



第47回 福腎協大会の様子  
(写真提供: 福腎協より)

## 第47回福腎協大会開催

五月十九日(日)、福岡市中央区六本松の福岡市科学館六階サイエンスホールにて、会員・家族・医療スタッフ二五〇名の参加で開催されました。

### 組織力の維持

向上に努める

初めに森満義彦会長より、「元号が『令和』となり、福腎協は益々組織力の維持向上に努めて、会員・家族の皆様のお役に立てる活動をしてまいります。」

また、しっかりと未来を見つめ、支えていただいている方々に感謝し、さらなる自己管理に努めます」と挨拶がありました。

来賓でご出席の議員の方、行政の方のご挨拶に続いて、金井英俊透析医会会長より

ご挨拶がありました。

「昨年度は幸いなことに、近隣で大きな災害の発生はありませんでしたが、是非

防災メールまもるくんの登録をお願いします」と呼びかけられました。

腎臓の再生医療の研究が本格的に

また、「iPS細胞を使用した腎臓の再生医療の研究が本格的に始まり、二十年

〜三十年後には透析をしなくてもよいという選択ができるかもしれません」との展望の話もありました。

引き続き行なわれた記念講演は「シャントのお話し」の演題で、池田バスキュラ

「アクセス・透析・内科  
副院長 安田 透先生による講演でした。



シャントとは、透析に必要な大量の血液を効率良く確保するために、動脈の血液を静脈に流してあげる手術をしたものです。

シャントの血管は勢いの強い血流でだんだん太くなってきます。しかしもとは静脈なので、以前の太さに戻ろうとしますし、穿孔を繰り返しているうちに個人差はありますが、狭窄しやすくなる場合があります。狭窄してしまえば、風船

## 熱中症に気を付けよう!!

いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け、

夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。

無理せず、徐々に体を慣らしましょう。



### シャントトラブルを予防しよう

シャントに触れたり、音を聴いて血流を確認する。

透析日には入浴を避ける。  
シャントのある腕にバックや重いものをぶら下げない。  
シャント肢を傷つけないように保護する。

を入れてシャントを拡張するわけですが、そうなる前に日頃から皆さんにはよく観察していただきたいと思

シャントマッサージを

簡単にできる予防として、シャントマッサージがあります。入浴中に行なうと更に効果がありませんので実践してみてください。

シャントトラブルを防ぐ意味で、穿孔ミスを少なくする取り組みを行なっています。エコーを使用して、血管内と針の状況をモニターで確認しながら行なう方法です。

血管が大きく曲がっていたり、一部が狭くなっていたり、上腕の脂肪が多くて血管が深い所にある方など、穿孔の難しい患者さんには大変有効です。また技士さんにも、安心して穿孔がで

きるといいう大きなメリットがあります。と話され、実際に穿孔ミスの回数が大きく減少した実績が報告されました。

最後にシャントトラブルを防ぐために、シャント検査「車検」ならぬ「シャ検」を定期的受けることを提言され講演を終わりました。

今年の「透析はたち」の表彰者は合計八七人で、九名の方が出席されました。インタビューでは皆さん「今後も頑張ります」と力強く語っておられました。代表して、済生会八幡総合病院腎友会の永田正壽氏に記念品が贈呈されました。

第一部のアトラクション(裏面に掲載)が終了し、井下副会長が「福祉と医療の向上のために引き続き活動してまいります」との挨拶で第四十七回福腎協大会は盛会のうちに閉会いたしました。

## 第二部 アトラクション

# 笑いヨガで元気に！

博多笑いヨガクラブ 代表

村上 眞知子 先生

今回のアトラクションは、テレビなどメディアでも紹介されている「笑いヨガ」でした。

「笑いヨガ」を

知っていますか？

「笑いヨガ」とは、笑うことで健康になるという新しい健康法です。

笑いが健康に良いというのは知られていることです。笑うことで酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。自律神経のバランスが整い、スト



笑いヨガ(へっ)



レスや痛みが緩和されたり、免疫力が向上し血行も良くなるそうです。

「笑いヨガ」は二十四年前インドで始まり、現在では一〇〇カ国以上に広まっているそうです。

「笑いヨガ」を透析開始前に

取り入れてる施設も笑いの体操とヨガの呼吸法を取り入れた健康法で、体力がない人でも、おもしろくなくても笑える方法なので、ユーモアや冗談・コメディなどは必要なく、自分で笑いたいと思う人なら誰にでも簡単にできます。

## 笑いヨガにおける健康効果



### 10分間の笑いは30分の運動に相当する

・笑いと呼吸の相乗効果により、肺にたまった二酸化炭素が吐き出されて新鮮な酸素が体に取り込まれるため、笑いヨガを続けると、体の酸素濃度が適切に維持されて、免疫力が上がり、病気の予防や改善に役立つ。

・有酸素運動の効果もあり、心肺機能を高め血液循環を促進するので、高血圧や糖尿病の改善に役立つ。

・うつ病、不眠症、慢性疲労といった症状がよくなり、ストレスが軽減する。

・笑いヨガを終えた後には、脳細胞から幸福ホルモンであるエンドルフィンの分泌が促進されて、幸福感が高まる。そのため、小さな悩みや不安がなくなり、暗い気持ちが一扫される。



### 積極的な笑いが健康増進や病気の治癒に役立つ

・笑いには血糖値の降下作用、ガンを攻撃するNK細胞の活性作用がある。

・笑いには副交感神経を刺激し、その動きを高めることで健康増進や病気の治癒に役立つ。

・笑うことで、副交感神経の働きが高まり、副交感神経が支配する排泄・分泌能力が最大に引き出される。

・嫌な気分のときに、笑ってモヤモヤしたものを吐き出すと心が落ち着くと同時に体内にたまっていた老廃物を吐き出されるので、代謝が活発になり病気の発生が阻止される。



笑いヨガを2分間続けると、エアロバイクを15分続けたときと同じカロリー量を消費する

すでに透析開始前に取り入れている施設もあるとのことです。  
ステージの先生の動きに合わせて、参加者二五〇人が同じ動き、大きな笑い声と深い呼吸を実践しました。

笑いは伝染して会場は大いに盛り上がり、終わる頃には体がポカポカで頭はスッキリして効果てきめんです。生活の合い間に行なっていたら、良いリズムが生まれるそうです。

インターネットより一部抜粋しました。  
笑いヨガみんなでやってみよう！

