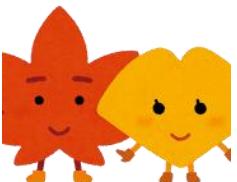


いきいきナロン

29号（2025年・秋）



高齢者、透析難しい！

に苦痛を訴える声は強く、国が体制整備に向けて踏み出した。

（2026年度の診療報酬改定を見据えた検討が進む見通し）

患者の高齢化などを背景に、透析をしない選択も増えてきた。



❖2025年8月「大阪府議会請願署名」

577筆 （13,000円）

患者さん、「家族の皆様から多くの署名（ご寄付）を賜りありがとうございました。心より厚く御礼申し上げます。

大腎協役員（患者）が府議会議員を訪問し、請願書を直接手渡して陳情します。

透析導入の主な原因是、糖尿病の合併症のほか、

高齢患者に多い腎硬化症などだ。血液透析を始めても、病状が悪化するなどしてやめる時がある。また、透析を始める患者の平均年齢が71歳と高齢化が進み、体力的な理由などから、そもそも現実的な治療の選択肢ではないケースもある。

①

*「生き方や価値観が多様化する中で、それに合わせた医療

命に関わる病気の苦痛をやわらげる緩和ケアを、腎不全患者も受けられるようにしようと、議論が始まっている。これまで緩和ケアは、がんなど一部の病気にしか、診療報酬上は認められていないため、広がつてこなかつた。腎不全患者でも終末期

を提供していく」とが今後ますます求められる。そしてゆくゆくは、「亡くなる前の苦痛の程度や臨んだ過」しが出来たかどうかといった視点での、クオリティ・オブ・デス（死の質）の検証も必要だ。木澤義之・筑波大学教授

「透析やめたい」＝痛みと闘つた腎不全の女性＝

腎不全でも、緩和ケアを受けられたことで、穏やかに生を全うすることができたケースもある。

腎臓に液体のつまつた嚢胞がたくさんできる多発性嚢胞腎という病気を患っていた、62歳の女性。腎機能が落ち、40代から週に3回、透析クリニックに通い、4時間の血液透析を受け始めた。だが、昨年6月、感染症を繰り返し、肝臓にも嚢胞があることがわかつた。様々な治療を求めるが、体調は悪化し、体力も衰えた。血圧の変動と強い腹痛によって、透析が難しくなり始めた。

「転院した大学附属病院で、「透析困難症」とあるといつ医師の説明を受けた。もう透析を受けられる体ではないんだと、悟つた。」「透析をやめたい」女性は訴えた。

透析を止めれば、2週間ほどで命が尽きてしまう。

でも、「腸がちぎれそう」な腹痛が襲い、鎮痛薬も効かない。

「これからどんな苦しみがあるのかわからない。緩和ケアをお願いできないのか」。主治医に願い出た。

女性はがんも患っていた。12月末、病室に緩和ケアの医師が訪れて、1時間ほど、寄り添つて話を聞いてくれ、女性は安心感を取り戻した。

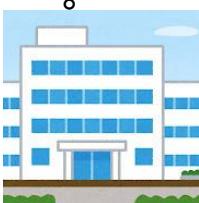
今年1月、女性は透析を止めることを決断。翌日、家族が集まり、透析の見合せに関する文書にサインをした。

『3日後、緩和ケア病棟に移った。』

緩和ケア病棟は、個室で家族の面会がしやすく、穏やかな時間が流れた。尿毒症からくる吐き気のために、しづらくは食事は取れていなかつた。

意識が薄れる中、姉は妹が好きだったオカリナの音色を聞かせたいと、中島みゆきの「糸」などを耳元でかけた。

そして、透析を止めて2日目の夕方、女性は



家族が会話をする中、呼吸が止まつたことに気がつかないほどに

穏やかな最期だった。

緩和ケア病棟の丹波緩和ケア内科部長は「緩和ケアの役割は、その人らしさを支えるもの。そのためにも苦痛をやわらげる」とが欠かせない。それぞれの苦痛に応じた対応がでせる体制を作る」とが重要だと話す。

(2025.9.21 朝日新聞・朝刊より抜粋)

自分は10代で透析を始め、その後腎移植を受けましたが再び透析を受けています。若くして腎臓の病気を患つた方は、今後長い年月にわたり何らかの治療とともに生きていらざになります。その中で不安や悩み、時には絶望を感じるのもあるでしょう。そんな時は、一人で抱え込むよりも、同じ経験を持つ仲間と話すことが助けになります。患者会への参加をおすすめします。共に語り合える仲間と出会い、病気との向き合い方や工夫を学ぶことができます。インターネットでも情報は得られます、自分は患者会で得た経験が、今の自分を支えてくると実感しています。



(セミナーカードより抜粋) ③

どうか自分を誉めてあげてください。休む」となく透析に通い続けてこの自分を誉めてあげてください。水の制限、食事の制限、時間の制限の中で頑張つている自分を誉めてあげてください。太い注射2本を週に3回刺されなければならぬのを気にせず、笑顔で透析しているあなたは本当に偉い!」これからも

共に頑張りましょう。どんな道もすべて正解だから。

【仲間とのつながりが生きる力になる】 南川さん

★「ヒクレア? もう食べたよ」「え、やれやー。」

ダジャレ道場

★車の中が寒いと毛布にくるまつた。

■

★令和7年度長期透析表彰者★

☆15年(2010年・令和22年1月1日～12月31日導入)

【「めばえ会」表彰。】

◎S・A様 2010年2月22日導入 月～金2F

◎N・T様 2010年9月28日導入 火～土3F

☆10年(2015年・平成27年1月1日～12月31日導入)

◎Y・H様 2015年3月12日導入 火～土3F

「クリニック」「大腎協」「めばえ会」表彰。

◎F・M様 2015年3月2日導入 月～金2F 「クリニック」

◎K・M様 2015年2月26日導入 火～土2F 「クリニック」

◎I・M様 2015年9月22日導入 火～土3F 「クリニック」

◎S・H様 2015年11月26日導入 夜間 「クリニック」

おめでとうございます！

いつまでもお元気で！



◆患者会（めばえ会）会員募集中！◆

「めばえ会」に入会頂けると、同時に全国腎臓病患者協議会(全腎協)・

大阪腎臓病患者協議会(大腎協)にも入会していただけます。

◎あなたの「命」と「暮らし」を守るために！

各フロアのめばえ会会員又はスタッフにお声掛けしてください。④



(* `艸^)(*)うふふ

と、妹は「大丈夫。私、割り勘主義だから」と言つて切つた。

(まつたく安心できない母。・51歳)



○高原の休日

敬老の日、娘一家と伊豆の高級ホテルに泊まつた。明け方、「コケコッコー」と聞け、目が覚めた。高原で鶏を飼育している? 新鮮な卵料理が食べられる……と思つたら、孫のスマホのアラーム音だつた。(産みたてを生で食べてみたかった。・74歳)

○「ホット」がクールに?



ホットコガの体験会に参加した妻。インストラクターから「室内温度は35度だよ」と説明を受けると、「じゃあ外より涼しいじやん」と叫び放つた。(秋よ、はよ来い。・63歳)

○あやしい脳

近頃、とみに脳があやしくなつてもいたよう。先日も歯磨きをしていて、歯ブラシにハンドクリームをつけてしまつた。口に入れる寸前に気が付いた」と孫娘に話したら、「母さんと一緒や」。娘は磨いてから、気づいたらしい。

(遺伝子といふとはないと思つた。・76歳)

⑤

○奢らない者

高1の長男と中1の長女がリビングで勉強していた。兄が「妹よ、調子こじると、驕れる者は久しからずだぞー」と注意する

○評価



◆脳トレクイズ①◆

①次の漢字の読み方を書いてください。

①胡坐() ②地団駄() ③豹変()

④脛() ⑤滑稽() ⑥辻褄()

⑦枇杷() ⑧奔放()

②○にひらがなを入れて、ことわざ・名言を完成させてください。

①朝に道を聞かば○ ○ ○に死すとも可なり。

②嘘から出た○ ○ ○。

③火事と○ ○ ○は江戸の花。

④虎穴に入らざれば○ ○を得ず。

⑤名は○ ○を表す。

⑥○ ○ ○より慣れよ。

③次の計算をしましょ。計算機を使わず、筆算か暗算でお答えください。

① $123 + 45 - 67 = ()$

② $53 - 25 + 88 = ()$

③ $356 + 74 - 211 = ()$

④ $437 + 523 + 393 = ()$

回答は最後のページに！

お知らせ

新型コロナは未だに感染者のニュースを耳にします。またインフルエンザの流行の季節になりました。年末年始の行事は中止致します。

「来春バスツアー」乞うご期待！

「めばえ会」⑥



◆ 何歳からでも脳は若返る①◆

好奇心

年齢を重ねると「物忘れがひどくなつた」「やる気が出ない」と感じて、物事に積極的に取り組めないとあります。体力も気力も衰えていくのが一般的ですから、「脳が若返る」などと聞くと「ほんとう?」と疑う人がいるかもしれません。たしかに体も脳も加齢とともに、衰えてはいきます。しかし、体を鍛えていれば筋肉や体力がつくると同じように、実は脳も鍛えることができるのです。

脳を鍛えるために、特に注目したいのは「前頭葉」と呼ばれる領域です。なぜなら、医学的には、「前頭葉」がいちばん早く衰えやすいからです。言語の理解などを司る「顕頂葉」、計算の理解などを司る「顕葉」は比較的衰えにくのですが、感情や意欲、創造性などを司る「前頭葉」は、早い人では40代から縮んでしまいます。

若い脳の力ギは「前頭葉」



⑦

「前頭葉」の働きが悪くなると、感情の「コントロール」ができないなどな臓器も使わなければ衰えます。しかも若い「」と違つて怒りやすくなったり、何事にも意欲がわからず、積極的に行動しようとしなくなったりします。逆に言えば、前頭葉を働かせて鍛えれば、脳を若返らせるにはどうぞ。

「前頭葉」の働きが悪くなると、感情の「コントロール」ができないなどな臓器も使わなければ衰えます。しかも若い「」と違つて怒りやすくなったり、何事にも意欲がわからず、積極的に行動しようとしなくなったりします。逆に言えば、前頭葉を働かせて鍛えれば、脳を若返らせるにはどうぞ。

50代～70代と年齢が進むにつれて、使わなかつたときの衰え方が激しくなります。70代ぐらいになつて、家からほとんど外出に出ない生活をしていると、「フレイル（虚弱状態）」になります。80代の人なら要介護状態になつてしまつ危険もあるでしょう。同様に、前頭葉も使わなければ衰えていきます。脳の老化の速度を早めないとにならうのです。

新しい事や変化を好みず、現状維持でいいといふ生活になってしまふのです。人の言ひとを鵜呑みにして、自分で調べたり考えたりしなくなるので、いわゆる「情報弱者」になる可能性もあります。

「もう」「んな年だから」とあきらめなれば、前頭葉を使っていない若い人にも負けないのでないでしょうか。80歳・90歳になつても、脳は鍛えれば鍛えるほど発達し続けるのですから。また、衰えていくものがあつても、経験や知恵を積み重ねることで蓄積したものは、財産であり武器にもなります。

感染症！みんなで予防しましょう！



【脳トレクイズの答え】① ①あぐら②じたんだ③ひょうへん④すね⑤こっけい⑥つじつま⑦びわ⑧ほんぽう
② ①ゆうべ②まこと③けんか④こじ⑤たい⑥ならう
③ ①101②116③219④1353

【前頭葉】を若返らせる5つの習慣

①まずは疑つてみる。

②様々な情報を集めて多面的に物事を見る。

③グレーディーンを許容する。

④何度も試してみる。

⑤慣れ親しんだ世界を飛び出す。

(P.H.P・精神科医・和田秀樹教授談を抜粋)(次号に続く)



大道 youtube 開設

☆大道クリニック運動チャンネル☆見てね！



監修：大道院長
編集：川崎博