



毎年10月は臓器移植普及推進月間

「あなたの意思表示で救える命」

毎年10月は「臓器移植普及推進月間」として、広く全国において、臓器移植への理解が進むように普及啓発の取り組みを行っています。この機会に、家族や大切な人と臓器移植や意思表示について一緒に考えてみませんか。

いのちへの優しさ

おもいやりを

厚生労働省では、毎年10月を「臓器移植普及推進月間」と定められています。

福岡県では、「いのちへの優しさとおもいやり」をキャッチフレーズに、臓器移植について、県民の皆さんの理解と協力を得るための活動を行っています。

臓器移植は、病気や事故によって臓器が機能しなくなった場合に、他者の健康な臓器を移植して、機能を回復させる医療のことです。

健康な家族からの肺や肝臓、腎臓などの部分提供による生体移植と、亡くなられた人（脳死後または心停止後）からの臓器提供によ



る移植があります。

移植できる臓器は、心臓、肺、肝臓、腎臓、脾臓、小腸及び眼球（角膜）です。

日本で約一六〇〇〇人の方が

臓器提供を待っている

臓器の移植に関する法律は、平成九年に施行されてから今年で二十七年を迎えます。

平成二十二年に施行された改正臓器移植法により、御本人の臓器提供に係る意思が不明の場合でも御家族の書面同意により脳死下での臓器提供が可能となりま

したが、依然として多くの方々が移植を受けられる日を心待ちにしておられます。

日本で臓器提供を待っている方は、約一六〇〇〇人（そのうち移植を受けられる人は、一年間でわずか3パーセント）です。

このため、臓器移植が正しい理解に基づき更に進むよう、今回の「臓器移植普及推進月間」を行っています。

本月中旬には、厚生労働省及び関係団体により、臓器移植医療に関する知識の普及と啓発を目的として集中的に各種行事の開催等が行われます。

グリーンリボンキャンペーン

とは

世界的な移植医療のシン

「さわやか」からのお知らせ

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます

さて、このたび通院介護センター「さわやか」は近年の環境意識の高まりとデジタル化観点また郵便価格改定などの社会情勢を鑑みてこれまでの年始のご挨拶に御届けておりました年賀状を控えさせていただきます

尚 毎月発行しております「さわやか」新聞はこれまで通り発行させていただきます

誠に勝手でございますが、何卒ご理解たまわり今後も変わらぬご厚誼のほどお願い申し上げます

令和六年十月吉日

特定非営利活動法人

通院介護センター「さわやか」

理事長 山田 浩美

敬具



ボルで、移植医療を通して、臓器を提供してもいいという人と移植を受けたい人が結ばれ、よりたくさんの方々が救われる社会の実現に向けた、『移植医療』の理解促進、普及および啓発に繋がる取り組みの総称です。

グリーンは成長と新しいいのちを意味し、『Gift of Life』（いのちの贈りもの）によって結ばれた臓器提供者（ドナー）と移植が必要な患者さん（レシピエント）の命の繋がりを表現しています。

なお、十月十六日は、家族や大切な人と「移植」のこと、「命」のことを話し合い、お互いの臓器提供に関する意思を確認する日「グリーンリボンデー」としています。

取り組みへの応援や

支援について

グリーンリボンキャンペーンは、企業をはじめとする団体や行政の支援によって運営されています。

企業等の各種支援による『移植医療』の理解促進、普及および啓発の取り組みは、

社会課題の解決に繋がります。

是非ともグリーンリボンキャンペーンへの参画や支援の検討をお願いします。

また、個人の善意や想いに基づく、主体的な理解促進および普及、啓発につながる行動を大切に行っています。

例えば、移植医療について調べてみることや考えてみることを、話してみること、そして関連する取り組みへの参加してみることを、関連情報の発信や共有等も一人ひとりができる支援です。

臓器提供の

意思表示について

臓器提供の意思表示は、健康保険証や運転免許証、マイナンバーカード、意思表示カード、インターネットによる意思登録で意思表示をすることができます。

もしもの時、誰かの命を救うことができずとも、臓器を提供する臓器を受ける

どちらの立場にもなる可能性があります。

（裏面につづく）





Dr. 江頭眞紀子氏による

とっておきのお話し

好評につき「とっておきのお話し」を公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「さわやか」の名譽顧問でもある江頭眞紀子先生に執筆していただきましたのでご紹介します。

秋のみのりで冬じたく

公益財団法人健和会 健和会京町病院
医師 江頭 眞紀子

甘いものを食べたならご飯を減らせばいいと思いませんか？

ご飯も砂糖と同じ糖質ですが、ご飯はブドウ糖だけからなっているのに対して、砂糖はブドウ糖と果糖を1対1で含んでいます。

ブドウ糖の代謝は、体のエネルギーの必要に応じて調節されています。摂取したブドウ糖の一部はグリコーゲンになって筋肉や肝臓の中に蓄えられます。グリコーゲンは少しづつブドウ糖にもどって、空腹時のエネルギー源となります。過剰に摂取した分は脂肪にかえられます。果糖はグリコーゲンには

（表面よりつづき）
私たち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族や大切な人と話し合い、自分の臓器提供について、「提

ならず、どんな脂肪にかえられてしまうのです。砂糖を大量に摂取すると、血中の中性脂肪が上昇し、動脈硬化の原因となります。

砂糖はサトウキビから採れます。ニューギニア原産で、ヨーロッパに入ったのも大航海時代ののちのことです。だから日本に入ってきたのも戦国時代後期、ポルトガル人がもたらしたのです。それまで日本人は、

甘いものを食べることはほとんどありませんでした。日本に本来あった甘味料は、甘葛（あまづら）という草からとれるものです。この草の茎を大釜でトロトロと煮つめると、お椀一杯

供する」「提供しない」「どちらかの意思を表示しておくことが大切です。」（インターネットより参照）



ほどのあまづらの汁がとれます。枕草子で清少納言が言っています。

「あてなるもの……割り氷（ひ）にあまづら入れて、あたらしき金椀（かなまり）に入れたる」

なんと平安時代からカキ氷はあったのです。氷は氷室（ひむろ）で夏まで保存するので、庶民には手の届かない贅沢。あまづらも同じような贅沢品だったようです。ちなみに、金椀とは銀のうつわだそうです。

「あて」には、貴族の貴の字を当て、古語辞典には「上品な」とありますが、なんとなくぴんときませんね。「あてなるもの」の項のおしまいは、「いみじうつくしきちこの、いちごなど食ひたる（とてもかわいなおきな子がいちごを食べている様子）」とありますから、「あてなるもの」には「カワイイ」という語感もあるのかもしれない。

砂糖は体に悪いけれど、くだもの甘さは自然のものだから体にいい、と思っ

ていませんか？
くだもの甘さの成分はブドウ糖と果糖です。ブドウはその名の通りブドウ糖が多いのですが、そのほかのくだものは果糖を多く含むみます。果糖は脂肪に変わりやすいのです。

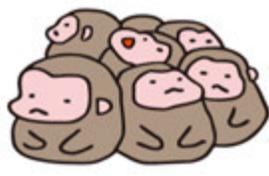
人類やゴリラ、チンパンジーなどの共通祖先である類人猿がほかのサル族から分かれたのは、おそらく東アフリカで、二六〇〇万年前のことであると言われます。

初期の類人猿は一年中くだものが実る熱帯雨林で暮らしていましたが、やがて中緯度地方まで進出しました。

恐竜が栄えた中生代は温暖な気候でしたが、新生代になって地球は徐々に寒冷化して行きました。氷河期はまだ先ですが、雪はふらないけれど乾燥した冬がおよとずれるようになり、類人猿たちは冬に飢えるようになりました。食べ物にとぼしく寒さのきびしい冬を生きてのびるには太ったものの方が有利です。そこで、秋に豊富に実るくだものを思

い切り食べ、効率よく脂肪をたくわえることのできる代謝を獲得したものが、多く生きのびることができたのです。

北限のサル、日本サルは雪に閉ざされる東北地方にも暮らしています。南方のサルたちとくらべて毛は長く、丸々した体型をしています。冬はサル団子をつくって寒さをしのいだり、温泉につかることをおぼえたりして日本の冬に適應しています。食べる



ものの枯渇する冬は木の枝の皮をかじったりして過ごすのです。木の皮はもちろん消化できません。ただ空腹をまぎらすためにそうしているのだそうです。だから秋に、サルたちは必死に太ろうとして食べるのです。山里に下りてきて農作物を荒らしたりするのは、必死のサバイバルなのです。飢えることも寒さに耐えることもなくなった現代人のダイエツトのために野菜をたくさん食べるのはいいのですが、くだものをたくさん食べるのは逆効果かもしれませんよ。