



ボランテアの皆様 スタッフの皆様 いつも御活動ありがとうございます



門司港腎クリニック 院長 田中 秀欣

さわやかボランテアの皆様、

スタッフの皆様、そして御利用者の皆様こんにちは。暦の上では立春ですが、未だ寒さが続いています、お変わりございませんでしょうか。

私どもは北九州市門司区で診療しておりますが、雪の日もあれば大雨の日もございます。毎日のことですが、透析患者様全員がお揃いいただくと、ほっとします。

透析医療は御存知の如く週三回の受診が必要です。また、治療の日や時間帯の変更は自由ではありません。たとえば、今日は雪が降っているから透析を明日にしたいとおっしゃられても、空きベットが不足すれば治療時

間の確保ができません。透析時間間の確保は、透析患者様の生命維持、体調維持に不可欠ですから、定められた曜日・時間帯に通院することは、透析医療の最低条件です。

ところが、透析患者様には、透析合併症による骨や関節の障害、ご高齢に伴う障害、あるいは糖尿病などの合併症による障害のために、公共機関や自家用車を利用した自力通院が困難な方が多数いらっしゃいます。現在、通院困難に対応しうる制度として介護保険があります。通院困難であっても、介護保険の必要度（要介護度）の評価が軽く、介護保険による通院介護を利用できない方が多数いらっしゃいます。私も医療機関にとって、「さわやか」さんは本当にありがたく、心強い存在です。通院介護センター「さわやか」さんは、一九九六年に患者自身

による患者支援を目的に発足され、地域の皆様の御参加で全国一として活動を続けられています。二〇〇三年社会的御活動を認められ特定非営利活動法人の認可を受けられました。社会的立場を明らかにした運営方針の志の高さに敬意を表します。また、「さわやか」新聞で、ボランテア活動に喜びを感じていらっしゃるというお便りを拝見するたびに素晴らしい方々の集いであると感銘を受けております。スタッフの皆さんは、講習会や親睦旅行を計画され本当に素晴らしい運営をなさっております。やはり、透析患者さん自身が運営されているからこそ心のこもったサービス事業所だと思えます。

今後、人口の高齢化に伴い、患者様の高齢化は進んでまいります。北九州市人口一〇〇万人の

うち六五歳以上は二〇、八%ですが（当院の位置する門司区は人口十一万人、六五歳以上は二五・三%、北九州市の公式ホームページより）、全国の透析導入時平均年齢は六五歳、当院の午前の部の患者平均年齢は七〇歳で年々高齢化しています。したがって、通院介護を必要とする患者様は増えると予想されます。しかし、それに応じてボランテアの方の応募が増えるかはわからないのが実情ではないでしょうか。

福祉介護制度について考え 意見し参加を！

福祉制度は、今後自分自身が利用する制度であると心得て、みんなが福祉介護制度について考え、何らかの形で意見を出し、参加していくことも必要だと思います。最期に、ボランテアの皆様、スタッフの皆様、いつも御活動ありがとうございます。紙面をお借りして御礼申し上げます。紙面に、私ども至らぬ点が多々あると思いますが、よりよい診療の努力を続けることをお約束いたしますこと、感謝の言葉とさせていただきます。

厚生労働省は介護保険の財政悪化の対応策として、介護予防に力を入れるそうです。特に、体を動かさないから衰える患者さんが多いと指摘しています。これをヒントに私ども医療機関は、患者様と一緒に、自分のことが自分でできる体の力を保つことに一層力を入れるべきであると考えます。当院では対策として、1)足を鍛える（散歩や足踏み運動）、2)頭を鍛えてあげ予防（音読やゲーム）、3)団らんの時間（御家庭や透析室）をお勧めしています。また、今の



美しい笑顔を作る 顔面ストレッチ

笑いは心と体の健康を
助ける

笑いは人間の心と体の健康に不可欠なものだと科学的に証明されています。笑う前と笑った後の脳の様々な数値を測定すると、笑った後にはリラックスしていることを示すアルファ波や、血流量が増えています。アルファ波や、血流量が増加すれば、脳の働きがよくなるほか、新陳代謝が良くなり老化の予防効果が期待できます。笑うことによるリラックス効果はスポーツにも用いられています。緊張したり、力んで歯を食いしばると、筋肉が硬くなって手が振れなくなることがあります。そこで競技中、笑顔を作る練習をすることによって心身ともにリラックスし、より効果的な運動ができるようになります。さらに、笑いには免疫力を高める効果もあるとされています。体内にはもともと、ガン等の悪い細胞が常にあり、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）が破壊して病気を予防しています。NK細胞とは、リンパ球の一種で、常に体内にあり免疫活動を行っている細胞のこと。このNK細胞の免疫活動は、笑うことによってより活性化することがわかっています。

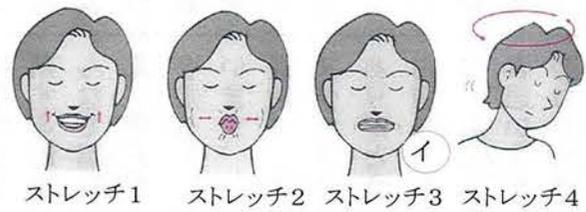
笑いの種類



顔の筋肉は、顔の表情を決めるため表情筋ともいわれています。この筋肉は三十種類以上もあり、笑う表情はその収縮具合で決まります。本能的に笑ったときは目尻と頬を中心に表情筋が大きく収縮しますが、作り笑顔のときは目尻と頬以外の表情筋はほとんど収縮しません。しかし、作り笑顔が悪いというええあけではありません。作り笑いでも表情筋の動きを脳が察知して、脳が本能的に笑いの表情を作るように命令を出します。これを「顔面フィードバック効果」といい、笑うことによる健康効果があるのです。

筋肉を柔軟にする 笑顔ストレッチ

【ストレッチ①】目を閉じ、口角を左右の耳に近づけるようにゆっくりと引き上げます。
【ストレッチ②】口の中に含んだ水をゆすぐ感じで、頬を大きく動かします。8回ほど連続して行う。歯磨きの時に試すといいでしょう。
【ストレッチ③】「アーイーウーエーオーイー」と口をゆっくり動かしながら5秒ずつはつきりと発音します。最後のイーのときは、口を大きく広げ、横に長い形にするように心がけます。
【ストレッチ④】目を閉じて、頭をゆっくり前に倒した後、頭を回します。ゆっくりと、鼻で呼吸しながら行うのが基本です。



ストレッチ1 ストレッチ2 ストレッチ3 ストレッチ4