



通院介護センター「さわやか」と「福腎協」は

互助により成り立つ透析生活

福岡県腎臓病患者連絡協議会

会長 森満義彦

今回は、今年四月から福岡県腎臓病患者連絡協議会（福腎協）の会長に就任された森満義彦氏に、「通院介護センター「さわやか」と福腎協との関わり」について寄稿していただきました。

福腎協活動にご理解と

ご協力をいただき感謝

会員、家族の皆様並びに透析医療に関わる皆様には、平素より福腎協活動にご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

私は、今年の四月、福岡県腎臓病患者連絡協議会の定期総会において会員幹事の皆様に「ご推挙ご承認をいただき、一九七三年（昭和四十八年）の発足から受け継がれて第八代目の会長に就任いたしました森満でございます。

福岡県腎臓病患者連絡協議会は、今年で四十七年目を迎えました。

当会の発足から、今日の透析医療体制の基礎をつくり、



福岡県腎臓病患者連絡協議会
会長 森満義彦氏

会の発展にご尽力いただいた歴代の会長に深く感謝を申し上げます。

透析治療を受けることにより健康者と同様の社会生活を

さて、私も透析患者は、週三回の通院により透析治療を受けることにより健康者と同様の社会生活を送ることが出来ている訳でございます。

透析医療体制は、先人方のご尽力で現在の環境が整ったものの透析治療を受けるための通院の手段が経済的、物理的、体力的に患者の大きな負担になっていました。

この問題を解決すべく、



昭和六十二年当時の全腎協、福腎協とともに北九州市腎友会は、江頭会長を中心に関係箇所と調整を図り行政への度重なる請願に望まれたとお聞きしています。

この請願の成果は平成八年に「通院介護センター「さわやか」」が発足、今年で発足から二十二年、この間、関係の皆様には色んなご苦労があったと推測されます。ご苦労様です。

透析患者の高齢化が進み、通院が大きな負担に、私も福腎協は「いつでもどこでも、だれもが、いつでも、安心して受けられる」

る「透析医療」をテーマに活動をしていきますが、透析患者は、週三回の通院治療が欠かせません。

昨今、透析患者も高齢化が進み、通院が大きな負担になっていきます。

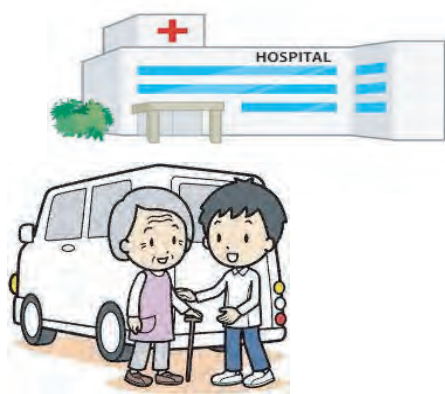
このような環境の中、通院介護センター「さわやか」の担う役割は、今後、益々重要になってきます。

沢山のボランティアの皆様が支えられて運営されている訳ですので、自家用車の運転に支障のない方には、「お互い様の精神」で是非ご協力いただければと思います。活動の意義を浸透して

ノウハウを伝えたい

私の今後の課題は、患者会の活性化です。

患者会をどのように透析患者や家族の方々にご理解いただき、新しい役員の皆様に活動の意義を浸透して、



事務局よりお知らせ

10月14日（日）に第50回ボランティア研修交流会（バスハイク）を開催します。詳しくは後日、お知らせいたします。皆様のご参加を事務局一同、お待ちしております。

そのノウハウをお伝えすることです。

併せて、国と地方自治体及び医療関係者並びに国民にご理解いただいて医療制度が改善に向かわないよう日々努力していく事が今後の大きな命題であると痛感しています。

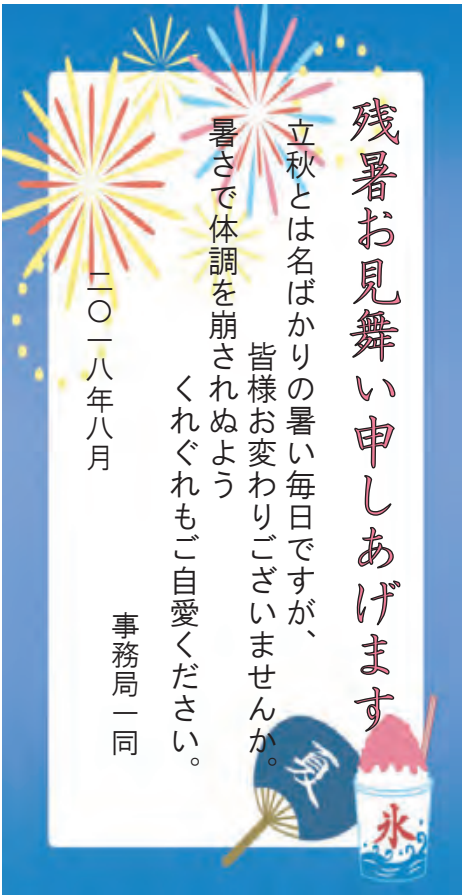
最後になりますが、福腎協の発足以来、これまでご活躍された会長をはじめ役員の皆様と通院介護センター「さわやか」の理事長及びスタッフ並びにボランティアの皆様にはこれまで以上のご支援を賜りまして、互助の精神を積み重ねて透析患者が寄り良い日常生活が送れることを祈念いたしまして、皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

残暑お見舞い申しあげます

立秋とは名ばかりの暑い毎日ですが、皆様お変わりございませんか。暑さで体調を崩されぬようくれぐれもご自愛ください。

二〇一八年八月

事務局一同



熱中症にご用心 ～ 予防と処置 ～

熱中症とは、暑さが原因で起きるさまざまな体調不良です。

人は体温を三十七度前後に調節しています。

体温が上がると、体表の血管を広げ血流を増やすことで熱を放出したり、汗をかいて体温を下げようとします。

しかし、体表に血流が集まったままだと、脳や内臓へ流れる血流が減り、めまいや立ちくらみなどの熱中症の初期症状が現れます。

また、脱水状態で汗がかけなかったり、暑い場所に長くいると、体温が急激に上昇し脳を含む内臓の働きが低下し、さまざまな症状が生じます。

【症状】
脱水や塩分不足、血液循環の不全、体温上昇などがさまざまな程度に組み合わせたり、症状が現れます。



【熱中症に必要な条件】
熱中症は、気温などの環境だけではなく、年齢やその日の体温、暑さに対する慣れなども影響して起こります。

環境条件 それほど暑くない日でも次のような場合は注意しましょう。



「水中毒」水の大量摂取にご注意を

熱中症にならないためにたっぷり水を飲むようにといわれていますが、取りすぎは逆によくありません。

通常、人間の血液には水分と塩分がバランスよく存在していますが、短時間に多量に水分を摂取すると塩分濃度が低下し、バランスをとろうとして水分が細胞に流れ、これが脳で起こると脳浮腫で突然死することもある。

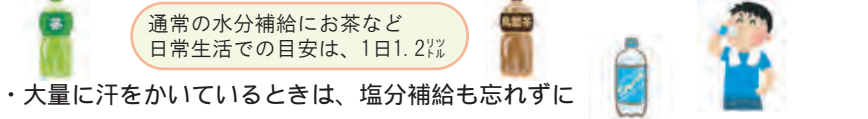
熱中症は、予防法をしいていけば防ぐことができます。脱水と体温の上昇を抑え、暑さを避ける工夫をしましょう。

予防方法

【脱水対策】

1. のどが渴いてなくても、こまめに水分補給

・のどが渴く前、暑い場所に行く前、特に起床時や入浴前後には摂取を



通常の水分補給にお茶など日常生活での目安は、1日1.2ℓ

・大量に汗をかいているときは、塩分補給も忘れずに

【日時を選んで行動し、体温の上昇を抑える】

2. 外出は暑い時間帯（11時～15時）を避ける

・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類をゆったりした服で熱と汗を逃しましょう。



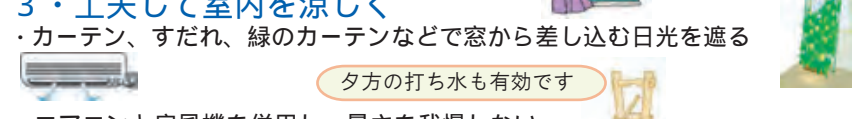
・日傘や帽子の着用

・暑い日の活動時は適宜休憩し、体調不良時、暑い時に無理な活動はしない

【室内を涼しくする工夫】

3. 工夫して室内を涼しく

・カーテン、すだれ、緑のカーテンなどで窓から差し込む日光を遮る

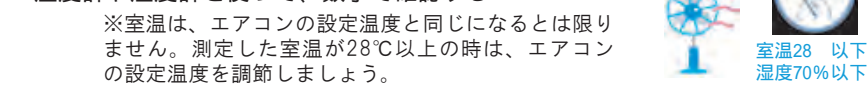


夕方の打ち水も有効です

・エアコンと扇風機を併用し、暑さを我慢しない

・温度計や湿度計を使って、数字で確認する

※室温は、エアコンの設定温度と同じになるとは限りません。測定した室温が28℃以上の時は、エアコンの設定温度を調節しましょう。



室温28℃以下 湿度70%以下

あります。それは、つまり水中毒です。

水中毒を体験したことがある五〇歳代の女性は、夏の旅行先で一時間に1.5リットルのペースで水分をとっていたところ、めまいや腹痛、吐き気を感じました。

熱中症だと思ってさらに水を飲んだところ、体が痙攣し救急搬送され、水中毒と診断されました。

水中毒を防ぐためには、水分の取り方がポイントとなります。

水をこまめに飲むことが大切です。

水は一時間一〇〇ミリリットル程度をこまめに飲むことが大切です。正常時には水や麦茶でもいいですが、汗をかいた時は塩分と糖分を含むスポーツドリンクを飲むようにしましょう。

【経口補水液の作り方】

- ☆水（湯冷まし） 1ℓ
- ☆食塩 小さじ1/2（3g）
- ☆砂糖 大さじ1（40g）



【水中毒とは】
水分を大量に摂取することで血液中のナトリウム濃度（塩分の濃度）が低下し、「低ナトリウム血症」という状態に陥ってしまい、場合によっては命の危険にさらされます。主な症状としては、めまいや頭痛、多尿・頻尿、下痢などがあげられます。悪化すると吐き気や嘔吐、錯乱、意識障害、性格変化、呼吸困難などの症状が現れ、死に至る場合もあります。



また、汗を大量にかいたり脱水症状が進んだりしたときは、経口補水液が適しています。