

一人でも多くの県民に  
健康を維持してもらいたくて…



8人に1人の病気!

## 「新たな国民病、慢性腎臓病」

p.2

こんな人は要注意!  
腎臓はどんな臓器?  
毎年増加する透析患者

p.3

透析患者のお話「透析をはじめて31年」  
県民は慢性腎臓病を知っているか?  
予防法を伝授します! 「出前講演会申込受付中」  
腎臓クイズに挑戦!

p.4

「賛助会員・寄付金ご支援の募集」  
教員を対象とした「いのちの学習会」を実施しました!  
募金にご協力ください!  
インターネットからも寄付ができるようになりました

イベントに参加してアントラズグッズをゲットしよう!

11月7日(土)、8日(日)筑波大学祭(IC棟306号室)で  
イベント「いのちのリレー〜臓器移植を知ろう〜」を開催します。  
いのちや臓器移植について考え、クイズやアンケートに答えると  
鹿島アントラズグッズが貰えます。親子連れも歓迎。

詳しくはウェブサイトをご覧ください





**透析をはじめて31年**  
河野 佑司

42歳で透析をはじめて31年が過ぎました。職場での健康診断で尿から蛋白質が検出され、精密検査を受けるように言われましした。今、思えばこれが私の透析人生の始まりだったのです。31歳の時でした。

それからというもの、毎月一回の内科での尿検査と血圧測定で診断名は「高血圧高蛋白尿」でした。その後「慢性腎炎」と診断され、主治医からあなたにはあと10年すぎると「透析」をしなればならないと言われました。悪くなった腎臓を治せる薬はないので、医学の本を読んで透析とはどういうことなのか、理解することができました。即ち、尿が出なくなってきたら老廃物を出すことが出来なくなる。その結果、体に毒素がたまるので病院に行つて医療機器の力を借りて、体をきれいにしつて帰ってくる。これらの事を家族には話さず、自分では覚悟を決めていました。

なぜ「慢性腎炎」になつたのですかと主治医に尋ねました。「原因は過労とか風邪を引いたのが原因です。また女性は妊娠中毒症が原因となります。」との答えでした。確かに仕事も残業が多かったり、風邪も引くなど思い当たることがありました。

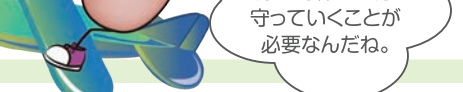
41歳のときに「これからすぐに入院して透析を始めます」と宣告されたときは、覚悟が出来ていたとはいえ、これからの人生はどうなるでしょうか。今でもあの診察室での気持ちを忘れることはできません。

60歳の定年まで仕事をさせてもらい感謝をしています。皆が仕事をしている中、病院に向かう時は本当に申し訳ない気持ち一杯でした。

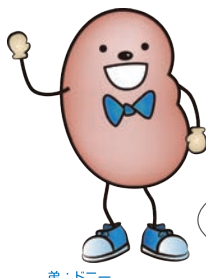
現在の生活は、月・水・金の週三回は病院に行き、一回につき五時間をベッドに寝たままの状態です。テレビを見たり、昼寝をしたりして、朝八時に家を出て、午後三時ごろに戻ります。火曜日と木曜日は患者会の事務局へ出て、患者会の仕事をしています。透析も今となっては仕事のようなもので、生活に制限はありませんが、生活に制限を送っています。

最後に今日まで家族が路頭に迷うことなく過してこれたのも医療制度や福祉制度のおかげとつくづく思っています。また、先生を中心とした病院のスタッフの皆さんのサポートによるものだと感謝をしております。

今、全国の透析患者は、約32万人で、透析に入る人の44%が糖尿病性腎症によるものです。糖尿病は自覚症状のない病気です。定期的に健康診断を受け、私のような透析生活を送ることのないように望んでいます。



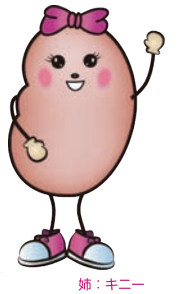
**慢性腎炎による透析患者のお話**



**新たな国民病、慢性腎臓病**  
～ 8人に1人の病気！ ～

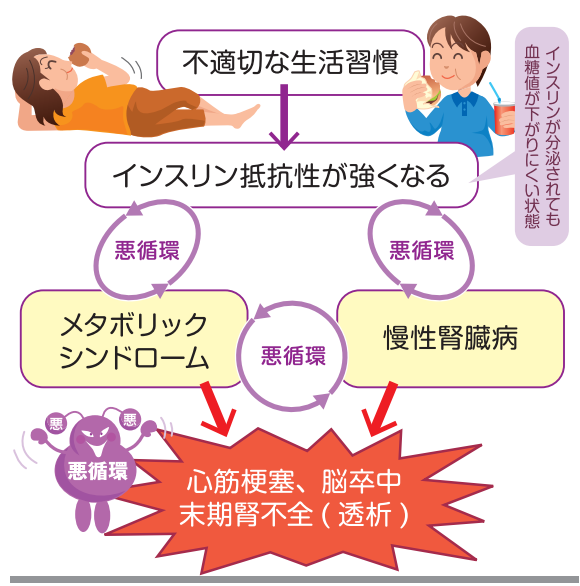
僕たち双子の姉弟なんだよ  
よろしくね!  
慢性腎臓病について皆さんに  
知って頂きたいことがあります。

みなさん、こんにちは!  
私は、いばらき腎臓財団の  
十二ーだよ。



**こんな人は要注意!**

**メタボと慢性腎臓病の悪循環**

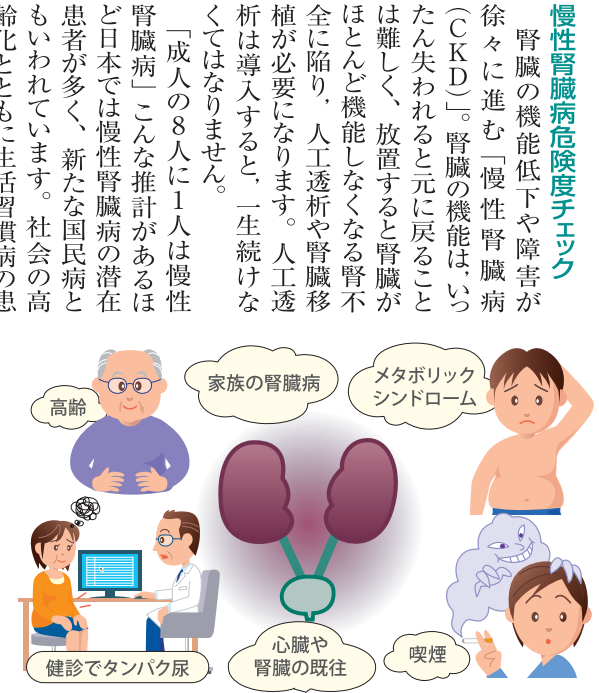


慢性腎臓病は危険度アップ  
腎臓の機能低下や障害が徐々に進む「慢性腎臓病(CKD)」腎臓の機能はほとんど失われると元に戻ることは難しく、放置すると腎臓がほとんど機能しなくなる腎不全に陥り、人工透析や腎臓移植が必要になります。人工透析は導入すると、一生続けなくてはなりません。

「成人の8人に1人は慢性腎臓病」こんな推計があるほど日本では慢性腎臓病の潜在患者が多く、新たな国民病ともいわれています。社会の高齢化とともに生活習慣病の患者が増えているために慢性腎臓病も増加しているのです。

慢性腎臓病になると、急死を招く心筋梗塞などの心血管疾患のリスクも高まります。糖尿病や高血圧、肥満がある人のほか、家族に腎臓病患者がいる場合も慢性腎臓病のリスクです。早期には自覚症状はほとんどないため、不調に気づいたときにはかなり病状が進んでいることが多いです。定期的な尿検査や血液検査を受けることが重要です。

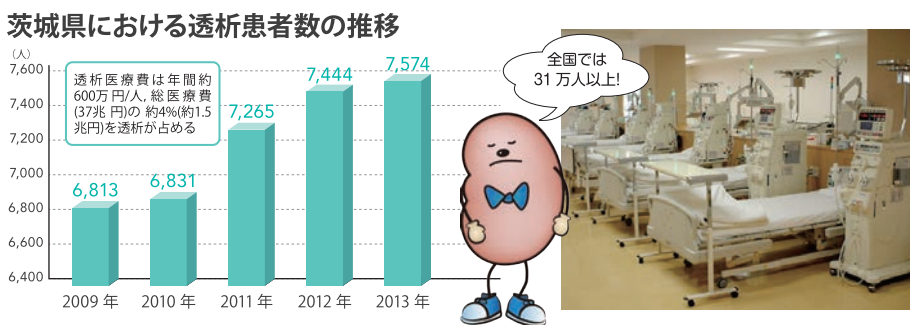
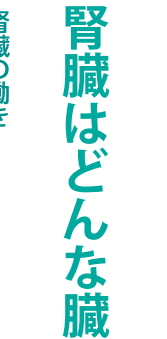
慢性腎臓病の危険因子で注目しておかなくてはならないのは、メタボリックシンドロームです。メタボとは、内臓脂肪が蓄積するとインスリンの働きを低下させる物質が分泌され、高血圧、高血糖、脂質異常などを招くほか、腎臓の機能低下も起りやすくなります。そして、腎機能の低下がさらにインスリンの働きを低下させるという悪循環に陥ります。



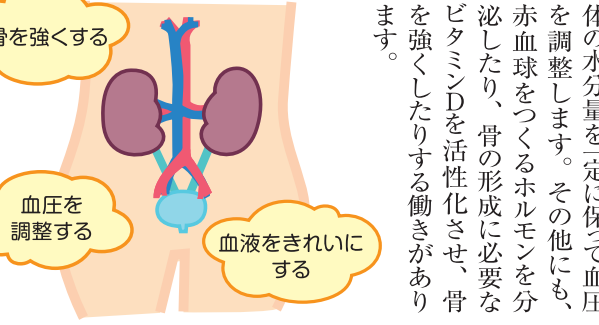
**腎臓の働き**  
腎臓はお腹の後ろ側に左右ひとつずつあります。腎臓の中では、細い血管から血液の中の水分と色々な物質がとんとんしみ出しています。腎臓は血液を濾過しているのです。1日に濾過される水分量は水分150リットル、塩分1キログラムにもなります。全てが尿として排出されるわけではなく、身体に必要な養分や塩分、水分の99%は再び、血管に戻されます。いらなくなった物質と水分が尿として膀胱に貯められます。尿は1日に1〜1.5リットル作られます。また、腎臓は身体

**慢性腎臓病の危険因子**  
慢性腎臓病の危険因子で注目しておかなくてはならないのは、メタボリックシンドロームです。メタボとは、内臓脂肪が蓄積するとインスリンの働きを低下させる物質が分泌され、高血圧、高血糖、脂質異常などを招くほか、腎臓の機能低下も起りやすくなります。そして、腎機能の低下がさらにインスリンの働きを低下させるという悪循環に陥ります。

**腎臓はどんな臓器?**  
体の水分量を一定に保つて血圧を調整します。その他にも、赤血球をつくるホルモンを分泌したり、骨の形成に必要なビタミンDを活性化させ、骨を強くしたりする働きがあります。



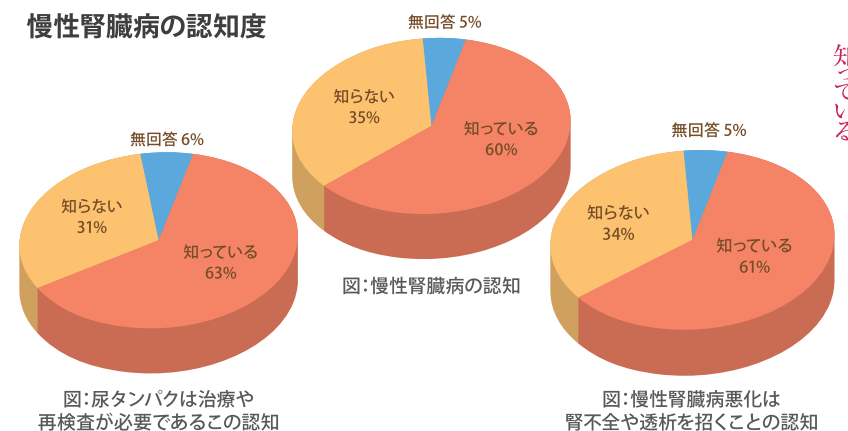
**毎年増加する透析患者**  
日本と茨城県の透析患者数



**腎臓クイズに挑戦!**

腎臓に関するクイズを3問出題いたします。マルか、×で答えてください。

Q1 腎臓は血液を浄化する  
Q2 慢性腎臓病は、生活習慣の改善で予防できる  
Q3 人工透析は腎臓病を治す治療である



**県民は慢性腎臓病を知っているか?**  
アンケート調査結果

県民の慢性腎臓病に対する意識を知るため、いばらき腎臓財団が主体となり、2014年10月水戸地区でアンケート調査を実施しました。500人以上の人に回答してもらい、住民の意識をつかむことができました。

60%の人が慢性腎臓病を知っている  
63%の人が「尿タンパク」は治療や再検査が必要であることを知っている  
61%の人が慢性腎臓病の悪化により腎不全や透析が必要になることを知っている



**かんたん筋トレをマスターしよう!**  
塩分を今より減らすコツ  
生活シーンに合わせた減塩

減塩  
塩分の多いものを食べる機会はこの7割にする

生活に10分間の筋トレ時間をつくらう

今日からできる  
何歳からでも遅くない!

出前講演会をご希望の団体は「こちらまで」!  
公益財団法人いばらき腎臓財団事務局  
Eメール: info@iba-jinzou.com  
TEL: 029-(858) 3775  
FAX: 029-(875) 3885

**予防法を伝授します!**  
★出前講演会申込受付中

慢性腎臓病の予防には、減塩、禁煙、肥満を防止するなど生活習慣の改善が有効です。当財団では、企業・法人・団体に向けて、慢性腎臓病予防の出前講演会を行っています。出前講演会の内容は、自身の慢性腎臓病や生活習慣病のリスクを評価し、リスクを減らすための具体的な方法として、「減塩と運動」を中心に実践をまじえて伝えています。

参加した方々からは、「塩分の減らし方を具体的に知りあげていて、とてもわかりやすかった」「運動の重要性がわかり、筋トレの実践が有用だった」などの感想をいただいております。

慢性腎臓病は男性の罹患率が圧倒的に多く、関連して透析患者も男性の高齢者が多数を占めているのが現状です。ですから、就労層の男性に慢性腎臓病予防の具体的な方法を身にかけてもらう必要があるといえます。また、家庭で調理を担当することが多い女性に参加いただくことが、減塩成功の鍵となります!



**KISSEI**  
キッセイ薬品工業株式会社  
本社: 〒399-8710 長野県松本市芳野19番48号

自然の中に、命の秘密があります。

私たちは、生命の不思議を見逃しません。  
キッセイ薬品は、世界の人々の健康のため、さまざまな分野の新薬の研究・開発に、と組んでまいります。

**MSD株式会社**  
www.msd.co.jp

製薬会社は、幸せな未来を描いているだろうか?

MSDは、医薬品やワクチンの提供を通じて、日本の、そして世界の医療ニーズにお応えしています。そこで思い描いているのは、皆さまのすこやかな未来。薬の力を未来の力につなげるために。これからもMSDは、時代を切りひらく革新性と科学への揺るぎない信念で、画期的な新薬やワクチンの開発に取り組みしていきます。

MSD株式会社

**astellas**  
Leading Light for Life  
アステラス製薬  
www.astellas.com/jp/

まだないくすりを創るしごと。

明日は変えられる。

**CHUGAI 中外製薬**  
Roche ロシュグループ

創造で、想像を超える。

すべての革新は患者さんのために



土浦市	宮崎 三弘
かずがうら市	川島 房宣
土浦市	石川 和明
つくば市	大和ハウス工業(株)
土浦市	小林 敏郎
常総市	東郷 治久
つくば市	(株)アルテック
神栖市	にへいなかよしクリニック
ひたちなか市	(医)浦川会勝田病院
つくば市	(医)双愛会 つくば双愛病院
桜川市	東西総合病院
潮来市	同仁会常南医院
つくば市	大曾根タクシー(株)
筑西市	河上医院
日立市	石川 悟
土浦市	国立病院機構霞ヶ浦医療センター
つくば市	堀内法律事務所
つくば市	飯田章太郎

ひたちなか市	(医)榊に会つちだ内科・泌尿器科クリニック
水戸市	(株)コヤマ薬局
北茨城市	扶薬薬品工業(株)茨城工場
稲敷郡阿見町	(株)ツムラ茨城工場
稲敷郡阿見町	東京医科大学茨城医療センター
つくば市	三井住友銀行つくば支店
水戸市	(一社)茨城県医師会
つくば市	ウエルシア関東(株)
水戸市	(株)セントフォローカンパニー
水戸市	古宿会水戸中央病院
つくば市	(医)テーデーシー川井クリニック
牛久市	(株)ホギメディカル
つくば市	常陽銀行 研究学園都市支店
つくば市	(医)筑波記念会筑波記念病院
水戸市	水戸赤十字病院
土浦市	協和発酵キリン(株)
つくば市	寺崎 太郎
千葉県松戸市	テルモ(株)

土浦市	大石内科クリニック
つくば市	湯沢 賢治
水戸市	(公社)茨城県薬剤師会
日立市	中山商事(株)
北茨城市	かもめ・大津港クリニック
つくば市	関彰商事(株)
水戸市	(医)住吉クリニック
日立市	(株)日立製作所日立総合病院
高萩市	県北医療センター高萩協同病院
下妻市	(株)トップ下妻工場
常総市	(医)真正会水海道さくら病院
東茨城市茨城町	(独)国立病院機構水戸医療センター
守谷市	(医)健康会守谷駅前クリニック
日立市	十王ひがし野クリニック
土浦市	総合病院土浦協同病院
つくば市	(医)興明会つくば腎クリニック
鹿嶋市	前田病院
高萩市	生化学工業(株)高萩工場

常陸太田市	茨腎会太田ネフロクリニック
牛久市	つくばセントラル病院
猿島郡	キュービー(株)ファインケミカル五霞工場
那珂市	那珂クリニック
常陸太田市	真心会西山堂病院
北茨城市	北茨城市民病院
土浦市	青洲会神立病院
水戸市	永井 秀雄
つくば市	茨城県病院薬剤師会
水戸市	水戸協同病院
北茨城市	北茨城中央クリニック
水戸市	(株)アルファーム
鹿嶋市	善仁会小山記念病院
古河市	タイハイ薬品(株)
つくば市	麗仁会筑波学園病院
つくば市	筑波大学附属病院
水戸市	(医)山口クリニック
水戸市	(公社)茨城県医薬品配置協会

笠間市	(医)五合会常陸クリニック
水戸市	青藍会大場内科クリニック
坂東市	緑野クリニック
水戸市	茨城県生活協同組合連合会
つくば市	(医)水清会つくば学園クリニック
水戸市	水戸済生会総合病院
取手市	JAとりで総合医療センター
行方市	なめがた地域総合病院
高萩市	極東製薬工業(株)
東京都千代田区	日本ジェネリック(株)
笠間市	(株)カインス笠間工場
水戸市	(公社)茨城県看護協会
つくば市	(公財)筑波メディカルセンター
牛久市	セリア新薬工業(株)
東京都北区	鶴沢 力
つくば市	大河内信弘
稲敷市	(医)盡誠会 宮本病院
古河市	茨城愛心会古河病院
つくば市	菊池内科クリニック
下妻市	(医)医仁会渡辺クリニック
石岡市	渡辺内科
石岡市	(株)久保田薬局
つくば市	(株)筑波銀行
猿島郡	茨城西南医療センター病院
土浦市	茨城県医療機器販売業協会
水戸市	茨城県総合健診協会

**平成26年度 賛助会員一覧**  
ご支援ありがとうございます。  
平成27年3月31日現在(順不同・敬称略)

**賛助会員・寄付金募集要項**

当財団も茨城県知事から平成26年11月27日付で税額控除に係る証明書の交付を受け、税額控除対象法人になりました。これにより、当財団に対する個人・法人の寄附(賛助会費も同様)については、確定申告の際、上記「税額控除」と従来の「所得控除」のいずれか一方を選択ができるようになりました。また、ご要望いただきました賛助会員様の従業員を対象とした茨城県の臓器移植の現状、健康づくりのための講演会を優先的に無料にて実施させていただきます。

<b>賛助会員</b>	<b>寄付金</b>
【賛助会費 1口10,000円】	【寄付金額】
法人賛助会費 5口以上	金額は問いません、寄付してい
個人賛助会費 1口以上	ただの金額を申し込み用紙に
	ご記載下さい。

**お申し込み方法**

いばらき腎臓財団ホームページより「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.iba-jinzou.com/sanjo/>

**銀行振込先**  
銀行名: 常陽銀行  
支店名: 研究学園都市支店  
口座: 普通 3451628  
口座名義: 公益財団法人いばらき腎臓財団 理事長 大河内 信弘

**平成26年度 寄付金一覧**

ご支援ありがとうございます。

東京都	株式会社ヤクルト	つくば市	小田内科クリニック	つくば市	稲葉 貞幸
水戸市	茨城腎臓病患者連絡協議会	つくば市	(医)健佑会いちほら病院	つくば市	YUMI KATSURA プライダルハウスつくば
水戸市	茨城県食品衛生協会	常陸太田市	(医)藤慈会藤井病院	つくば市	(有)つくば動物医療センターからぎ動物病院
古河市	仁寿会総合中央病院	水戸市	住谷内科医院	水戸市	ハギノヤ ケンイチ
神栖市	神栖済生会病院	大洗町	清水医院	牛久市	池田 勝幸
水戸市	茨城行政薬師会	筑西市	飯田医院	つくば市	山本 晋
つくば市	旭化成ファーマ(株)	ひたちなか市	大平医院	水戸市	茨城県庁
土浦市	小野薬品工業(株)	日立市	やまがた内科医院	つくば市	若林 治男
水戸市	茨城県医薬品卸業組合	水戸市	島田 匡彦	取手市	村上 憲範
龍ヶ崎市	積水メディカル(株)つくば工場	龍ヶ崎市	龍ヶ崎済生会病院	つくば市	堀内 昭三(堀内法律事務所)
水戸市	(公社)茨城県歯科医師会	渋谷区	NPO法人日本移植支援協会	つくば市	つくばOAKライオンズクラブ
稲敷市	日本薬品工業(株)	水戸市	新井しづか	つくば市	イーザイ(株)
土浦市	(株)大塚製薬工場	土浦市	学校法人筑波学園	結城市	結城東中学校
つくば市	(一社)茨城県登録販売者協会	筑西市	吉田 朋子		
つくば市	深尾 立	つくば市	東光台歯科医院		

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 公益財団法人いばらき腎臓財団 infoiba@iba-jinzou.com

初めて教員を対象とした  
「いのちの学習会」を  
実施しました!

【いのち】について考える  
小学校教員の方々



下妻市立高道祖(たかさい)小学校で、教員の方々を対象に「いのちの学習会」を実施しました。

教員の人権研修の環として開催された学習会では、「いのちとは何か?」のテーマで、安楽死、子どもや胎児の命、臓器移植など具体的な事例を紹介しながら、「いのち」について考えてもらいました。

講師を担当した当財団の理事長で筑波大学医学医療系教授大河内は、「自分で自分の死を決めていいのか?」「安楽死を臨む患者に医師としてできることは?」などと参加者に問いかけながら、いのちの概念は難しく、時代や文化でも異なることを伝えました。また、「臓器移植はいのちの概念と深い関係があり、誰にとってもクリアに納得のいく答えを探し出すことは大変難しく、医療のみならず法律、哲学とも関連する問題である。」と語り、他の人と話し合い、考えていくこと、自分と違う意見があることを理解することが大切であると伝えました。

参加した教員の方々は、「自分のいのちは大切、自分のいのちも他人のいのちも傷つけない」という共通理解を持ち、「児童にも発達段階に合わせた伝えていきたい」といった感想を持っていました。

当財団では学校の教員を対象とした「いのちの学習会」も実施しております。興味がある方はお問合せください。

I.K.F Information

**募金にご協力ください!**

**インターネットからも  
寄付ができるようになり  
ました**

「ジャパンギビング」という寄付ができるインターネットサイトに登録してあります。

「いばらき腎臓財団」のホームページから「ジャパンギビング」のボタンをクリックしてください。わざわざ金融機関に向くことなくクレジットカード等により決済可能です。

皆様のご支援をお待ちしております。



●お問合せ先  
公益財団法人いばらき腎臓財団 事務局  
TEL: 029-858-3775 FAX: 029-875-3885  
Email: infoiba@iba-jinzou.com  
URL: <http://www.iba-jinzou.com/>

茨城県医師会、茨城県薬剤師会の全面協力の下、皆様のお住まいの医療機関や薬局で紙製の募金箱を設置いただけることになりました。増え続ける慢性腎臓病を予防するため、職場への出前講演会の推進、臓器提供意思表示の呼び掛け、県内小・中・高等学校の児童生徒への「いのちの学習会」による「いのちの大切さ」を伝える事業等に充たさせていただきます。

また、設置いただける企業、団体様を随時募集しております。お気軽にお問合せください。

JAPANGIVING

あなたのチャレンジで私たちに応援してください。

いばらき腎臓財団 検索