

# 八王子肝友会便り

発行

2023年5月

八王子肝友会

会長 白井正巳

090-4929-9828

2次元コード

<https://kanyukai802.blog>



## 何でも語ろう会とお花見で2024年度スタート

4月の「何でも語ろう会」は、14名の出席者で開催しました。晴天に恵まれた午後は、桜満開の片倉城跡公園でお花見会（8名が参加）を行いました。（「何でも語ろう会」の詳細報告はP2～4）

1. 開催日 4月14日（日）10:15～11:50
2. 会場 八王子市市民活動支援センター 会議室
3. 出席者 14名

### 《お花見の様子》

お花見会は、お天気にも恵まれ、満開の枝垂桜の下で参加者の皆さんの笑顔が最高でした。KYさんのレジャーシートの手配、キン肉マンのKAさんが重いペットボトルを運搬、YSさんの湯殿川の来歴話、HIさんの誕生日が3月29日で「カタクリの日」、MMさんが中学時代からサッカーのキーパーだったとか、MNさんの🍷おにぎりうんちくとか本当に楽しいお花見会でした。おにぎりが一瞬のうちに皆さんのお腹に吸い込まれたのは、嬉しい限りでした。食後の水車小屋へのミニ散歩も良かったですね。アオサギについてのKYさんの解説も腑に落ちました。



## 第40回定期総会&何でも語ろう会のお知らせ

八王子肝友会 会長 白井正巳

ゴールデンウィークも終わり、若葉の美しい季節となりました。さて、当会は発足40年目を迎えました。日頃から当会の活動にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。下記のように第40回定期総会を開催します。つきましては、同封の第40回定期総会議案書をご覧いただき、同封の返信用ハガキの「総会出欠表」に必要事項を記入いただき、5月31日（金）までに投函いただきますようお願い致します。

記

1. 日時：2024年6月9日（日）午前10時15分～12時00分
2. 会場：市民活動支援センター 会議室
3. 議題：第1部 第40回定期総会（10:15～11:00）  
第2部 何でも語ろう会（11:00～12:00）
  - ①近況報告（出席者全員）
  - ②情報交換
  - ③その他



今後のスケジュール（「何でも語ろう会」の会場：八王子市市民活動支援センターを予定）

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| 7月28日（日）             | 世界肝炎デー  |
| 8月11日（日）10:15～12:00  | 何でも語ろう会 |
| 10月13日（日）10:15～12:00 | 何でも語ろう会 |

## 《何でも語ろう会(4月)の報告》

### 1. 近況報告

★YHさん：特に変化はありません。医療券更新をしました。その際、3年に1回の診断書提出が要求される年にあっており、保健所の担当と何のために診断書等が必要なのかについて意見交換を行いました。診断書でなく、検査結果（ALT, AST, ウイルス量、血小板等）でもよいとのことでした。

★MMさん：状況は変わっていません。食事に気をつけながらの生活をしてはいますが、運動もできず、太り気味の様です。

★KFさん：2月に参加しましたが、4月から会員として参加します。よろしくお願いします。病状は安定していて、何を食べてもおいしく感じられます。主治医はK大学病院のH先生（内科）です。T病院の消化器外科でも診ていただいています。友人からトモセラピーの話聞き、紹介していただきました。

＊トモセラピー（Tomotherapy）はアメリカで開発されたがんの放射線治療機器。病巣を包み込みように放射線を照射し、正常組織への線量を軽減できるため、“がんに厳しく身体に優しい治療”が可能な治療システムです。

★SHさん：M病院の主治医だったY先生が退職され、6か月に1回通院しています。肝臓専門医のいる病院に変わろうかなとも考えています。先日、お墓参りをし、草むしりをしたためか右腕（肩）が上がらず、整形に通院しています。

★HIさん：年に1回（3枚）の検査をしています。肝臓は問題ありませんでしたが、腎臓、貧血が少しくエスチョンですが、治療は不要とのこと。このところT大学病院が非常に混んでいます。1月に予約をしたのですが4月でした。

1週間前に町会のグランドゴルフ大会があり、優勝しました。町会の回覧板で皆さんに知らせていただきました。商品は米でした。

★MNさん：久しぶりに出席しました。2か月に1回、血液、エコー検査を行っていますが、異常なしです。今日はお花見にも参加します。



（HIさんからの絵手紙(4/12)）

★MSさん：3/15に白内障の手術を行いました。A白内障クリニックにて1日で両眼（手術時間は片目約5分、合計2H）の手術を行い、よく見えるようになりました。10月に免許証の更新予定ですが、楽しみです。4月25日にH病院で胃カメラ、エコー検査受けます。医師の定年制が言われていますが、家庭医として通院している自宅近くにあるK病院長も高齢となり、精神科のみとなるようです。

★KYさん：T大学病院で3か月に1回検査しています。前回と同じで異常なしです。耳の聞こえがよくありません。聞こえないとつまらないということを実感しています。また、走ることをがんばっていましたが、身体が動かなくなってきました。老化を認め、やっていくことが大切と感じています。歩くことは1日4万歩を目標にしています。

- ★KA さん：体重は 74.5kg となり、ダイエットについてはこの体重をキープするということで解除しました。運動は継続し、白飯は 150g と管理栄養士の指導により、たんぱく質を取り、筋肉をつけ、体組成を月に 1 回測定しています。簡単な運動としてはスクワットがよいようです。
- ★AF さん：駅前のクリニックで肝機能検査を受けたところ、AST40、ALT80 と高値で、来月再検査することになりました。その 10 日前の血液検査は正常値でした。
- ★KF2 さん：前回の検査では、s 抗原は検出値以下でした。次回検査は来週です。先々月から花粉症がひどく、薬を服用しているが眠くなることがある。
- ★YO さん：肝臓、大腸については特に異常はありません。ただ、年齢のせいかわれを感じます。大動脈解離の方は血圧を下げる薬など 6 種類の薬を飲んで、血圧チェックを行っているますが、こちらも安定しています。
- ★YH2 さん：コロナのため自粛していましたが、4 年ぶりに次男の家族全員（5 人）と会いました。孫たちの成長に驚きました。MS さんからも話が出ましたが、病院長の高齢により自宅近くの開業医も世代交代しています。この 5 月に新しいクリニックが自宅近くに開院します。自分の年齢も考え、近くの病院も検討が必要かなと思っています。太極拳を 16, 7 年続けており、健康に貢献していると思っています。
- ★YS さん：自転車でこけ、打ち身によりシップが必要なこの頃ですが、これが原因かどうかは分からないが、皮膚病で悩んでいます。糖尿病の薬（エクメット？）や抗がん剤が影響しているのか不明だが、皮膚科で検査の結果、抗 BP180 の数値が上限値 9.0 に対し、15.9 と高い。自己免疫性疾患のようであり、痛い、かゆいという感じです。運動はしておらず、食事を制限しているため体重はマイナス 5kg、抗がん剤の影響もあり、体がだるい。

## 2. 欠席者の近況報告

- ★MS さん：いつもお世話様～7 日に階段でよろけて三段転落～コブでお岩さん顔貌～クチビル腫れてアヒル様～アチコチあざができて痛かったです～首もコキコキ背中ではバリバリでまた整形外科通院。皆様も足もと気をつけてください😊～片倉参加します🙏（4/11）  
（4/14）お早うございます。今日の肝友会 AM,PM 両方とも休みます。身体中痛くて無理。片倉は花、鳥いっぱい好きのところですが、残念～イィ日和どうぞ楽しんで下さい。
- ★YA さん：前日まで参加予定でしたが、娘の体調不良により、急遽、1 日だけ孫子守になり不参加となりました。天気も良かったのでピクニック気分マスク着用にて、庭で敷物を敷きテーブルで孫とお絵描きや粘土遊びなどをして過ごしました。その後、娘がコロナとわかり、孫も感染していることがわかりました。私はその後 1 週間、毎朝抗体検査で陰性を確認しながら過ごし、屋外での子守が良かったのか、感染しないですみました。まだまだ、インフルエンザやコロナも流行ってますので、皆さんもお気をつけください。
- ★KK さん：主人が 2 月 24 日旅立ちました。寂しさのなか諸届けに追われております。これからは自身の事をとします。不整脈 5800、クレアチン 1.15、eGFR36.7 と腎機能も下がり、足も浮腫んでおります。循環器内科を受診してみようと思います。
- ★YM さん：ご縁があって、両立支援コーディネーター基礎講習を受講する機会がありました。色々気づかされることも多く、その成果をうまく職場で活用できれば良いなと思っています。



(参考)「両立支援コーディネーター」とは、働く人(患者)が治療と仕事の両立を図るにあたり、働く人(患者)・家族、主治医、企業をつなぎ、必要な支援をコーディネートする人材のことです。(厚生労働省)

講習は、その両立支援コーディネーターを養成するものであり、独立行政法人労働者健康安全機構が、「治療就労両立支援事業」の一環として実施しています。

★THさん：私は3月の定期通院で血清アンモニア値も安定したこと、肝機能も正常範囲で安定しているということで主治医から復職してもよいとの診断書をもらうことができました。会社とは私の思いと産業医の意見をすり合わせています。元の職種に戻ることはできないのは体力的なこと、疲れやすいこともあって自分でもわかっていますが少しでも今までの経験を活かせる職場で自分らしく働きたいと願っています。皆様に支えて頂いて復職まであと少しまでこれました。本当にありがとうございます。

### 3. 情報交換

(1) 今回は時間の関係もあり、新しい情報の紹介はありませんでした。NHK テレビ(トリセツショー)で肝臓病が紹介されNHK プラスでの視聴について紹介しました。

NHK プラスは、受信契約者の氏名と住所を入力すればすぐに使えます。お客様番号は不要です。

※1つの受信契約に対し、登録できるIDとパスワードは1つです。同一生計のみなさまでご利用ください。※5画面まで同時に視聴できます。※利用料は無料です。

NHK プラスを検索して、登録ページから下記手順で登録を行います。

- ①メールアドレスの入力
- ②IDとパスワードを設定
- ③受信契約者の氏名・住所を入力
- ④ログイン

(2) 40周年記念行事について

役員会で内容、体制等を検討しています。まとめ次第皆さんに協力をお願いします。

(3) 会報について

会報は奇数月に年6回発行しており、紙媒体で会員の皆さんに郵送(郵送料:84円~140円)で配布しています。2024年度は郵送料の値上げが予定されています。経費節減を考慮し、メールを利用したデータでの配布(PDF版を添付およびHPのURL)を行います。なお、従来通り紙媒体での配布を希望される方には郵送します。

### 《役員会報告》

役員会は2か月に1回開催しています。4月24日(水)に開催した役員会の概要は下記のとおりです。

1. 日時 4月24日(水) 10:00~12:00

2. 会場 八王子市市民活動支援センター 会議室

3. 議題 (1) 会報5月号内容確認

・各位の近況報告については別途確認を取る

(2) 第40回定期総会について

①議案書の内容について確認

・2023年度の活動、決算報告のまとめ

・2024年度の役員、活動計画、予算案を検討

・総会開催案内について

②総会開催案内と会報等は5月10日ごろ投函する

(3) 40周年記念行事プロジェクトについて

・記念イベントの趣旨や内容について役員会で再度検討後、皆さんに協力をお願いします。(次回検討会:5/22(水) 10:00~)