



- p.2 臓器移植とは？
- p.3 臓器移植コーディネーターに密着
- p.4 p.5 臓器提供の流れ p.6 臓器提供ミニ知識
- p.7 令和四年度「いのちの学習会」実施報告
- p.8 だれでもできる「かんたん筋トレ」
令和四年度「慢性腎臓病予防 出前講演会実施報告」

本広報紙に関する「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には、粗品を差し上げます。

お便りをお待ちしております。

当財団の情報はHPをご覧ください。

<https://www.iba-jinzou.com>

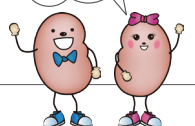
また、お問い合わせ Eメールは

infoiba@iba-jinzou.comです。

ご協力
お願い致します！

いばらき腎臓財団

検索



臓器移植とは？

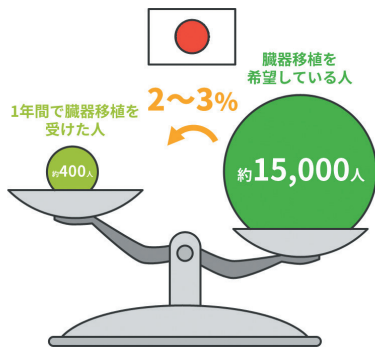
〜知っていますか？

臓器移植の現状

皆さんは、病気になった時どうしていますか？病院に行きますよね。病院では医師が薬を処方したり、手術をして病気を治しますが、それでも治らない場合、臓器を交換して治すことがあります。これが臓器移植です。臓器移植は誰かが健康な臓器を提供することが必要になります。臓器移植を提供する人のことをドナーと呼びます。心臓や肺、肝臓の移植を待っている患者さんの多くは、あと1年、生きることができない状態です。腎臓、膵臓、小腸の移植を待っている患者さんは、透析や入院を繰り返す状態で生活に大きな支障をきたしています。そして、その状態が続くと、命に関わる状況に陥ります。

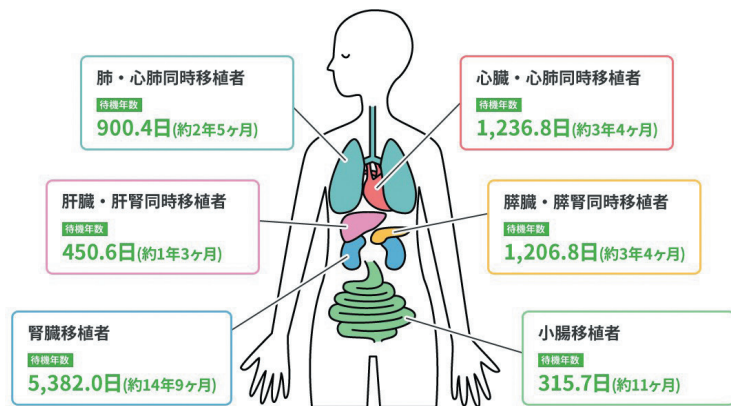
現在、日本で移植を待っている患者さんは、1万5千人以上います。それに対してドナーは、2022年で約1000人（移植件数約450件・1人のドナーから複数の臓器が提供される）となっており、ドナーが圧倒的に少ないのが日本の現状です。移植を受けた人の70%以上が、移植後の体調を「健康である」

日本で移植を受けられる人の割合



(公社)日本臓器移植ネットワーク資料より

では、どんな人がドナーになるのでしょうか？実は誰もがドナーになれる可能性があるのです。「死」のことを、みなさんは考えたことはありませんか？昨日まで元気だった家族や友だちが、交通事故で死んでしまいかもかもしれません。



心臓・肺・肝臓・膵臓・小腸: 1997年10月~2020年12月、腎臓: 2022年1月10日~2020年12月 (公社)日本臓器移植ネットワーク資料より

移植希望者の待機年数

もし、交通事故や病気で死んでしまっても、いくつかの臓器が健康な状態だったら、臓器がこわってしまったために苦しんでいる人、死と向き合っている人にわたってあげることができます。どんなに健康な人にも寿命があり、いつまでも生き続けることはできません。いつかは「死」がやってきます。だからこそ、だれもが臓器を提供するか、しないか、考えることができるのです。そして、自分の考えを臓器提供意思表示カードなどに記入し、家族と話し合っておくことがとても大切です。

移植医療に関わる人々

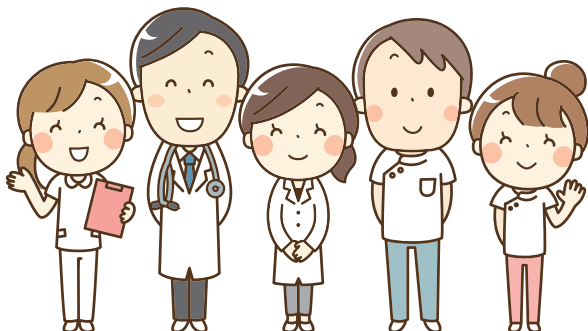
臓器移植は、臓器を提供する人と移植を受ける人を中心に、それぞれに関わる医療スタッフや臓器移植コーディネーター、そして家族など、実に多くの人々により成り立っています。

例えば、臓器を提供する人の入院している病院の関係者だけでも、主治医や看護師をはじめとして数十人にのぼります。また、移植を受ける人が入院している病院でも同様です。

移植医療は多くの人々の協力成り立ち、様々な人の思いをつなぐチーム医療といえます。

人の思いをつなぐチーム医療

- 主治医
- 薬剤師
- 警察
- 看護師
- 臨床心理士
- 行政
- 臓器移植コーディネーター
- 病院事務
- などほかにも多数



臓器移植

コーディネーターに

密着!



その1

どうして臓器移植コーディネーターを志したのですか?

臓器提供による移植医療は救命の延長にあると考えたからです。また、移植医療に興味があったことも決め手です。

その2

移植医療の領域に関わることに、迷いはありませんでしたか?

もともと、人命を救うために臓器提供が推進されることには賛成でしたので、迷いはありませんでしたが、果たして自分でいいのかは悩みました。周りにもっとたくさんしつかりした方がいましたので。

その3

実際にコーディネーターとして働いてみていかがですか?

提供者やご家族にとつての最善、最良はそのご家族の数だけあるように思います。妥協ではなく、納得ではなく、「一番良いことは何だろうか。」「ご家族の希望」という言葉を使うことがありますが、本当にそうなのだろうか、いつもなんとなく考えています。正解がないことが悩ましいです。

その5

この仕事の大変なところはありますか?

移動や急な呼び出しは苦ではありません。啓発をどう進めるかが悩みです。

その6

移植医療が浸透していないと感じられているのでしょうか?

移植医療は浸透していると思います。知らないという人はいませんね。提供の意思表示、臓器の提供、脳死、といった言葉が個別に語られているようにも思いますが、どうつながっていくかを知ってもらおうのが今後の目標です。

その7

どのような状態が啓発のゴールだとお考えですか?

ゴールは、コーディネーターの活動要領から啓発という文字が削除される時だと思います。

その8

みなさんへ伝えたいことはありますか?

「臓器移植」というのは提供あつての医療です。提供数が大切なのはもちろんですが、そのための意思表示と家族の共有が大切だと思います。ぜひ、ご家族で臓器提供について話し合ってみてください。

小笹さんの

コーディネーターへの道



看護学校卒業後、大病院勤務を経て県コーディネーターを委任されています。規定の研修を修了し、コーディネーターになります。その後経験を積んでいくのが難しいと感じているようです。



八ヶ岳にて

今号では、茨城県臓器移植コーディネーターの小笹さんに仕事内容についてインタビューしました。

小笹 雄司さん(ごさき ゆうじ)

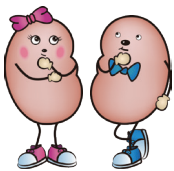
- 職業：茨城県臓器移植コーディネーター (正式名称：茨城県臓器移植連絡調整者)
- 勤務地：茨城県内
- モットー：できる限り良い着地点を模索する
- 趣味：ハイキング
- 好きな食べ物：大根おろし



その4

どのような時にやりがいを感じますか?

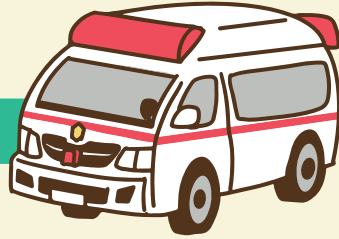
一経過をご家族にお伝えした時、それまで見たことのない笑顔をいただける時にやりがいを感ずります。カッコつけるみたいですが本当です。皆さんへの貢献の一つの形だと思っています。



臓器提供の流れ

↓ 提供する側

1 病院に入院



2 病状説明(救命が不可能)



臓器移植コーディネーターからの説明

臓器提供に関する説明を受けることを家族が希望した場合、臓器移植コーディネーターが病院を訪れ、詳しく説明を行います。



3 臓器提供についての説明

↓ 移植を受ける側

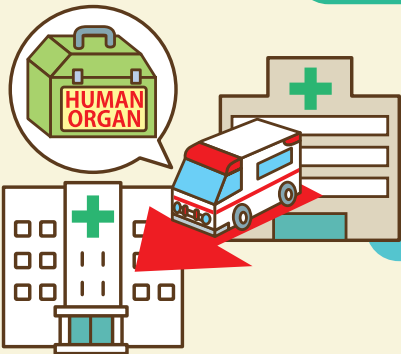
4 家族の意思決定



移植希望登録

5 脳死判定

JOT内で公平に選ばれます



6 移植を受ける患者の選択



7 臓器の摘出手術

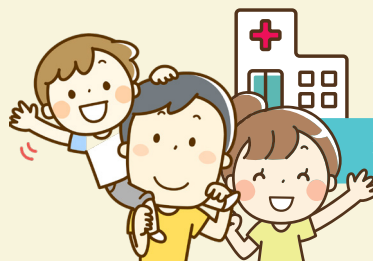
搬送

移植手術

8 身体のお返し



術後の生活

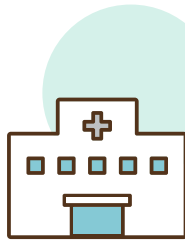


STEP 1・2

病院に入院

(病状説明) 臓器提供についての情報提供

事故や病気による脳障害などで入院した人に対して、最善の救命治療を行ったにもかかわらず、回復の可能性がなく、救済が不可能であると診断された場合の終末期医療の選択肢の一つとして、臓器提供があります。



STEP 3

移植コーディネーターによる説明

臓器提供を希望するご本人の意思表示があるか、又はご本人の意思が不明な場合で、ご家族が臓器提供について説明を聴くことを希望するときには、主治医などからの連絡を受けて移植コーディネーターが病院を訪れ、詳しく説明を行います。

STEP 4

家族の意思決定



家族は、臓器移植コーディネーターから説明を受けた後、十分に話し合いをして臓器を提供するかどうかをご家族の総意として決めます。提供しないことを選択しても不利益な扱いを受けることはありません。

STEP 5

脳死判定

臓器提供が決まると、法律に基づいた厳格な脳死判定を2回行い、2回目の脳死判定が終了した時刻が死亡時刻となります。家族が希望すれば、脳死判定に立ち会うこともできます。心臓が停止した死後に臓器提供する場合には、法律に基づく脳死判定の必要はありません。

STEP 6

移植を受ける患者さんの選択

移植を希望する人は、日本臓器移植ネットワークに登録されています。提供される臓器が最も適した患者さん(レシピエント)に移植されるよう、医学的な基準に従い、コンピューターによって公平に選ばれます。

STEP 7

臓器の摘出と搬送

臓器移植を受ける人(レシピエント)が選ばれると、提供する臓器の摘出手術が行われます。摘出手術はおよそ3〜5時間かかり、摘出された臓器は、移植希望者が待つ移植施設に迅速に運ばれて移植されます。



STEP 8

身体のお戻し

摘出手術の後に、お身体は家族の元に戻ります。傷跡はきれいに縫い合わせて、清潔なガーゼなどを当て、手術による創(あと)がわからないようにします(眼球提供の際は義眼を入れます)。



臓器移植コーディネーターが関わるPOINT



ご家族に臓器提供について説明させて頂いてから、病院を後にされるまで、ご家族の心理的サポートをします。

また、臓器が移植施設に搬送される調整も、重要な仕事になります。臓器が搬送される際は、ご家族と一緒にお見送りをします。臓器提供の終了後は、不定期でご自宅を訪問し、ご家族の支援を続けています。ご家族の支援に終わりはありません。



臓器移植ミニ知識

解説
01

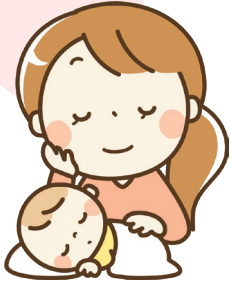
サンクスレター

サンクスレターとは、移植を受けたレシピエントが、提供家族にあてた手紙です。サンクスレターは臓器移植コーディネーターを介して匿名で提供家族に渡されます。実際のサンクスレターを紹介します。



ドナー様、ご家族の皆様

この度は深い悲しみの中、ドナー様の生前のご意思、ご家族様のご決断に言葉では言い尽くせないほどの感謝の念でいっぱい입니다。私どもの娘は生後まもなく病気が発覚し、術前まで肌と目は黄色く濁り、食欲もなく成長もゆっくりでした。この先、自分の肝臓で生きていくことは難しく、移植という選択しかありませんでした。



術後、肌や目はみるみる白くなり、大きな問題もなく約一か月で退院することができました。食欲も別人のように出て、細かった手足に肉が付き始め元気に自宅で過ごしております。ドナー様からいただいた肝臓は娘の中で生きていて新しい命を与えてくださいました。



ドナー様からの提供の話を伺ったとき、私たちの気持ちは複雑でした。ドナー様、ご家族様は私たちと同じように病に苦しむ患者とその家族であること。一つの命を見つめ、同じように心を痛めていること、娘に与えていただけるその命は消えてしまうこと。のちにドナー様が何人もの方に新しい命を与えたことを知りました。まだ娘は一歳ですが、成長して理解ができるようになったら今回の命のバトンの

解説
02

臓器は家族の承諾で提供できる

話をしたいと思いますが、そしていただいた命を大切に、命の尊さを人一倍考えられる子に育てていきたいです。最後になりますが、ドナー様のご冥福を心からお祈りしております。ご家族様の皆様もお体に気を付けてお過ごしください。本当にありがとうございます。

日本臓器移植ネットワーク制作
think transplant 35

2010年（平成22年）7月17日に施行された改正臓器移植法により、本人の意思が不明な場合でもご家族の承諾があれば臓器提供できるようになりました。できる限りご自身の意思（提供したい、提供したくないという気持ち）を意思表示カードなどに記入し、その気持ちをご家族に伝えておくことが大切です。

臓器移植に関して、一人ひとりが四つの権利を持っています。提供については、死後に臓器を「提供する」「提供しない」という権利。もし自分が移植でしか助からない病気になった時、移植を「受ける」「受けない」という権利です。私たちは、どの立場にもなる可能性があります。その時は突然訪れます。臓器提供について家族で話し合ってみてください。

HLA組織 適合検査費用の助成

いばらき腎臓財団では、腎臓移植を希望する方に行われる「HLA組織適合検査」の助成をしています。茨城県内に在住している方を対象とし、助成金額は、1件1万5千円です。基本は医療機関を通じて助成しており、検査費用から助成金額を差し引いた額を個人に請求する流れとなります。ただし、検査機関により、検査を受けた個人に助成することもあります。詳細は当財団HPをご参照ください。

● 検査場所

- 茨城県内のHLA検査センター 筑波大学附属病院
- 茨城県外のHLA検査センター

● 申請方法および報告

- 助成は、基本的に検査を行った医療機関に対して行いますので、検査を行った医療機関に組織適合検査料助成金申請書を腎臓財団に提出してもらってください。
- 当助成金を受けた医療機関は、速やかに領収書を腎臓財団に提出することになります。

▼詳細は当財団HPをご参照ください
<https://www.iba-jinzou.com/>



令和四年度

いのちの学習会 実施報告



今年度も茨城県内の小・中・高校にて、約20件のいのちの学習会を実施することができました。講師の先生方はじめご参加くださった学校の関係者のみなさまに厚くお礼申し上げます。

以下、受講後にお寄せいただいた感想を抜粋致します。

感想 1

● 移植をするのには待たなくてはいけないことを知っていました。腎臓移植は約15年も待つていることを知りとても驚きました。臓器提供について家族とお互いの意思を確認したことがなかったので、家族間でしっかり共有しておこうと思いました。

感想 2

● 臓器提供の意思は誰でも表示することができ、健康保険証などに記すことができ、全ての人が脳死になる可能性があるの、しっかりと意思表示しておく必要があると思いました。また臓器移植を待機している人は数多くいるが、実際に受けられる人はわずかだと知り、もっと広く臓器移植の知識が広まって欲しいと感じました。



感想 3

● はじめに4と18の数字が出された時に、何を表しているのか全く想像できませんでした。その数字が4人の提供者によって18人もの人を救うことができることを知り、とても驚きました。提供する・



感想 4

● 臓器移植は提供する人とその家族、提供される医療者が繋がってできるもので、色々な感情が混ざり合うと思いました。悲しみの感情を良かったと思えるように変えていかなければならないと聞き、臓器移植・提供について真剣に考えていきたいと思えるようになりました。

いのちの学習会

「道徳やがん教育の一翼を担う」

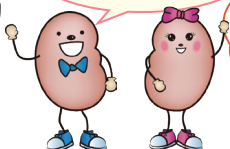
いのちの学習会は、子どもたちに「いのち」や「人権」について考えてもらい、「自他の生命を尊重」する心を育むことを目的とした出前授業です。小中学校や高校1年生の道徳の授業として、また学校行事や親子行事として導入していただいております。扱うテーマは、助かる命と死にゆく命が同時に発生する移植医療が中心です。また、29年度からは、小中学校で本格的に始まった「がん教育」もテーマとして取り入れ、自分の体



いのちの学習会を
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
infoiba@iba-jinzou.com
TEL: 029-858-3775
FAX: 029-875-3885

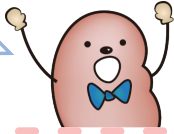
詳細資料をご希望の方は、裏面を FAX またはメールにて送付ください。必要事項のみを記載したメールでもお申込み可能です。



専門家による
無料出前
授業です！



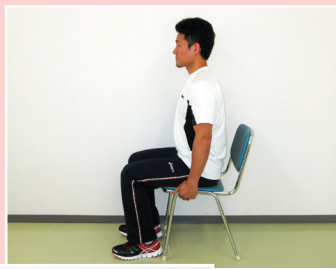
家庭や
職場で!



健康体操のススメ

～誰でもできるかんたん筋トレ～

2023
保存版



●**おススメ1**
膝伸ばし
強化部位 大腿部前側の筋肉



【動作説明】

椅子に浅めに腰かけ、背筋を伸ばします。両手で座面をつかんでおきましょう。ゆっくりと3秒かけて片方の膝を伸ばします。常に背筋は伸ばしておきましょう。ゆっくりと3秒かけて元の姿勢に戻します。

近年、肥満は生活習慣病だけでなく慢性腎臓病にもつながることが明らかになっていきます。肥満を防止するためには、「食べ過ぎないこと」に加え、適度な運動を実践することが重要です。「運動」には、ウォーキングやスイミング等の「有

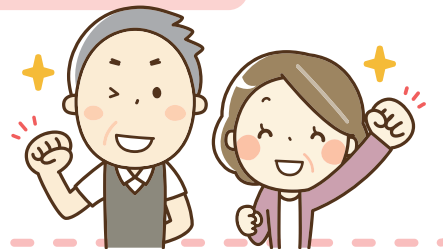
酸素運動」と加齢による筋力低下を抑制できる「筋トレ」があります。この二種類の運動を取り入れることによって、太らないカラダづくりが可能となります。ここでは、家庭で気軽にできる「筋トレ」の方法についてご紹介します。

【動作説明】

背筋を伸ばして立ちます。手は椅子の背もたれに置いてください。ゆっくりと3秒かけて片方の足を後ろに蹴りだします。膝は曲げずに足を上げすぎないように注意します。ゆっくりと3秒かけて元の姿勢に戻します。



●**おススメ2**
後ろ蹴りだし
強化部位 臀部の筋肉



BEANS Report



講演会は
無料です!

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
infoiba@iba-jinzou.com
TEL: 029-858-3775
FAX: 029-875-3885

- 養成講座受講生と現食育サポーター
 - 町民健診で血圧血糖値高めの方
 - 保健推進委員の方など
- 講座を主催する際のご参考にしていただき、来年度の受講をお待ちしております。

令和4年度 慢性腎臓病予防 出前講演会の実施報告



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・団体に出向いて、慢性腎臓病予防の出前講演会を行っています。講師は腎臓内科医師、管理栄養士、運動指導の専門家などです。今年度は神栖市、大洗町、ひたちなか市、那珂市、において出前講演会を実施致しました。どのような方を対象としたのか、ご報告します。