

Beans

ビーンズ

2011
冬
f・u・y・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カ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/>

Contents

- p.2 頑張っているスタッフ紹介
- p.3 いのちの学習会について
- p.4 幸せの黄色いレシートキャンペーン
寄付ができる自動販売機「チャリティーベンダー」
インフォメーション

to be professional 何を学ぶのか

腎臓と食事療法

筑波大学附属病院
栄養管理室室長 岩部 博子

自然災害と透析について

筑波大学附属病院
臨床工学技士 逆井 健一

p.3

p.2

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 です。

いばらき腎バンク

検索

to be professional **何を学ぶのか**

腎臓と食事療法 早い段階で腎臓を守るために



筑波大学附属病院 栄養管理室室長

岩部 博子

「生活習慣病」というと、糖尿病や、肥満等の病名が浮かびますが、腎臓病も食習慣が腎臓機能の将来に影響を及ぼす「生活習慣病」として注目されています。肥満は、高血圧や、動脈硬化症の危険因子になり、動脈硬化症は血管を傷けるため細かい血管が集まっている腎臓に悪い影響を及ぼすといわれています。つまり、腎臓の機能を維持することができるといっても過言ではないのです。



腎臓病の早期は、自覚症状がなく気が付きにくいものです。自分自身の適正体重を知り体重コントロールすることが大切です。基準となる数値はBMI（体格数値）※1を用います。

BMIが25以上の場合、適正な体重を目標にします。適正体重は、適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22で算出します。現在の体重が、適正体重をオーバーしている場合は、減量作戦を行います。減量作戦は、いつも食べている食事のカロリー（摂取エネルギー）と、減量するために守るべき食事のカロリーを知る必要があります。

守るべき食事のカロリー（適

正エネルギー）は、先ほどの適正体重に生活強度※2をかけて計算します。

仮に、適正体重が、65kgの方で生活強度が「軽25（キロカロリー）」の方の適正エネルギーをだしてみましよう。65kg × 25キロカロリー = 1625キロカロリーが、適正体重を維持するための、守るべき2日のカロリー（適正エネルギー）ということになります。

普段の食事の、カロリー計算や、体重コントロールのための食事内容については、医療機関受診時に管理栄養士が、食事栄養指導等で対応し、食生活の問題点を一緒に考え、適正体重へ導くヒントをお教えします。是非、ご自分の体重管理にご注目ください。今回は、減塩レシピを紹介

計算例

適正体重 (身長172cmの例)
身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重
1.72m × 1.72m × 22 = 65.08kg

適正エネルギー (軽い生活強度の例)
適正体重(kg) × 生活強度(kcal) = 適正エネルギー
65kg × 25kcal = 1,625kcal

1日の摂取目安 約1,600kcal

※1 BMI
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)

18.5未満	やせ
18.5以上25未満	標準
25以上	肥満

※2 生活強度

軽い	25~30 kcal	事務職・軽い手作業等
普通	30~35 kcal	営業職・接客業等
重い	35 kcal	農業・土木業等

頑張っている! スタッフ紹介

医療法人博友会
菊池内科クリニック

看護師長

富田 絹枝さん



とした職場づくりもしている。富田師長と院長先生との付き合いは筑波学園病院からと長く、職員を取りまとめているので安心して診療に打ち込めると、院長先生からも絶大な信頼を得ている。

医療知識の習得はもちろん、透析技術やIT技術に対応するため日々勉強の毎日だが、休日は、フラワーアレンジメントやスポーツで体を動かし、体力増進のため近くの施設に通いリフレッシュしている。スレンダーな体は、日々の生活の中で作られたものであった。

インタビューの最後には、臨床工学技士の方や看護助手さんについての働きぶりを話され、その中に感謝の言葉もあり、全てに行き届いた方であった。

理事長・院長
菊池 博



「よろしくお願いします」と挨拶をした後、目に付いたのが、デザインキーホルダーのネームプレートであった。非常勤の先生方や臨床工学技士の方もつけているとか。

見ると微笑ましくなり緊張もほぐれ、それをきっかけに患者様とのコミュニケーションが取れると言う。ユニフォームやエプロンなども決まった形ではなく、形式にとらわれず、自由さがあってもよいのではないかと、師長の考えである。

それは、管理面でも生かされている。患者様の安心・安全を第一に考え、そのために何が出来るか、どうすれば出来るかを考える

その基本理念は、忙しいと人間関係が悪くなり患者様に影響が出てしまうことから、余裕をもったスタッフの人数にも表れていると思った。

院長先生の語り口調にお人柄が表れていて、スタッフにも患者様にも居心地の良い場所であることが、短時間でも感じられるクリニックであった。

菊池内科クリニックでは、既存の清涼飲料水の自動販売機を院長先生と自動販売機会社の株式会社 いいじま様のご好



意によりまして、チャリティーイベントに変更して下さり、10月から御支援いただいております。院長先生、自動販売機会社の株式会社 いいじま様に感謝申し上げます。

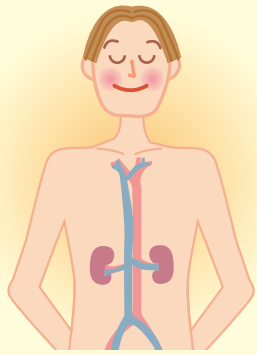
to be professional **何を学ぶのか**

自然災害と透析について



筑波大学附属病院 臨床工学技士

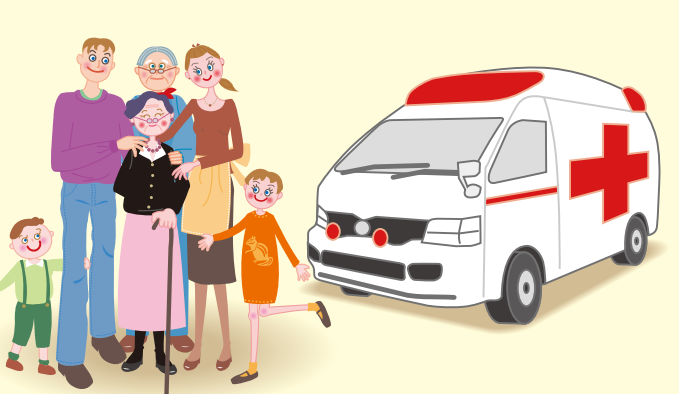
逆井 健一



腎臓の働きがある一定以上低下すると体内に毒素が溜まるため、これらを除去するために通常週3回の定期的な血液透析が必要となります。

今年3月11日に起きた東日本大震災直後から、被災地では透析が出来ない施設が続出しました。その為、交通網が遮断しているなか遠方への透析病院や他県への緊急避難など、透析の継続が困難であった事例が新聞やテレビで大きく報道されました。この問題は今回の地震に限った事では無く、阪神淡路大震災や新潟県中越沖地震でも同様の問題が発生しております。

なぜ、このような事態が起こるのか？地震直後から多くの家庭で電気・水道がストップし、みなさんも生活用水を確保するのに苦労されたことと思います。この現象は医療施設においても例外ではありません。透析は治療の特徴上、水道や電気といったライフラインを必要とします。体内から毒素を除去するために、1回の治療で水を1人当たり120リットルも必要としますが、通常1施設に数十人、数百人の透析患者さんが受け入れられていることから、災害時に数トンに



及ぶ大量の水を確保するのは非常に困難となります。また、透析を行うための機械を稼働させるための電気や治療物品も必要となります。地震などの自然災害は建物や設備の損壊、水道や電気などのライフラインの断絶、医療物資の不足が起りやすく復旧にも長期間を要するため二度に多くの透析患者さんが治療を受けることが出来ない状況が生じてしまいます。

これまでの災害での経験より色々と整備はされてきておりますが、今回の震災は予想を上回る災害であった為、必ずしも十分な対応が出来ておりません。今後の災害時に備えこのような状況が生じないよう、被害の程度に応じた大型給水車による水の供給や自家発電による電力の確保、耐震設備などの様々な体制を整えていく必要があると思えます。

いのちの学習会



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・一般市民の皆様への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。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。「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。お気軽にお申し込み下さい。お待ち申し上げます。

財団法人いばらき腎バンク役員名簿

役職	氏名	所属
理事長	大河内信弘	筑波大学教授
副理事長	大場 正二	大場内科クリニック理事長
理事	会田 真一	茨城県市長会会長(守谷市長)
〃	須磨崎 亮	筑波大学教授
〃	小田部 卓	茨城新聞(株)代表取締役社長
〃	鬼澤 邦夫	(社)茨城県銀行協理理事長
〃	高場 勝親	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(河内町長)
〃	黒澤 斌	住吉クリニック病院理事長
〃	小野寺 俊	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
〃	山田 保典	茨城県保健福祉部次長
〃	高塚 義典	大洋興産(株)社長
〃	軸屋 智昭	(財)筑波メディカルセンター病院長
〃	荻津 和良	(社)茨城県身体障害者福祉団体連合会 会長
〃	齊藤 浩	茨城県医師会会長
〃	菊地 功	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

(平成23年6月30日現在)

平成23年度 寄付金会員名簿

ご協力、ご支援ありがとうございます

さいたま市	株式会社大塚製薬工場
つくば市	大和ハウス工業株式会社
水戸市	(社)茨城県食品衛生協会
水戸市	(社)茨城県ビルメンテナンス協会
牛久市	(株)太田胃散茨城工場
水戸市	茨城県医薬品卸業組合
取手市	ときわクリニック 大塚正一
水戸市	(社)茨城県歯科医師会
古河市	(医)仁寿会総和中央病院
水戸市	茨城県老人福祉施設協議会
水戸市	(社)茨城県獣医師会
水戸市	クリエートメディック株式会社
土浦市	小野薬品工業株式会社
水戸市	(株)コスモ・メディカル
つくば市	旭化成ファーマ株式会社
水戸市	(社)茨城県公共職登記士地家屋調査士協会
日立市	十王ひがし野クリニック
つくば市	株式会社つくばエルネスリサーチ
筑西市	日水製薬株式会社つくば工場
稲敷市	日本薬品工業株式会社茨城工場
龍ヶ崎市	積水メディカル株式会社つくば工場
渋谷区	ファイザー株式会社

※2011年10月21日現在でお申し込みいただいた会員様のみ掲載しております。(順不同、敬称略)

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

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。
<http://www.ibajinbank.com/sanjiyo.shtml>

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)

内科、外科、整形外科、形成外科、脳神経外科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、婦人科、ペインクリニック



当院は人道、公平など赤十字精神のもと、皆様の健康を守る地域の中核医療機関として貢献するとともに、災害時の医療チーム派遣など様々な活動を通じ、地域に貢献しています。

古河赤十字病院

住所：茨城県古河市下山町1150
TEL：0280-23-7111(代)
URL：<http://www.koga.jrc.or.jp/>

製薬会社

ツムラ茨城工場は、1983年に竣工。漢方製剤の工場として世界一の規模と生産能力を誇り、最新のテクノロジーが採用された設備・機器が導入されています。研究所、漢方記念館などを併設しています。

株式会社ツムラ 茨城工場

住所：茨城県稲敷郡阿見町吉原3586
TEL：029-889-2122
URL：<http://www.tsumura.co.jp>

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 財団法人いばらき腎バンク事務局／柳田・大塚

イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーンにご協力ください

チャリティーベンダーにご協力ください

毎月11日は イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンの日です。

イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーンの流れ

STEP1 お買物をしたあと、精算時にレジで黄色いレシートを受け取ります。

STEP2 黄色いレシートを投函BOXへ。BOXは地域のボランティア団体ごとに仕切られ、活動内容が記されています。支援したい団体のBOXにレシートを入れます。

STEP3 団体ごとに集計し、合計金額の1%相当の希望の品物を該当団体へ贈呈。たとえば、レシート合計が100万なら1万円の品物が贈られます。

イオン土浦店に設置された投函ボックスへ黄色いレシートを投函ください

缶・ペットボトルを購入すると売り上げの一部が寄付になる自動販売機(チャリティーベンダー)をご存知でしょうか?

チャリティーベンダーにご協力いただける事業主様を募集しております。これら自動販売機からの寄付金は移植医療の普及・啓発に使わせていただきます。

色々なメーカーの商品が1台で販売できます

お客様のご負担は一切御座いません。

設置施設

- 住吉クリニック病院 様
- 筑波メディカル病院 様
- 茨城いすゞ 様
- 菊池内科クリニック 様

住吉クリニック様 設置例

皆様の暖かいご支援とご協力をお待ちしております。詳細は柳田・大塚までお願いします。後ほど訪問し、ご説明させていただきます。

猿島郡 キュービー(株)ファインケミカル本部五霞工場	北茨城市 扶桑薬品工業 茨城工場	つくば市 筑波銀行
高萩市 県北医療センター高萩協同病院	つくば市 寺島薬局株式会社	つくば市 筑波メディカル病院
つくば市 茨城県病院薬剤師会	水戸市 茨城県薬剤師会	つくば市 MSD(株)
水戸市 (株)セントフォーカンパニー	水戸市 住吉クリニック	牛久市 つくばセントラル病院
常陸那珂 つちだ内科泌尿器科クリニック	阿見町 株式会社ツムラ	取手市 JA取手総合医療センター
水戸市 茨城県生活協同組合連合会	水戸市 水戸協同病院	つくば市 菊池内科クリニック
北茨城市 かもめ・大津港クリニック	土浦市 土浦協同病院	つくば市 筑波大学附属病院
行方市 なめがた地域総合病院	水海道 水海道さくら病院	高萩市 極東製薬(株)
つくば市 常陽銀行	笠間市 (株)カインス笠間工場	笠間市 永井秀雄
水戸市 テルモ(株)	北茨城市 北茨城中央クリニック	鹿嶋市 田辺三菱製薬(株)鹿嶋工場
さいたま市 扶桑薬品工業(株)	水戸市 山口クリニック	つくば市 筑波学園病院
下妻市 渡辺クリニック	土浦市 大鵬薬品工業(株)	水戸市 茨城県医師会
守谷市 守谷駅前クリニック	つくば市 つくば腎クリニック	土浦市 茨城県医療機器販売業協会
土浦市 大石内科クリニック	坂東市 緑野クリニック	水戸市 茨城県医薬品配置協会
阿見町 東京医科大茨城医療センター	つくば市 関彰商事(株)	古河市 古河赤十字病院
土浦市 協和発酵キリン(株)	猿島郡 茨城県西南医療センター病院	水戸市 水戸中央病院
水戸市 グラクソスミスクライン(株)	高萩市 生化学工業(株)	日立市 (株)日立製作所日立総合病院

平成23年度 賛助会員一覧

ご協力ご支援ありがとうございます御座います

※2011年10月21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。(順不同)

茨城町 水戸医療センター	笠間市 常陸クリニック
日立市 中山商事	鹿嶋市 前田病院
つくば市 湯沢賢治	水戸市 公衆衛生検査センター
神栖市 神栖済生会病院	水戸市 茨城県総合健診協会
水戸市 水戸赤十字病院	つくば市 つくば学園クリニック
那珂市 那珂クリニック	つくば市 大河内信弘
土浦市 神立病院	東京都 鶴沢力
水戸市 大場内科クリニック	古河市 古河病院
稲敷市 宮本病院	石岡市 渡辺内科
下妻市 (株)トップ下妻工場	鹿嶋市 小山記念病院
水戸市 茨城県看護協会	水戸市 水戸済生会総合病院
つくば市 三井住友銀行	北茨城市 北茨城市立総合病院
常陸太田市 西山堂病院	土浦市 山手医院

北乃きいは、意思表示をしています。

私は、このカードをいつも持っています。
私の意思は、この中にあります。
「提供する」「提供しない」、
どちらの選択もあっていいと思う。
あなたの意思を家族や大切な人に伝えてください。
YESでも、NOでも、意思表示を。

臓器提供の意思表示は、保険証や運転免許証でもできます。

インターネット(ホームページ・モバイルサイト)でも意思表示が可能です。
ホームページ <http://www.jotnw.or.jp/>
モバイルサイト <http://www.jotnw.or.jp/m/>

社団法人 日本臓器移植ネットワーク
Tel: 03-3502-2071 (臓器提供)

民間から、公共広告40年
AC JAPAN
ACジャパン(国庫 公共広告機構)は、全国の1000に及ぶ企業が参加する民間の団体です。2011年、私達の活動の公益性が認められて公益社団法人になりました。

事務所を移転しました

財団法人 いばらき腎バンク
事務局 新住所
〒305-8576
茨城県つくば市天久保2-1-1
筑波大学附属病院C棟322-1
TEL: 029-858-3775
FAX: 029-875-3885

E-mailアドレス: iba-jinbank@ibajinbank.com
ホームページURL: <http://www.ibajinbank.com/>

ご協力ありがとうございました。学園タクシー協同組合様

10月の強化月間期間中、学園タクシー協同組合加入のタクシー乗務員の方には、胸にグリーンリボン、車内にはシールを貼っていただき、お客様には「意思表示カード」を配布していただきました。ありがとうございました。

話そう大切な人と
いのちの贈りもの
あなたの意思で
救える命

財団法人 いばらき腎バンク
<http://www.ibajinbank.com/>