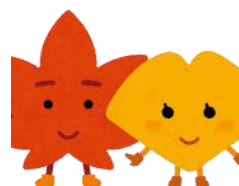


大道クリニック・めばえ会（患者会）

いきいきサロン

29号（2025年・秋）



◆2025年8月「大阪府議会請願署名」

577筆 （13,000円）

患者さん、ご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。

☆緩和ケア（腎不全も対象に！）

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。これまでも緩和ケアは、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、広がってこなかった。腎不全患者でも終末期

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）

高齢者、透析難しい！

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。

透析を続けられなくなるケースもある。

透析導入の主な原因は、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を提供していくこ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ごし方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）の検証も必要だろう。」（木澤義之・筑波大学教授）

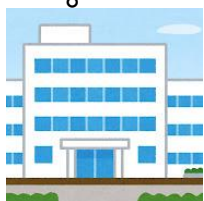
「透析をやめたい」 Ⅱ 痛みと闘った腎不全の女性 Ⅱ

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。

腎臓に液体のつまっ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てきた。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った。様々な治療を求めたが、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」とあるという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、悟った。
「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、寄り添って話を聞いてくれ、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、透析の見合わ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。』

②

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、しばらくは食事は取れていなかった。

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7日目の夕方、女性は息をひきとった。



家族が会話する中、呼吸が止まっ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、その人らしく生きることが支えるもの。そのためにも苦痛をやわらげることが欠かせない。それぞれの苦痛に応じた対応ができる体制を作ることが重要だ」と話す。

(2025.9.21 朝日新聞・朝刊より抜粋)

◎ 仲間（患者）からのメッセージ

【自分を誉めて】

土橋さん

どうか自分を誉めてあげてください。休むことなく透析に通い続けている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っ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ないのを気にせず、笑顔で透析しているあなたは本当に偉い！これから共に頑張しましょう。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

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った方は、今後長い年月にわたり何らかの治療とともに生きていくことになります。その中で不安や悩み、時には絶望を感じることもあるでしょう。そんな時は、一人で抱え込まず、同じ経験を持つ仲間と話すことが助けになります。



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が、自分は患者会で得た経験が、今の自分を支えていると実感しています。

(ぜんじんきょう331号より抜粋)

③

ダジャレ道場

★車の中が寒いと毛布にくるまった。

★「エクレア？ もう食べたよ」「え、くれやー！」

★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



(*) 忡(*)うふふ



◎高原の休日

敬老の日、娘一家と伊豆の高級ホテルに泊まった。明け方、「コケコッコー」と聞こえ、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！...と思ったら、孫のスマホのアラーム音だった。(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？

ホットヨ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度です」と説明を受けると、「じゃあ外より涼しいじゃん!」と言い放った。(秋よ、はよ来い。・63歳)



◎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、調子いいってると、驕れる者は久しからずだぞ!」と注意する

と、妹は「大丈夫。私、割り勘主義だから」と言い切った。

(まったく安心できない母。・51歳)

◎評価

子供のころは健康優良児だった。この年になるまで病気ひとつしたことがないので、周囲からは健康優良じいと言われている。しかし、妻からは、病院嫌いなので「頑固じい」と呼ばれている。(徳を積んで、次はガンジーを目指すね。・71歳)

◎あやしい脳

近頃、とみに脳があやしくなってきたよう。先日歯磨きをしたように、歯ブラシにハンドクリームをつけてしまった。口に入れる寸前に気が付いたことを孫娘に話したら、「母さんと一緒や」。娘は磨いてから、気づいたらいい。

(遺伝ということはないと思うけど。76歳)



◆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()

②〇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朝に道を聞かば〇 〇 〇に死すとも可なり。
②嘘から出た〇 〇 〇 。
③火事と〇 〇 〇は江戸の花。
④虎穴に入らざれば〇 〇を得ず。
⑤名は〇 〇を表す。
⑥〇 〇 〇より慣れよ。

③次の計算をしましょう。計算機を使わず、筆算か暗算でお答えください。

- ① $123+45-67=(\quad\quad\quad)$
② $53-25+88=(\quad\quad\quad)$
③ $356+74-211=(\quad\quad\quad)$
④ $437+523+393=(\quad\quad\quad)$

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「物忘れがひどくなった」

「やる気が出ない」と感じて、物事に積極的に

取り組めないことがあります。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」などと言うと「ほんとうに？」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、この「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「側頭葉」、計算

の理解などを司る「頭頂葉」は比較的衰えにくいのですが、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。

「**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

くなって怒りやすくなったり、何事にも意欲がわかず、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、脳を若返らせることはできるのです。

ちなみに男性の場合、前頭葉が衰えるだけではなく、男性ホ
ルモンも減ってしまい、年を重ねれば重ねるほど意欲が低下し
てしまいがちです。一方で女性の場合は、前頭葉は衰えても閉
経後男性ホルモンの絶対量が増えるので、一般的に年を取って
から意欲的になります。

若い脳のカギは「前頭葉」



⑦

では、どうすれば前頭葉を使い、鍛えることが出来るのでし
ようか。前頭葉が活躍するのは「想定外」のことが起きるときで
す。新しい刺激を受けて新しいものを生み出そうと思えること
で活性化します。だから言われた通りのことをしている限り、
あまり使うことはありません。

どんな臓器も使わなければ衰えます。しかも若いころと違い

50代〜70代と年齢が進むにつれて、使わなかったときの衰え方が激しくなります。70代くらいになって、家からほとんど外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ってしまう危険もあります。よう。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ることになるのです。

新しい事や変化を好まず、現状維持でいいという生活になってしまうのです。人の言うことを鵜呑みにして、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。

「もうこんな年だから」とあきらめなければ、前頭葉を使っていない若い人にも負けないのではないのでしょうか。80歳・90歳になっても、脳は鍛えれば鍛えるほど発達し続けるのですから。また、衰えていくものはあっても、経験や知恵を積み重ねることによって蓄積したものは、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ほんぼう
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

（PHP・精神科医・和田秀樹教授談を抜粋）（次号に続く）

「前頭葉」を若返らせる5つの習慣

- ① まずは疑ってみる。
- ② 様々な情報を集めて多面的に物事を見る。
- ③ グレーゾーンを許容する。
- ④ 何度でも試してみる。
- ⑤ 慣れ親しんだ世界を飛び出す。



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