全患者・スタッフ　　様
太田メディカルクリニック患者会会報－原則毎月発行　２０２５（令和７）年７月７日（月）発行

みどりの風 NO.70

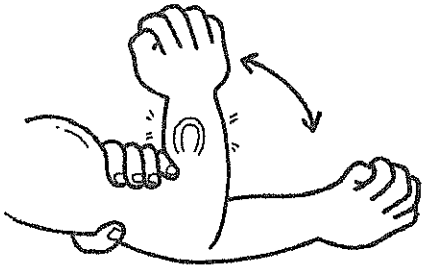
発行・編集責任（緑風会会長　大矢正明）

看護師川柳
この腕は　命の道だ　大事にね（松下えりか）

＝透析生活でのＱ＆Ａ＝
シャントが細くて穿刺が難しいので困っています
太くする方法は

シャント手術後は別にして、シャント側の上肢はかばったりする必要はまったくありません。むしろ、良く動かすほうが血流が良くなり血管も太くなる可能性があります。シャントを太くする手の運動は、図にも示すように、シャント側の上腕を反対側の手で強く握って血流を止めこの状態でシャント側の前腕の屈伸運動を十回以上繰り返します。ただし透析のあとでは、針穴から出血するので避けてください。

（「透析生活を支えるＱ&A」―メディカ出版）



血管を太らせる

４月以降患者会へ15名のみなさんが入会されました
入会ありがとうございます。心より感謝申し上げます

組織は力　さらに多くのみなさんのご入会を期待します

７月７日現在緑風会　会員数　75名　組織率６０％

30年以上透析歴の患者の声・声・声（「岐腎協50周年記念誌」より）

◇**先生・スタッフのおかげで30年**過ぎ感謝しています。年齢と共に足腰が痛い時もありましたが、**透析中に運動することで多少体力や筋力がついた**気がします。がんばって続けます（女）

◇**家族の病気に対する理解と協力があったから長期透析**ができた。目標をもって仕事もできた。特に食事、塩分管理に注意した。（男）

◇食べて動くことが大切。**無理のない身体を動かす仕事や趣味**などを行い、なるべく**規則正しい生活をする。**透析のため時間は制約されるがなるべく役などを引き受け、動かざるを得ない状況を作る。（男）

◇**30年前は透析中の嘔吐のため枕元に洗面器とティッシュが必需**でした。それを思えば最近は透析機械もよくなり、薬もよいものができて楽に透析ができ本当にありがたいです。（女）

感謝