

みどりの風 NO.66

看護師川柳

この腕は 命の道だ 大事にね (松下えりか)

発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

患者のみなさん 心地よく眠れていますか？

季節や環境の変化でなにかと気ぜわしい時期ですが、心地よく眠り、気分よく目覚めたいものですね。ちゃんと寝ることが人間にとっていかに大切か。睡眠の質が悪くなったり睡眠時間が不足すると、風邪を引きやすくなったり、血圧が高くなったり。太りやすく、筋量が減って骨折しやすくなる、皮膚の潤いもなくなるそうです。

その一方きちんとした睡眠はホルモンバランスを整え、免疫力を上げ、脳もさえて若返ることができるそうです(西多昌規著「眠っている間に体の中で何が起きているのか」より)。

ところが日本人の睡眠時間は世界と比べても短く、睡眠で休養が取れているという人の割合は減る傾向にあり、4人に1人が慢性的な不眠に悩まされているといわれています。あなたの場合はどうですか？

良い睡眠とは？



西多さんによれば、良い睡眠とは、その人が良く眠れたと感じて、日中元気に活動できることだそうです。ということは

「人生で眠っている時間は決して無駄な時間ではない」と考えられます。

そう考えると、健康に大きくかかわる睡眠は基本的人権の一つとも言えます。

良い睡眠が誰にでも保障される生活、社会でありますように！！

患者会の現状

2025年4月末現在

緑風会の組織率

患者数(太田メディカル) 125名
緑風会会員 69名
組織率 55%

岐腎協の組織率

23年12月末現在

患者数(岐阜県) 5030名
会員数 1850名
組織率 36.8%

県患者会の中で組織率の高い患者会

国保白鳥病院 患者数 21名
会員数 20名 組織率 95.24%
(2025年2月現在)

私の願い

(緑風会副会長 白田秀彦)

日頃は、患者会緑風会の運動にご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。現在、緑風会も大矢会長に頼りきって過度期ともいえるような状況を迎えようとしています。もし患者会が消滅すれば、国、県、市町村への交渉ができなくなり、無料での透析も受けられなくなり誰も助けてくれません。決して他人事ではありません。多くの方が緑風会会員になられることを心よりお待ちしております。そして署名活動などで声を挙げ、国、県市町村へ要望もしていきましよう。勧誘的な文面で申し訳ありません。私も非常に危機感を持っております。どうかよろしく願います。

患者のみなさんお願いしま〜す！！

「青い鳥ハガキ」ご寄付の

2025年4月1日(月)

ご協力を 4月2日(月) までです