



「さわやか」に寄せて

福岡県腎臓病患者連絡協議会

会長 森満 義彦

今回は、福岡県腎臓病患者連絡協議会（以下福腎協）の森満義彦会長に現在の福腎協の状況と「さわやか」のボランティアさんに寄せた投稿をいただきました。

季節は、もう晩秋。

寒さに向かう季節となりました。

とはいえ地球規模の気候変動のあおりで引き続き、汗ばむ夏の様相が消えない毎日です。

さらに昨今は、コロナ感染防止対策に気を抜けない状況が続いています。

感染による重篤化の

不安を抱えながら

特に透析患者の方をはじめ基礎疾患を持たれている方は、感染による重篤化の不安を抱えながら日々治療を受けています。

治療を受けるために、多くの患者が週に三回病院へ出向いています。

病院へ出向く通院の手段として、バスや電車の公共



福岡県腎臓病患者連絡協議会
森満義彦 会長

交通期間の利用、患者自らが運転する自家用車、患者の家族が運転する自家用車、病院による送迎などが考えられます。

それぞれ事情で、通院の手段を択ばなければいけません。

患者の高齢化が進む中で、通院の手段はおのずと狭められてきます。

自ら自動車を運転することも出来ず、公共交通機関も利用が難しい、やはり第三者のお力に頼るしかない状況になってくるわけです。

このような状況下で、絶えず通院助成活躍を続ける方々は、自らの自家用車をもってコロナ感染に細心の注意をはらいながら患者の方々の送迎にあたられています。

また、ボランティアの方々の連携を図りながらその運営に関わる事務局の方々に支援にあたられている北九州市など多くの皆様のご尽力に敬意を表しますとともに深く感謝申し上げます。

さて、私が福岡県腎臓病患者連絡協議会の会長を仰せつかって四年が経過いたしました。



コロナ感染蔓延により

患者会活動を行なえず

最初の二年は、福腎協で長年一堂に会して開催してこられた各会議や総会、大会など通例の年間行事が会員の皆様のご協力で何とか行うことができました。

しかし、この二年は、コロナ感染蔓延により会員の皆様との対面による本来の患者会活動を行うことが出来なくなりました。

患者会の方々との直接的な議論ができない中で、会の運営に苦慮される幹事の方々の声が、届くようになりました。

福腎協事務局では、患者会運営に不安を抱える幹事の方々の多く情報収集を行うためのアンケート等を行いました。

これを受けて、福腎協では、患者会の運営の基本理念と具体的取組のノウハウを盛り込んだ冊子を作製し、

これから患者会を創設する病院向けの冊子も併せて作成しました。

この冊子で、スムーズな患者会の運営により充実した活動に繋がればと思っております。

また、昨今のコロナ禍において患者の命と生活を守る活動として、ワクチンの優先接種や止む無く感染した場合の病床の確保などについて透析医会などのご支援をいただきながら関係自治体への要望や陳情を行いました。

この請願に対して関係自治体の方々からは、この緊急事態の状況において透析患者等に配慮したご支援を頂ける旨の文書回答をいただきました。

高齢化を意識した

会報誌の発行

また、福腎協では会員の高齢化を意識した会報誌の発行を試みています。

具体的に申しますと、二か月に一回発行していただき会報誌を分割し、一つは、目で見て理解

できる「見る会報誌 M I R



U「もう一つは、透析治療などの内容をより深く知る「読む会報誌YOMU」をそれぞれ、ひと月ごとに発行しています。

さらに、緊急時有効な会員の検査データなどの情報誌「マイ・カルテ」改訂版を発刊し透析（移植）患者手帳として携帯していただいています。

などなど、福腎協では、患者やその家族の方々の相談や望まれる情報発信に努めてまいります。

因みに、福腎協の上部組織である全腎協が今年五十周年を迎えました。

国会請願や厚労省をはじめとする協議窓口として全国の患者の声が反映する活動拠点として全腎協は存在するが、その理事会の理事の一部がこの度改選されました。

私がこの度の改選で理事に選任されましたのでご報告させていただきます。

患者の声が、より一層反映する活動が可能な組織となるよう、努めて参りますので今後ともよろしくお願い申し上げます。

最後に、「さわやか」に関わる方々の更なるご活躍とご健勝をお祈り申し上げます。



「コロナフレイル」筋力低下が引き起こす転倒・骨折を予防しよう

感染予防とともに健康にも目を向けて

皆さんにはこんな変化はありませんか？

- ▽散歩や買物などで外出することが減った
- ▽歩くスピードが以前より遅くなった
- ▽他の人との交流が減った（例えば週1回未満）
- ▽買物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ▽他の人と同じことを何度も尋ねるようになり、物忘れが気になるようになった
- ▽以前と比べると、ふくらはぎが細くなった

▽家族や友人との接触も減ったため会話が減り、滑

このような状態を「フレイル(虚弱)」と言います。
コロナ禍で急増しています！

<とくに65歳以上は要注意>

コロナ禍で

- ・「外出回数が減った」人は…例年の約3倍
- ・「歩行速度が低下した」人は…3.4倍*
- ・「筋肉量が減った」人は…2.8倍*

※体を動かすことが減った人は、家や外の人が減って、それぞれ項目がどれだけ増えたかを表す

フレイルが加速しています！



フレイルを防ぐための3か条とは何？

1. 筋トレと日に当たる運動

フレイルを防ぐには、筋肉を減らさないこと、そして関節が固くならないようにすること。そのために、筋肉を動かす運動(筋トレ)をすることを心がけましょう。また、骨の健康のためには、日光にあたることも大切です。適切な感染予防をしつつ、外に出るようにしましょう。自分に合った正しい運動を教えてもらえるインストラクターのいる運動施設を活用するのもおすすめです。



2. 筋肉を減らさない食事

低栄養の食事はフレイルを加速させるとともに、免疫力も下げてしまいます。特に「たんぱく質」が不足すると、筋肉量も減少してしまいます。フレイルを予防するためにも、高齢の方ほど意識して、たんぱく質をとるようにしましょう。



3. 家族や友人を支えあう

ちょっとした挨拶や会話も大切です。人との会話は、認知機能低下の予防になります。コロナについても、正しい最新情報を共有することでストレスや不安の解消に役立ちます。感染予防をしながら、人との交流の機会を持つようにしましょう。



「コロナフレイル」って？
新型コロナウイルス感染症予防のために、生活不活発(外出の自粛で社会参加が制限されたり、自宅にいる時間が増えるなど)になった結果、体力や気力が低下して、一気に老化が進むことです。

そのリスクには心筋梗塞や脳梗塞があります。

舌が悪くなってきた
▽最近、楽しいと感じることがほとんどない
複数あてはまった人は要注意です。

コロナフレイルになりかけているかもしれません。

新型コロナウイルス感染症予防のために、生活不活

発(外出の自粛で社会参加

が制限されたり、自宅にい

る時間が増えるなど)になっ

た結果、体力や気力が低下

して、一気に老化が進むこ

とです。

いきすぎたステイホームが

生活習慣病をつくる

コロナ禍で気づかないうちに体を動かす機会が減っています。

家でおとなしくしている

と、筋肉の刺激がなくなり、

筋肉が減ります。

そうすると2週間で3.7年

分相当の筋肉が失われる可

能性があり、いざれば歩行

困難や要介護、寝たきりの

リスクがあります。

また、血糖値が上がり、

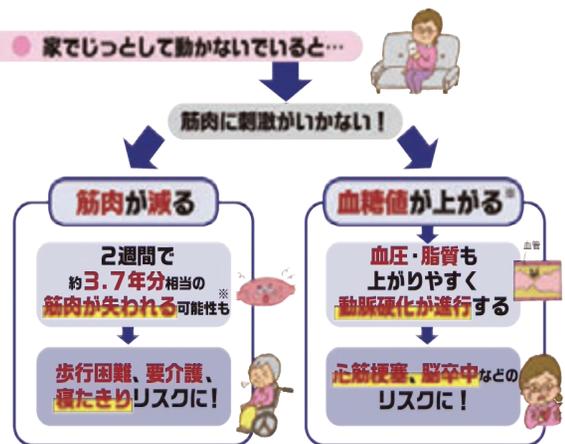
血圧や脂質も上がりやすく

動脈硬化が進行しやすくな

ります。

そのリスクには心筋梗塞

や脳梗塞があります。



だから、意識しながら体を動かすようにしましょう。健康二次被害防止のため

運動量や人との関わりを増やそう

増やそう

- 「歩く速度が遅くなった」や「物忘れが増えた」など、日常生活で変化したことを確認しましょう。
- 心身ともに健康でいるためには、運動・スポーツを続けることが大切です。
- 感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など、外出して体を動かしましょう。
- 感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動教室等に参加しましょう。
- バランスのよい食事を摂りましょう。

【高齢者のご家族や地域で見守りをする方へ】

会話や声掛けをして近所での散歩など体を動かすように勧めましょう。

日々連絡を取り、外出や

身体活動

の状況、

行動や言

動などの

変化に留

意しま

しょう。

直接会

えない場合はパソコンやス

マートフォンを活用して、

テレビ電話等のリアルタイ

ムの動画通信でつながりを

保ちましょう。

感染症対策を実施し、各

種運動教室等を実施・再開

しましょう。

年に1回健康診断を

受けましょう

生活習慣病は、気づかな

いうちに進行していきます。

症状がないからといって、

放置していると重篤な事態

を招く危険があります。

定期的な健康診断で現状

を把握して、問題があれば

早めに対処するようにしま

しょう。

(新型コロナウイルスによる

健康二次被害防止啓発・

公式サイトより参照)

