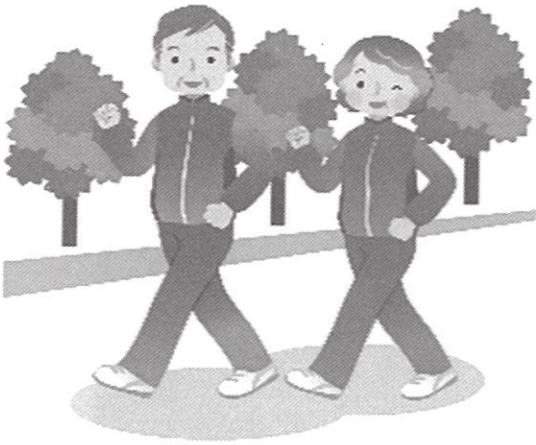
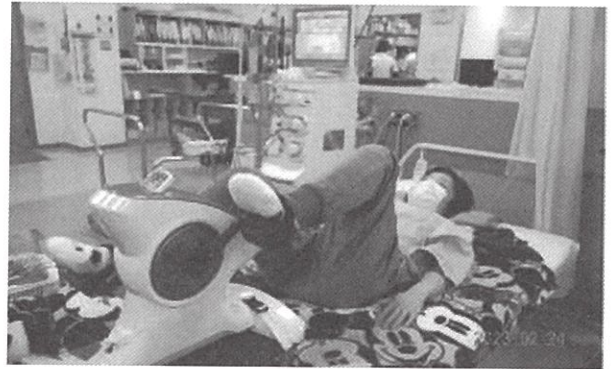


ストレッチが終わったらゴムやボールを使って筋肉に負荷をかけるレジスタンス運動を10～15分無理のない範囲で行い、次に自転車エルゴメーターを使い前転・後転・負荷と患者様のレベルに合わせた有酸素運動を5～10分行っていきます。事前に体力テストを行い現状の体力や筋力に合わせた患者様個々の運動療法を行っています。



エルゴメーターは重ねていく毎にレベルアップをされる患者様も多くいらっしゃいます。

この運動療法をきっかけに体を動かすことや『運動』をする事が『習慣化』され3か月以降も透析中や自宅などで楽しく運動を続けている患者様がほとんどです。



また、日常生活に運動を取り入れ長期的に継続することで心臓への血液の流れが良くなり心機能が改善したり貧血・栄養低下の改善ADLの向上・透析効率の増加・体調の安定などなどたくさんのメリットがあると言われています。

そして何より体力や筋力が上がると生命予後が良くなることも報告されています。

気分がいい時にウォーキングや体操などできる事を無理のない範囲で安全な場所で少しずつ体を動かすことを習慣にいきましょう！

そして毎日を元気に明るく楽しく過ごしていきましょう！



公渚森林公園

令和5年4月2日

公渚森林公園は、高松市南部の東植田町と、木田郡三木町にまたがって位置し、桜並木や芝生広場、チビッコ広場などがある公渚エリアと、森林学習展示館やアスレチック広場、二子山展望台などがある二子山エリアとで構成された約93haの森林公園です。高松市の中心部から車で30分程度と近いこともあり、身近に自然と親しめる公園として、高松市はもとより、県内外から多くの方々にご利用いただいております。



イオン黄色いレシートキャンペーン贈呈式

令和5年4月11日
事務局 中原 薫

今回でギフトカードをいただくのは3回目になりますが、贈呈式は初めて参加しました。

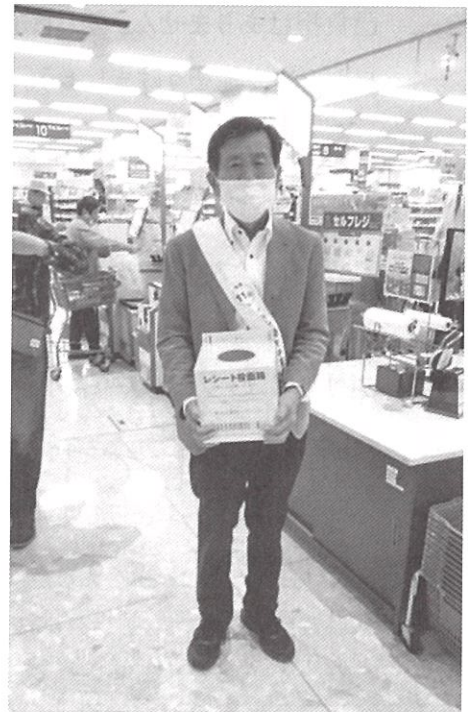
イオン高松東店は20年前からこのCSR事業を展開していて現在14の各種団体がギフトカードをいただいています。全くありがたい話です。

4月11日朝11時から贈呈式に参加しました。担当者や支店長からお話を伺いました。

贈呈式終了後すぐに文房具の買い物をしました。その後たすきを掛けて来店客にレシートをボックスに入れていただくようキャンペーンをしました。皆さまもイオン高松東店へ毎月11日に買い物に行かれた場合は黄色いレシートを備え付けのボックスに入れていただくようお願いします。私たちの活動の大きな力になります。



黄色いレシート贈呈式



レシートを投函していただく活動

新型コロナウイルスの5類変更後の対応について

令和5年5月25日

会長 南原 義秋

新型コロナウイルスが5類に変更になりご心配の方もいらっしゃるかもしれません。

厚生労働省も急激な変化を危惧し現場が混乱しないよう策を講じています。

1. 透析患者コロナ感染し、自分で移動手段が無い場合において県が主体となり、移動手段を考慮します。
2. 検査費、医療費も9月までの移行期間はあるものの、特に心配はありません。
3. ワクチンについては、令和6年3月末まで自己負担はありません。差し障りのないかぎりワクチン接種をうけましょう。



感染リスクの高い高齢者や透析患者などに関して、県、病院も十分な体制を施しています。それでも、まずは自己防衛として手洗い、マスクなどの感染予防を引き続きお願いします。



東京で同窓会

令和5年1月22日

事務局 中原 薫

コロナもあけた感があり東京地区在住の同級生が同窓会を企画しました。
あまり乗り気はなかったがしつこい勧誘にあい参加する事にしました。



朝9時のANA機で高松空港から飛び立ちました。東京に不案内な私は、友と同じ便を予約しました。私は体重が気になり飛行中の飲み物はお断りしました。

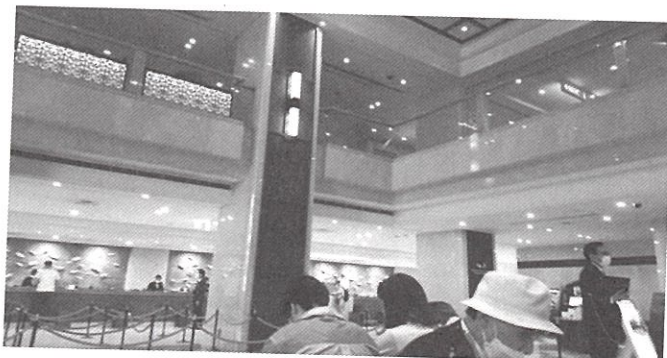
最初の目的地は恩師のお墓です。50年も前の恩師のお墓参りをしました、事前に幹事さんが恩師の奥様と連絡を取り、待ち合わせをしました。

奥様の計らいでお墓の前で法事のような事をし、奥様から恩師の晩年の様子を聞かせていただきました。恩師は遺書のようなものを残されていて、その中に一つの言葉があり、それをお墓に刻んだのだと説明されました。奥様が恩師の残されたパソコンのファイルを検索し、なにか写真など残していないか調べたそうです。私はそのことよりも85歳の奥様がパソコン操作の出来る事に感動した次第です。



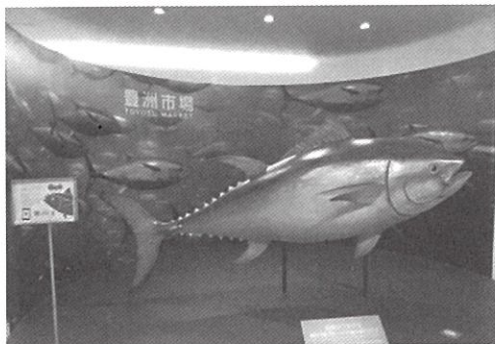
西部鉄道の航空公園駅前にはなつかしいYS11が展示されています。昔林飛行場から乗った記憶があります。

これから品川プリンスホテルに向かいます。
ロビーは案の定外国人であふれていました。



夜の宴会まで休憩しました。ここまでかなり歩いた感があります。

香腎協コーナー



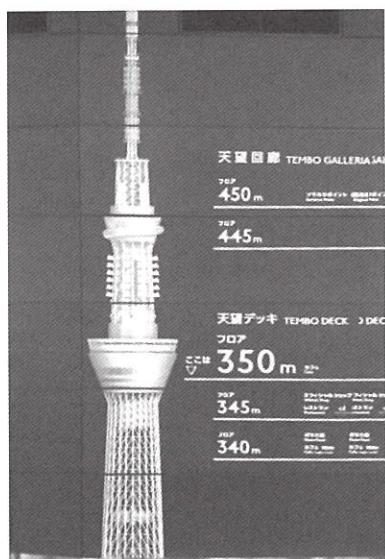
2日目は豊洲市場の見学です。建物がいくつもありそれぞれが廊下で繋がっています。

過去最大のまぐろの模型が展示されていました。

あるところでは寿司屋さんばかりが営業しているエリアがありました。

次はスカイツリー見学です。写真からもあいにくの曇り空がわかります。

バスの中からビルの隙間を練って全体像が写真に収める事が出来ました。



はとバスのツアーに参加したためスカイツリー内の高速エレベーターもスムーズに乗れました。案の定350メートルからの眺めは最悪でした。

340メートルの階にはガラスの床面のところがあり、真下を見ることができます。

高いところが苦手な方は行かない方がいいでしょう。もっと上の450メートルまで行けますが、追加料金が必要です。この日は上まで行っても意味がない感じです。

次の目的地は浅草寺です。いろいろなニュース等で見たことのある景色ですが、実際来たのは初めてでした。

小雨の中、物好きな観光客の一人になりました。お土産に人形焼きを参加者はもれなく買いました。

この後東京駅、羽田といき帰途につきました。高松の天候が思わしくなく心配されましたが、無事予定どおり帰宅できました。

皆様お疲れ様でした。又会う日を楽しみにしています。



通院ボランティア通信

No. 143

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

2023年4月25日発行

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

全腎協 令和5年度予算および事業計画が確定 通院介護委員会では研修会（WEB限定）開催を計画

全腎協の令和5年度の事業計画と予算が確定しました。通院介護委員会では、本年度の主な活動として、委員会の開催、介護保険施設の視察、研修会の開催を行います。

研修会は、通院介護をテーマとした研修（WEB開催）とし、県組織で通院送迎に係

る方等を対象に半日をめどに行われる予定です。

開催日時、企画内容詳細については今後の委員会において検討を行います。仔細確定次第、「はーと・なび」でご案内いたします。

《トピックス》

有料道路の障害者割引制度の見直し 福祉有償運送・タクシー等も適用に

3月27日より、高速道路などの有料道路における障害者割引制度が一部変更されました。

これまでの割引制度は、障害者手帳を交付されている人が自ら運転する場合や家族等が運転する車に乗車する場合に、事前に登録した車両1台に限り適用されるものでした。今回、この1人1台要件が緩和され事前登録の無い車両（知り合いの車、レンタカー、タクシーなど）の利用時にも割引が認められるようになりました。これにともない、福祉有償運送の車両も適用対象となりました。

福祉有償運送の車両で割引を受ける際、ボランティアや移送団体側の手続きはありません。ただし、利用者（障害者本人）は事前に割引の申請手続きが必要です。

また、これまで市町村の福祉事務所等で行っていた車両の事前登録手続きについて新たに、オンライン申請が可能になりました。自家用車を事前登録のうえETCを利用される方は、本人確認のためマイナンバーカードおよびマイナポータルへの登録を行うと、自宅等からオンラインで手続きを行うことができます。オンライン申請受付サイトのURLは次のとおりです。

<https://www.expressway-discount.jp>

なお、インターネット利用が困難な方等のために、オンライン申請導入後も福祉事務所等による窓口での申請受付は継続されます。

【参考】

NEXCO 有料道路における障害者割引制度の見直しについて PDF :

<https://www.c-nexco.co.jp/images/news/5638/cf7c0895873bc50ee347ef9e3fa32b9f.pdf>

《事務局より》

車椅子用駐車スペース等の適正利用 国土交通省がガイドラインを作成

国土交通省は車椅子使用者のための駐車スペース等の適正利用を推進するため、『車椅子使用者用駐車施設等の適正利用に関するガイドライン』を作成しました。

車椅子使用者用駐車施設はバリアフリー法により整備が進められている一方で、本来それを必要としない人が駐車することにより、真に必要な人が利用できないという問題も発生しています。その対応策として利用対象者にあらかじめ利用証を交付する取り組み（パーキング・パーミット制度）が多く地域で導入されています。パーキングパーミット制度は車椅子使用者以外にも車椅子を使用しないものの移動に配慮が必要な人（高齢者、妊産婦等）などを広く対象者とするケースが多く、そのような人向けの優先駐車区画を設ける施設も増えてきました。

このような状況をふまえ、国土交通省では令和3年度より車椅子使用者用駐車施設等の適正利用について検討を始め、車椅子使用者用駐車施設等の定義、使用対象者、標識についての考え方をとりまとめたのがこのガイドラインです。国土交通省では、車椅子使用者用駐車施設等の正しい利用の普及啓発により不適正利用の減少等の利用環境改善を期待しています。

【参考】

国土交通省 車椅子使用者用駐車施設等の適正利用に関するガイドラインの概要：

<https://www.mlit.go.jp/report/press/content/001598418.pdf>

■活動状況報告書の提出についてのお願い

通院送迎事業所の皆さまにはいつも通院介護支援事業「活動状況報告書」の提出にご協力いただき、ありがとうございます。

お忙しい時期とは存じますが、引き続き提出にご協力くださいますようお願い申し上げます。また、お手元に未提出の報告書があります場合は、急ぎご提出ください。

■自動車の移転登録手続きと特例について

春は引越しのシーズンですが、転居の際は自動車も変更登録の手続きが必要です。変更から15日以内に、登録自動車（白色ナンバープレート）は新居の住所を管轄する運輸支局等、軽自動車（黄色ナンバープレート）は、新居の住所を管轄する軽自動車検査協会事務所で手続きを行います。なお、令和4年1月4日より、引越しに伴う手続きの負担軽減を目的として、個人が転居の際、マイナンバーカードを用いて自動車ワンストップサービス（OSS）により自動車の変更登録申請を行う場合に、ナンバープレートの交換を次回の車検時まで猶予する特例あります（二輪、軽自動車、事業用及びレンタカーは除く）。詳細は下記のリンク先をご参照ください。

【リンク】

国土交通省 引越時の車のナンバープレートの交換が次回車検時まで猶予可能に！：

https://www.mlit.go.jp/report/press/jidousha06_hh_000125.html

変更登録等手続きの詳細（自動車検査登録総合ポータルサイト）：

<https://www.jidoushatouroku-portal.mlit.go.jp/jidousha/kensatoroku/index.html>

2023年度「全腎協ニューズレター」第1号
全腎協事務局作成 (2023. 4. 17)

■日本透析医会が患者むけ災害対策パンフ作成



首都圏直下地震や南海トラフ巨大地震などの災害が想定される中、日本透析医会は、透析医療の災害時診療体制をより高いレベルで整備するための研究事業（3年計画）を実施し、3月、その報告書をホームページに公開しました。

当事業では複数の実態調査が行われており、東京や兵庫など一部の加盟組織患者会も協力しています。ホームページでは各種提言や作成された啓発資料をみることができます。とりわけ患者向けに作成されたパンフレット「透析患者の災害対策～災害時にすべきこと、起こる前の備え～」は、具体的にどのような時に何をすればよいのか、わかりやすく読みやすい内容になっています（左参照）。患者会の勉強会などでも活用できる内容になっているので、透析施設のスタッフへ相談されたり、インターネット環境が整っている方はご自身でも是非一度ご覧になってみてください。



日本透析医会「透析患者の災害対策～災害時にすべきこと、起こる前の備え～」

■厚生労働省の健康行政から

厚生労働省では、1月から2月にかけて、都道府県等の担当者を対象に新年度事業など各分野の重点取組等について説明を行っています。今回は、健康行政などを担う「全国健康関係主管課長会議資料」から、次の情報をお届けします。

▽災害時における人工透析医療体制の確保に言及

地震や台風等の大規模災害が頻発している近年の状況から、今会議では災害時における人工透析の情報収集体制についての言及がありました。

厚生労働省は、災害対策基本法に基づき本省防災業務計画を策定しています。その中で、人工透析の供給体制を確保するための窓口担当者の設置など、必要な事項が定められており、都道府県等の担当者へ対し、改めてこれらについて触れ、災害時の人工透析医療体制の確保をお願いしました。

▽慢性腎臓病の啓発では患者会と適宜連携を

厚生労働省では、慢性腎臓病（以下CKD）に関する正しい知識の普及啓発等を目的に、地域における講演会等の開催に対し補助事業を行っています（慢性腎臓病特別対策事業）。

今会議では、患者等を対象とする一般向け講演会の実施にあたり、全腎協各都道府県組織においてもCKD対策に積極的に関与していることから、適宜連携し対策に当たってほしいとの説明がされました。なお当事業は、2009年（平成21年）度から行われているもので、2023年度予算額は前年度から増額されています。

(参考 <https://www.mhlw.go.jp/content/10901000/001066225.pdf>)

■2023年度年金額増額も

引き上げ率抑えられ実質目減り

2023年度の年金額が物価等の影響により、3年ぶりに引き上げられます。しかし、その伸び率は、物価や賃金の上昇率よりも低く抑えられていることから、実質的には目減りすることになります。引き上げ率は、新たに年金をもらいはじめる67歳以下の人（昭和31年4月2日以後生まれ）は、前年度から2.2%、すでに受給を開始している68歳以上の人（昭和31年4月1日以前生まれ）は前年度から1.9%です。これらの引き上げは4月分から実施され、6月支給から金額が引き上がります。

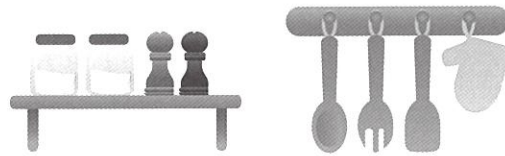
2023年度の年金額等

国民年金（基礎年金）	月額	
老齢基礎	6万6,250円（+1,434円）	67歳以下の新規裁定者
	6万6,050円（+1,234円）	68歳以上の既裁定者
障害基礎（2級）	6万6,250円（+1,434円）	
障害基礎（1級）	2級の1.25倍	
国民年金保険料 月額 1万6,520円（-70円）		
年金生活者支給金	月額	
老齢年金生活者支給給付金	5,140円*（+120円）	
障害年金生活者支給給付金	2級	5,140円（+120円）
	1級	6,425円（+150円）
*基準額であり保険料納付済期間等に応じて算出		
特別障害給付金	月額	
2級	4万2,920円（+1,080円）	
1級	5万3,650円（+1,350円）	



透・析・食・レシピ

坂出市立病院 管理栄養士
磯崎 絵里



豆腐ハンバーグ

エネルギー:296kcal たんぱく質:19.4g 塩分:1.0g カリウム:465mg リン:233mg

【材料(1人分)】

豆腐	50g
牛ひき肉	60g
玉ねぎ	30g
卵	12g
塩	0.4g
こしょう	少々
パン粉	10g
サラダ油	4g
ケチャップ	10g
ブロッコリー	30g



肉の一部を豆腐に置き換えることで、カリウムを減らすことができます。

生地が柔らかいので、小さめに作ると扱いやすくなります。



【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ600Wで1分半程度過熱し、水気を切る。冷めたら軽くにぎってさらに水気を切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。水気を切って、油少量でしんなりするまで炒める。
- ③ ボウルにひき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、サラダ油、塩、こしょうを入れ、しっかり混ぜ合わせる。俵型に形を整える。
- ④ フライパンに油を熱し、③を中まで火がとおるまで焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、ブロッコリーとケチャップを添える。

人参ときゅうりのサラダ

エネルギー:107kcal たんぱく質:1.4g 塩分:0.7g カリウム185mg リン:39mg

【材料(1人分)】

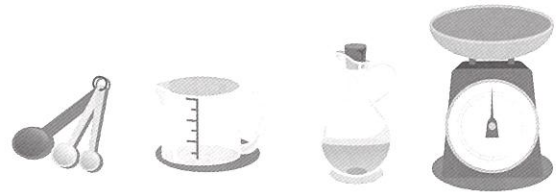
人参	40g
きゅうり	30g
ハム	5g
はちみつ	7g
酢	5g
オリーブ油	6g
塩	0.5g
粗びきこしょう	少々



【作り方】

- ① 人参、きゅうりは細い千切りにし、水にさらす。しっかりと水気を切る。
- ② ハムは細い千切りにする。
- ③ ボウルに調味料をすべて合わせ、①と②を加え混ぜる。

スライサーなどで薄く・細く切って水にさらすと、カリウムが抜けやすくなります。
和えてから時間を少し置くと、味がなじんでおいしくなります。

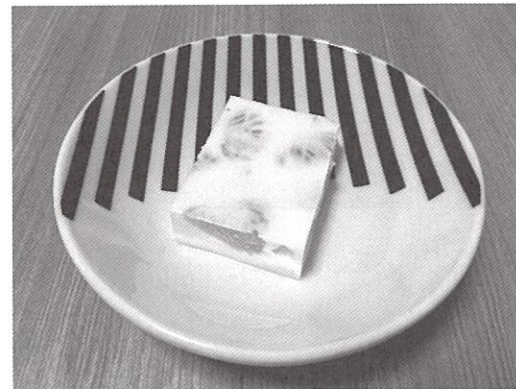


牛乳寒天

エネルギー:39kcal たんぱく質:1.1g 塩分0.0g カリウム:53mg リン:29mg

【材料(1人分)】

牛乳	30ml
みかん缶	10g
砂糖	3g
粉寒天	0.5g
水	20ml



【作り方】

- ① 寒天と水を鍋に入れ、火にかける。沸騰からさらに1分ほど加熱し、砂糖を加えて混ぜる。
- ② 牛乳を人肌に温めて加える。
- ③ 粗熱をとり、水でぬらした型に流し入れる。みかんをちらす。
- ④ 固まるまで冷蔵庫で冷やし固める。

作りやすい分量
(8人分など)に
増やして作っ
てみてください。

川柳

- ・ 俺の家透析食でダイエット

透析患者の我が家では栄養士の指導を受けて健常者の妻も透析食です。
おかげで妻はダイエット成功と喜んでいます。

- ・ かまぼこを屋島山頂食べ歩き

屋島山頂の発展を願い高松市と業者が協力し食べ歩きできるかまぼこを試作した。

高松市立みんなの病院 福崎 和義さん作



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教えてください。

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

《タテのカギ》

1. キャイーンは、ウド鈴木と〇〇〇ひろゆき。
2. チップとデール。
3. 腹筋太鼓が名物の『〇〇〇〇歌舞伎』。
4. 磁石のこと。
5. 御手洗い。
8. ゆでた中華麺をつけ汁につけて食べる料理。
9. ヨコ 13 に通うこと。
10. 映画化された見習い警察犬の名前は？
11. バロンドール最多受賞のアルゼンチンサッカー選手。
12. 織り姫さまの職業は？
15. 『縁は異なるもの〇〇なもの』。
16. 夏休みのこと。『〇〇休暇』。
17. 物事が期待どおりにならないこと。『〇〇を食う』。

《ヨコのカギ》

1. くりむしちゅーのボケ担当、〇〇〇哲平。
4. 母親同士という形の友達。
6. 養生テープがかわいくなった、〇〇〇〇〇テープ。
7. 侍ジャパンの凱旋帰国で〇〇〇〇な歓迎を受ける。
10. 日本人ダイリーガー活躍〇〇〇〇〇〇は大谷翔平だ。
12. 『火事と喧嘩は江戸の〇〇』。
13. 勤務している所のこと。
14. 火災原因のひとつ、〇〇〇〇配線に注意。
18. 宮沢〇〇・柴田〇〇。
19. ワカメの芯の部分をカットして加工した食品。

(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、(社)香腎協事務局までご応募下さい。

正解者の中から抽選で1名様に**商品券500円分**をプレゼントいたします。

締め切りは、令和5年7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 キナシ大林病院東館2F
香川県腎臓病協議会 事務局

ホ	ワ	イ	ト		ホ	タ	ル
ツ	リ		キ	ユ	ウ	ケ	イ
ト	カ	ゲ		ズ		ナ	
	ン		ペ		ム	カ	シ
カ		ブ	ン	ガ	ク		ヨ
サ	ク	ラ		イ	チ	ヨ	ウ
ネ		ボ	ウ	シ		ウ	シ
ギ	タ	ー		ヤ	ク	シ	ヤ

前号の答え

『吉永小百合』(ヨシナガサユリ)

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。

事務局だより

事務局からの報告（今後の予定）

1. 7月8.9日(土日) 四国ブロック会議 宇多津 アネシス瀬戸内海
2. 8月 6日(日) 青年部移植部学習会
香川県社会福祉総合センター 第1中会議室
高松赤十字病院 山中正人先生
3. 9月17日(日) 理事会幹事会 香川県社会福祉総合センター
4. 10月 1日(日) 臓器移植推進キャンペーン
5. 10月15日(日) 県民フォーラム 香川県社会福祉総合センター 1階 コミュニティホール
こはし内科・腎クリニック 小橋崇先生
きままなアンサンブル(演奏)

*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

4月 6日	香川共同募金会	4月26日	藤田印刷
4月 6日	香川県医務国保課、命のリレー財団 社会福祉協議会	5月11日	イオン高松東 黄色いレシート
4月 7日	田澤行政書士	5月14日	役員会
4月 7日	藤田印刷	5月17日	さんぐらむ、議案書送付
4月11日	イオン高松東	5月19日	勇心酒造面談
4月16日	理事会幹事会	5月23日	全腎協送迎委員会
4月23日	全腎協理事会	5月31日	善通寺前田病院訪問
		6月10日	全腎協臨時理事会

読者からのコメント

●週末の透析終わり楽しみに日月曜日二日の休み。

横井内科医院 六車忠治 様

編集後記

最近サプリメントについてのお問い合わせがあります。サプリメントは薬になれなかったもの、万人に効果があるとは言えないものです。特に私たち透析患者には、危険なものかもしれません。薬は腎臓で余分な成分をろ過して尿として排泄しますが、我々にはそれができません。体の中に残ってしまいます。

服用したいときは主治医に相談しましょう。

お詫び

5月号にて透析食レシピを掲載するのを失念しました。春のレシピですので掲載を来年5月号とさせていただきます。申し訳ありませんでした。(事務局)

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
高松にれクリニック	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ック	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
湯浅クリニック	761-8064	高松市上之町1丁目3-29	087-868-9111
はちまんクリニック	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
あきやまクリニック	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ック	761-8056	高松市上天神町512-1	087-867-1177
花ノ宮クリニック	761-8063	高松市花ノ宮町1丁目5-36	087-816-3555
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・腎クリニック	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
クニタククリニック	768-0040	観音寺市柞田町甲1888-1	0875-25-1577
みとよ内科にれクリニック	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稻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ック	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
大幸医療センター	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
山本ヒフ泌尿器科医院	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
綾川クリニック	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	綾歌郡綾川町滝宮486	087-876-1145

さんぐらむ 広告募集

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。

医療機関、関連団体様からの広告を募集しています。

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 キナシ大林病院東館2階
 電話ファックス 087-881-8021
 Eメール kouzinkyou@yahoo.co.jp



ザイタックスクリニック



診療科

- ◆ 往診
- ◆ 内科
- ◆ 泌尿器科
- ◆ 透析

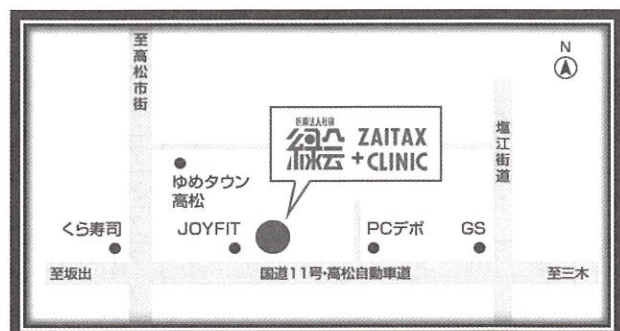
TEL 087-867-1172

FAX 087-867-1190

住所 〒761-8056 高松市上天神町512番地1

◇ 送迎いつでも承ります ◇ 広い駐車場完備

人工透析クール						
	月	火	水	木	金	土
午前 (8:00~15:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (13:00~18:00)	○		○		○	





医療法人社団

山本ヒフ泌尿器科医院

◆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 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

人工透析クール

	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 12:30 ~ 2:00)						
午後 (2:00 ~ 6:00)		○	○	○	-	○	-	休診

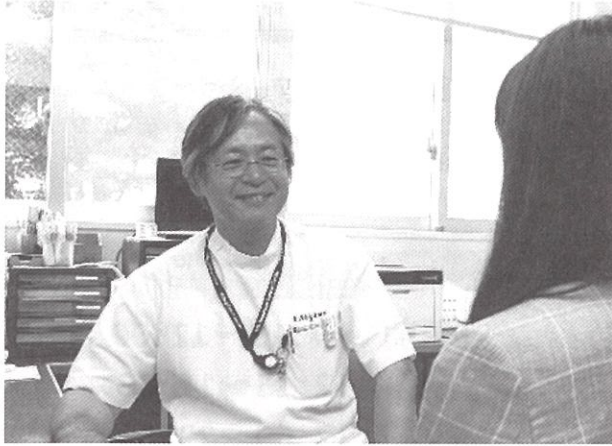
TEL:087-862-7878 FAX:087-862-7600
 〒760-0006 高松市亀岡町11-10





医療法人社団 健愛会

あきやまクリニック



TEL 087-815-8588

高松市香川町大野459-5



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



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」

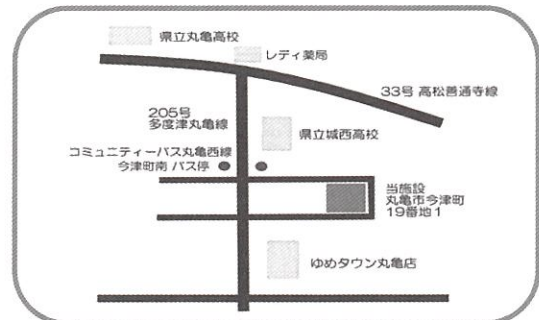
■ 診療科目 内科・胃腸内科・内視鏡内科・人工透析内科
腎臓内科・リハビリテーション科・泌尿器科(シャント外来)

■ 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

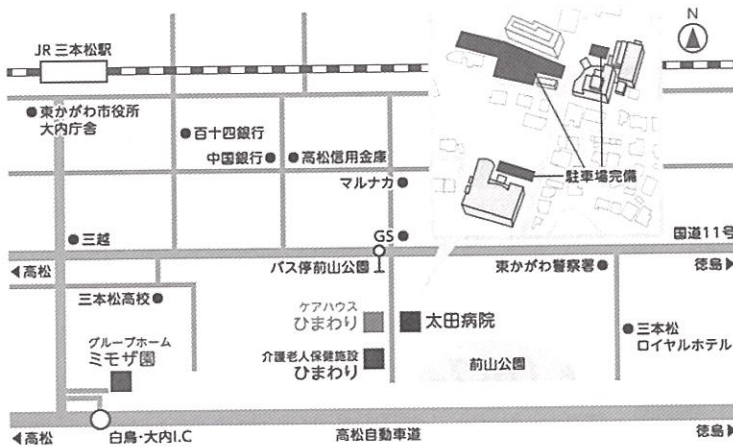
太田病院

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



〒761-2101 香川県綾歌郡綾川町陶字中尾4511-1

透析患者様の送迎相談をお受け致します。



《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 恩賜財団 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

休診日 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(透析シャントのトラブル)

〒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 (コトデン古高松下車徒歩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

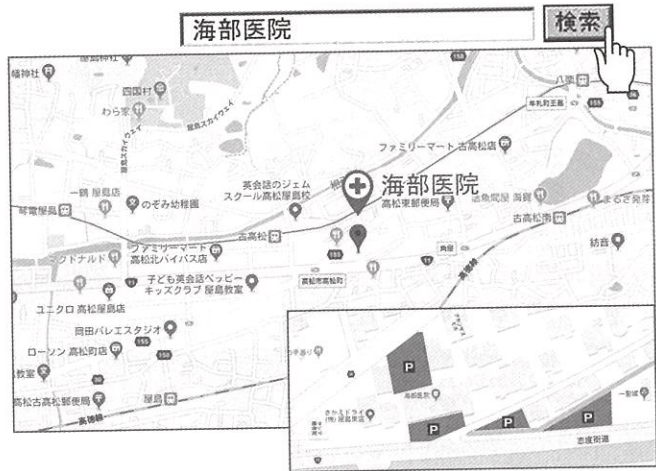


皮膚科

送迎も
行っています

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.yuasaclinic.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	●	往診	●	往診	●	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

皆様の健康生活をサポートします

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。

スーパーアミノ酸
シトルリン
配合

エルピス

栄養機能食品

合成
保存料
無添加

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
ビタミンC	30mg
αG-ルチン	50mg
鉄	3.1mg
亜鉛	3.0mg
※リン	0.18mg カリウム 0.00mg

1日の目安量: 1本

販売価格 30本入り **6,480円**(税込)

10本入り **2,160円**(税込)

送料別途
(宅配便)



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

販売価格 60粒入り1箱

3,960円(税込)

メール便対象
(送料無料)

お気軽にお問い合わせ下さい。

エルピス株式会社

〒532-0011 大阪市淀川区西中島4丁目6-29

[申込・問合せ先] 受付時間 | 平日: 9:00~17:00

0120-393-578

FAX 06-6100-5020 (24時間受付)

ホームページ

<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

長時間透析・オンラインHDF
に対応いたします



人工透析クール

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

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

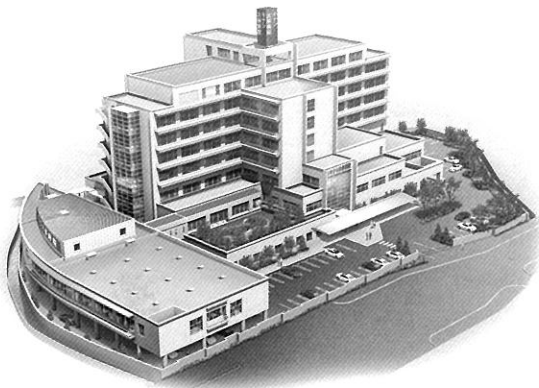
受付・診療時間

●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



■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。



ライスパワー 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。



ご愛用者
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



ライスパワー 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：スマイル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



ライスパワー No.7 乾燥やかサつきをケアする成分

バリアケア インバスマイルク
販売名：バリアケア インバスマイルク
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



ライスパワー No.11 有効成分 皮膚水分保持能の改善

バリアケア 薬用ボディクリーム
【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)

ご注文・
無料サンプルの
お問合せ先

TEL 0120-73-4446 FAX 087-876-4188

※電話受付時間 / 平日 9:00～17:00(土日・祝日・年末年始・夏季休暇 休)

勇心酒造株式会社 香川県綾歌郡綾川町小野2088-1



ライスパワー、バリアケアは勇心酒造株式会社の商標です。