

# 令和4年1月・国会請願署名

658筆 (寄附金 ¥31,500)

- ◎全腎協の役員が国会へ請願に行きます。  
← (数名の紹介議員が必要)
  - ◎衆・参両院の議長に提出。  
← (関係の委員会に審議を付託)
  - ◎委員会が採択すれば本会議へ。  
← (本会議で採択された場合)
  - ◎議長は内閣に通知し、内閣は処理方針を議長に回答します。  
← (本会議で採択されない場合)
  - ◎「審議未了」で廃案となったり「不採択」となります。
- 【今後とも、ご協力をお願い致します。】

御礼

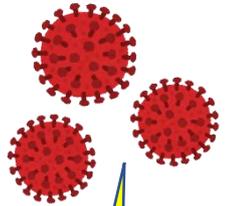
大勢の方々より、多くの署名(ご寄付)を頂きありがとうございました。

令和四年二月冬号 大道クリニック めばえ会

いきいきサロン

22号

新型コロナ



オミクロン株

感染拡大中!!

◎日本国内・大阪府内・八尾市内 過去最多の感染者。

◎大阪府、まん延防止・適用(1月27日~2月20日)

◎変異株、ステルスオミクロン株(BA.2) 神戸で確認。

◎大阪府、重症病床使用40%で「緊急事態宣言」発出。

【家庭内感染】が広がっています!!

発熱(微熱でも)や咳、体調不良など異常があれば

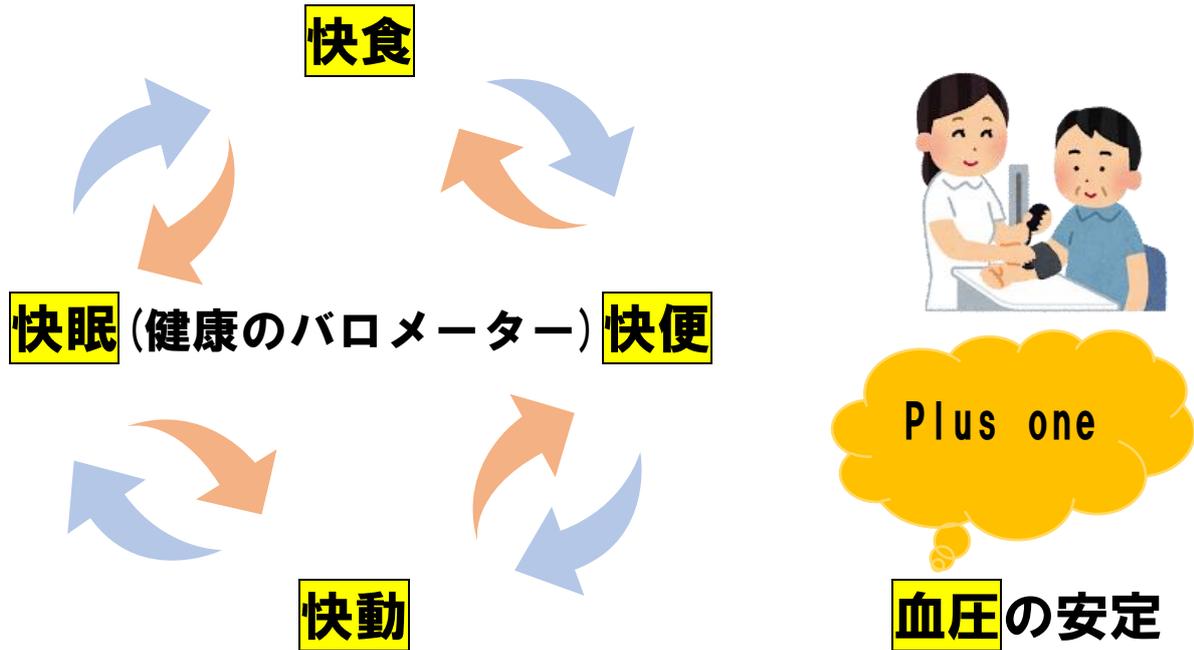
来院前に必ずクリニックへ連絡してください。

(同居する家族の方に同じような症状が

ある時も連絡してください。)

『毎朝、検温』





♥ 4K(四快):健康のバロメーター～自然の摂理～自然治癒力♥

◦【規則正しい生活を送る事】は、「快適透析生活を送る」又、「健康を維持する」ためには大事なことです。

## ①快 食

「人」+「良」=「食」です。人の生活を良くしてくれる「快食」って？

食事の時間が来るといつも空腹感を覚えて、和やかな雰囲気の中で食事が美味しく食べられ、食べ終わると満足感で幸せな気分になる状態。

「腹八分に医者いらず」といいます。食べ過ぎは決して身体にとって良いものではありません。また、寝る2時間前には何も食べないという習慣が、快眠・快便の両方に繋がっていくので心がけてください。

睡眠中、器官も休憩している？一部の器官は活発に動いています、その代表例は脳と腸です。腸が働くことで、朝一番に快適に便意をもよおすようになります。(快食⇔快便・快眠)

### 好奇心

ライフスタイルの影響や夜更かし？などで、朝食を食べない(欠食率)若者が多い。

第1位:20代男性 34,3% (単身世帯 65,5%)

第2位:30代男性 25,9% (単身世帯 41,4%)

第3位:20代女性 22,0% (単身世帯 29,0%)

※全体の平均の10,5%からすると吐出している。

(平成16年、厚生労働省「国民健康・栄養調査」データより)

### ◆「朝食」もしっかりと「快食」しましょう!!

(※透析患者:塩分・水分・リン・カリウムは控えめに!!)

### ◆高齢になると低下する基礎代謝!! 男性・20歳代=1600Kcal

50歳代=1400Kcal

70歳代=1200Kcal

(※カロリーの摂りすぎに注意しましょう!!)

(2)



## ②快便



「もっちり&ツルン」といつもスムーズに便が出て、おなかがスッキリしている」状態をいう。  
「便秘とは3日以上便が出ない」こと。「2~3日に1回お通じがあれば正常範囲、また1日の排便回数は2回までは正常範囲です。」(色々な説がありますが?)

「快便の目安」は異臭が無く、量的にはバナナ1本分くらいが目安です。そして排便後に自分の便を確認する習慣は大切です。

好奇心

【5つの快便習慣】 (看護師・コロンハイドセラピスト 齊藤早苗 著)

(1)炭水化物(おにぎりなど)を毎朝しっかり摂って便のカサをつくる。

(2)前日20時までに腹6分目にしておく。

夕食の時間が遅くなる人は、20時までにおにぎりなど炭水化物でお腹を満たし帰宅後に消化のいいスープを摂る「分食」スタイル。

(3)腸マッサージで正しい刺激を与える。

出口の肛門で力むより、腸を動かすマッサージを施すほうが、腸を動かすきっかけづくりになります。(トイレで“腸押し”前屈)

(4)朝食後に2分間、トイレに座る習慣を。

便意に関係なく、朝食後に2分間トイレに座るよう習慣づけましょう。

(5)お気に入りのトイレを家以外で見つけておく。

便意が起こった際に我慢すると徐々に便意が弱くなり、便秘が慢性化しがちになる。自宅以外で安心して行けるトイレを見つけておこう。(職場・駅など)

(※透析患者は、色んな薬を服用しているので、どうしても便秘気味になります。気分よく日々を過ごすために「快便」にチャレンジ!! “こううん”を祈ります。)



## ③快動



◆あなたに合った運動とは?続けられる運動こそが効果的!!

例えば、負担が少ない長続きするような有酸素運動(軽い体操や早足の散歩、ウォーキング)が良いでしょう。運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。ただ、激しい運動は逆に睡眠を妨げますので注意。(快眠⇔快動)

決して無理はせず、コンスタントに継続することこそが大事です。音楽(明るいポップスなど)を聞きながら運動するのも楽しく心地良いですよ!!(いつも心にスキップを♡)

◆夢をもって(目的や目標「夢」を明確に持つ人ほどモチベーションが維持できるといわれます、健康づくりの先のある「夢」を挙げることは運動を継続させるために大切です。)

旅行がしたい・山に登りたい・孫と一緒に成長したい・人に頼らず自分の足で歩きたい・おしゃれを楽しみたい・ウインドウショッピングしてみたい…いろいろとありますね!?

(貴方の「夢」は、何ですか♡)

◆「歩き」が、すべての運動、身体活動の、基本です。

「歩く」ということは、誰もが毎日行っている運動、身体活動の基本です。しかし、その「歩き方」の姿勢やフォームなどは、どうでしょうか?意識したことありますか?

(基本である自分の「歩きの質」を意識して高めよう!!)



## ウォーキングの歩き方



ただ歩くときの姿勢



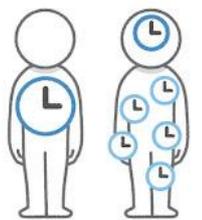
### ◆「歩き方」はどうでしょう!!

悪い姿勢は、偏った部位への過負荷や圧迫などを生じさせ、腰痛、肩こりなどが起こります。「姿勢」は健康状態に大きく作用するものです。より良い歩き方で、健康増進にも効果的に歩きたいものです。

## (4)快 眠



- ◆まずは規則正しい生活から。どんなに健康的に運動をしても、バランスの良い食事を心がけても、布団に入る時刻が毎日バラバラであれば、快眠は得られません。
- ◆体の中には「体内時計」があり、睡眠のタイミングを決める。  
規則正しい生活こそが、体内時計を整えそこにプログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣なのです。
- ◆特に睡眠の維持に習慣的な運動の効果があるようです。快動コーナーでもお話した「有酸素運動」が良いでしょう。効果的なのは夕方から夜(就寝の3時間くらい前)の運動だと言われています。特に高齢者など普段から不眠がちな人に効果が大きいようです。しかし、就寝直前の運動は禁物です!!
- ◆入浴の睡眠への効果は加温効果にあります。入浴のタイミングは夕方あるいは夜が効果的ですが、就寝直前の入浴は寝つきを悪くしてしまう心配があります。就寝の2~3時間前の入浴が理想です。  
湯温は、38度のぬるめのお湯で25~30分あるいは42度の熱めのお湯なら5分程度。また、半身浴(腹部までを湯船につけ、約40度のお湯で30分ほど汗をかき程度に入浴)でも寝つきの効果が認められています。🔥ヒートショックにご用心!!🔥  
(自分の体調や好みにあった入浴を選択してください。)



### ちょっと寄道

(4)

- ◎就寝前の夕食・夜食は、消化活動が睡眠を妨げるので控えましょう。
- ◎コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。

敏感な人は就寝の5～6時間前から控えましょう。

- ◎睡眠薬がわりに飲用されることの多いアルコールも決して勧められません。アルコールは寝つきを良くしますが、明け方の睡眠を妨げるからです。
- ◎昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。15分程度の長さで十分です。高齢者では30分程度の昼寝を上手に利用することで、夜によく眠れるようになることもあります。
- ◎高齢者によく見られる睡眠障害のひとつに「中途覚醒」があります。眠りが浅くなり、夜中に2度3度と目が覚めてしまうものです。そのため熟睡感が失せ、日中も眠ってしまうといったことが起きてきます。



### ☆快眠を得るための工夫☆

- ①日中を活動的に過ごす。
- ②毎朝決まった時間に起床し、たっぷりと光を浴びる。
- ③起床後14時間をめどに就眠の準備をする。
- ④①～③を実践しても快眠が得られない場合、ドクターに相談し適切な睡眠薬を処方してもらいましょう。



## 【健康標語】 ◆一無、二少、三多◆ (セルフメディケーション・ネットより)

一無 禁煙

二少 少酒 飲酒は飲める人でも日本酒換算で1合程度までとする。



少食 腹七、八分目で肥満を防ぎ、塩分は6g/日以内とする。

三多 多動 1日に20分の歩行を2回と体操・筋力トレーニングを各10分。

多休 6～8時間の睡眠。



多接 多くの人・事・物に接し趣味を豊かに、創造的な生活をする。

(コロナ禍の中、マナーを守って感染しないように!!)

### ◎脳トレ クイズ◎

- ①野鳥の名前「ホトギス」の正しい意味の切れ目はどれ？  
(a)ホ・トギス (b)ホト・トギス (c)ホトト・ギス (d)ホトトギ・ス
- ②ロシアの都市、「ウラジオストク」の正しい切れ目はどれ？  
(a)ウ・ラジオストク (b)ウラ・ジオストク (c)ウラジ・オストク (d)ウラジオ・ストク
- ③フェンシングで、試合開始の時に使われる言葉はどれ？  
(a)アレ (b)コレ (c)ソレ (d)ドレ
- ④演技の下手な「大根役者」のことを、英語では何という？  
(a)ハムアクター (b)チーズアクター (c)ミルクアクター (d)エッグアクター



(正解は、次号に)

## (Plus one) 血圧管理



### ◆透析中に起こる血圧低下は予後不良因子。

透析治療は、通常の高血圧治療とは違って透析中に血圧低下がみられることもあり、血圧コントロールが非常に難しい。患者を透析に至らしめた基礎疾患が高血圧のリスクを有しており、降圧薬が手放せない症例が多いということも透析患者の血圧コントロールを難しくしている原因である。**透析中の血圧低下や起立性低血圧は、予後不良の原因とされています。**体重増加などに気を付け、自己管理しましょう。

### ◆透析中の血圧低下の原因と対策。

◎心拍出量低下:透析時の体重増加が多いと、除水量が多くなり血管内への水の移動がスムーズに進まないと、心拍出量が低下する。

◎DW(ドライウェイト)の設定:一度決めたらずっと変わらないものではありません。体の状態によって変化していきます。(心胸比の測定など)

◎心機能の低下:弁膜症・不整脈など。

◎糖尿病合併患者:低アルブミン血症・自律神経障害など。

★原因には、様々なものがあり場合によっては要因が重なって低血圧になってしまうこともあります。低血圧のリスクを軽減するには、日常生活から節制(心臓への負担をなるべく減らすよう、水分の摂取制限を守るなど)することが大切です。

### ◆低血圧になると起こる症状。

人によって症状は違いますが、「あくび・吐き気・嘔吐・動悸・めまい・息切れ・耳鳴り冷や汗・こむら返り・全身の倦怠感」などがあります。中には「体が熱くなる・お腹が痛くなる・トイレに行きたくなる」といった症状を訴えることもある。

### ◆1日6g以下の厳格な食塩摂取量制限で体重増加を抑制。

通常、透析間の体重の変動は、中1日で体重の3%以内、中2日で5%以内にするのが推奨されています。



◎栄養状態を良くすることが生命予後

のためには大事であり、**食事をきちんと摂りながら減塩により透析間の体重増加を減らさなければなりません。**

BMI＝一般の基準値:22kg/m<sup>2</sup>、

透析患者:23～25kg/m<sup>2</sup>前後

(ぼっちゃり型)が生命予後は良い。

(BMI:肥満度を表す指数です。)

(※詳細は「いきいきサロン」13号に掲載。)

**好奇心**

(無尿)食塩8, 2g摂取→体重増加:1Kg。日本人平均12gの塩分を1日で摂取→中2日(36gの塩分)で、体重増加は、4, 4Kg、さらに食事からの体重増加も加わることになる。(快適透析生活のために、塩分管理は大切です。)

◎透析間の体重増加:(中1日)4%～(中2日)6%以内における死亡の相対リスクが最も低かったと報告があった。

(日本透析医学会統計調査委員会 調べ)

★糖尿病合併患者は、血糖値が上昇すると喉が渇きますので、血糖コントロールが重要になります。水分が多い食事やアルコールの摂取も体重増加に繋がるため食事内容にも注意が必要です。

### ◆血圧管理の指標には家庭血圧も加味。

透析患者での高血圧の成因は諸説あるが、体液量過剰が最も影響していることが分かっています。高血圧の治療中である場合には、「家庭血圧」による自己管理が重要です。

◎朝起床時(起床後1時間以内、排尿を済ませて食事・服薬の前であること。)は必須。

◎夜、就寝前(座って1～2分安静にしてから測ります。)

高血圧は、左室肥大症や動脈硬化性病変を発症・進展させることから、脳心血管病(心不全、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血等)のリスクを上昇させるのです。

(血圧は、食塩摂取量(水分摂取)・運動不足・飲酒・喫煙・ストレス等が深く関係しています。)



◎「人生で初めて」

(そこだけはダイエット不要・70歳)

通っている歯科の優しい衛生士さんから「これ以上、やせないようにしてください」と、うれしい言葉をかけられた。今まで一度も聞いたことがない。といっても、歯ぐきのことですが。

◎「失礼な問診」

(湿疹より肥満が気になる・69歳)

髪染めでアレルギーを起こし、胸の辺りにまで湿疹が出て病院へ駆け込んだ。看護師さんから「おなか、出てますか？」と聞かれ「ええ、太ったので」と正直に答えた私。よく聞いてみると「お腹の方にも湿疹が広がっていないか」と、症状を確かめるための質問だった。

◎「思いを伝えに」(ガンバレ、うちの孫・69歳)



4歳の孫が時々、「幼稚園に行きたくない」と登園をしづる。そこでママ(私の娘)は妙案を思いついた。「じゃあ、『行きたくない』って、先生に言いに行こう!」といって、幼稚園にうまいこと連れていく。行ってしまえば、帰りがたがることもないという。わが娘ながら、あっぱれだ。

◎「小学生になると・・・」(彼らはまだ「人生百年時代」を知らない・76歳)

小学5年生の孫に「恐竜博士になるってね。おばあちゃん楽しみ」と言うと、孫は「天国から見てね」。気を取り直して、小学3年生の孫に「何になりたいのかな?」と尋ねてみると、「もう、その頃はおらんやろ」。

◎「人気ブランド」



(もはや死語なのね・64歳)

登下校時に、いつも元気の挨拶してくれる近所の小学生の男の子がいる。新品のかっこいい靴を履いていたので、「いいねえ、その靴。おニューだね!」と声を掛けたら、いつも通り、元気な声でこう答えた。「いいえ、アディダスです!」



## TRYなコトバ

「思えば、思われる。こちらが心を開けば、相手も心を開いてくれる。」

そう、鏡のようにね。こちらがイラついていけば、相手もイラつく。こちらが「好き」と思えば、相手も「好き」と思う、かな? (ひらり一言より)



### 【もったくない】

書き損じたハガキや余った年賀状などがあれば、近くの郵便局で「新しいハガキか切手に交換して貰えます。もし不要な場合は、患者会にお譲りください。活用させて頂きます。

ご協力を頂き、ありがとうございます。

個人情報  
保護の為



件名	議決結果	維新	自民	公明	共産	民主	国民	自・堺
腎疾患総合対策の早期確立の件								
第1項	不採択	×	○	○	○	○	×	○
第2項、第3項	採択	○	○	○	○	○	○	○

以上のように、**維新の党が過半数あり、反対多数で第1項は不採択されました。**

(※大道クリニックでは、620筆の署名を頂きました。)

◆腎疾患総合対策の早期確立等に関する件。

- 1.透析患者の経済的負担がこれ以上増えないよう、重度障がい者（児）医療費助成制度を存続する事。**(不採択)** 医療費個人負担を¥10,000上限にしようと考えている。現在は¥3,000限度でオーバーした分は、返金される。「重度障がい者…制度」がもし無くなれば、透析治療以外は何割かの負担になる。**(財政難・大阪万博・コロナ禍などで、「医療費負担増」になるかも!?)**
- 2.透析患者が安心して透析が受けられるよう、必要な対策を実施すること。**(採択)**
  - (1)重複障がいにより歩行困難な65歳未満の透析患者の通院について、障がい者総合支援制度が容易に活用できるよう、制度の充実を各市町村に指導すること。
  - (2)重複障がいにより歩行困難な65歳未満の透析患者の通院について、府として通院送迎のための施策を検討すること。
  - (3)大規模災害が発生した場合、透析患者が安心して治療が受けられるよう体制を整備すること。
  - (4)合併症による重複障がい等により、通院困難となった透析患者が入院できる施設等を府として整備すること。
  - (5)透析患者が、新型インフルエンザをはじめとする感染症法に指定された感染症に感染しないよう、府として対策を講じること。
  - (6)透析患者が、新型インフルエンザをはじめとする感染症に指定された感染症に罹患した場合、府内で安心して治療が受けられるよう、府として体制を整備すること。
- 3.府内の医療機関において、臓器移植が一例でも多く行われるよう、府として、より効果的かつ具体的な対策を講じること。**(採択)**

◆患者会(めばえ会)会員 募集中!! ◆

★お近くの役員・スタッフにお声がけください。入会資料をお渡しいたします。

【編集後書】  
2021年は、一月(第3波)五月(第4波)、九月(第5波)とコロナ禍の一年でした。又、東京五輪が開催され、オリ、パラともに多くの金メダルを獲得しました。  
大雨、地震、雪害、噴火などの自然災害が各地で発生しました。(備えよ常に!)

患者会活動(バスツアー・親睦会・学習会など)は、コロナ禍のため、すべて中止に、残念!患者さんとのコミュニケーションツールとして「いきいきサロン」を6回発行することが出来ました。

私事ですが、ウォーキング一年間2,381,902歩!

「脳トレ・クイズの正解&アンケート」  
※クイズ、全問正解とアンケートにお答え頂いた方、十名に豪華賞品?を差し上げます。多数の場合は、厳正な抽選を行います。別紙の用紙を2F待合室のめばえ会BOXへ入れてください。  
**提出締切…2月末日まで**