

Beans ビーンズ

2010

年3回発行 健康情報紙 **夏・秋号**

¥ FREE



題名「いちばんの幸せ」

絵手紙作家 桜庭 巧氏(32)

後庭 玲氏(32)

千葉県松戸市生まれ。千葉県柏市育ち。25年、事故で左足の動脈を切断。1年8ヶ月の

05年、事故で左足の動脈を切断、「1年8ヶ月の入院生活を終え社会復帰。「見る人の力になれば」と、ケガをして出合った絵手紙の作品を展示やブ

「見る人の力になれば」と、うみをひいて山口了の絵手紙の作品を展示ドロップで開催中。

♪ロク「あにまるホストカード『色えんぴつとふぐへん』
<http://takumigallery.blog33.fc2.com/>

<http://takumigallery.blogspot.com/>

腎臓の検査について 『孤高のメス』と脳死

筑波大学附属病院消化器外科
臓器移植外科

福永

特集

- | | |
|----------------------|---|
| ● 保存版 市民健康講座情報 | 2 |
| ● 病院スタッフ紹介 | 3 |
| いのちの重さについて | 6 |
| ● 話そう大切な人と DVD撮影現場から | 7 |
| ● 健康レシピ | 7 |
| ● 理事長挨拶 | 7 |
| ● インフォメーション | 8 |

本広報誌に関する

ご意見 ご希望 ご提案
をお待ちしております。

お便りを下さった方の中から抽選で、
本表紙の絵手紙を3名の方に差し上げます。
お便りをお待ちしております。

の使いを待ちしております。
また10月にはイベントが開催されます。
詳しくはHPをご覧ください。」

<http://www.ibajinbank.com/>

市民情報 市民公開講座情報

保存版

東京医科大学茨城医療センターでの 市民公開講座の取り組み



■交通案内

〒300-0395 茨城県稲敷郡阿見町中央3-20-1 TEL: 029-887-1161(代)

東京医科大学茨城医療センター(センター長:松崎 靖司)では、平成17年2月より地域住民の皆様を対象とした市民公開講座を開催しております。

この市民公開講座は、広報活動として当院の医療への取り組みを理解して頂くことは勿論、地域住民の皆様に本講座を通して健康に対する認識や医療への正しい知識を深める機会を持って頂くことを目的として開催してきました。

現在まで35回の開催を行っており、講演の内容については一般の方々に分かりやすい内容と、季節に沿ったタイムリーな話題を提供すべく決定してきました。また、当センターは平成19年1月に茨城県より「地域がん診療連絡拠点病院」の指定を頂いており、様々な“がん”に関する講演も開催してきました。

今後も市民の方々に健康への関心を深めていただくため、身近な話題を提供し、この市民公開講座を定期的に開催していきたいと考えております。

■今後の市民公開講座予定表

第37回 9月 4日(土) PM2:00~ 東京医科大学茨城医療センター

「伸ばそう!!あなたの健康寿命」～「ばんび式健康体操」を通じて～

講師:ばんび運動センター健康運動指導士

第38回 10月30日(土) PM2:00~ 東京医科大学茨城医療センター

「あなたの心臓、元気ですか?」～心臓発作にならないためのお話～

講師:循環器内科 福田 教授

市民健康講座のご案内 財団法人筑波メディカルセンター

財団法人筑波メディカルセンターでは、地域の皆様の健康保持と増進を図ることを目的に平成15年から市民健康講座を行っております。身近な医療をテーマに各分野の専門の医師等が詳しく解説する講座は図や動画を用いて分かりやすく解説していることから人気の講座となっております。近隣の方や友人をお誘い合わせのうえお気軽にご参加ください。

なお、講座の日程やテーマは、院内掲示板のほか、財団ホームページ、常陽リビング社発行「常陽リビング」(講座開催日の1週間前の紙面に掲載)などでもご確認いただけます。

■平成22年8月～12月の予定

8月 7日(土)

『前立腺の病気について
～前立腺癌の早期診断、治療について～』

9月 11日(土)

『小児の「食」について～食育からアレルギーまで～』

10月 9日(土)

『胃がんについて』

11月 13日(土)

『乳がん

～乳がんにならない方法、早く見つける方法、なったときに～』

12月 9日(土)

『腰椎分離症・すべり症』

■財団法人筑波メディカルセンター :

ホームページ <http://www.tmch.or.jp>

■お問い合わせ先 :

総務部庶務課内「市民健康講座事務局」 TEL : 029-851-3511

会場: イーアスホール(イーアスつくば2階)

茨城県つくば市下平塚研究学園C50街区 TEL : 029-828-8000

時間: PM2:00～PM3:30(開場:PM1:00)

定員: 150名

※都合により変更となる場合がございます。予めご了承願います。

県民情報

「いばらき医療機関情報ネット」(PC版、携帯版)を ぜひご活用ください。

茨城県では、県民の皆さまが病気やけが等により、医療機関を選ぶ際の参考にして顶くため、平成21年度より「いばらき医療機関情報ネット」を開設いたしました。

「いばらき医療機関情報ネット」では、インターネットを通じて、医療機関の名称、所在地、診療科目、診療時間など基本情報のほか、対応可能な疾患や治療の内容、医療機関へのアクセス方法、費用負担、医療実績など、詳細な医療機関情報を得ることができます。

地図検索機能を備えておりますので、検索いただいた医療機関の所在地情報は、地図上でも表示されます。

また、初回だけ自宅を登録することで、次回からご近所の医療機関の情報を瞬時に検索することが出来る「クイック検索」機能や、日頃から利用している医療機関を「かかりつけ医」として登録し検索できる機能も備えています。

茨城県内の医療機関を選ぶ際は、ぜひ、「いばらき医療機関情報ネット」をご活用ください。

また、インターネットが使えない方につきましては、県医療安全相談センターで照会に応じております。

ご不明な点等ございましたら、県保健福祉部厚生総務課までお問い合わせください。



■お問い合わせ先 :

厚生総務課 TEL : 029-301-3124
医療安全相談センター TEL : 029-301-6201

■いばらき医療機関情報ネット

PCサイト

URL: <http://www.ibaraki.medinfo.ne.jp/>

携帯サイト

URL: <http://www.ibaraki.medinfo.ne.jp/kt/>

携帯サイトへアクセス



金成 万里子さん

大場内科クリニック 看護部長



大場理事長のお話

師長には大場内科クリニック立ち上げから携わっていただいている。看護業務の他、開院当時からスタッフをよく取りまとめており、霧囲気の良い職場作りをしていると、大場理事長は大変感謝していると言う。

前病院では大場理事長が師長を透析室勤務へ移動させて欲しいと望んだほど信頼は絶大であった。

大場内科クリニックの今後としては、入院できる施設を作りたい。学校検尿が功を奏して慢性糸球体腎炎由来の腎不全が少なくなってきて、慢性腎炎から透析導入に至らないような腎臓をトータルに見られる施設作りを目指している。



病院スタッフ紹介

透析の看護とは奥が深いものです。

単に怪我の人は元気になって帰ればよいと考えがちですが、透析の看護とは奥が深く、心が病んでたり、興奮している患者さんの裏に何が潜んでいるのか、患者さんが何を求めているのか、そういう患者の心の奥が読めて、それをアシストできたときが一番やりがいを感じると時ですと笑顔で答えてくれた。

特に透析の患者は食事や生活の制限が多いため一人ひとりにあった指導の方法が大切で、何をすれば患者さんに万能していただけるか、そのためには何が必要かを考えながら接することが重要なことだと話してくれた。どうしても透析というのは機械的でマンネリになりやすいと考えがちだが、その工程の中で患者さんが「こここの病院に来て良かった」と満足していただけるようにいつも考えていると言う。特に、職員には「接遇」と「安全」に気をつけて、感謝さんを第一に考えた看護を提供するように話していると聞いた。スタッフ教育は、各種研修会に参加させ、ミーティングは定期的に実施しK・Y・T、「危険」・「予知」・「トレーニング」の訓練なども行い、その成果は随所に現れないと感じた。

師長としては患者さんを見るのは当然であるが、職員一人ひとりを観察し少しの変化も見逃さず、疲れているスタッフにはその原因と休みの調整を行い、いっぱいになっている職員には何気ない一言やアドバイスをしたり、職員の管理業務がきちんと

されていることは、透析室見学の霧囲気の中から窺えた。

接遇面で力を入れている一つとして、患者さんの入室時にはスタッフ全委員で整列して「おはようございます」の挨拶とともにお迎えし、体調の悪い患者さんには荷物を持ってベットへ案内している。初めは反応のない患者さんも少しずつ小さな声で挨拶を返してくれ、徐々にコミュニケーションがとれ良い関係になっていくと言う。

いつも自分の身に置き換える、「自分だったらこうして欲しい」「家族の気持ちはどうだろう」と常に考えながら接することが良い看護に繋がることであると、特に接遇面は厳しく指導している面であり、このような接遇面を学会に発表したところ、「なかなか出来ないこと」とかなり良い反響があったそうだ。

「ここに来て良かった」「他の病院に入院したが、またここに戻れた」「戻ってきてよかったです」の声を患者さんから聞くことは私達看護師にとり一番うれしい言葉で、その言葉の裏にあるスタッフ一人ひとりの業務に対する姿勢に感謝していると言う師長の言葉は印象的であった。

看護師になった理由は、数ある職種の中で人の役に立つ仕事をしたいという思いから選択したと聞いた。相手の動向を読んで素早く対応するというのは、学生時代に夢中になったバレーの動きにも似ていると話してくれた。取材中看護に対する熱い思いが十分伝わってきて、天職であると感じた。

大場内科クリニック

〒310-0841 水戸市酒門275-3

TEL: 029-304-0111 FAX: 029-304-1208

私は、

つくばナース

りょく

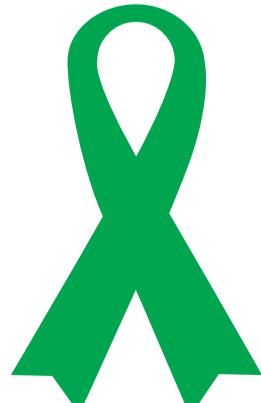
「ナース力」を育てる。

<http://www.s.hosp.tsukuba.ac.jp/kangobu>

看護職員募集 筑波大学附属病院 看護部

☎ 029-853-3512・0309 茨城県つくば市天久保2-1-1

Pink or Green?



ピンクリボンは、乳がん撲滅の象徴としてあまりに有名になりましたが、同じようにグリーンリボンがあるのを御存じでしょうか。

グリーンリボンは1980年アメリカで始まり、世界的な移植医療のシンボルマークとなり、最近では私たちの周りでもみかけるようになりました。

情報によると、グリーンは成長と新しい命を意味するそうです。

2009年度の日本臓器移植ネットワークのキャンペーンは「話そう、大切な人と」でした。

当財団では、このテーマにのっとり、DVDを作成いたしました。是非ご覧ください。

お問い合わせは、事務局まで。

広報紙編集ボランティア募集

本財団では市民の皆様へ腎不全対策・臓器移植推進事業の1つとして下記のような広報紙を発行し、市民の皆様に普及・啓発活動を進めています。

★発行元：財団法人いばらき腎パンク

★発行部数：一回10,000部 年3回発行

★配布先：茨城県内臓器提供可能施設、

財団法人筑波メディカルセンター病院連携施設
茨城県内薬局・薬店、公共機関窓口等

経験のある方もない方も、私達と一緒に広報紙づくりのお手伝いをしていただけませんか。
ご連絡お待ちしております。



お問い合わせ先

〒300-8558 茨城県つくば市天久保1-3-1 財団法人筑波メディカルセンター病院内
TEL: 029-858-3775
FAX: 029-858-2773 事務局 柳田

to be professional 何を学ぶのか

腎臓の検査について

筑波大学附属病院腎臓内科 楊 景堯

最近、「慢性腎臓病」または「CKD (Chronic Kidney Disease = 慢性腎臓病)」という言葉をしばしば耳にしていますか？これは新しい病気ではありません。腎臓の病気を医療関係者のみではなく、患者さんや一般の方にも理解していただき受け入れやすくなることを考慮し、腎臓の病気がある基準を満たせばすべてこの呼称にすることを世界的に決めたものです。

腎臓の病気は、むくみや尿量減少などで発見されますが、健診やなにかの機会に病院を受診して尿検査などで異常を指摘されるケースがかなりの割合を占めています。多くの方は、これまで何度も何度か健診などで尿検査を含め腎機能検査を受けたことがあるかと思います。今回は、検査でよく調べられる尿蛋白、尿潜血、クレアチニンについて少し説明したいと思います。

尿蛋白

健診などでは、テストテープを尿に入れ、一定時間が経過したところで、色合いを見て、(−) または (+) などを判定します。通常、血液の中に流れるたんぱく質は、腎臓の糸球体と呼ば

れる場所に流れ、そして少量ながら糸球体を介して尿中にこし出されますが、ほとんどはその後に尿細管と呼ばれる部位で再吸収されるので、結果的には尿中にはたんぱく質は含まれません。検査では (−) が正常となります。そのため、(+) は尿中にたんぱく質が含まれていることを意味し、(+) から (3+) などは、尿たんぱくの量の多少を意味しています。尿たんぱくが陽性の場合は、糸球体に何かしらの炎症があり、多くのたんぱくが糸球体を通過していると考えられます。尿たんぱく陽性は、腎臓にのみ炎症がある場合のほか、全身性の病気でも生じることがあるため、さまざまな疾患の可能性を考え検査を進める必要があります。

尿潜血

尿に血が混じることを血尿と言います。しかし、一般的に尿が見た目で血が混じっていることがわかることは少なく、顕微鏡で見てはじめて赤血球が混じっていることがわかることが多いです。テストテープでは、(+) は尿に血が混じっていることを意味し、さらに検査を進める

必要があります。見た目からわかる赤い尿は腎炎のケースもありますが、一般的には、泌尿器科疾患（尿路結石や腫瘍など）が多いです。

クレアチニン

クレアチニンは、筋肉に由来する成分で尿から排泄されるため、一般的には腎臓機能が正常であれば血液のクレアチニンの濃度は正常範囲にとどまっています。しかし、腎機能が低下すると血液内の濃度が高くなるため、腎機能を反映する目安として、よく使われます。検査施設にもありますが、一般的には、男性で 0.61 ~ 1.04mg/dl、女性で 0.47 ~ 0.79mg/dl が正常値とされます。しかし、クレアチニンは体格などの要素により変動するため、血液のクレアチニンの濃度をもとに、腎機能を推算する式 eGFR (推算糸球体濾過量) から腎機能を計算することもよく行われます。eGFR の結果を元に、CKD のどの段階に相当するかがわかるようになっております。

おわりに

腎臓病の症状であるむくみや尿量減少はかなり腎機能が低下しないとわからないことが多いため、腎臓病があっても自覚症状がない方が多くいらっしゃいます。腎臓病の有無は簡単な検査で、診断ができますので、定期的な健診などは欠かさず受けることをお薦め致します。そして、腎臓の異常を指摘されたら、症状が無くとも医療機関へ受診してください。早めに診療を受けることがみなさまの腎臓を守るために大切なことです。

ちょっとブレイク

読めるかな？誤読の定番

誤読の多いケース筆頭はなんといつてもこれでしょう。

Q1

未曾有

意味

今だかつて起こったことがないこと。
2代前の首相が読み方を間違え、世間に轟轟をかいきました。まさに未曾有の出来事でした。

Q2

反 古

意味

役に立たない物事、取り消し
「彼は約束を反古にした」のように使います。

Q3

相 殺

意味

互いに差引、損得なしにすること
「彼女は、結婚と借金を相殺しようとした。」

AJINOMOTO.

『ひとを見つめる創薬』

味の素製薬株式会社は、歩み始めます。



2010年4月、味の素グループは、医薬事業を統合し、新たに味の素製薬株式会社がスタートします。

創業から100年、「グローバル健康貢献企業グループ」を目指し、いのちのために働き始めた味の素グループ。

味の素製薬株式会社は、「ひとを見つめる創薬」を通して、患者さんの思いに応えていきたい。

患者さん一人ひとりのいのちのために、

私たちは歩み始めます。

味の素製薬株式会社

代表取締役社長

豊田 友康

ひとを見つめる創薬

〒104-0042 東京都中央区入船二丁目1番1号

URL: http://www.ajinomoto-seiyaku.co.jp/

ALL-JB32-0410-TI

広告募集!!

まずはご連絡下さい

■お問い合わせ先

〒300-8558

茨城県つくば市天久保1-3-1

財団法人筑波メディカルセンター病院内

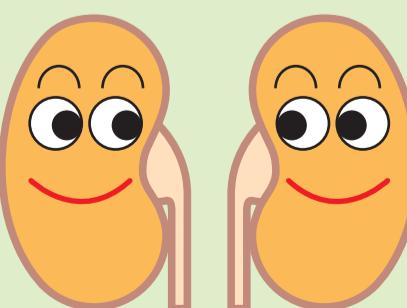
TEL: 029-858-3775

FAX: 029-858-2773

事務局 柳田



腎臓豆知識



物事の非常に大切なことを意味する「肝腎」という言葉は、私たちの体の中にある肝臓と腎臓に由来することはお気づきでしたでしょうか。それほどに私たちの健康にとって大切なことで、血液から老廃物や余分な水分のろ過、尿として排出する機能をしています。ヒトの腎臓は、ソラマメの種子のような形で、握りこぶし程度の大きさといわれています。横隔膜の下に左右一対あるので、健康な人ならば、移植などで片方を失っても機能上問題はないそうです。そんな元気な腎臓をイメージして、本情報紙は“Beans”と名づけられました。

年3回の発行を予定しております。どうぞよろしくお願いいたします。

to be professional 何を学ぶのか

『孤高のメス』と脳死

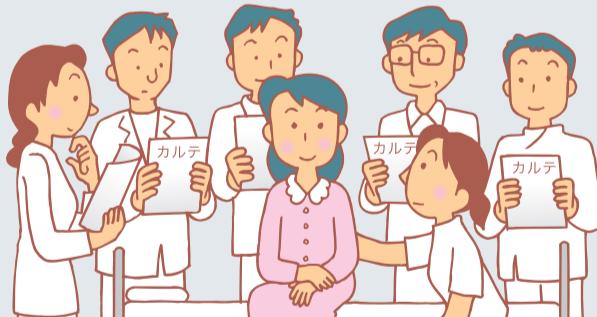
筑波大学附属病院消化器外科・臓器移植外科 福永 潔



命のために、家族の願いのために。

みなさんがこのBeansビーンズをお読みになっている頃には『孤高のメス』という映画が公開されていると思います。堤真一が主演の外科医を主人公にした映画です。この映画の原作は小説ですが、この小説のルーツは『メスよ輝け!!』という漫画です。それまでの外科医を描いた漫画は『ブラックジャック』のように、夢があり、それゆえやや荒唐無稽な設定も多かったのですが、この漫画は医療現場をリアルに描いたものでした。さらに、脳死肝移植をテーマとしていました。この漫画が連載されていたのは1989年から5年間ほどで、脳死についての議論が活発に行われていた頃でした。そして、1997年に脳死となった方から移植を目的に臓器を摘出すること（脳死下臓器提供）を定めた臓器移植法が施行されました。今年の7月には改正された臓器移植法が施行され、脳死についての議論が活発になってくると思います。『孤高のメス』が脳死について考えるきっかけの一つになつてほしいと期待しています。

この映画の宣伝には「現代の医療制度におけるタブーに深く切り込んだ」とあります。ある程度インパクトのあるキャッチコピーを考えなければならぬ宣伝担当者の苦労も分かりますが、脳死や臓器移植はタブーではありません。患者さんを救う方法として、みんなで考えていかなければならないことです。移植の治療効果は絶大です。ベッドから起き上がるのがやっとだった心不全の患者さんが、心臓移植を受けると走ることができます。腎不全の患者さんが腎移植を受けると、血液透析が必要なくなり、フルタイムで仕事をすることができます。チエスをするのもつらかった肝不全のスノーボーダーが肝移植後オリンピックでメダルをとるといったこともあります。『孤高のメス』の原作者もアメリカで見た移植の威力に驚き、脳死肝移植をテーマにしたと書いています。このように移植はたいへんよい治療なのですが、残念ながら日本の脳死下臓器提供はたいへん少なく、移植を受けることができる患者さんはごくわずかです。この現状は移植を待つ患者さんにとってつらいことです。希望の灯火があまりにも小さいからです。これまでお金がたくさんあり、外国まで行く体力が残っていれば、外国で移植を受ける道もありましたが、昨年からできなくなりました。外国にも移植を待っている患者さんはたくさんいるので、このような規制が行われることは仕方のないことだと思います。



「脳死肝移植」——信念がそのタブーに挑む
現役医師が描く衝撃と感動の医療ヒューマンドラマ、完全映画化

6.5

企画公演

CAST 堤真一、夏川結衣、吉沢悠、中越典子、平田満、生瀬勝久

2009.日本.東映 © 2010「孤高のメス」製作委員会

日本の患者さんを移植で救うためには日本で脳死下臓器提供が増えなければなりません。そのために必要なのはドナーカードです。ドナーカードが印刷された健康保険証を持っている方もいると思います。7月から運転免許証の裏にもドナーカードが印刷されることになりました。機会があればこのドナーカードを見て下さい。そこには「私は移植のために臓器を提供します」と「私は臓器を提供しません」とあり、いずれかに○をつけるようになっています。「提供します」に○をつけることは移植を待つ患者さんの希望となることですが、かといって「提供しない」に○をつけることを後ろめたく感じることはありません。考え方は人それぞれです。正しい答えはありません。途中で考えが変わることだってあります。大切なのはご自身で考えて記入するということです。是非、ドナーカードにご自分の考えを記入して頂きたいと思います。

義肢・装具・車いす・座位保持装置・コンフォートシューズ・補聴器



株式会社 幸和義肢研究所



〒300-4212 茨城県つくば市神郡369-2
TEL029-850-7055 FAX029-850-7101

ホームページ <http://www.kowagishi.com>
メール info@kowagishi.com

孤高のメスあらすじ

諦めるな。この命を救うために。
信念が命を救う

1989年、ある地方の市民病院に外科医・当麻鉄彦が赴任する。見栄と体裁を気に書け、簡単な外科手術ひとつまともに行われないその腐敗した病院で、次々と困難なオペを成功させる当麻。彼の「目の前の患者を救いたい」という信念は、やがて病院を、そして人々を動かしていく。そんな中、病に倒れた市長が市民病院へ搬送されてくる。彼を助ける方法は唯一、脳死状態の少年から肝臓移植を受けること。しかし、それは日本の法律ではまだ認められていない禁断のオペだった。当麻は、患者や提供者を見守る家族たちの熱い想いに打たれ、最後の決断をする。ただ、そこにある命を救うため……

孤高のメス公式サイトより

特集

最近我が国では年間3万人以上が自殺で亡くなっています（図1）。自殺率は増加しており、全国でも例年20位前後と決して低くありません。性別では男性の数が女性の3倍多く、年齢別には中高年のみならず20～30歳代も多い傾向があります。

自殺の動機（図2 A, B）は、男女とも「健康問題」がもっとも多く、次に男性では「経済・生活問題」が、女性では「家庭問題」があげられます。健康問題の内訳は、中高年まではうつ病などの「精神疾患」、老年期では慢性の「身体疾患」の割合が多くなります。経済問題の内訳は「多重債務」、「失業」が多くを占めています。

いのちの重さについて

1 茨城県の自殺の実態



筑波大学大学院
人間総合科学研究科
精神病態医学分野

太刀川 弘和

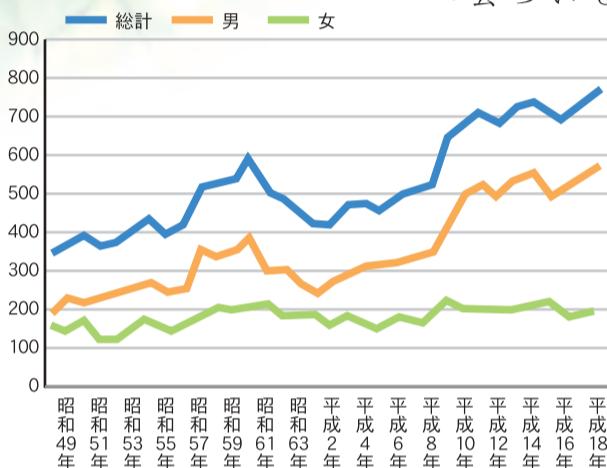


図1. 茨城県自殺者年次推移

茨城県福祉統計年報より作成。横軸を年度、縦軸を自殺者数として、総計、男女別に示す。

2 自殺の背景

これまでの研究から自殺は、複数の人生の問題が重なり、孤立やうつ状態を呈して追い込まれた末の死であること、社会の目標や人々の絆が弱まるところが増えることが分かっています。また不幸にも死にいたると、10人以上の周囲の親しい人間に深刻な心理的影響を与えます。つまり自殺は決して他人事ではなく、社会全体で予防に取り組むべき課題なのです。

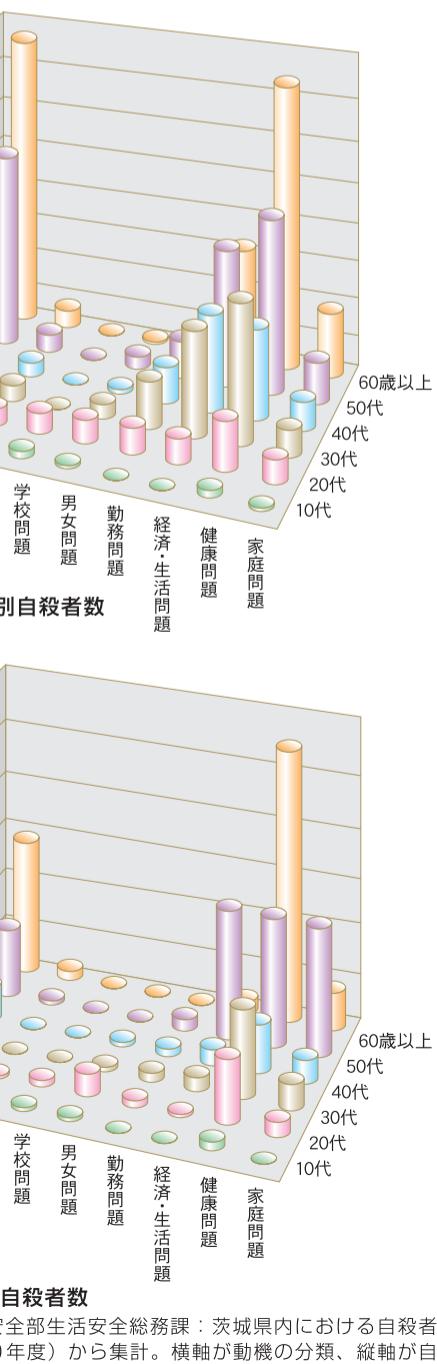
本県では毎年7～800人が自殺で亡くなっています（図1）。自殺率は増加しており、全国でも例年20位前後と決して低くありません。性別では男性の数が女性の3倍多く、年齢別には中高年のみならず20～30歳代も多い傾向があります。

自殺の動機（図2 A, B）は、男女とも「健康問題」がもっとも多く、次に男性では「経済・生活問題」が、女性では「家庭問題」があげられます。健康問題の内訳は、中高年まではうつ病などの「精神疾患」、老年期では慢性の「身体疾患」の割合が多くなります。経済問題の内訳は「多重債務」、「失業」が多くを占めています。

3 自殺予防の取り組み

自殺という暗いイメージを抱きがちですが、人々の絆を強め、こころのサポート体制を作る点で、自殺予防は医療に限らず「地域社会の力」を高める積極的な取り組みです。何より互いを思いやるところが、自殺予防につながります。

本県でも、相談ダイヤルの設置や、一般医へのうつ病研修、自殺対策シンポジウムの開催などの予防活動が始まっています。今年度からはモデル地域への介入事業、救急科と精神科の連携強化事業なども予定されています。



茨城県警察本部生活安全部生活安全総務課：茨城県内における自殺者の概要（平成19、20年度）から集計。横軸が動機の分類、縦軸が自殺者の年代分類を示す。各バーの高さが自殺者数を示す。

いのちの学習会は、県内の学校や団体等の学習会へ講師を派遣することにより、児童・生徒・一般市民の皆様に命の大切さや移植医療の現状を理解していただき、本県の移植医療の推進に資することを目的に財団法人いばらき腎臓バンクが開催している事業です。

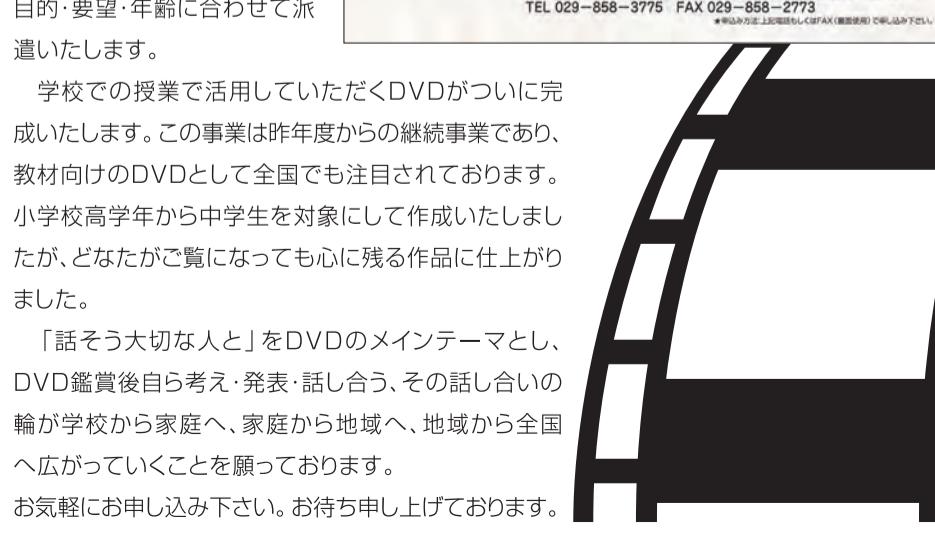
この事業では、命の大切さはもちろん、平凡だけど健康で生まれてきた幸せ、いのちは皆平等であることに気づいていただけることを願って開催しています。

講師は、茨城県臓器移植コーディネーター、移植専門医、看護師等医療従事者、臓器移植経験者（臓器提供者・臓器移植を受けた者）で、学習会の目的・要望・年齢に合わせて派遣いたします。

学校での授業で活用していただくDVDがついに完成いたします。この事業は昨年度からの継続事業であり、教材向けのDVDとして全国でも注目されております。小学校高学年から中学生を対象にして作成いたしましたが、どなたがご覧になっても心に残る作品に仕上りました。

「話そ大切人と」をDVDのメインテーマとし、DVD鑑賞後自ら考え・発表・話し合う、その話し合いの輪が学校から家庭へ、家庭から地域へ、地域から全国へ広がっていくことを願っております。

お気軽にお申し込み下さい。お待ち申し上げております。



華やかなサイドメニュー 旬のお野菜 オーブン焼き

<オーブントースターでもOK>

シェフに学ぶ
健康レシピ

Let's クッキング



材料 <4人分>

- ・ジャガイモ（中） 4個
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1本
- ・アスパラ 4本
- ・塩、コショウ 少々
- ・バター 大1
- ・揚げ油、タイム、ローリエ

- (1) ジャガイモ、人参は皮をむき、小指位の大きさに切る
 - (2) 玉ねぎは皮をむき、縦に16等分に切る
 - (3) アスパラは根元の皮をむき、4cmの長さに切る
 - (4) 油を180℃に熱し、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、アスパラを順番にカリッと揚げる（中まで火が通らなくても良い）
 - (5) 平らな耐熱性の器に揚げた野菜を入れ、塩、コショウを振り
サッと混ぜ、バターを1cm位に切って所々に置く
 - (6) ハーブをのせ、200℃のオーブンで15分焼く
- <注意>揚げ具合の目安は、角がきつね色に色づく位です。温度が低いと油を吸ってベタベタになってしまふので気をつけて。

健康レシピ



食懐石 風土庵

オーナーシェフ
野堀 敬香子さん

つくば市遠東398

T E L : 029-847-1501

F A X : 029-847-1507

●営業時間：12:00～15:00

●要予約 17:30～22:00

●定休日：月曜日（不定休日有）

野菜の素揚げは難しいと思われるかも知れませんが、やってみれば意外に簡単で便利な調理法です。栄養の吸収も良いですし、とにかく甘味が増します。

油を野菜の素揚げに使ってから、他の揚げ物や炒め物に使うといいでしょう。

量はフライパンや鍋の高さの3cm程あれば充分です。長期間使わない時は冷めてからペットボトルに移し、冷蔵庫で保存すると酸化しにくくなります。

野菜はアスパラの他に、いんげん、そら豆、うど、ズッキーニなど、歯ごたえのしっかりした、あまり水分の多くない物なら何でもO.K. 旬の物はそれだけで充分美味しい、あまり調味料を使わなくて済みます。栄養やカロリーばかりを重視し過ぎると料理の楽しさが半減します。

旬を味わう献立を考え、何でも「ほどほどに」食べる事が日々の健康に結び付くと思います。



「大切な人と話す」

撮影現場
から



5月	筑波大病院近隣公園でロケ
6月上旬	試写会
7月上旬	プレス発表後 いのちの学習会にて DVD鑑賞可能になります



「いのちの学習会」教材用DVD



財団法人いばらき腎バンク
理事長挨拶

理事長 おおこうち 大河内 信弘



財団法人いばらき腎バンクは平成元年の設立以来、腎不全対策、特に腎臓移植を推進するための普及、啓発活動を行っております。日頃から関係機関、関係団体からのご支援、ご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

しかしながら、ここ10数年間で茨城県内の腎提供数は6件にすぎず、献腎移植を受けられた患者さんは20名にとどまっております。全国的にみても腎提供件数は年間約70～110件で増加せず、逆に血液透析患者数は年々著しく増加しており、日本国内での腎臓移植希望登

録者数は11,795名、茨城県内では307名（平成22年5月31日現在）おられます。脳死下に臓器提供を可能とした『臓器の移植に関する法律』が施行されてから10数年を迎えますが、その間、脳死下臓器提供者数は86件（平成22年5月31日現在）と非常に少なく、臓器提供が未だに社会に認知されていない現状をあらわしております。

現行の献腎移植システムでは、提供された腎臓は同一県内の移植希望者が選ばれるケースが多くなっております。そのようなことから、茨城県の腎不全

患者さんを救うためには茨城県民の移植医療への理解を広げ、提供者を増やすことが必要です。当財団といたしましては、腎不全患者の皆様のご期待に応えられるよう、これまで以上に一般の方々や医療機関に対して腎臓移植の普及啓発活動を展開していく所存です。

腎臓移植は善意に基づく提供の意思と、その意思を確実に実現するための医療機関の理解と努力で成り立つ医療です。県民の皆様方、関係機関の皆様方のますますのご理解、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

平成22年度事業計画

1. 普及啓発活動

- (1) 臨器提供意思表示カード、シールの配布
- (2) 普及啓発物の配布
- (3) 各地区イベントでの広報活動支援
- (4) 広報紙の発行と医療機関への配置
- (5) いのちの学習会への講師派遣
- (6) DVD制作と活用支援
- (7) ホームページからの広報活動

2. 組織適合検査費の助成

組織適合検査実施医療機関への費用助成

3. 感謝状の贈呈等

- (1) 献腎遺族への知事感謝状
- (2) 献腎遺族への香料の支給
- (3) 臨器移植功労者への理事長感謝状の贈呈及び知事感謝状、大臣感謝状の推薦

4. 移植推進事業

- (1) 臨器移植セミナー(県・アイバンク共催)の開催
- (2) 茨城県臓器移植コーディネーター及び院内コーディネーター活動助成
- (3) 日本臓器移植ネットワーク主催研修会等への派遣助成

(4) 臨器提供施設でのシミュレーションの支援

5. 腎不全予防対策

- (1) 健康講座開催
- (2) 検尿手帳活用支援

6. 健全経営

- (1) 公益法人制度への対応
- (2) 賛助会員・寄付金募集



財団法人いばらき腎バンク 役員名簿

(平成22年7月現在)

役職	氏名	所属
理事長	大河内 信弘	筑波大学教授
副理事長	小山 哲夫	茨城県立医療大学学長
理事	内田 俊郎	茨城県市長会会長(鹿嶋市長)
"	大塙 正二	大塙内科クリニック理事長
"	小田部 卓	茨城新聞(株)代表取締役会長
"	鬼澤 邦夫	(社)茨城県銀行協会理事長
"	笠井 實	茨城県腎臓病患者連絡協議会会長
"	野高 貴雄	茨城県町村会会長(河内町)
"	黒澤 賢	住吉クリニック病院理事長
"	鈴木 政一	茨城県教育委員会教育長
"	園部 真	国立病院機構水戸医療センター院長
"	青山 充	茨城県保健福祉部次長
"	高塚 義典	大洋興産(株)社長
"	中田 義隆	(財)筑波メディカルセンター理事
"	野本 善巳	(社)茨城県身体障害者福祉団体連合会顧問
"	齋藤 浩	茨城県医師会会長
"	宮本 幸男	茨城県厚生農業協同組合連合会代表理事専務
"	山縣 邦弘	筑波大学教授
監事	小林 正貴	東京医科大学茨城医療センター腎臓内科教授
監事	深尾 立	独立行政法人労働者健康福祉機構千葉労災病院長

財団法人 いばらき腎バンクについて

当財団は、腎臓移植の普及促進、腎不全患者の早期回復による県民福祉の向上に寄与することを目的として平成元年に設立され、臓器提供意思表示カードの配布、移植医療に関する講師の派遣、普及啓発活動、臓器移植コーディネーターの養成などの活動をしてまいりました。しかしながら、移植医療に関しては、県内の移植希望の患者さんのご要望になかなか沿える状況ではないのが現実です。

今年度は、臓器移植法が改正されることもあり、小学校高学年、中学生を対象としたDVD(「話そう大切な人と」伝わる心つながる命)を作成し、一層の腎移植啓発活動を行ってまいります。ご要望があれば、一般団体、ご家族単位でも貸し出しを行ってまいりますので、是非ご家族そろってご覧ください。ご家族で話し合っていただけたら、こんなにうれしいことはございません。



●あらすじ●

両親と兄、弟の家庭。ある日兄が交通事故にあり、脳死状態になる。兄の所持品の中から臓器提供意思表示カードが見つかる。家族での話し合いの結果・・・

乞う ご期待

賛助会員・ 寄付金募集要項

○賛助会員

【賛助会員募集対象】

法人賛助会員ならびに個人賛助会員

【賛助会費】

法人賛助会費5口以上50,000円以上

個人賛助会費1口以上10,000円以上

【賛助会費募集目標額】

年間3,000,000円

【賛助会入会のお申し込み方法】

別紙「賛助会員申込書」を財団法人いばらき腎バンク事務局宛へ、FAXもしくは郵送にてお送り下さい。

○寄付金

【寄付金募集対象】

当財団の趣旨に賛同し、寄付金としてご支援くださる方
(賛助会員であるか否かは問いません)

【寄付金額】

金額は問いません

寄付していただける

金額を申し込み用紙

にご記載下さい。

【寄付金の目標額】

年間2,000,000円

【寄付金のお申し込み方法】

別紙「寄付金申込書」を財団法人いばらき腎バンク事務局宛へ、FAXもしくは郵送にてお送り下さい。

銀行振込先

◆銀行：常陽銀行 研究学園都市支店

◆口座：普通3451628

◆口座名義：財団法人いばらき腎バンク

理事長 大河内 信弘

(筑波大学消化器外科教授)

お問い合わせ、ご質問等ございましたら、お気軽に事務局までお申し出ください。

◎お問い合わせ先 茨城県つくば市天久保1-3-1
TEL: 029-858-3775 FAX: 029-858-2773 財団法人いばらき腎バンク事務局 柳田・大塚