

みどりの風

「みんなが「どんな時も」あわせて」
ありますように

NO.59

発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

2025年 明けましておめでとうございます

旧年中は透析スタッフのみなさんには大変お世話になりありがとうございました。
患者一同感謝申し上げます。 今年も倍旧のお世話をよろしく願います。



みどりの風
共に生きる

新年にあたり緑風会会長として

スタッフさんからの「ありがとうございます」「願います」この言葉は本来お世話になる患者側が発しなければいけないものですね。ところが患者のみなさんもお気づきのよう、スタッフのみなさんから当たり前のように言われます。そのたびに私はその患者思いの言動に応えた自己管理の透析生活を送ろうと思うのです。具体的には、「みどりの風」第43号でも記したように

- ① 透析患者だからといって家に閉じこもってばかりでなく、「キョウヨウ」(今日用事がある)「キョウイク」(今日行く所がある)の生活に努める。
- ② 透析時間は少しでも長く(自分の場合5時間)し、心臓に負担を掛けないようにする。それに加えて最近、
- ③ 栄養不足にならないように3食規則的にしっかり食べる。水分量の引く量は、1日空けはDWの4%(具体的には2000g前後、2日空けはDWの5%(具体的には3000g前後)になるように心がける。
- ④ 現在、実年齢78歳で、透析歴は今年の2月で28年目に入る。当面の目標は透析歴30年を目指します。全国的には透析患者は、約34万人、統計によるとその内透析歴30年以上の患者は2.4%、人数にして約8,160人(2022年末統計)。

以上を当面の目標にして安心・安全な透析生活のために頑張ります。
長生きできるために、ともに頑張りましょう。(大矢)

みどり余話

昨年も世界のあちこちで戦争が続き、いっこうに収まる気配がない。その一方で気になるのが豪雨と土砂災害、熱中症など、昨年は猛暑で、被害を肌身に実感しました。ドイツの環境NGOは、日本は「気候変動の最大の被害国」と指摘したそうです。そういえばネットに「未来47景」というのがあって気候変動による47都道府県の未来予想図をHPに掲載しています。
例えば東京は「集中豪雨や台風の激化により現在の約4倍洪水が発生しやすくなる」「23区の3分の1が水に浸かるとの想定も」わが岐阜県はどうかというと「日本を代表する豪雪地帯、白川郷も積雪量が大幅に減少」。この予想を防ぐには国連は、気温上昇を1.5℃に抑えるため2035年までに温室効果ガスを66%削減が必要だと警告している。私たち一人ひとりの国民・県民にできることは？