腎友さがみはら

腎友会ニュース　第165号
相模原市
発行日：令和4年3月27日
責任者：羽田　彌
相模原市南区南台2-8-1-301　TEL　042(748)3773

ヘルプマーク

※ヘルプマーク：内部疾患などの障がいや疾患が外部から分からない人が支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせる事が出来るマーク。

写真「2月の麻溝公園にて」第二相模原クリニック　松山和年様

目　次

・特集『長期透析者に聞く②』　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1
・市行政への要望２件に対する市の見解　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　3
・令和４年度の相模原市腎友会の活動について　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　4
・投稿『コロナ感染症と花粉症』宅田光子様　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　5
・『世界腎臓デー』イベントに協力　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　7
・新役員紹介　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　8
・投稿のお願い　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　8
・新規入会者、青い鳥ハガキ寄贈者、活動日誌　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　9

医療情報

特集「長期透析者に聞く②」

今回は相模原市腎友会の会計の小久保きよ子さん（透析歴３４年）にお話を伺った。

「長期に透析が出来ている秘訣はなんですか？」
という問いに対して
「秘訣なんてありませんが、ただ次のことに気をつけています。」
と答えてくれた。

１．食事やその他で気をつけていることはありますか？

データを見ながら、リンが上がったら乳製品を控えるとか、麺類は塩分が多いので食べるとしても週末はやめて週初めに食べるとか、勿論スープは残します。

ここで、リンと塩分は取り過ぎても、すぐに命にはかかわらないですが、カリウム（特に果物）は食べ過ぎると心臓が痙攣して停止してしまいます。ですから、特に気をつけています。食べるとしたら透析の日の朝 です。

それから水分管理。ガブガブ飲みたいです。しかし、これも飲み過ぎると心不全を起こします。わたしは氷を食べたり、うがいをしたり、もっと厳しくしないといけない時は 500cc のペットボトルに水を入れて、一日これで頑張る・・・という事をしたこともあります。(今はしていませんが・・笑)

２．生活面で健康のために気をつけていることはありますか？

帰宅したら、手洗い、うがい（これはコロナ禍前からやっています)。透析の無い日に体調をみて歩く事、スクワット１０回（時々)。

３．自分を支えるためにやっていることはありますか？

ママさんコーラスを３０年やっています。導入した時は体力がなく透析に慣れるまで何もする気はありませんでしたが、三年過ぎたあたりから何かできることは無いかな・・・と、探していた時コーラスに出会いました。
何か趣味を見つけるといいですね。体調にあわせて・・・・。

４．長期透析でのピンチはありましたか？

お陰様でピンチは・・・無かったように思います。ただ、１０年前に２４年もったシャントの手術と２年前の圧迫骨折はわたしの中では大変な事でした。

５．導入間もない方へアドバイスはありますか？

透析に入られて辛いと思います。一日おきの通院も大変だと思います。
食事制限も辛いですよね。水分、塩分、カリウムと。でも、導入時にしっか

りと体に覚えさせれば、後は感覚でわかります。手のむくみで水分と塩分を取り過ぎたかな・・と。

とにかく透析は、自己管理が一番大切です。自己管理せず、やりたい放題をしていたら自分が苦しくなるだけです。折角、今の医学で助けられた命です。残された時間を大切にしましょう。嫌だ嫌だと思うと本当に辛くなってしまいます。気持ちを楽にして透析と向き合ってください。

小久保さんにも会長（前号第１６４号に「長期透析者に聞く」を掲載）と同じように、率直にお答えいただいた。

①会長のインタビューでも触れられていたが、カリウム値が上がることを特に気をつけている。リンや塩分のとり過ぎは、すぐに命に関わることがないが、カリウム値が６mEa/L 以上になると手や足、指先、舌などがしびれ、さらに上がると脈が乱れ、心臓が止まることもあり非常に危険であるからだ。長期透析者のお二方が気をつけているのだから説得力がある。

②水分量の管理を厳しくするために、麺類を週末には我慢して、週初めに食べて、汁は残すことにしている。
わたしはかって主治医から、１ｋｇ体重が増加しているということは、一日に８ｇの塩分を取っていることになると言われた。自身の体重増加量から摂取塩分を推量して気をつけることができる。塩分を取りすぎていないと、運動や夏の暑さで汗をかく以外では、喉の渇きはそれほど感じないものだ。

③会長は腎友会に関する活動など社会と関わっている。小久保さんも腎友会の役員として積極的に活動している。透析のお仲間とも交流がある。また、趣味のコーラス活動にも３０年という長きにわたって参加している。長期に透析をしていても元気でいられる人に共通するのは社会参加をしていることだ。
高齢者でも社会参加をしているグループと運動はしているけれども社会参加が希薄なグループとを比較すると前者の方がフレイル状態になる率が少ないという結果があるようだ。

小久保さんは大らかで、他者に対して、優しい気遣いをする。腎友会の活動には、ご自身で触れられている圧迫骨折の時にしか欠席したことがないほど誠実に取り組んでいる。それも元気で長期透析を続けられている秘訣かもしれない。コロナ禍になってからは家の中でもマスクをしているそうだ。わたしもすぐに見習っている。

（二ノ宮記）

活動報告

市行政への要望２件に対する市の見解

NPO 法人れんきょう（相模原市障害児者福祉団体連絡協議会）が主催して、毎年２月の第一日曜日に開催している市行政との福祉施策懇談会は、今年度はコロナ禍のために延期となりましたがこの懇談会に先だって行う福祉施策に関する各障害児者福祉団体へのアンケート調査は昨年１０月実施されました。そのアンケート調査の結果の市行政への提案・要望は既に市に提示され、それら提案・要望に対する市の見解・回答が来ております。

今回はこのアンケート調査で相模原市腎友会が提出した要望２件の内容とその要望に対しての市の見解（＝回答）をご報告します。

【相模原市腎友会からの要望１】

毎度のお願いで恐縮ですが福祉タクシー利用助成の金額の増額を早急にお願いします。

【市の見解（＝回答）】

福祉タクシー利用助成につきましては、一定の要件に該当する場合に一律に助成を行っておりますが、移動が困難な方に対し、将来にわたってサービスを提供できるよう必要な見直し（転換）を検討してまいります。

【市の見解に対しての当方の考え】

必要な見直しを検討するとあるがその内容は如何に？「一律助成」を見直すことも含まれているのか、その場合、予てよりお願いしている透析患者に対しては一般障がい者の金額に上乗せすることを意味するのかを質問したいと考えています。

【相模原市腎友会からの要望２】

重度障害者医療費助成制度について現行の形での継続をお願いする。
一部自治体では 65 歳以上で発症の場合は適用しないとのことであるがそういう制限条項を付けないでの継続をお願いします。

【市の見解（＝回答）】

重度障害者医療費助成制度につきましては、障害者を取り巻く環境や社会情勢に鑑み、本制度が持続可能なものとするため、必要な見直し（転換）をしてまいります

【市の見解に対しての当方の考え】

透析患者は透析以外にもいろいろと合併症等があり、また投薬も多くあり医療費がかさみます。是非とも現行の形での継続を引続き要望して行きます。

（羽田記）

活動報告

令和４年度の相模原市腎友会の活動について

新型コロナウイルス感染状況は３月２１日にはまん延防止等重点措置が解除されましたが未だ高止まりの感があり、楽観視はできませんが今年度の各行事等について以下の通り考えています。

ア、第４０回定期総会

来る６月１２日（日)、あじさい会館６階第１・第２展示室にての開催を計画していますが、来る４月１０日の役員会にて通常の対面式で行うか書面表決方式で行うかを決定します。対面式で行う場合、極力「密」の時間を少なくするために、昼食提供、催し物は行わないこととします。

なお、今年は創立４０周年に当たりますが記念行事等は行いません。

イ、第３６回医療･栄養講演会並びに懇談会

毎年、７月の第１日曜日に行ってきた標記の講演会・懇談会は、今年７月は開催せず、１０月２日（日）に延期します。但し、その時点でのコロナ感染者状況によっては中止せざるを得ません。来る６月１９日開催の役員会にて１０月時点のコロナ感染状況を推定して開催可否を決定します。

ウ、第６９回ふれあい会日帰り旅行

市の福祉バス提供が今年度から、今までの年２回から１回に減少しましたので私達のふれあい会日帰り旅行も年１回にならざるを得ません。その１回を今年度は１０月下旬の日曜日を検討します。これもコロナ感染状況によっては中止せざるを得ません。８月７日の役員会にて決定します。

エ、健康フェスタ「腎臓病のお話と相談会」

一般市民を対象とした標記懇談会・相談会は、さがみはら健康づくり会議・市が主催する「健康フェスタ」がどうなるかです。情報収集をしています。

オ、機関紙「腎友さがみはら」の発行

例年通り、次の通り発行します。行事がないために掲載記事に苦労しています。皆さまの投稿が頼りです。よろしくお願いします。

第１６６号　６月
第１６７号　９月
第１６８号　１２月
第１６９号　明年３月

（羽田記）

投　稿

『コロナ感染症と花粉症』

さがみ循環器クリニック
宅田光子

新型コロナ感染の中、今年も花粉のシーズンが来ました。３月中旬から下旬にかけてピークとの予想です。コロナの症状と花粉症の症状が似ているので調べてみました。

花粉症の人はコロナと誤解されないよう対策をした方が良いように思います。外出時、花粉症の症状が出ることに不安を感じる人が多いと聞きます。くしゃみが出てしまう（立て続けに何回も）と鼻みずが出て来て鼻をかみたいけれどまわりの目が気になってしまったり、くしゃみをしただけで「ジロリ！」と見られることもあるとか。花粉症の人は十分なケアに努めるとともに、コロナ感染の兆候を見逃さないようにすることがとても大切なことだと言われています。花粉症だと思っていたら、実はコロナに感染していたという例もあると聞いています。

花粉症と新型コロナウイルス感染症の間違いやすい症状です。

1. 発熱

花粉症で微熱が出ることもありますが頻度は低いです。コロナの症状では発熱は頻度が高く、37.0 度の微熱でも感染の可能性があります。

2. くしゃみ

連続してでるのは花粉症の特徴ですがコロナは少ないです。

3. 鼻みず・鼻づまり

花粉症にもコロナにも共通の症状ですが花粉症の鼻みずはサラサラしていて透明です。コロナの鼻みずは黄色っぽく粘りがあるようです。

4. 目のかゆみ

花粉症の特徴ですがかゆみのない人もいます。コロナの人は少ないようですが目をさわる人が多いです。手にコロナウィルスが着いていて、さわったら目の粘膜から感染することもあります。

5. 倦怠感

花粉症にもコロナにも症状があり、頭痛が出る事も似ています。

6. 咳・のどの痛み

花粉症では咳は出にくいですが、のどの奥がむずむずして痛がゆくなることがあります。コロナでは乾いた咳や痛みがあるようです。

7. 味覚・嗅覚の異常

花粉症で鼻がつまっていると味や臭いがわかりにくくなります。
コロナでは他の症状が出なくても急に味や臭いがわかりにくくなることがあるようです。

花粉症にもコロナにも効果がある対策は予防の基本です。
マスクの着用（鼻出しマスクはNG)、手指の消毒、手洗い（ていねいに手首まで洗う）し、うがいです（出来れば鼻うがいをする)、加湿も忘れずに。コロナでは換気も忘れずに！！

コロナの感染は予防の基本を守り、十分注意しても感染することもあります。“おかしい”と思ったら透析施設に行く前に連絡をし、主治医の指示に従いましょう。とても大事な事です。ひとり一人が注意してこの危機を乗り越えたいと思います。

以上

【インターネット調べ】

活動報告

『世界腎臓デー』イベントに協力

昨年度から相模原市健康増進課が企画する『世界腎臓デー』の啓発のためのイベントに、相模原市腎友会が協力しています。

世界腎臓デーは毎年３月の第２木曜日となっており、今年は３月１０日で相模原市では市内４ヵ所で展示や資料配布を行いました。

＊南区　　南保健福祉センター
＊中央区　　ウェルネスさがみはら
＊緑区　　緑区合同庁舎
＊緑区　　津久井保健センター

写真は南区の会場のものです。

今年の展示の特色は、健康な方々に予防に気をつけることを促すとともに、透析患者の生活の様子を理解してもらうということです。

『腎友さがみはら』第 164 号で特集した羽田会長へのインタビュー「長期透析者に聞く」から抜粋して『腎臓病とともに生きる』として展示しました。

病状は人それぞれで、会長はご自分で節制なさり、手術を要する透析以外の病気も克服されながら、ラジオ体操などを取り入れ、日々いきいきと活動なさっています。

透析に対して絶望的になるのではなく、他の病気や障害と同じく工夫しながら楽しく生活できることをアピールしたいとの思いから、展示いたしました。

他には横浜市腎友会の協力をいただきました。横浜市腎友会では「腎不全者料理レシピ特集号」を会報として発行したことがあるので、残っているものを譲っていただきました。

相模原市からの要請で、腎友会として提供できる資料を準備するにあたり、神奈川県腎友会事務局長の藤田清一さん、横浜市腎友会の神奈川県腎友会理事の坂口順さん、横浜市腎友会事務局長の小野孝俊さんには、大変お世話になりました。紙面をかりて、厚く御礼申し上げます。（渡部記）

＜「神奈川じんゆう」を展示＞

＜「腎友さがみはら」を展示＞

新役員紹介

この度、相模原市腎友会の役員になっていただいた
大泉渉（おおいずみしょう）さん（森下記念病院）のご挨拶です。

私は新潟生まれの新潟育ちで相模原には５年前転勤で参りました。現在の会社に転職を機に透析を始めて１５年の月日が経ちます。

昨年無事定年退職まで勤めあげることができ、現在は再雇用社員として体調と相談しながら就業しております。

腎友会には新潟の頃からお世話になっており、先人の方たちがせっかく取得していただいた権利を守り、微力ながらお力になれば幸いに存じます。

投稿のお願い

「腎友さがみはら」の掲載記事不足に困っています。皆さまのお力添えをよろしくお願いします。

- 表紙に載せる写真
- 文芸作品（川柳、俳句、短歌、エッセイ、透析生活で感じる事など）
- 旅行記（海外旅行も結構です）
- 民話・伝統行事（地元に伝わるもの）

【問合せ先・連絡先】

◆ 各施設の相模原市腎友会役員

◆ 相模原市南区南台２－８－１－３０１　羽田　彌
TEL&FAX　０４２－７４８－３７７３
Email　h.haneda@kbf.biglobe.ne.jp

♥♥　新規入会者紹介　♥♥

♥森下記念病院

森　佳子様

♥♥　青い鳥ハガキありがとうございます。　♥♥

♥第二相模原クリニック

眞島　愛子様　　２０枚

◆ 活 動 日 誌 ◆

12／05　第２３７回役員会　加賀谷、櫻井、山崎、大泉、宅田、渡部、
二ノ宮、小久保、羽田

12／19　腎友さがみはら 164 号発行

12／22　神奈川県庁関係部署表敬訪問同行（県腎友会）　加賀谷

01／05　相模原市賀詞交換会　羽田

01／06　神奈川県腎友会新年挨拶回り同行（県腎友会）　加賀谷

01／07　市高齢・障害者福祉課及び支援課との打ち合せに参加（れんきょう）　羽田

01／15　相模原ボランティア協会理事会（れんきょう）　羽田

01／17　れんきょう理事会（書面）　羽田

01／23　県腎友会理事会　加賀谷、渡部

01／30　県腎友会広報委員会（リモート）　渡部

02／12　相模原ボランティア協会理事会（れんきょう）羽田

02／13　第 238 回役員会（書面）　全役員

02／24　県腎友会常任理事会　加賀谷

03／13　臨時役員会（書面）　全役員

03／14　れんきょう理事会（書面）　羽田

03／15　さがみはらボランティア協会理事会（れんきょう）羽田

編 集 後 記

白内障の日帰り手術を片目ずつ受けました。今は手術した左目と、これからの右目の落差で近くの文字が全てボヤけています。
左目だけで遠くを見るとくっきりとした視界。

白内障の手術そのものは、痛みもなく 10 分ほど。本当に有り難いです。（渡部記）