

賢友会だより

中国ブロック交流会
鳥取

全腎協中国ブロックは、10月19・20日にニュー・砂丘荘（鳥取市）で交流会を40名の参加者で開催した。

この交流会は、中国地方の慢性腎臓病の患者が参加して、二年に一度各県持ち回りして、親睦交流・情報交流と観光を兼ねて開催する。今回は鳥取県が10年に一度の開催となった。

マイクロバスなどで一行は、人工透析が充実している、さとに田園クリニック（鳥取市）の見学をした。



二、砂丘莊



現地の傘踊りを披露する皆さん

つぎは鳥取砂丘、砂像博物館を見学した。宿に帰った一行は、現地の傘踊りの勇壮な踊りを興味深く鑑賞した。クイズやカラオケ大会で豪華な食事も楽しんだ。

二日目は、浦富海岸島めぐり遊覧船を楽しんだ続いて賀露わったいな(物産館)と蟹っこ館見学をした。参加者の婦人は、「同じ境遇の仲間と夜遅くまで、不安なことを話し合いました」と顔をほころばせていた。

おしらせ

第五回腎臟病患者
交流会

鳥取県腎友会は、令和元年11月24日（日）に第五回腎臓病患者交流会を開催する。会場は倉吉未来センター。10時から『腹膜透析・血液透析の展望』との題で倉吉山本内科医院副院長・山本了先生が講演する。

この交流会は、年に一回の開催で、腎移植者、腹膜透析患者、血液透析患者、慢性腎臓病患者の皆さんが参加する。主催者は「お互いの情報交換や日頃の疑問・課題を解決しませんか」と参加を呼び掛けている。参加費は無料。



会場になる 倉吉未来中心

！に～
 ため
 動た
 活る
 金守
 募を
 名な
 署担
 願己
 請自
 会
 国境
 協環
 賢析
 全透
 の
 年ち
 元た
 和私
 令～

私たち！腎臓患者の生命・生活を守るための署名募金活動をする事によって、医療福祉を後退させないため、より推進させるためにも「腎疾患相互対策の早期確立」の要望活動を継続することは重要です。一人でも多くの方に署名をしてもらい運動を充実したい。○署名は基本自筆、代筆は押印が必要。○住所は県名から、市町村、番地を。○住所が同じでも一人ひとり記入。同居でも同様。

○締め切りは2019年11月15日までに投かん箱にお願いいたします。

自己管理に活かそう

いつまでも元気に合併症の少ない生活を送るために、定期的に受けている血液やレントゲン撮影などの検査結果の見方を理解しておくことは大切です。

検査はそれぞれに意味があり、食事の管理はうまくいっているか、合併症は起きていないか、などが結果の値からわかります。

◇透析は十分にできているか
尿素窒素（BUN）

透析が十分できているか、尿素窒素の値を調べます。透析が十分できている場合には、透析後の尿素窒素が透析前の3分の1から4分の1になっています。

筋肉や血液などの体の組織を作るたんぱく質は、役割を終えると老廃物となって血液中に現れます。これが尿素窒素です。

（ぜんじんきょうNo.293
特集 「知っておきたい検査数値」 監修 武蔵野徳洲会病院 院長 鈴木洋通先生 抜粋）