八幡事業所 Tel.Fax 672-7595
sawayaka@eagle.ocn.ne.jp
小倉事業所 Tel.Fax 647-3210
sawayakakokura@violin.ocn.ne.jp
HP:http://www.npo-sawayaka.net/

さわやか

2020年8月26日
第２８３号

発行者
特定非営利活動法人
通院介護センター
さ　わ　や　か

新型コロナで生活は一変
通院送迎の必要性は不変

福岡県腎臓病患者連絡協議会　副会長
特定非営利活動法人
通院介護センター「さわやか」副理事長
岡　俊一

本来であれば東京オリンピックが開催され、日本中が文字通り暑い日を過ごしたはずなのでしょうが、全世界への新型コロナ感染拡大により、開催が中止となってしまった今年の夏。

例年より遅めの梅雨明けが宣言されたと思えば、連日の猛暑にうんざりの日が続いています。

近年、異常気象と言われながら、毎年のように大雨で大きな被害を出していますが、今年も「令和２年７月豪雨」に見舞われてしまいました。

日本中に《線状降水帯》が発生し、広い範囲で大水害をもたらしたのです。

福岡県南部も床上浸水などの被害が出ています。

被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

令和２年が明けて間もなく、新型コロナウイルスなるものが隣国で猛威をふるいだし、あっという間に日本国内でも感染拡大を始め、私たちの暮らしは一変することになりました。

当初は、インフルエンザみたいなものだろうから、気温が上がり湿気が多くなる夏場には衰退するのではないか…という声もありましたが、まったく衰えることもなく、今もって感染者の数は増加し続けています。

このような外出をすることもままならない状況の中で、送迎活動を行なっている皆様には敬意と感謝の気持ちでいっぱいです。

「さわやか」は、国から緊急事態宣言が出され、それに伴い北九州市からも自粛要請が発出されたので、４月中旬から５月中旬まで活動自粛を行ないました。

これまで台風や積雪による悪天候で数日の臨時休止は経験していますが、このたびのように１ヵ月もの長期間にわたり、活動休止をすることになろうとは考えたこともありませんでした。

活動休止を伝えた際には、運転ボランティアさんから「利用者さんが気の毒ではないですか！」「マスクも消毒もしてますから、続けさせてください！」との声が届きました。

長い間、同じ患者さんの送迎をされてますので、このような思いが生じるのは納得できるところです。

しかし「さわやか」は北九州市の障害者小規模共同作業所であることから、絶対に感染者を出すことは避けるべきと考えましたので、ボランティアさんに電話で説明をさせていただき、なんとかご理解をしていただきました。

自粛要請が解除され、最近では《ウィズコロナ》と言われるようになり、今後しばらくは収束することはなさそうな感じです。

現在は５月よりもはるかに感染者は多いのですが、行政も簡単に業務自粛を要請できない状況です。

「さわやか」もマスクの着用、消毒の徹底、車内の換気などに十分用心をしながら、通院送迎を行なってまいります。

しばらくは困難な毎日が続きますが、これまでに培ってきた経験で乗り越える所存です。

福腎協の活動など

今年度より、福岡県腎臓病患者連絡協議会（福腎協）の副会長に就任いたしました。

なお、従来の北九州ブロック長との兼任ですので、ブロック会議などにつきましては、これまでどおりご協力をよろしくお願いいたします。

通院問題は全国的にも大きな問題になっています。

全国腎臓病協議会の国会請願では「通院保障の公的整備」を、福腎協の市町村陳情では「タクシー券の増枚」を要望として掲げ、現在の状況を認識していただけるよう活動を繰り返しています。

「さわやか」は、平成８年に「将来高齢化が進むと、通院に困る患者が増えることが予想されるので、その手助けができるように」との考えから設立されました。

（裏面につづく）

全腎協より

車内飛沫感染防止用透明ビニールシートが届きました

八月十八日（火）に、全国腎臓病協議会（全腎協）より、車内飛沫感染防止用透明ビニールシートが届きました。

送迎活動の際の感染防止対策にお役に立てればと思っております。

ボランティアさんの中で、車内飛沫感染防止用透明ビニールシートが必要な方は、事務局までご連絡ください。

令和2年度の熱中症予防行動の留意点について

～新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防～

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。このように今夏は、例年よりもいっそう熱中症にもご注意いただきたく、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

①「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

☆夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2メートル以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

☆マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。

また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

☆新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。

この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

☆日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。

体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

☆3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

②従来からの熱中症予防行動の徹底

☆暑さを避けましょう。

室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。

外出時は天気予報や「暑さ指数」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。

涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。

少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給してください。（急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要です）

☆こまめに水分補給をしましょう。

のどが渇く前に、水分補給をしましょう。（一般的に、食事以外に1日当たり1．2リットルの水分の摂取が目安とされています）

激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

☆暑さに備えた体作りをしましょう。

暑くなり始めの時期から適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日三〇分程度）を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう。（※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください）

※特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります

周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

（厚生労働省ホームページより）

令和2年度の熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1. 暑さを避けましょう
・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
・涼しい服装にする
・急に暑くなった日等は特に注意する

2. 適宜マスクをはずしましょう
・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとる

3. こまめに水分補給しましょう
・のどが渇く前に水分補給
・1日あたり1.2リットルを目安に
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4. 日頃から健康管理をしましょう
・日頃から体温測定、健康チェック
・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5. 暑さに備えた体作りをしましょう
・暑くなり始めの時期から適度に運動をする
・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

（表面よりつづき）

それから24年、その状況が現在顕著に表れてきているように感じます。

利用者さんの多くが透析患者です。

長期透析からの合併症や高齢による足腰の衰えで、利用者さんの多くは通院がとても苦痛なものになっています。

家から最も近い透析施設に通院している患者さんばかりではありません。

だからといって、即、近い施設に転院をするというのは考えてしまう…。そんな患者さんはとても多いのです。

「さわやか」はこれからも利用者さんが、受けたい治療を受けたい施設で受けることができるようお手伝いをする活動を続けてまいります。