

**sskp**

1977年12月3日 第三種郵便許可(毎月18回1. 2. 3. 5. 6. 7日発行)  
創刊(1986年4月1日)2013年3月7日発行 通巻第5325号(付録)

小金井  
かんえんの友



会報 108号2013年3月15日  
発行所 小金井地区肝友会  
事務局 〒184-0003  
小金井市緑町4-17-16(杉田)  
Tel&Fax 042-383-2024  
郵便振替 00170-1-96677

## 平成25年度 第28回 総会のご案内

4月14日(日)午前11時~午後4時



**第1部 総会**  
( 昼 休 み )

**第2部 講演会「川田龍平参議院議員に肝炎問題を聞く」**

**場 所 小金井市商工会館・萌え木ホール3階**

〈お願い〉 総会には、この議案書を持参してください

## 小金井地区肝友会 第28回総会

## 議案書

日時：平成25年4月14日（日） 午前11時～午後4時

場所：小金井市商工会館 萌え木ホール3階

## ★ プ ロ グ ラ ム ★

第1部 《総会》 午前11時～午後12時30分

1. 会長の挨拶
2. 来賓の紹介
3. 議長の選出
4. 議事

第1号議案 2012年度活動報告及び決算報告の承認に関する件  
(会計監査報告)

第2号議案 2013年度活動計画及び収支予算の決定に関する件

第3号議案 2013年度運営委員選出に関する件  
(新運営委員紹介)

第4号議案 規約の改正について

5. 議長の解任

## 【 昼 休 み 】

第2部 《講演会》 午後1時30分～4時

講師：川田龍平参議院議員

テーマ：「いのちが最優先される社会」の実現へ

## お願い

※総会（4月14日）には、この「議案書」をご持参願います。

※ご希望の方に実費¥300でおにぎり弁当をご用意いたします。出欠ハガキでお申込みください。

## 2012年度活動報告

## ◆第27回 総会

《定例総会》

日 時：2012年4月29日（日） 午後1：30～3：00

場 所：小金井市福祉会館2階

参加者 21名 委任状 74名

来賓ご挨拶 小金井市長 稲葉 孝彦氏

東京都議会議員 西岡真一郎氏

メッセージ 小金井市議会議員 野見山修吉氏

東京肝臓友の会理事長 赤塚 堯氏

町田肝臓友の会会長 野田 晃弘氏

立川地区肝友会会長 深見 ヨネ氏

北多摩肝臓友の会 市川 久子氏

## ◆肝臓病医療講演会

日 時：2012年4月15日（日） 午後1：30～4：00

場 所：小金井市商工会館 萌え木ホール

講 師：武蔵野赤十字病院副院長：泉 並木先生

テーマ：「私が診てきた肝炎患者の闘病人生」

参加費：無料

参加者：78名

主 催：小金井地区肝友会

後 援：小金井市

協 賛：(財)宮川庚子記念研究財団

泉先生が接してこられた患者さんたちの生き方を紹介しながら、肝臓病とのよりよい付き合い方やその治療についてお話いただきました。

## ◆肝臓病医療講演会

日 時：2013年2月24日（日） 午後1：30～4：00

場 所：小金井市商工会館 萌え木ホール

講 師：デルタクリニック院長：日野邦彦先生

テーマ：「肝硬変の代償期、非代償期を生きる」

参加費：無料

参加者：50名

主 催：小金井地区肝友会

代償期及び非代償期の病理や治療について、詳しく解説していただきました。

## ◆小金井なかよし市民まつり

日 時：2012年10月20・21日（土・日） 午前10：00～午後5：00

場 所：都立小金井公園 広場

2日間でのべ参加者16名 寄付金協力者2名

バザー品協力者20名 相談者6名

内 容：肝臓病療養相談。肝臓病に関する図書・バザー提供品の販売。  
リーフレット（入会案内）・会報などの配布。

収 益：¥74,910

皆さんにご協力いただき、有難うございました。

## ◆新年交流会

日 時：2013年1月14日（月） 午後12：30～4：00

場 所：小金井市商工会館 萌え木ホール

参加費：¥1,000（昼食費他） 参加者：30名（小金井市長特別参加）

テーマ：「ラフターヨガ（笑いヨガ）」

東京府中ラフターヨガクラブ加藤さんの指導で、笑って免疫力アップ。  
稲葉小金井市長もご一緒に大笑い。

## ◆日帰り研修バス旅行

「潮来・佐原・水郷めぐり」

日時：2012年6月15日（金）

参加費：¥5,000 参加者：24名

## ◆談話室

場所：小金井市福祉会館2階

①2012年7月8日（日） 参加者22名

1部：欧州肝炎事情/駐在時の治療体験から

レポーター：会員の高井桂三さん

2部：何でも話そう会

②2012年9月9日（日） 参加者26名

「肝臓を守る、食事と栄養のとり方」

講師：星野博美先生（デルタクリニック・栄養学修士）

## ◆会報

105号/2012年6月30日・・・「生老病死こそ人生そのもの（二）」

106号/2012年9月30日・・・「根本からの発想の転換を！」

107号/2012年12月30日・・・「高齢重症患者とともに生きともに果てる」

108号/2013年3月15日・・・「哀悼 織田敏次先生（B型肝炎ワクチンの開発者）」

## ◆運営委員会 開催場所 小金井市福祉会館他

第1回/2012年4月15日 第2回/5月13日

第3回/6月10日 第4回/8月12日

第5回/9月9日 第6回/11月18日

第7回/12月9日

第8回/2013年2月10日 第9回/3月10日

## ◆国会請願募金活動

募金            ¥86,300  
協力者        約40名  
日肝協へ     ¥30,000

## ◆2012年度 運営委員

会        長        杉田清子  
副 会 長        窪田裕和  
副会長・会計    渡辺久美子  
事務局長        萩尾邦生  
事務次長        北川和幸、井川妙子、谷口美和子  
会        計        小向ゆり、末藤佳子  
運営委員        江口 孝、岡田 哲、川田義広、高井桂三  
                  田中陽子、保坂幸子、増田智海、山崎祐宏  
相 談 役        安部欣一、黒川清知  
会計監査        栗橋静江

## ◆会員数（内訳 2013年3月現在）

小金井市	29名	国分寺市	19名
武蔵野市	7名	小平市	9名
三鷹市	8名	調布市	8名
西東京市	9名	府中市	4名
八王子・国立市	8名		
都内23区	17名	都内他市地区	21名
他県地区	27名	<u>*会員総数</u>	<u>166名</u>

## ◆東京肝臓友の会

理 事：杉田清子、川田義広

※2011年度は小金井地区肝友会から3名の役員を送りましたが、2012年度は2名の派遣となりました。

◆患者会活動に参加

- 2012年5月 小金井市難病者の医療と福祉を考える会総会に参加
- 5月 国会請願活動の募金に協力（日肝協）
- 6月 NPO東難連総会に参加
- 6月 NPO東肝会総会に参加
- 7月 東京肝臓友の会 対都交渉に参加
- 7月 NPO東難連 対都交渉に参加
- 7月 小金井市主催 肝臓病学習会に参加
- 9月 NPO東難連 都議会ヒヤリングに参加
- 10月 日肝協代表者会議に参加
- 10月 東京都難病相談（A I H・P B C）に参加

2012年4月～2013年3月

難病相談支援センター主催・肝炎患者談話室参加

2012年4月～2013年3月

小金井市障害者福祉センター・相談事業参加

杉田清子会長が内部障害（肝臓病）担当のピア相談員

◆PR活動

- 市報掲載・・・小金井市、国分寺市、武蔵野市、三鷹市
- 会報配布・・・公民館、市役所、医師会、保健所、小金井なかよし  
市民まつり
- 後援・・・小金井市
- 協賛・・・(財)宮川庚子記念研究財団

**計 報**

ご冥福をお祈り申し上げます

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 渡辺 貞子様（国分寺市） | 小柳津千代子様（三鷹市） |
| 飯田 澄江様（多摩市）  | 野見山富茂子様（調布市） |
| 前川さと子様（大田区）  | 川原 孝雄様（所沢市）  |

## 2013年度 活動目標（案）

前年度の成果と反省をもとに、新年度の活動目標を下記のように提案します。

### 1. 肝臓病の正しい知識の普及と、優れた福祉行政を求める活動

- ◇肝臓病医療講演会の開催
- ◇「市民まつり」などイベントの参加による啓発活動
- ◇難病団体・福祉団体との連携
- ◇地域病院・地域医師会・地域保健所との連携及び協力

### 2. 会員相互の親睦と協助を進める活動

- ◇新春交流会の開催 ◇親睦と研修の日帰り旅行
- ◇肝炎手帳の利用と普及 ◇リーフレット（入会案内）の活用
- ◇多摩地区患者会・23区患者会との交流と連携
- ◇談話室の定期開催（地域別等を検討）
- ◇肝臓病学習会開催（会場等の検討）

### 3. 広報活動と財政基盤づくり

- ◇会報の定期発行
- ◇健全な財政運営

### 4. 与曾蔵基金の健全な運営

### 5. 他の肝臓病患者会の活動を支援し、行事に参加します。

- ◇東京肝臓友の会へ理事を派遣し、活動を支援
- ◇国会請願活動を支援するための募金に協力（日肝協）
- ◇NPO法人東京肝臓友の会 総会 6月（予定）
- ◇NPO法人東京肝臓友の会 対都交渉
- ◇日本肝臓病患者団体協議会 代表者会議 10月
- ◇肝臓病個別医療相談会（難病相談・支援センター主催）（予定）
- ◇NPO法人東京肝臓友の会・街頭キャンペーンに参加、協力
- ◇東京都難病相談・支援センターとの連携
- ◇小金井市難病者の医療と福祉を考える会との連携



## 【2012年度 収支決算】 2012年4月1日～2013年3月31日

### 収入の部

項目	予算額	決算額	摘要
前年度繰越金	228,316	228,316	
会費	612,000	432,800	約120名
寄付金	50,000	7,800	
事業収益	50,000	74,910	市民まつり
交流会会費	0	30,000	新年交流会
補助金	130,000	146,000	社協・小金井市
請願募金	150,000	86,300	
行事参加費	0	115,000	日帰りバス旅行
利息	0	50	
雑収入	0	1,400	
<b>合計</b>	<b>1,220,316</b>	<b>1,122,576</b>	

### 支出の部

項目	予算額	決算額	摘要
分担金	300,000	207,600	日肝協含む
事務用品	32,000	18,295	
通信費	100,000	60,594	
活動費	300,000	262,476	
研修旅行費	0	194,115	
会報代	200,000	215,838	6月、9月、12月、3月号
基金繰入	0	0	
交流会	0	30,000	新年交流会
交通費	60,000	46,980	日肝協参加他
利息	0	1	
予備費	228,316	86,677	
<b>合計</b>	<b>1,220,316</b>	<b>1,122,576</b>	

2012年度収支決算報告を監査の結果、各項目とも間違いないことを承認いたします。

2013年3月 会計監査 栗橋静江



## 【2013年度 収支予算案】

2013年4月1日～2014年3月31日

### 収入の部

項目	前年度予算額	本年度予算額	摘要
会費	612,000	540,000	150名
寄付金	50,000	30,000	
事業収益	50,000	50,000	
補助金	130,000	130,000	社協・小金井市
募金	150,000	150,000	
会報代	0	240,000	
繰越金	228,316	86,677	
合計	1,220,316	1,226,677	

### 支出の部

項目	前年度予算額	本年度予算額	摘要
分担金	300,000	260,000	日肝協含む
事務用品	32,000	30,000	
通信費	100,000	70,000	
活動費	300,000	300,000	
研修旅行費	0	100,000	
会報代	200,000	280,000	
基金繰入	0	0	
交通費	60,000	100,000	日肝協参加・他
予備費	228,316	86,677	
合計	1,220,316	1,226,677	

【与曾蔵基金】

2013年3月31日現在

収 入		支 出	
項 目	金 額	項 目	金 額
与曾蔵基金	1,000,000	10周年記念誌	312,000
東肝会還元金	150,000	広報活動費	34,350
99年度繰入	200,000	振込手数料	663
15周年表紙	52,815	15周年記念号	472,815
利 息	50,000	雑 費	2,987
01・02年度繰入	200,000	20周年記念誌	340,000
03・04年度繰入	447,000	活動費・雑費	18,000
05・06年度繰入	500,000	25周年肝炎白書	526,890
2007年度繰入	203,000	患者活動25年	486,150
2008年度繰入	300,000	分析・解説	50,000
2009年度繰入	300,000	通信費	28,305
2010年度繰入	300,000	活動費	39,124
利 息	8,734		
2011年度繰入	0		
合 計	3,711,549	合 計	2,311,284
残高合計			1,400,265

日帰りバス旅行

5月24日(金)

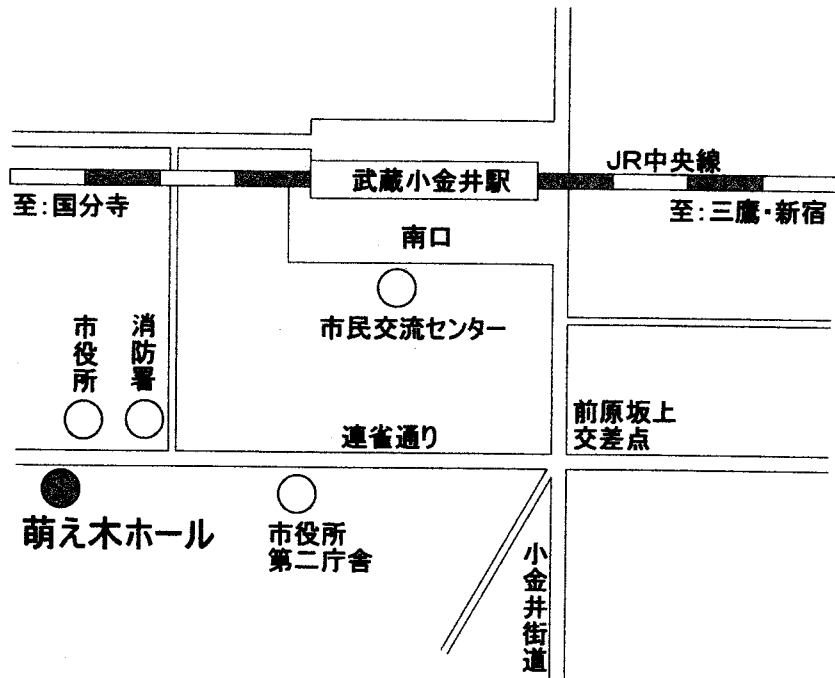
**赤城高原牧場クローネンベルクと富岡製糸場跡**

ご家族やお友達を誘って、ぜひご参加ください。

※詳しくは別紙のチラシでご案内しています。

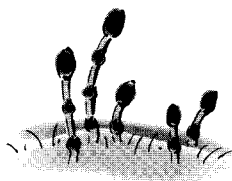
## 会場への行き方

小金井市商工会館 萌え木ホール  
 東京都小金井市前原町3丁目33-25  
 TEL(042)385-5116



- JR武蔵小金井駅南口より徒歩6分
- 小金井市役所筋向かい

# 小金井 かんえんの友



会報 108号 2013年3月15日  
発行所 小金井地区肝友会  
事務局 〒184-0003  
小金井市緑町4-17-16（杉田）  
Tel&Fax 042-383-2024  
郵便振替 00170-1-96677

## 哀悼 織田敏次先生

— B型肝炎ワクチンの開発者 —

黒川 清知

昨平成24年9月19日、織田敏次先生が胸部大動脈瘤破裂のため亡くなられました。享年91歳、その7週間前の日本学士院の集まりには、お元気で参加されておられたそうです。私たちは年末、杉田会長への奥様からの喪中ががきで知り、またご家族のご意向で、広く知らせたくない、新聞社にも記事指し止めをされたようです。



先生のお住まいは小金井市本町で、小金井地区肝友会の総会などに気軽に來臨され、いつも励ましのお言葉をいただいております。後に腰を痛められてからはメッセージを寄せられました。

先生は東京帝大医学部卒、医学博士、東大教授（後に名誉教授）、東大病院院長、国立病院医療センター院長（後に名誉院長）、日本赤十字医療センター院長（後に名誉院長）、日本肝臓学会理事長はじめ多くの学会の理事等歴任され、日本学士院会員、朝日賞、紫綬褒章、文化功勞者、勲一等瑞宝章と文字どおり肝臓学界の頂点におられました。先生はB型ワクチンの開発に自ら有効性の試験の対象になられ成功されました。これでわが国のB型肝炎は急激に減少したわけです。予防効果は、ワクチン投与によりキャリア化率わずかに3.6%、感染阻止率93.7の成績が先ず得られた（1984年度）といわれます。

『患者さんとの対話は大事、「医は仁術」の「仁」は人偏に「二」、人が二人いると対話が始まる。道徳観がそこに芽生える。そして「信」（信頼）、「情」（情愛）、「学」（学問）、「理」（理性）を大切にしたい』が先生のモットー、いつも温顔、肝臓患者に対する愛情に満ちた優しい先生でした。有難うございました。先生のご冥福を心からお祈りいたします。 合掌

（写真は平成14年12月22日、織田先生<左から二人目>に感謝の食事会、於：国分寺、筆者<織田先生の右隣>は相談役、当時は会長）

## 「肝臓を守る、食事と栄養のとり方」

デルタクリニック・栄養学修士

星野 博美 先生

昨年9月9日、小金井市商工会館萌え木ホールで行われた当会主催の医療講演会における講演の記録です。当日はデルタクリニックの日野邦彦先生にも同席していただき、肝臓専門医の立場から、いろいろと貴重なご助言を受けました。有難うございました。なお質疑応答については、編集部の不手際から録音に失敗したため、今回は掲載を見合わせました。お詫びします。小見出しの一部は編集部にて補ったものです。

皆さんこんにちは。今日は、肝硬変の方の食事について話しをしてほしいとのご依頼を受けました。

B型肝炎ウイルス（HBV）キャリアやC型肝炎ウイルス（HCV）キャリアの一部は、発症して慢性肝炎へと進展し、放置すれば肝硬変となります。

肝硬変は進行すると、門脈圧亢進症と肝細胞機能低下によって肝不全症状（腹水、肝性脳症、食道静脈瘤破裂、黄疸など）を引き起こします。また、慢性肝炎に比較して肝細胞がんの合併が高率にみられます。

私たちが口にした食物は全て消化管から吸収され、門脈を経て肝臓に運ばれます。肝臓では合成・分解・排泄などの様々な代謝を行い、栄養素（たんぱく質、脂質、糖質、亜鉛・銅・鉄などの微量元素、ビタミンなど）として全身に供給しています。

**\*肝硬変の栄養の代謝障害とは**

肝硬変では、門脈の血流障害により栄養源が肝臓に十分運ばれない上、肝細胞の機能低下により栄養の代謝障害をもたらします。したがって、肝硬変では栄養障害の是正が極めて重要です。

例えば、たんぱく質の欠乏は肝臓でのアルブミン合成障害を引き起こし、血中のアルブミン濃度低下による血漿膠質浸透圧の低下を招き、門脈圧亢進症と相まって腹水の原因となります。したがって、低アルブミン血症を伴う肝硬変では、良質のたんぱく質を多く摂取しなければなりません。しかし、経口摂取したたんぱく質は大腸菌の働きでアンモニアを発生し、アミノ酸代謝異常とともに肝性脳症の原因となり、肝硬変の病期によってはむしろたんぱく摂取制限を行う必要があります。また、肝臓ではコレステロールの代謝を営んでいますが、肝硬変になると合成能の低下によりコレステロールが低下し、細胞膜の脆弱化や脂質の消化吸收障害が生じ体力の低下を招きます。

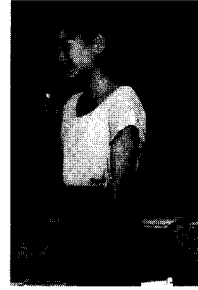
## &lt;講師プロフィール&gt;

星野 博美（ほしの ひろみ）先生

デルタクリニック検査部長

女子栄養大学大学院を卒業後、防衛医大第二内科技官を経て、現職。

日本肝臓学会をはじめ各種学会に所属し、肝炎ウイルスを中心とした遺伝子研究に従事。また栄養学修士・糖尿病療養指導士として肝臓病の食事療法に注力。クリニックホームページ等で制限食のレシピを紹介している。



講演中の星野先生

このように、肝硬変では様々な栄養障害を惹起しますが、本日は時間の関係で、最近肝硬変の進展や発がんと密接に関連する糖質代謝と鉄代謝にしぼってお話しさせていただきます。

**\*インスリン抵抗性：糖質代謝の仕組み**

肝硬変では、膵臓から分泌されるインスリンの働きが障害され、肝臓でのグリコーゲンの合成能の低下や貯蔵能の低下が生じ、エネルギーの供給が減弱します。とくに、空腹時（夜間）には著しい飢餓状態となりエネルギー源が枯渇し、たんぱく質の異化の亢進や脂肪の燃焼率の増加を招きます。これをインスリン抵抗性と呼びます。インスリン抵抗性は、肝病変の進展や発がんに密接に関連することが明らかにされ、私たちの研究でも同様です。

インスリン抵抗性の有無や程度は空腹時の血糖値と空腹時の血中インスリン濃度から判定することができます。すなわち、空腹時の血糖に空腹時の血中インスリン濃度を乗じ、405で除した値で表し、これをホーマ指数（HOMA-R）と呼びます（ $HOMA-R = \text{空腹時血糖} \times \text{空腹時インスリン} \div 405$ ）。

したがって、HOMA-Rの高い肝硬変ではインスリン抵抗性を是正する目的で、1日の適正カロリーを4～6回に分割して摂取させるとともに、分岐鎖アミノ酸（BCAA）を含む経腸栄養剤（リーバクト、アミノレバンEN、ヘパンEDなど）を就寝前30分前に服用するよう指導しています。

また、適度な運動（散歩など）を行うことによって筋肉でのグルコースの利用効率を増加させ、インスリン抵抗性を改善させることを推奨しています。

**\*鉄代謝の重要性**

ヒトの体内には3,000～4,000mgの鉄があり、2/3は赤血球中のヘモグロビン中に存在し、残りは骨髄での造血、細胞内の代謝などに使われるほか、血清フェリチンとして主に肝臓に貯蔵されます。体内鉄の運搬や吸収はフェロポルチンを介して行われ、肝臓で産生されるペプチドホルモンであるヘプシジンによって巧みに制御されています。

生体は、積極的に鉄を体外に放出する機構を持たず、寿命により破壊された

赤血球などの細胞から放出された鉄を再利用していますが、健常人では1日に1～2mgの鉄が失われ、これは食物を介して十二指腸で吸収して補充され、生体内の鉄は恒常性が保たれています。

最近、C型肝炎ウイルス（HCV）キャリアや非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）では、肝臓でのヘプシジンの産生が低下することによって、十二指腸からの鉄吸収や肝臓への鉄の取り込みが増大し、肝臓内の鉄貯蔵量が増加することが知られるようになりました。肝臓内に増加した2価鉄は、過酸化水素（ $H_2O_2$ ）と反応してフリーラジカル・HOを産生し（フェントン反応）肝細胞障害の原因となり、また遺伝子（DNA）を傷つけがん化を促進します。

したがって、肝内鉄量の多い（肝内の鉄量は血中のフェリチン値で知ることができます）肝硬変では、肝細胞障害や発がんを抑制するために鉄制限食を行う必要があります。

私たちは、通常食事によって1日あたり10～15mgの鉄を摂取しています。血清フェリチンが高値の肝硬変では、1日あたり5～7mgになるよう鉄制限食を指導します。

鉄制限食を行うにあたって重要なことは、鉄含有量が多い食品は食べないといった極端な食生活をするのではなく、食品の組み合わせ方や摂取頻度、食事量に注意することです。自己流では他の栄養素が不足する可能性がある上、肝硬変では少なからず他の栄養障害を伴っていることもあって、肝硬変の方は少なくとも一度は専門家の食事指導をお受けになることをおすすめします。

#### \*栄養指導の実際

当院で行っている実際の栄養指導の進め方について少しお話ししたいと思います。

食事指導を行うにあたっては、あらかじめ食物摂取状況や頻度などアンケート形式の調査票を記載していただきます。また、1週間分の食事内容（口にしたもの全て）を記載していただきます。面倒なことだと思われそうですが、一人一人食生活や嗜好が違いますので、これはとても大切なことです。つまり、こちらが一方的に食品をすすめても長続きはしません。結果的に肝障害も改善されないことになります。したがって、個人にあわせた食事指導を行うことがとても重要です。

食材選びや料理の参考までに、鉄制限食のレシピを当院のホームページに掲載していますのでご覧になって下さい。いくつかのレシピを紹介していますが、カレーライス为例にとると、カレーの主原料であるウコンには鉄分が多く含まれていますが、とくに市販のルウを使用せず、少量のカレー粉を用いると通常の半分（1.25mg）の鉄量に制限することができます。また、ビーフカレーではなく、ポークやチキンを用いると、若干（3mg→2.5mg）鉄を少な



## 小金井地区肝友会 定例総会を開催します

4月14日（日）午前11時より／商工会館萌え木ホールにて

4月14日（日）午前11時～12時、約1時間の予定で、小金井市商工会館3F 萌え木ホールにて、平成25年度の定例総会を開催いたします。昨年度一年間の活動報告の後、新年度の活動計画を審議し、新たな役員を選出する予定です。出欠案内・議案書等については近日中にお手元にお届けする予定ですので、ご多忙の中とは思いますが、会員多数のご出席をお願いいたします。

なお当日は、総会終了後、午後1時30分より、参議院議員川田龍平先生の「いのちが最優先される社会の実現へ」と題する講演会を開催し、肝炎対策基本法の運用を中心とした肝炎問題の今後について、政治家の観点からのご意見を伺います。併せてご参加くださるようご案内いたします。（なお当日、総会につづいて講演会参加を希望される方には、有料にて「おにぎり弁当」を用意いたします。事前のお申し込みが必要です）

くすることができます。

麺類では蕎麦やスパゲッティに鉄分が多く含まれていることはご存じの方も多いと思います。しかし、麺類も時には食べたくなるものです。つまり、麺自体に鉄分が多いのですから、具やソースに工夫することが必要になります。例えば、ミートソースの牛肉の代わりに鶏肉と豆腐を使うことで鉄分を抑え、しかも通常のミートソースと区別つかない程の味で食べることができます。

すなわち、鉄分はあらゆる食品に含まれていますが、1日の食品の組み合わせや食べ方、量などによって減量することが可能です。

### \*おわりに：「病は口より入る」

最後に、「病は口より入る」ということわざがあります。

食生活を見直し、自分の病状にあった食事をすることは、肝病変の進展や肝細胞がん合併を阻止することにもつながります。食事は自分自身でできる肝硬変の重要な治療の要です。病状にあった正しい食事療法を行っていただくと嬉しく思います。以上です。ご静聴ありがとうございました。

デルタクリニック院長  
次号は 日野邦彦先生の肝硬変についての講演録を掲載します

## 1月14日（祝）新年会で「ラフターヨガ」 大雪の中、30数名が参加

新年交流会当日、東京は大雪に見舞われ、参加者は転ばず、怪我をせず、笑顔で来れるだろうか心配していましたが、大雪の中、三十名を超える大勢の方がいらっしゃって感謝、感謝、感謝です。お世話をいただいた運営委員の北川和幸氏のレポートです



一同、童心に返って大笑い

### 「笑えば免疫が湧いてくる」の信念で生きる

当日は思いもかけずに、稲葉小金井市長が昼食会から参加され、『ラフターヨガ』を体験されるとはサプライズ！でした。催しの始めに、小金井市長に幼稚園児の黄色い帽子を被って、皆様と一緒に笑えていただき、市長も心から楽しんでおられるようでした。

ヨガ主宰の加藤様は、皆様を上手く誘導していただき、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。本当にありがとうございます。実は、その加藤様も大病して、今でも医学的には苦しんでいるとおっしゃっていました。けれど、そんなことはおくびにも出さずに、本当に良くやっていただきました。

私と「ラフターヨガ」の出会いは、昨年夏にさかのぼります。

去年6月末にテレビ放映で『ラフターヨガ』を見て、すぐにインターネットで調べ、府中地区でも行われていることを知り、その週末に出掛けて行きました。

その参加後、帰りの電車の中で、なんか良くわからないけど、顔が緩んで、ずっーと、ニコニコ笑っている自分を自覚しました。（他の乗客

が見れば、間違いなく変な人でしょう。）笑っている振りでも笑っていると、本当に幸せな気分になってしまうんですね。その日の晩に、会長の杉田さんに新年会催しの候補が見つかりました、との報告をさせていただき、チラシもFAXさせていただきました。

『笑い』は免疫機能活性ホルモンを活性化するとか、ナチュラルキラー細胞（ガン細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる）が活性化するとか、の作用があるとのことですが、そんな難しいことはともかく、健常者より肝臓病で悩み、苦しみ、下を向いて、残念がって、悔しい人生になっちゃったけど、マイナスの思いで生きるのは、もう止めたいなあと思っていました。

もちろん自分の病気の状態は充分把握し、最善の治療方法を医者と相談の上、方針が決まらないと、そんな気持ちにはなりづらいですけど。『笑う』ように努力した方が、気分が良くなることは大きな発見です。

今年も、『心』だけは病むことなく、また1年頑張っ生きて行こうと思っています。

日  
肝  
協

## 請願署名・カンパにご協力を！ 4月末メ切でお願いします

「三寒四温」の歩みながら、日々春の日の訪れの近さを思わせるこの頃となりました。会員の皆様方には、お変わりなく、闘病にご努力の毎日と思います。

このほど肝炎患者会の全国組織である「日本肝臓病患者団体協議会」（日肝協）より、国会請願署名とカンパの協力要請が寄せられました。

請願・カンパの趣意は、今年の総選挙で成立した新しい国会に対し、肝炎患者救済目標の前進と、そのための全国行動の諸費用を賄うためのカンパとなっています。日肝協では、肝炎対策基本法の成立以来、肝炎患者救済施策の前進のためにいろいろな取り組みを行っていますが、抜本的な成果を上げるにはいたっていません。この隘路を打開し、高齢重症患者の援助策をかちとるには、今一段の強力な政治活動を必要としています。

今年の総選挙では、約3年間つづいた民主党政権が敗退し、新たに自民・公明党を与党とする政権が成立しました。この機会を捉えて、全国の肝炎患者の切実な声を結集して請願行動を行おうというものです。

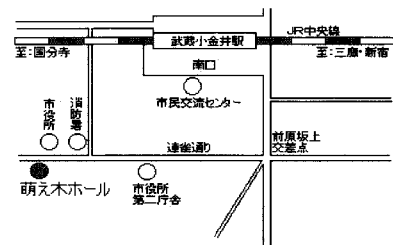
詳細は、同封の署名用紙のとおりですので、ご一読いただいて、お友だちや近隣の方々のご協力をいただき、一人でも多くの署名とカンパを寄せていただくよう、ご協力をお願いいたします。メ切は4月末日とさせていただきます。

### 川田龍平先生講演会関連資料

#### <川田龍平先生プロフィール>

- 1995年3月（19歳） HIV感染を実名公表
- 1995年7月 薬害エイズ・人間のくさり「あやまってよ95」
- 1996年2月（20歳） 菅直人厚生大臣が国の責任を認め謝罪
- 1996年3月 東京HIV訴訟で実質勝利し和解
- 2007年7月 参議院選挙東京選挙区にて68万余票を得て初当選
- 2007年10月 環境委員会初質疑で地震や原発事故による放射能の危険を指摘
- 2008年 ジャーナリスト堤未果と結婚
- 2009年12月（33歳） みんなの党入党
- 2011年 IPU列国議員連盟特別アドバイザーに就任
- 2011年8月（35歳） 原発放射能から子どもと妊婦を守る法案策定
- 2012年6月（36歳） 参院与野党共同提案で「子ども・被災者支援法」成立
- 2013年1月（37歳） 子ども・被災者支援議連を設立、事務局長に就任  
 ライフワークとなる薬害再発防止に向けた議連も設立

#### <会場略図>



<会場案内>  
 JR武蔵小金井駅南口より徒歩6分  
 小金井市役所筋向かい

講演会

川田龍平先生（参議院議員  
厚生労働委員）に肝炎問題を聞く

## 「いのちが最優先される社会」の実現へ

◆日 時：2013年4月14日（日）午後1:30～4:00

◆講 師：川田龍平参議院議員（みんなの党）

◆会 場：小金井市商工会館・萌え木ホール

◆定 員：70名（先着順・開場1時）入場無料

※定員を超える場合は入場をお断りすることがあります。

●阪神・淡路大震災とともに明けた1995年、オウム・サリン事件やバブル崩壊で露呈した「住專問題」など騒然とした社会情勢のなかで、今一つ、血友病患者へのHIV汚染血液製剤の投与という「薬害エイズ問題」訴訟が大詰めを迎えていました。その責任追及の闘いの先頭にあったのが、実名を名乗って多くの仲間を鼓舞してきた弱冠19歳の大学生川田龍平さんでした。自らも生命の危険にありながら、すでにエイズを発症して亡くなった400名を越す患者たちの無念を受け継いでの闘いでした。闘いは、翌96年春、実質勝利のうちに裁判所の和解勧告をかちとり、菅直人厚生大臣は土下座して謝罪しました。

●薬害事件はこれで終わったわけではありません。薬害エイズ問題とほぼ時期を同じくして、肝炎ウイルスに汚染された止血用の血液製剤が出回っており、数千人をこす妊産婦の女性たちが感染者となるという事件が表面化したのです。全国各地で患者たちは患者会を結成して立ち上がり、訴訟を起こしました。ねばり強い闘いの後、ついに2007年末、実質勝利の和解勧告をかちとり、国は翌年の特別措置法によって救済措置を予算化しました。しかしこの適用を受けるには厳しい条件が付されており、それを満たせない患者は同じ症状をかかえながらも救済の枠の外に置かれたままです。

●大学を卒業した川田龍平さんは、その後、2007年の参議院議員選挙に立候補、初当選を果たしました。国会に議席を得た川田議員は、薬害エイズ問題や肝炎問題のみならず、次々と生起する薬害問題や、環境・食品等から生ずる健康被害問題などに立ち向かい、今日、講演の演題ともなった「いのちが最優先される社会」の実現をめざして闘いつづけています。

●ひるがえって、私たち肝炎患者にとっては、2009年に成立した「肝炎対策基本法」が患者救済のより所であるはずですが、その運用の実態は厚労省の審議会の枠内の議論に終始して、実際的な成果をあげるには至っていません。他方では新薬の開発が相次ぎ、年若い患者には希望のもてる環境ではありますが、狭間に取り残された高齢重症患者にとって、見通しは決して明るくはありません。肝炎問題の今後はどうなっていくのか、政治家の立場からの率直なご意見・ご助言をお聞きしたいと考えています。多くの仲間の皆さんのご参加をお待ちいたしております。

【主催】小金井地区肝友会

渡辺（電）042-384-1400

杉田（電）042-383-2024

（前頁に関連資料あり）

編集人 小金井地区肝友会 〒184-0003 小金井市緑町4-17-16 電話 042-383-2024

発行人 障害者団体定期刊行物協会 〒157-0073 東京都世田谷区砧6-26-21 電話 03-3416-1698 定価 100円