



いきいきサロン

24号

◆ 請願署名 ◆

いつも多くの方に署名(ご寄付)を頂きありがとうございます。

◎「国会請願署名」

この請願署名が、「命と暮らしを守る」ための一番の署名です。自治体から届く「医療費のお知らせ」というハガキがあります。下記のような項目があります。(例)個人差はありますが一カ月間の透析医療費です。一か月約五十万円(自己負担約二十万円)。

★年間約六百万円 (自己負担約二万四千元)

(個人差・月別差などあります)

この「透析医療助成制度」を維持、継続するために、約五十年間全腎協で「請願署名」を行い、役員(患者)が紹介議員と共に国会へ請願に行き、衆・参両院の議長に提出します。

◎ 請願Q&A

Q:「透析医療助成制度」はいつまでありますか?あと十年、二十年、私の生きていく間?

A:二年後か五年後か分かりません。国の財政次第?

財政赤字、毎年のように国債発行、社会保障費の増額

近畿調剤・薬局	61,300	自己負担1,620
大道クリニック	418,030	自己負担 500

など財政はひっ迫しております。いつ何時「はい、透析患者さん今月から一割(一割)負担お願いします。」という天の声が聞こえて来るかもしれません。



現在、全国の透析患者約35万人、約2兆円の医療費(税金)が使われています。(2兆円≡小さな省庁の年間予算!!)

◎「大阪府議会請願署名」

「重度障がい者(児)医療費助成制度」の存続を主に請願するもの。この制度は都道府県により限度額が異なります。大阪は現在、一か月三千元。歯科・眼科・薬局など1回受診すると五百円支払います、それが三千元を超えた分が返還されます。

前々から、限度額を上げようとしています。(最高額一百万円)

【ひとり、十筆】 目標♡

★令和四年一月 国会請願署名

658筆 (寄付金¥31,500)

★令和四年八月 府議会請願署名

612筆 (寄付金¥22,000)

※「請願署名」が私たち透析患者が唯一、国にも言える方法です。

そのためには、より多くの筆数が必要です。今後ともご理解ご協力をよろしく願います。



「ニュー・カインドという生き方」

諏訪中央病院名誉教授 鎌田 實(作家)

「be kind」は、「やさしくなろう」「親切にしよう」といった意味です。

ニュージージーランドのジャシンダ・アーダーン首相が、昨年二月、新型コロナウイルスの感染対策で都市封鎖に踏み切った時、国民に呼びかけました。

「家こいましょう。人にやさしく」「安全に過ごしてください。人にやさしく」

スピーチの最後、「be strong, be kind, we will be OK(強くあつてくたさい。そしてやさしくあつてくたさい。そうすれば私たちは大丈夫)」と締めくくりました。

彼女は、共感と「コミュニケーション能力に秀でたリーダーだ」といわれています。これまでの政治家は、「強いリーダーシップ」が求められることが多く、「やさしく」はあまり求められなかったかもしれないかもしれません。国民を「五百万人のチーム」と呼び、首相になっても人間として大切なことを貫くアーダーン首相の姿勢にニュージージーランド国民も、世界の人々も新しいリーダーの在り方を見たのではないのでしょうか。

人にやさしくするのは体にいい

人にやさしくすることで、親切にすることは、健康にもいい影響を及ぼすことがわかっています。

ボランティア活動をしている高齢者は、していない高齢者に比べて、高血圧になるリスクが40%も少ない。アメリカのカーネギーメロン大学ではそんな論文を発表しています。人のためにいきいきと活動することが、心の張り合いや安定につながり、それが血管の健康をもたらしているのかもしれない。

また、マウントサイナイ医科大学では、人生の目的や価値を高めようとする人は、人の役に立つ活動を行っており、それが心臓病を少なくしたり、



寿命を長くしているという研究を発表しています。

人に親切にすると、絆ホルモンといわれるオキシトシンが上昇するといわれています。このオキシトシンは体を動かすときに使う筋肉や心臓の筋肉の再生を活性化させ、若返らせます。オキシトシンが出ることで、酸化をすすめる「フリーラジカル」という物質を抑制してくれるので、細胞や血管の酸化が少なくなり、老化の進行を緩めてくれると考えられています。

絆

人にやさしくする生き方は、自分自身を若々しく健康にしてくれるのです。

まずは身近な人からで、やさしい言葉がけをしてみまじょう。

マスクで笑顔が伝わりにくい今だからこそ、「ありがとう」「いつも助かっています」と声に出して言ってみるのもいいと思います。電車やバスで席を譲る、友達が元気がなくなったらそれとなく気遣う。そんなやさしさをもつと、その場があたたかくなり、まわりにも広がっていきます。そして、それが巡り巡って自分自身を健康にしてくれるのです。

じゃあ、「be kind」という生き方をはじめてみまじょう。

(みどろさんより抜粋) (2)

秋だより

鳥のさえずり、小川のせせらぎ、虫の鳴き声……。古くから日本人を癒してきた自然の音。自然がもたらす音には気分や認知能力を改善したり、痛みや心拍数、血圧を下げたりする効果が確認されています。音の種類に着目すると、水の音は気分を良くする効果が大きく、鳥のさえずりはストレスや不快感を抑制する効果が大きいようです。

虫の鳴き声は「オオギ・スズムシなど二種、三種と鳴き声が混ざることによって、穏やかな印象が高まり音楽性も高くなり、リラクゼーション効果が増すことがあります。音の高さや大きさと、ハーモニーからうまれている。

「遠くの自然まで行かなくても、足元の緑にちょっと耳を傾けて見て……」



うぶぶ(＊、＊)

◎「めんなさい」

庭で「めんなさい」という子供の大きな声。ケンカでもしているのか？と出てみると、隣の小学1年の男の子が回覧板を持って立っていた。ほんとは「めんなさい」と言いたかったよう。

(謝らなくてもいいんだよ。8歳)

◎儉約家

年金生活者は何でもケチケチと節約している。それがすっかり身についている夫は、病院で「薬はまだありますか？」と聞かれ、「はい、節約して飲んでいきますので、まだあります」と答えた。

(節約するものが違うでしょ！。81歳)

◎鳥のナニズ

つかの間の休日、妻と3歳の息子と宝塚の深谷を歩いた。新緑が美しく、風が心地よい。遠い空から「ホーホケキョ」とウグイスの鳴き声。息子に「とりさんが鳴いているね」と言つと、息子は「鳥さん、なんでないているの？わらっているよ」

(心洗われた。3歳)



◎断捨離

家の中をスッキリさせようと、1年前に断捨離を決意した。どうせなら不用品は売ろうとフリマアプリに登録した。すると、それまでは捨てることが出来ていた物まで「お金になるのでは？」と捨てられない。結果、1年前より物が多くなっている。私だけでしょうか。(商売上手を自指します。50歳)

◎疑問

3歳の孫「どうして眼鏡かけてるの？」。妻「字が見えないから」。しばらくして、孫が「なんて書いてあるの？」とペットボトル飲料を持ってきた。妻は文字を読むと眼鏡をはずした。孫「字が見えないから眼鏡かけてるんですよ？」

(老眼って知ってる？。74歳)



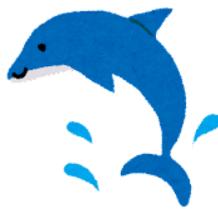
脳トレクイズ

(1) 童謡「手のひらを太陽に」の歌詞に出てくるのは？

- ① イルカ ② クジラ ③ シャチ

(2) 一番大きいのは？

- ① 小学生 ② 幼稚園 ③ 中学生



(3) 「当たり」がないのは？

- ① 福引き ② 宝くじ ③ おみくじ

(4) 男女どちらでもなれるのは？

- ① おばさんのいとこ ② おにいさんのめい
③ おじさんのいもうと

(答えは P8 に)



TRYなごぼ

人間は体の中に土を持っている。

瞬時も休まず せっせと耕しているよ。

食物を消化したり、排泄したり、病氣と闘ったり、眠ったり、成長したり、疲れたり、全部生きる仕事。

(ひらひら一言よ)



透析患者さん(75歳・男)が足腰の筋力維持のためウォーキングを始めようと、ある人に聞くと「1日1万歩が目安」と言われたのでやったが、二日目に足が痛くなりやめたと言われました。最初から1万歩は無理です。人それぞれ、年齢や体力に応じ、歩数や歩くスピードは違って良いです。体力に合わない距離やスピードだと腰やひざを痛めたりします。

◎何を目標に? 日常の歩数にプラス何歩を目標設定します。

まずは、1週間ほど歩数計などで1日あたりの平均歩数を算出。(買い物・通院など)初心者の方は、その歩数に「プラス1千歩」を目標にする。半年たつて慣れたら、さらにプラス1千歩。一年たつたら、さらにプラス1千歩・・・とすれば、無理なくウォーキングを楽しくでき、数年後には「1日1万歩!!」

◎「第二の心臓」

ウォーキングは、酸素を取り入れながらエネルギーを作る有酸素運動。その過程で脂肪が分解されるため、ダイエット効果も期待できる。気分転換もでき、心の健康を保つことにも繋がる。何より、心肺機能や筋肉量が落ちないようにすることは、健康の維持に繋がる。



下半身には全身の筋肉の6〜7割がある。ふくろはぎの筋肉は血液を心臓へ送り返す「第二の心臓」とも呼ばれている。ここを意識して歩くことで血の巡りもよくなる。
(日本ウォーキング協会)

◎「正しい姿勢で」

だらだら歩きをせずに、いつもより少し足幅を広く、目線やひざ、つま先をまっすぐ前に向けた姿勢を意識することや自分に合った靴を選ぶことが防止するためのストレッチも大事です。

◎続けるための「コツ」?

同じコースを毎日歩いていると嫌になることもあります。そんな時は「テーマ」を決めて歩きます。

- (a) 近くの神社やお寺をポイントと決め歩く。
- (b) 河川の右岸、左岸を往復する。
- (c) 周辺の防災避難所など見て回る。

など自分で色々テーマを決め、楽しみながら歩きましょう。普段は見逃しているものを発見できるかもしれません。



◎ウォーキングを楽しみながら

健康維持に繋がしましょう。

① 歩数の目標決め。

歩数計などを使って、1日あたり平均歩数を算出。

まずは、**プラス1千歩(初心者の方)**

半年後、一年後などに、さらに1千歩。



② 歩数の目標はひとそれぞれ。

歩くスピードや歩幅、フォームを意識して、無理なく歩く。

(4)

③ テーマを決めて、楽しく続ける。

※次回の「いきいきドリル」は【筋肉痛について】

『筋肉痛は実は良いこと・・・?』



「令和四年度決算・書面表決」の報告。

賛成：90名 反対：0名 以上のことから「令和四年度決算」は

成立致しました。「理解、ご協力を賜りありがとうございます。」

◎「会員からのご意見」

◆交通費、旅費通信費はどうか？(役員の方)が自費であれば不可(経費として処理すべきではないか)と思えます。



◇今年度はコロナ禍の影響で、活動(移動)もほとんどなくクリニック内で連絡しあっております。大腎協・ブロック活動の場合は交通費などは支給されます。

◆全腎協会費(¥450/3カ月)・大腎協会費(¥900/3カ月)が、例えば会費(¥2,000/3カ月)の67.5%。支払いが大きい。例えば会費にもっと使つべきでは？

◇ありがとございます。おっしゃる通りだと思えます、ただ両協会でも定款で決まっていますので何とも致し方ございません。何年か前に値上げの話があり、我々理事は猛反対しました。ご理解の程よろしくお願いたします。尚、大道クリニックよりご支援も頂いておりますので、出来るだけの活動をしていきたいと思えます。

◆【提案】全腎協・大腎協会費は透析患者全員が義務として会費(?)を集めるようにしたらいかがでしょうか。(¥1,350/3カ月×4回=¥5,400・年間)

◇このことは非常に難しい問題で、いままでに色々な方法で「お願いしてききました」がご理解を頂けなかった。

(勧誘した時の回答例)国から助成金はもらっているが、患者会(全腎協・大腎協)からはお金はもらっていない。バスター・親睦会などには参加しないので、何のメリットがあるのか？ 年金生活で払えない!!

これは一例ですが、同じようなことをおっしゃる方が多い。

※もし、お持ちでしたら「いきいきサロン」特別号(2021.12.12発行)の腎臓病との闘いをお読みください。

◎50数年前、「透析患者さん、大変高額な治療をされるのであれば、国が助成金を出しましょう。」と積極的に言ってくれたではありません。

当時の患者さんが集まり今の全腎協を結成し、当時の厚生省に陳情し国会請願署名をし衆・参両院へ請願書提出、また、大蔵省(当時)への陳情、そして、命がけの国会前での座り込み陳情などが、国を動かした年度予算に10億1300万円を大蔵省に要求。

当時の患者会(全腎協)の皆様の「飲まず食わず」の命がけの活動が今の「透析医療助成制度」になり、透析患者全員(会員もそうでない人も)がその恩恵を受けています。これが一番大きいメリットです。

◆透析患者は、国から助成金(年間約600万円)がいっまでももらえろと思わないでください。

この50数年、「国会請願署名」「大阪府議会請願署名」を休むことなく続けています。しかし最近、請願署名を持つてゆくと「毎年、署名筆数が減っているね!!」と言われる。あまり減ると署名効果が無くなります。

また、口頭国会議員や府議会議員との交流会に参加したり、ロビー活動をし「透析医療助成制度」の維持・継続するために役員(患者)が活動しています。(中には無給の方も多くいます。)

「このような活動の費用は、会員の会費と寄付金で賄っています。このことをご理解頂ければ【患者会からお金をもらっていない。】と言えないでしょうか?。患者会会員には年金生活者・生活保護者もいらついています。

少し生意気なことを書きましたが、お許しください。ご存知の通り国の財政は決して良くはありません。この先、いつ何時「は、いい、透析患者さん今年度から財政難につき、透析医療費1割(2割)自己負担をお願いします」と言う天の声が舞い降りて来るかも……?」

【提案】に対する回答です。「ご理解いただけますと幸いです。」 (5)

◆令和四年度 長期透析表彰者◆

◇40年【1982年(昭和57年)1月1日~12月31日】導入。】

1名

◆35年【1987年(昭和62年)1月1日~12月31日】導入。】

該当者なし。

◇30年【1992年(平成4年)1月1日~12月31日】導入。】

2名

◆25年【1997年(平成9年)1月1日~12月31日】導入。】

2名

◇20年【2002年(平成14年)1月1日~12月31日】導入。】

2名

◇10年【2012年(平成24年)1月1日~12月31日】導入。】

7名

おめでとうございます！



いつまでもお元気で！

◎例年、表彰者の皆様を「親睦会」にご招待し表彰式(記念品の贈呈)を行っていますが、一昨年・昨年に続きコロナ禍の影響で今年も中止した場合は、次回の「親睦会」にご招待致しますのでご了承ください。その場合は記念品は個別に12月中旬頃にお渡しさせていただきます。

めばえ会

(6)

2・13(妻への手紙)

川崎 博(めばえ会)

生まれて72年、結婚43年、6年目(長女5歳・長男2歳)に糸球体腎炎を発症し、通院治療を希望するが担当医に「通院では数年後には透析ですよ」と言われ入院(4か月)することにした。当時、透析治療しても寿命は5〜6年、長くても10年と言われていました。退院後、約15年間投薬と食事療法、1か月1度の診察・検査で仕事に復帰、国内、海外(上海)出張で飛び回っていました。

51歳の時に透析導入宣言を受けました。いずれはと思っていたが人生最大のショックでした。シャント手術の時はそつでもなかったが、初めて穿刺した夜、目頭が熱くなったことは今でも覚えている。(あと何年?これで死ぬまで……か。)



約50数年間、人一倍仕事をしてきて誰にも負けないと自負してきた。透析中も国内・海外出張してきました。ただ、子供のこと・家のことなど仕事以外は殆ど妻任せであった。そして今年「2月13日の夜」妻が脑梗塞で入院。医者知らずの妻が、大ショック!! その夜は悔しさ、情けなさ、どうして妻が……いろんな思いが交錯し眠ることが出来なかった。

翌日から、さあ〜大変!? 下着どこ? 銀行通帳は、暗証番号は? 料理・洗濯・掃除など何をどうすれば良いのか右往左往。毎日の生活以外に母の介護までしてくれ、本当に頭が下がる思いです。今更ながら大変だっただろうな……長年のストレスで発病したのかなと自分を責めることもある。

「コロナ禍の影響でどの病院も「面会禁止」。そばにいて手を握り励ますことやマヒした足をやさしくさすってあげることをすら叶わない。動かない体をベッドに横たえて、ひとり病室で不安の中、辛く寂しい想いをしていると考えると自分の無力さに情けなく腹立たしくて悔し涙が……。何十年かばりに『妻への手紙』を書くことにした。少しでも私の気持ちが伝われば、病気に負けずに前向きに希望を持って笑顔で取り組んでくれるはず!!

8月14日ちよつと半年、孫たちの帰省もなく一人ぼっちのお盆、妻も一人ぼっち。妻に感謝することを忘れず、周りの人たちに助けてもらいな

ら出来るかぎり介護(素人の介護では不安かな?)して残りの人生、共に生きていくつもり。何年できるか、どれ程満足してくれるか分からないが覚悟を持って恩返し(小さな幸せ返し)していきたい。

近頃は、懸命にリハビリをしたおかげで話すことは、ほぼ回復(元々おしやべりやから?)しつつあるが、左の手足のマヒは厳しい様子、ヒザ下の装具をつけ4本足杖で、歩行・段差訓練を続けている。家の内だけでも車椅子なしで移動できればと思っている。九月に入ったらトイレ・手摺りなどの改修を始めるつもり。

【施設でクラスター発生!!】幸い妻は感染せず。施設でのコロナ感染も心配だが、長期入院で体力低下・糖尿病治療のこともあり、暑い間は施設でお世話になり涼しくなる秋頃には家に帰られるようにリハビリに汗を流している。

『ファイト!!』『スマイル』



先日、秋の虫の鳴き声を聞きながら、日曜の夜ウォーキングの後、汗を流しながらうっすむっす♪

♪ 朝露が招く 光を浴びて
初めてのよにふれる頬
手のひらに伝う 君の寝息に
過ぎてきた時が 報われる
いつか風が 散らした花も
季節巡り ……♪



「お〜いー上がるで……あっ!?!……」

元気に Lesson

『息苦しいのは生き苦しいから。』

成人は1日に2万回呼吸しており、呼吸は「生命活動の基本で、心のリズムも整えるもの」。呼吸が阻害されると身体的に苦痛だけでなく、心理的にも不快になる。生活の質を低下させることにもなりかねない。

私たちが呼吸をするとき、肺は自らの力で膨らんだり縮んだりしているわけではありません。肺の周りがある筋肉が動くことにより、吸気(息を吸う動作)と呼気(息を吐く動作)が行われています。この呼吸に必要な筋肉の総称が呼吸筋で、横隔膜や肋間筋などが代表的なものです。

◆加齢とともに呼吸機能は衰える。

呼吸筋や肺の弾力性が衰えると、息を吐いた後に肺の中に残る余分な空気(量(残気量)が増えていくそう。すんぷん、新たな空気がしつかり吸えなくなり、息苦しさを感じたり、浅くて速い呼吸になったりします。

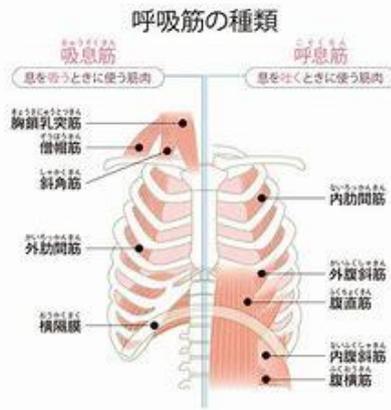
◆不調や病気を招く原因!!!

空気が十分に入ってこなくなると臓器の働きや代謝が低下して結果、「疲れやすい」「胃腸の調子が悪い」「眠れない」などの不調や病気を招くことに。また、自律神経が乱れるため、少しのことでもイライラしたり、落ち込んだり、心の不調も抱えやすい。

また、60代以上の人は唾液や食べ物が入って気道に入ることがありますが、呼吸筋がしっかり働いていれば、異物が気管に入っても咳で吐き出せるというメリットもあるようです。

◆「呼吸は感情(心の動き)と強いつながり」

感情が変われば呼吸が変わり、呼吸が変われば感情が変わります。不安



を軽減するには、深く大きな呼吸に変えることが重要です。

◆呼吸筋ストレッチ体操

1回5分程度でも、朝・昼・晩など1日何度か行い、毎日続けるのが効果的。不安や緊張を感じた時に行うのもいい。(別紙参照)

(昭和大名誉教授・呼吸神経生理学 本間 生夫氏著書 抜粋)

♥日々、元気に無理せず愉快地に過ごしましょう。♥

- ◎塩分・水分・リン・カリウムは制限し、痩せないようにしっかり食べる🍎
- ◎筋肉量を増やし、フレイルにならないようにしっかり運動する🍎
- ◎しっかり透析をしましょう🍎(透析量を増やす)

◆3S活動『しっかり食べる・運動する・透析する』◆

★患者会(めばえ会)会員 募集中!!★

◎お近くの役員、スタッフにお声をかけてください。

入会資料をお渡しいたします。

(脳トレクイズ 答え) (1)=①～生きているから歌うんだ～ (2)=②「幼稚園」は建物だから。
(3)=③おみくじは占い。 (4)=①「いとこ」だけ、性別を指定していない。他は女性を表す言葉。よって、男性も女性もなれるのは「おばさんのいとこ」だけ。