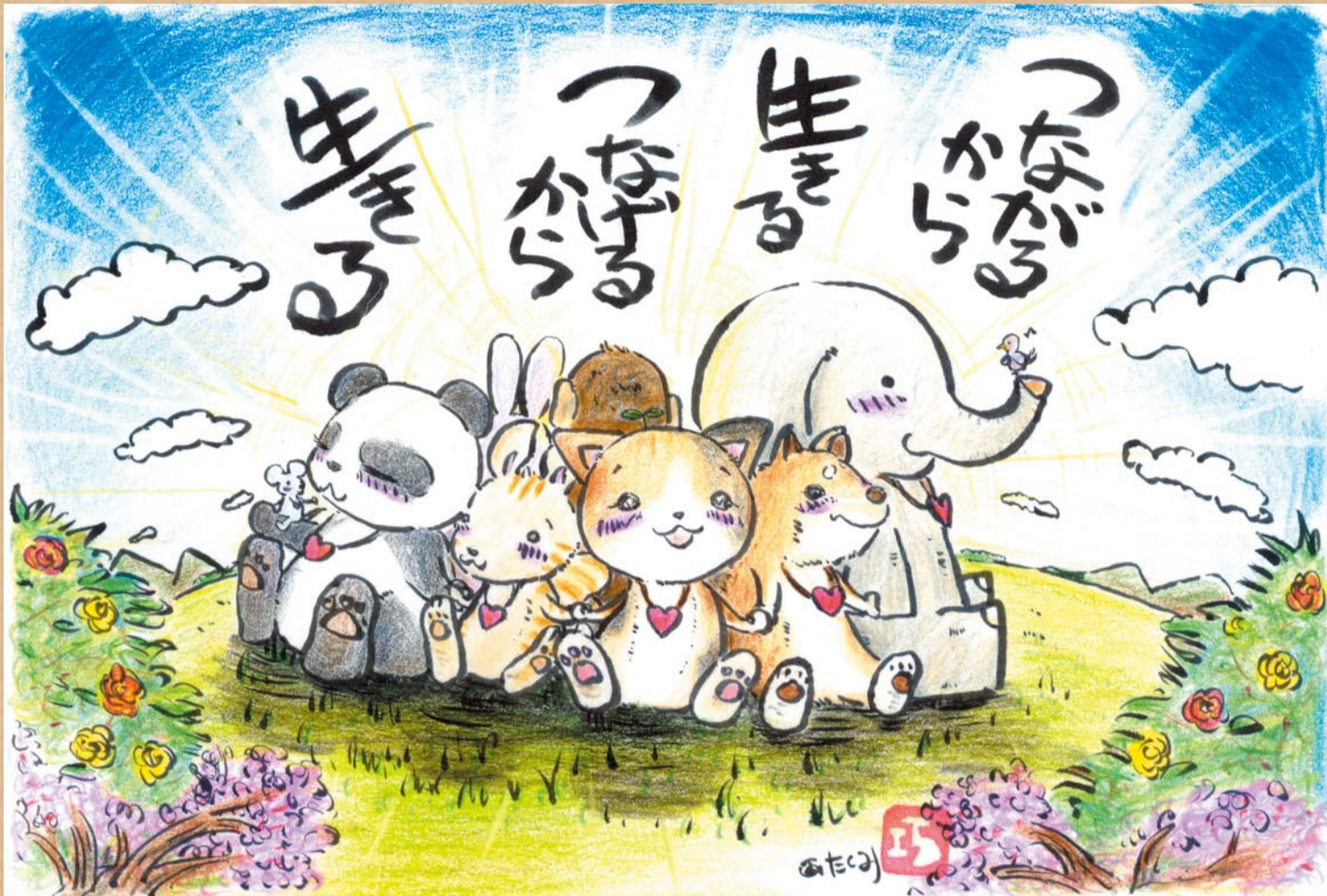


# Beans

ビーンズ

2011  
春  
h·a·r·u  
Free  
年3回発行 健康情報誌



題名「つながり」  
色えんぴつ作家 桜庭 巧氏 (32)  
千葉県松戸市生まれ千葉県柏市育ち

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

ブログ「あにまるポストカード『色えんぴつとふでペン』」<http://takumigallery.blog33.fc2.com/>

イラスト「つながり」への想い

「いのち」は何かと繋がりながら生きていると思います。家族、仲間、植物、動物、空気、水、空、風、大地etc…  
「いのち」は自然も含めて多くの物と繋がりが合い生きています。生きることは繋がることであり、繋がることにより「いのち」は生かされている…そんな気がします。臓器移植もそんな「いのち」の繋がりの一つの形だと思っています。自分の臓器が誰かと繋がることで、一つの「いのち」が生かされる。そしてその人がまた何か違った形で誰かと繋がって「いのち」を生かして生かされる。そんな「いのち」の繋がりをこの絵に込めて描きました。

さくらば たくみ

p.6 : to be professional 何を学ぶのか

## 「腎臓病予防について」

筑波大学付属病院血液浄化療法部 看護師 北島 こう

## 「臓器移植改正法について」

筑波大学付属病院消化器外科・臓器移植外科 福永 潔

p.2

## 特集 スタッフ紹介

p.4

## 健康体操のすすめ

p.2

高血圧・腎臓病 市民公開セミナーのお知らせ

p.3

チャリティーベンダーについて

p.8

いのちの学習会教材DVD「話そう大切な人と」完成

いのちの学習会について

インフォメーション

本広報誌に関する「ご意見」「ご希望」「ご感想」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。また、HPにて各種イベント情報を掲載しています。詳しくはHPをご覧ください。

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

また、お問い合わせEメールは [iba-jinbank@ibajinbank.com](mailto:iba-jinbank@ibajinbank.com)です。

病院スタッフ紹介

大石内科クリニック

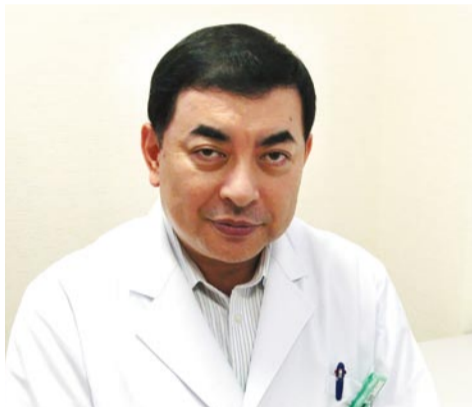
茨城県土浦市大岩田2472  
TEL : 029-835-0014

看護師長 清川 栄美さん



事前チェックした大石内科クリニックのHP「スタッフ紹介」が非常に楽しかったので、わくわくしながらお伺いした。  
「美しく栄える」とHPで紹介されたとおりの才色兼備の看護師長さんでした。  
5年前、大石内科クリニックは15床から始めたが、現在46床となり、約180人の患者さんを約30名強の看護師、助手等でお世話している。沢山の患者さん来院していただいている要因の一つとして、筑波山の麓から、龍ヶ崎、江戸崎、霞ヶ浦大橋等の20キロ以上先までの送迎バスサービスがある。看護師さんの多くは30代、40代が中心だが、人生の先輩として後輩に対する思い入れは大きいものがある。「スタッフ各自が抱えている家庭環境、将来の目標等を理解して、互いに支えあっているようにしたい。また将来の自分が描けるように、自己実現

のために他の資格を取得できるように、クリニックと共に手伝わっていただろうと思う。スタッフの人数が増えたので、様々な意見がある。皆の意見をくみ取ってまとめるのは難しいが、協力し、より良いクリニックにしていきたい。」と中間管理職の悩みを打ち明けた。  
患者さんに対しても、「患者さんの望むものが一人一人異なるので、それぞれに満足していただけるように、手伝わっていただろうと思う。」清川看護師長を選んだ大石先生の目は確かであった。  
忙しい診察の合間を縫って親切に対応してくださいました。「クリニックの経営は、本当にスタッフ次第で、本当に良いスタッフに恵まれたと感謝している。当クリニックが心がけている事は、事故を起こさない、毎日のシーツ



院長：大石 明先生

交換、送迎バスに名前を入れない、月1回の個室での診察、これは開業当初から行っているが、HPを見て見学に来て下さる方もいる。なんととっても、スタッフには、このクリニックで働いていて良かったと思ってもらいたい。そのため研修に対する支援や職員旅行をおこなっている。」  
患者さんに対しても、スタッフに対して、心細やかな気配りを感じた。これが成功の秘訣の一つのようだ。

高血圧・腎臓病 市民公開セミナー

「血圧を正常に、腎臓を元気に！」

開催日 2011年2月6日(日) 会場 つくば国際会議場3階 中ホール300

血圧測定デモ、健康相談などの催しを準備しております

時間 13:00~14:00 会場 中ホール300前ホワイエ

基調講演

茨城県の腎臓病・高血圧対策の現状とこれからの課題

筑波大学附属病院 腎臓内科 山縣邦弘先生

時間 14:00~16:00 会場 中ホール300

シンポジウム「血圧を正常に、腎臓を元気に！」

- 1 心臓血管病と腎機能・高血圧 (仮題)  
筑波大学附属病院 循環器内科 青沼和隆先生
- 2 脳卒中を予防するには? (仮題)  
筑波メディカルセンター病院 脳神経外科 小松洋治先生
- 3 腎臓を守る、血圧を下げる日常生活・運動療法について (仮題)  
筑波大学 スポーツ医学専攻 久野譜也先生
- 4 腎臓を守る、血圧を下げる日常生活・食事療法について (仮題)  
日立製作所日立総合病院 石川祐一先生

問い合わせ先 高血圧・腎臓病市民公開セミナー事務局  
(中外製薬つくばオフィス内)

TEL 029-856-2361 / 080-1220-2736

e-mail genki206@chugai-pharm.co.jp

共催 NPO法人筑波腎臓内科医療育成支援機構、中外製薬株式会社

後援 筑波大学、つくば市、財団法人いばらき腎バンク、茨城県腎臓病患者連絡協議会、(申請準備中)  
茨城県、土浦市、牛久市、日本医師会、茨城県医師会、茨城県薬剤師会、茨城県病院薬剤師会、茨城県栄養士会、日本高血圧協会、日本慢性腎臓病対策協議会

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

TEL 029-850-7055 FAX 029-850-7101

ホームページ http://www.kowagishi.com

メール info@kowagishi.com



リウマチ・糖尿病用靴

広告募集!!

まずはご連絡下さい

■お問い合わせ先  
〒305-8558  
茨城県つくば市天久保1-3-1  
TEL: 029-858-3775  
FAX: 029-875-3885  
E-mail: iba-jinbank@ibajinbank.com  
ホームページ: http://www.ibajinbank.com/

お待ちしております



事務局 柳田

# 病院スタッフ紹介

## 住吉クリニック

茨城県水戸市住吉町193-97  
TEL : 029-247-2251

看護師長 石井 まち子 さん



初対面にも拘らず、ずっと以前からの友人のような安心感を与える人だった。その人は  
 看護師長の石井まち子氏(写真上段左から2番目)。看護師が天職のような彼女にいろいろお話を伺った。  
 なぜ看護師を選んだのかの問いに対して、躊躇なく出た返事は、「女性がずっと働ける資格は看護師だと気づき、看護師になりたいと思った。実際勉強は大変で、医学の勉強のほかに、看護の勉強が必要であり、大変であった。自分の頃と比べると、今の人はもっと大変な気がする。それをやり遂げた人はもっと大きくなれると確信している。看護師になった今も時代に対応するため、日々の勉強の必要性を痛感している。」  
 クリニックは、44床あり、午前中は満床。患者さんは透析中の4時間を本、テレビ、ラジオ等を楽しんで送迎バスもあり、透

析歴30年以上の患者さんもあるで、家族より長いおつきあいとなっている方もある。患者様を社会復帰させたいという理事長の方針のもとで、看護師たちは社会復帰のお手伝いとして、楽しく透析できる場所を提供したいと日々心がけている。30代の若い看護師さんたちが中心となりテキパキと業務をこなしているが、「家庭の事情で退職してしまうことがあるのもつたないと思う。」と、呟いた。  
**理事長先生のお話**  
 「患者さんの目線で話す。患者さんの立場に立って考える。病気があっても普通の人と同じように過ごしてもらいたい。この気持ちをもち、ずっと診察を続けてきた」という。例えば、透析をうけながら海外出張をこなすことができた方。この患者さんの場合は、理事長がシンガポールで透析



理事長：黒澤 斌 先生

をうけることができるようにアレンジしておいたので、海外出張が可能になったそうだ。透析をうけながら、スキー等スポーツを楽しむ患者さん。仕事も趣味も充実させて、ストレスも溜まらない。そういう良い環境を与えたい。  
 臓器移植に関しては、「移植以上の治療法はありません。不思議なことに、移植をすると今まで感じていた骨、関節の痛みが無くなるのです。今後移植が増えることを期待しています。」理事長の熱い想いを感じ得た。

## チャリティーベンダーについて

# 「1台で下記メーカーの商品が販売できます。」

ペットボトルを買くと、その代金の一部が寄附金として使われる自動販売機があるのを御存知でしょうか。これをチャリティーベンダーと呼びますが、現在当財団への寄附金のため2台の自販機があります。1台はつくば市の筑波メディカルセンター様に、もう一台は水戸市の住吉クリニック様にあります。これらの自販機でお買い上げ頂くと1本につき1円が当財団に寄附され、腎移植のための普及・啓発活動に使われます。  
 皆様の暖かいご支援とご協力をお待ちしております。



自販機下パネル部分に左記の案内を入れて区別します。  
 この自動販売機は、売上の一部がいばらき腎バンクの活動資金として寄付されます。

販売可能商品

Coca-Cola KIRIN CALPIS  
 Otsuka Asahi ブルボン  
 POKKA Nニゴレイ その他

- どこに申し込めばいいの?  
下記連絡先をお願いします。
- 設置費用はどのくらいかかりますか?  
基本的にかかりません。
- すぐに設置できますか?  
場所を下見させて頂いた上で2週間以内の設置が目安です。
- 自動販売機の中に入るものは決まっているのですか?  
当社でお客様の要望を伺った上で選定させていただきます。
- 売上金の回収と寄付の方法はどうなりますか?  
お金の回収、寄付は当社で責任をもって行います。
- 普通の自動販売機と、チャリティーベンダーとどこで区別するのですか?外見ですぐわかりますか?  
自販機下のパネル部分にいばらき腎バンク様のパネルを貼付致します。(左記参照)

問い合わせ先 **EX-サービス株式会社** 担当:市場開発部 佐藤 淳  
 茨城県水戸市住吉町80番地  
**TEL 029-224-6861 / 080-1368-0146**  
 e-mail [asato@ex-service.co.jp](mailto:asato@ex-service.co.jp) URL <http://www.ex-service.co.jp/>

## Pink or Green?



ピンクリボン、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

本財団では茨城県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、県民の皆様へ普及・啓発活動を進めております。  
 ★発行元：財団法人いばらき腎バンク  
 ★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  
**■お問い合わせ先**  
 〒305-8558 茨城県つくば市天久保1-3-1  
 TEL : 029-858-3775  
 FAX : 029-875-3885  
 E-mail : [iba-jinbank@ibajinbank.com](mailto:iba-jinbank@ibajinbank.com)  
 ホームページ : <http://www.ibajinbank.com/>  
 事務局 柳田

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。





# 健康体操のススメ

いつまでも元気で過ごすために

日本の平均寿命は世界でもトップクラスですが、健康寿命(要介護状態に至らない年齢)との差は、残念ながらもまだ大きいと言わざるをえません。天寿を全うするまで、できるだけ長い期間、自分のやりたいことができる、自分のことは自分で出来る元氣長寿が理想ではないでしょうか。

## 元氣長寿をめざすためのポイント

- ① 運動の習慣化・身体活動量を増やす(脚腰を鍛えることを中心に)
- ② 上手に食事を摂る(バランス良く適度な量を摂る)
- ③ こころを平穩の保つ(イライラ・くよくよせず笑顔のこころがけ)

健康づくりのために運動が有効であることは周知の事実ですが、今まで運動経験のない方が、突然運動を習慣化するのには難しいかもしれません。まずは、日常の身体活動量を増やすことから始め、少しずつ簡単な体操を加えることをお勧めします。

普段の生活の中で家事を増やす、子供(孫)と遊ぶ時間を増やす、出かける機会を増やすだけでも身体活動量は増えます。テレビを見ながらの指先の体操、からだの各部位をほぐす体操や、簡単なストレッチなら手軽に生活に取り入れられるのではないのでしょうか。

体操例(手軽な体操)左ページ上段「健康体操のすすめ」を参考に、運動をしてみてください。

- ◆ 指先の体操
- ◆ 体幹のストレッチ
- ◆ 肩回しの体操
- ◆ 座位(椅子)からの膝下挙げ
- ◆ 座位(椅子)からの立ち上がり
- ◆ ハムストリングのストレッチ
- ◆ 仰向けでの膝抱えのストレッチ
- ◆ スクワット\*
- ◆ 腕の上下体操\*

※写真なし

また、低体力者や運動経験の少ない方にもお勧めなのがパワープレートトレーニングです。パワープレートは、サッカー選手(鹿島アントラーズ)のトレーニングにも使用されていて、アスリートのトレーニング器具のイメージもありますが、リハビリや生活習慣病対策などの医療現場においても導入されている新しいトレーニングマシンです。3次元方向に振動するプレートの上でポーズを取るだけで、筋力・柔軟性の向上などのトレーニング効果をえられるため、運動の経験や体力の有無に関わらずおこなえるのが特長です。

健康体操などの教室は、健康づくりだけでなく、人生を豊かにし、生活の質の向上にも役立ちます。運動を通して仲間ができたたり、体力がつくことで旅行や趣味を楽しめたり、物事に前向きに取り組めるこころを育てることが出来ます。生活(人生)の可能性を広げる健康体操。ぜひ毎日の生活の中に取り入れて、末永く元気に過ごしていただきたいと思えます。

## 株式会社 THF の紹介

株式会社 THFは、筑波大学研究成果活用企業として、介護予防や減量等オリジナルプログラムで、皆様のニーズに応じた健康づくりをサポートいたします。研究受託事業、健康教室事業、体力測定評価事業、ボランティア育成事業、講演会・シンポジウム・イベントなどの企画運営、健康づくり施策に対するコンサルティングなどもご相談ください。



Tsukuba Health Frontier

〒305-0005 茨城県つくば市天久保2丁目14-2 つくばイーストビル302  
TEL 029-861-7617 FAX 029-861-7618  
mail support@thfweb.jp  
HP http://thfweb.jp/

## パワープレートトレーニング



ウォーミングアップ・筋肉トレーニング・リラクゼーションが行える。

指導 株式会社 THF

## 腎臓内科・人工透析

医療法人青藍会

### 大場内科クリニック

「元気で、長生きできる透析」をモットーに努力しております。透析の合併症を減らすため、最新の透析液浄化対策を取り入れ、透析液のエンドキシン濃度は測定限界以下を実現しております。



住所：茨城県水戸市酒門町275-3 TEL：029-304-0111  
URL：http://www.myclinic.ne.jp/seiran/

## 内科・小児科・人工透析

ご来院いただいたすべての皆様に信頼と安心、そしてやすさを提供できる医療を心がけ、内科・小児科・人工透析の専門医として診療しています。人工透析の患者様の無料送迎を行っています。



### 緑野クリニック

住所：茨城県東市省掛西村2526-1  
TEL：0297-30-3311  
URL：http://www.midorino.com/

## 居宅介護支援・訪問看護・デイサービス

住み慣れたまちであなただけに合ったケアを提供するために、確かな技術と温かい心であなたの療養生活のお手伝いをします。訪問看護などの在宅ケアをご希望の方は、いつでもお気軽にご相談ください。



### 筑波メディカルセンター [在宅ケア事業]

住所：茨城県つくば市天久保1-1-1  
筑波メディカルセンター病院西館2階  
TEL：029-855-6505(代表)  
URL：http://www.tmc.or.jp/

## 賛助会員一覧

ご協力ご支援ありがとうございます

※順不同

2010年12月1日現在でお申し込みいただいた会員様のみ広告掲載しております。

## 内科・腎内・外科・整外・産婦・泌尿器など

「患者様の身になって医療行為をいたします。」の理念に基づき、地域の信頼を高め、地域と共に発展する病院を目指します。



### 小山記念病院

住所：茨城県鹿嶋市厨5-1-2  
TEL：0299-85-1111  
URL：http://www.koyama-mh.or.jp/

## 泌尿器科・内科・透析

ひたちなか市内で透析及び泌尿器科疾患を専門とするクリニックを開業しています。茨城県内の腎臓移植に少しでも協力できるようにいばらき腎バンクを応援します。



### 医療法人 倅仁会 つちだ内科・泌尿器科クリニック

住所：茨城県ひたちなか市馬渡3841-10  
TEL：029-353-3135  
URL：http://www.tsuchida-clinic.com/

## 時間外救急・眼科・耳鼻咽喉科・内視鏡部 リハビリ科・人口透析部・放射線部

内科系救急告知病院として、地域の皆様に24時間急性期医療サービスをご提供いたします。心臓病・脳卒中・呼吸器疾患・糖尿病・消化器病などの救急の時は、ご相談下さい。



### 医療法人真心会 西山堂病院

住所：茨城県常陸太田市木崎二丁目931-2  
TEL：0294-72-5121  
URL：http://www.mito.ne.jp/hospital/index1.html

## 人工透析・内科・泌尿器科

【透析】  
月・水・金 8時～22時  
火・木・土 8時～12時  
【外来】  
月・水・金 9時～12時  
14時～20時  
火・土 9時～12時  
木(内科のみ) 9時～12時  
※日曜、祝日休診



### つくば腎クリニック

住所：茨城県つくば市小野崎286-7  
TEL：029-861-0100  
URL：http://www.tsukuba-nephro.com/

## 神話の時代から健康は永遠のテーマ

### 生命関連産業

点滴などの輸液や人工腎臓用透析液トップメーカー



### 扶桑薬品工業株式会社 [茨城工場]

茨城県北茨城市中郷町日棚1471番25

## 内科・高血圧内科・人工透析

内科、高血圧内科、糖尿病内科、腎臓内科、人工透析治療を通して、地域医療に貢献します。栄養相談、禁煙外来、無呼吸症候群検査等もっておりますので、お気軽にご連絡ください。



### 医療法人 博友会 菊池内科クリニック

住所：茨城県つくば市谷田部5915  
TEL：029-839-5070  
URL：http://www.kikuchinaika.jp/

## 内科・消内・循内・呼内・腎内 整形・精神・皮膚・泌尿・眼



精神科疾患を有する合併症患者を受け入れ可能な透析体制をとっています。

### 医療法人 豊誠会 宮本病院

住所：茨城県稲敷市幸田1247  
TEL：0299-79-2114  
URL：http://www.miyamoto-hp.or.jp/

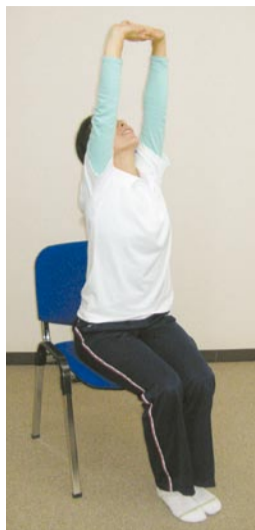
健康体操のすすめ

体操例

指先の体操



体幹のストレッチ



肩回しの体操



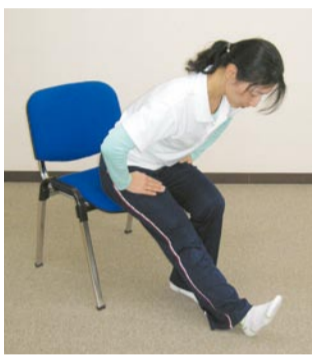
座位(椅子)からの膝下挙げ



座位(椅子)からの立ち上がり



ハムストリングのストレッチ



仰向けでの膝抱えのストレッチ



[株式会社 THF] 開発

スマートダイエット事業



「スマートダイエットシステム」とは

「減量(適正体重管理)への確かな行動変容を支援する安全で効果的な実践的教育システム」です。筑波大学の研究成果から開発された「スマートダイエット(SD)理論」に基づく減量教育プログラムで、さまざまな地域で確かな効果をあげております。

スマートダイエットシステムは、5つの実践・指導指針に基づき展開しています。

- 短期間(3か月以内)で集中しておこなう教育プログラムです。
● 減量へのやる気を引き出して確かな効果につなげます。
● 段階的に無理なく進むので、ドロップアウトしません。
● 適正体重管理に必要な知識とスキルが効果的、効率的に身につきます。
● SD期間中、運動はしなくても良いのです。

サービス一覧

- 教室事業の受託
◆ 動機づけ支援事業
◆ 積極的支援事業
◆ フォローアップ事業
● 通信教育の受託
◆ 積極的支援事業
◆ フォローアップ事業
● 人材育成
◆ 専門スタッフ研修の受託
● オリジナルツールの制作・販売
◆ 減量教育プログラム・ツール

体外診断用医薬品製造・販売
極東製薬工業株式会社
住所: 東京都中央区日本橋小舟町7番8号

総合医療機器メーカー
株式会社トップ 下妻工場
住所: 茨城県下妻市下妻丙386

製薬会社
MSD株式会社
住所: 東京都千代田区九段北1-13-12

正社員・賛助会員募集
茨城県医療機器販売業協会
住所: 茨城県土浦市神立町2506

臓器移植外科
国立病院機構 水戸医療センター
住所: 茨城県茨城県茨城町桜の里280

高萩市 東北医療センター高萩協同病院
石岡市 渡辺内科
那珂市 那珂クリニック
神栖市 田辺三菱製薬(株)鹿島工場

日立市 十王ひがし野クリニック
北茨城市 かもめ・大津港クリニック
水戸市 水戸済生会総合病院
水戸市 山口クリニック

水戸市 テルモ株式会社
つくば市 三井住友銀行
水戸市 大鵬薬品工業株式会社
土浦市 協和発酵キリン株式会社

エネルギー、住宅・環境設備、IT、自動車
関彰商事株式会社
住所: 茨城県つくば市二の宮1-23-6

内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・口腔外科・皮膚科
茨城愛心会 古河病院
住所: 茨城県古河市鴻巣1555

内科・胃腸科・消化器科・循環器科・小児科・人工透析
住吉クリニック病院
住所: 茨城県水戸市住吉町193-97

to be professional **何を学ぶのか**

# 腎臓病予防について



筑波大学附属病院血液浄化療法部

看護師 北島 こう

皆さんは、\*CKD(慢性腎臓病)の患者さんなどの位いるかご存じですか？

我が国には1300万人を超える(8人に1人)患者さんがいると、推定されています。早期のCKDは自覚症状がほとんどない為、本人が知らないまま進行していることが多いのです。ですから、早期発見、早期治療が重要になります。あなたは、健診で尿に異常があるとか、腎臓が少し弱っていますと言われたことはありますか？心あたりのある方は、早めに医療機関へ受診されることをお勧めします。また、CKDの発症と進行には、高血圧・糖尿病・メタボリックシンドロームといった生活習慣病が関係していることが、明らかになっています。病気を発生させ、その進行に影響を及ぼす生活習慣とは、食習慣・運動不足・ストレス・喫煙・飲酒があげられています。生活改善を図ることが、CKDの予防にもつながりますので、今までの生活をチェックし悪いところを改善していく努力が必要になります。生活改善の重要な要素は、食事・運動・休養です。

### 食生活面では、

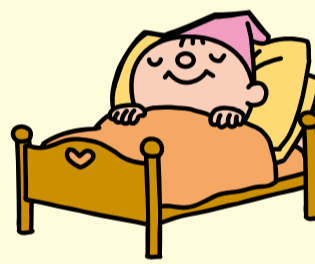
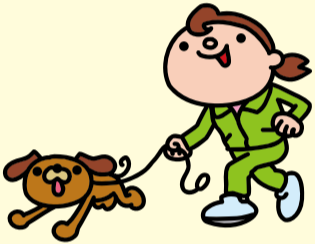
- ① 1日30品目を目標に摂る。
- ② 3食きちんと摂る。
- ③ 動物性脂肪より植物性脂肪を摂るよう心がける。
- ④ 塩分は1日10g以下を目安に摂る(高血圧の場合は1日6g以下)。
- ⑤ 嗜好品(和菓子・洋菓子)の摂り過ぎに注意、砂糖は1日50g以下を目安に摂る(血糖が高い場合はHbA1c6.5%未満を保つ)。

### 休養は、

- ① 十分な睡眠と休息をとる。
- ② 規則正しい生活のリズムを作る。
- ③ ストレスをできるだけ溜めないよう対処法を見つける、精神的に安定を図れるよう心がける。
- ④ 禁煙と節酒に努める。

### 運動不足には、

ウォーキングなどを生活の中に取り入れて、運動量に関しては、医師と相談しながらおこなうのが望ましいです。肥満があれば、医師の指示の基に減量と適正体重の維持に努めてください。



## CKD 慢性腎臓病について

腎臓の働きが慢性的に低下していく病気を慢性腎臓病(CKD)といい、実は患者さんは1,300万人いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。生活習慣病(高血圧、糖尿病など)や、メタボリックシンドロームとの関係も深く、誰でもかかる可能性のある病気です。体を正常な状態に保つ役割を行っているのが腎臓です。慢性腎臓病によって腎臓の機能が低下し続けると、正常な状態を保てなくなり、さまざまな症状が発生します。

このような事を参考にしていただき、悪い生活習慣を変え、自分のペースをつかみながら取り組んでいってほしいと思います。そして、少しでも腎臓のはたらきを長持ちさせていただけたらと願っています。

新しい臓器移植法が、スタートしました。

ご本人の意思が不明な場合も、ご家族の承諾があれば臓器提供できるようになり、15歳未満の方からの、脳死下での臓器提供も可能になりました。

www.jotnw.or.jp 臓器移植 検索  
社団法人日本臓器移植ネットワーク  
TEL:0120-798-1069 携帯用電話番号:TEL:03-3502-2071



話そう。大切な人と。移植医療を応援するグリーンリボンキャンペーン

意思表示カードが新しくなりました。

**臓器提供意思表示カード**  
厚生労働省・社団法人日本臓器移植ネットワーク

〒100-0001 東京都千代田区千代田 0120-22-0149  
臓器提供意思表示カード申請書(日本語)ダウンロード: www.jotnw.or.jp  
お問い合わせ: 0120-798-1069

(1) 1. 2. 3. いずれかの番号を○で囲んでください。  
1. 私は、脳死宣告された後、心臓が停止した状態で、移植のために臓器を提供します。  
2. 私は、心臓が停止した状態で、移植のために臓器を提供しません。  
3. 私は、臓器を提供しません。  
(1又は2を記入した上で、提供したい臓器があれば、Xをつけてください)  
【心臓・肺・腎臓・腎臓・膵臓・小腸・胆臓】  
臓器提供希望する臓器: \_\_\_\_\_  
署名(年 月 日): \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日  
本人署名(印): \_\_\_\_\_  
家族署名(印): \_\_\_\_\_

- 寄付金で支援企業一覧  
ご協力、ご支援ありがとうございます  
※順不同、敬称略
- 日立市 十王ひがし野クリニック
  - 取手市 ときわクリニック
  - 土浦市 小野薬品工業
  - 水戸市 茨城県医薬品卸業組合
  - つくば市 東日本メディカル
  - 稲敷市 日本薬品工業(株)茨城工場
  - 筑西市 日本ケミファ(株)茨城工場
  - 水戸市 茨城県医薬品配置協会
  - つくば市 興和創薬株式会社
  - 牛久市 (株)太田胃散茨城工場
  - 水戸市 (社)茨城県薬剤師会
  - 常陸大宮市 富士フィルムオプティクス(旧フジノン水戸)
  - つくば市 旭化成ファーマ株式会社
  - 東京都港区 株式会社ツムラ
  - 土浦市 大日本住友製薬株式会社
  - つくば市 日本新薬株式会社
  - 水戸市 (社)茨城県臨床検査技師会

to be professional **何を学ぶのか**

# 臓器移植法改正について



筑波大学附属病院消化器外科・臓器移植外科

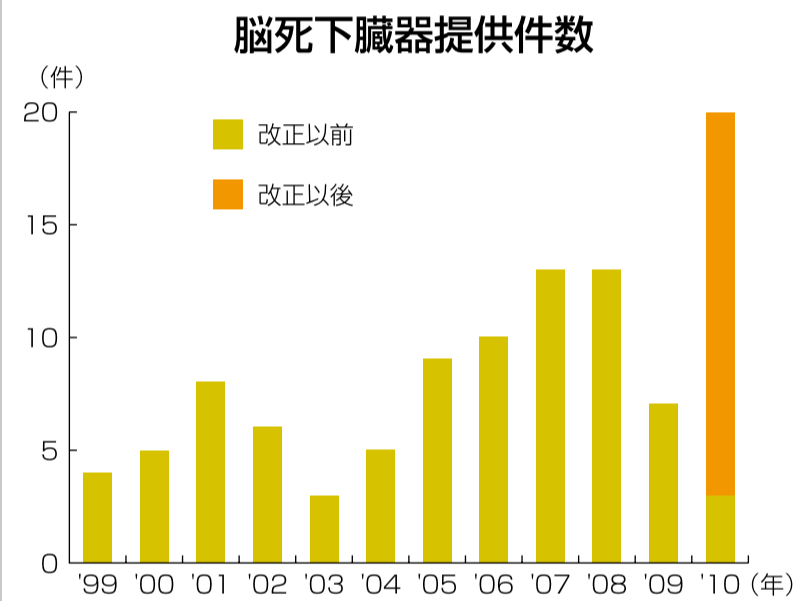
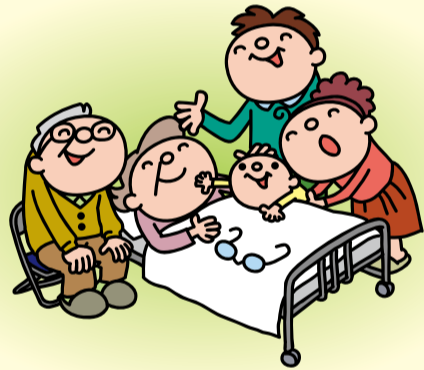
## 福永 潔

2010年7月17日に臓器移植法の改正法が施行されました。それからこれまで(11月3日現在)に、17件の脳死下臓器提供が行われました。これはとても多い数なのです。グラフを見て下さい。1997年に臓器移植法が施行されてから、最も多い年でも13件の提供でした。それが、改正法施行後4ヶ月弱で17件です。どうしてこんなに多くなったのかという家族の承諾があれば臓器提供ができるように改正されたからです。それまでは本人が臓器提供意思表示カードに「脳死になったら臓器提供しません」という意思を記入しておかなければなりません。そのため、本人が記入したカードがないと提供できなかったのです。今は、本人のカードがなくても家族が話し合っ、本人の気持ちを考慮して提供を決めることができるのです。世論調査によると脳死後に臓器を提供したいと考える国民は43%でした。決して少ない数ではありません。この貴重な意思が家族に伝わり、提供に結びついているのだと思います。

脳死下臓器提供で行われる移植の一つに肝臓移植があります。肝硬変な

どの治療として行われる移植です。肝臓の働きが悪くなると、黄疸や腹水が出てきて、筋肉が細り、疲れがひどくなります。そして残された寿命が1年以内と診断される程病状が悪化したときに、移植を受けるための登録をします。一方、登録してから肝臓移植を受けるまでの期間は平均して1年4ヶ月です。つまり、1年以内の命と言われて肝臓移植の登録を行ったのに、1年4ヶ月を待たないと移植を受けられないのです。これでは患者さんは希望を持つことができません。これから臓

器提供が増え、このような状況が改善することを期待したいと思います。



## ご存知ですか？ 被保険者証と運転免許証の様式がかわります。

臓器提供意思表示カードの内容が変わり、意思表示欄があらかじめ設けられている被保険者証や運転免許証が増えています。

### ●意思表示カードの内容が変わりました

意思表示カード等では、「臓器を提供する」という意思だけでなく、「臓器を提供しない」という意思も表示できるようになっており、どちらの意思も尊重されます。また、臓器を提供しないという意思表示がある場合には、本人の意思が尊重されるため、家族が提供を希望しても提供されることはありません。臓器提供をする、提供しないにかかわらず、ひとりでも多くの人が意思を表示し、一人ひとりの意思がしっかり尊重されながら移植医療が発展していくことが望まれます。

### ●新しい意思表示カード



STEP 1 意思の選択

STEP 2 提供したくない臓器の選択

STEP 3 特記欄への記載について

STEP 4 署名など

### ●被保険者証・運転免許証に記入する

意思表示欄があらかじめ設けられている被保険者証や運転免許証が増えています。自分のものを確認し、意思表示欄があればなるべく意思を表示しましょう。(記入は任意です)

### ■被保険者証の意思表示欄(例)

裏面: 健康保険被保険者証の裏面に「臓器提供に関する意思を記入する欄」が追加されています。

表面: 健康保険被保険者証の表面に「臓器提供に関する意思を記入する欄」が追加されています。

### ■運転免許証の意思表示欄

裏面: 運転免許証の裏面に「臓器提供に関する意思を記入する欄」が追加されています。

表面: 運転免許証の表面に「臓器提供に関する意思を記入する欄」が追加されています。

### 新しい意思表示カードは公共施設やコンビニに設置

(社)日本臓器移植ネットワークのホームページでの登録も可能  
 意思表示カードは全国の都道府県市区町村役場窓口、保健所、運転免許試験場(センター)、一部のコンビニエンスストア・スーパーなどに置いてあります。カードのほかにも、被保険者証や運転免許証に貼ることができる意思表示シールもあります。さらに、被保険者証や運転免許証に意思表示欄が設置される取り組みが進んでいます。また、インターネットを使ってパソコンや携帯電話から(社)日本臓器移植ネットワークのホームページにアクセスし、臓器提供に関する意思を登録できます。インターネットで登録すると、ID入りの意思登録カードが発行(自宅へ郵送)されます。臓器提供時には検索が行われ、本人の意思をより確実に確認することができます。今までのカード等も有効ですが、なるべく新しい意思表示カード等に書き直しましょう。

(社)日本臓器移植ネットワーク「日本の移植事情」より

## いのちの学習会について

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・一般市民の皆様へ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。

「話そう大切な人と」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。

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した。この事業は昨年度からの継続事業であり、教

それを伝える新聞記事を掲載いたしましたのでご覧ください。小学校・中学校向けには各市町村を通じて、一般団体向けには保健所を通じてDVDの貸出を行っています。

このDVDは当財団HP (<http://www.ibajinbank.com/>) でご覧いただくこともできます。ご家庭で、職場で、病院の待合室、その他沢山の方々にみていただけたら幸いです。メールで感想文をお送りいただいた方の中から抽選で、桜庭巧氏作成のポストカードを差し上げます。お便りをお待ちしております。

## いのちの学習会教材DVD「話そう大切な人と」が完成しました!!!



茨城新聞／平成22年8月19日(木)発行



毎日新聞／平成22年8月27日(金)発行



常陽新聞／平成22年8月19日(木)発行

筑波大学生グループ「賢謙楽学」といばらき腎バンクとのコラボレーションにより制作していただきましたDVDが完成し、去る8月18日茨城県庁記者クラブにおいてプレス発表が行われました。

10数名の記者の方々の参加のもと盛大に行われました。

もできます。ご家庭で、職場で、病院の待合室、その他沢山の方々にみていただけたら幸いです。メールで感想文をお送りいただいた方の中から抽選で、桜庭巧氏作成のポストカードを差し上げます。お便りをお待ちしております。

## 財団法人いばらき腎バンク役員名簿

(平成22年12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)
◇	大場 正二	大場内科クリニック理事長
◇	小田部 卓	茨城新聞(株)代表取締役社長
◇	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前会長
◇	野高 貴雄	茨城県町村会会長(河内町)
◇	黒澤 斌	住吉クリニック病院理事長
◇	鈴木 欣一	茨城県教育委員会教育長
◇	園部 眞	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長
◇	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治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」)をつなぐ命)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おりますので、是非ご家族そろってご覧ください。ご家族で話し合っただけなら、こんなにうれしいことはございません。



両親と兄、弟の家庭。ある日兄が交通事故にあい、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...

## 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50口以上50,000円以上 個人賛助会費10口以上10,000円以上
  - 【賛助会費募集目標額】年間3,000,000円
- **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
- **お申し込み方法**

財団法人いばらき腎バンクホームページより「賛助会員・寄付金 申込書」をプリントしていただき、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: 029-875-3885  
 E-mail: [iba-jinbank@ibajinbank.com](mailto:iba-jinbank@ibajinbank.com) ホームページ: <http://www.ibajinbank.com/>  
 財団法人いばらき腎バンク事務局 柳田・大塚