

みどりの風

NO.93

発行・編集責任(緑風会会長 大矢正明)

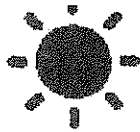
猛暑・酷暑の対策で この夏を頑張って乗り切いましょう！！

健康管理

- ・ 十分な睡眠をとり、疲労をためないようにしましょう。
- ・ バランスのとれた食事を心がけ、特に朝食を抜かないようにしましょう。
- ・ アルコール摂取を控えめにし、体調を整えましょう。

環境整備

- ・ エアコンを適切に使用し、室内の温度を快適に保ちます。特に夜間もエアコンを使うことが推奨されます。
- ・ 扇風機を併用して、冷気を室内に循環させると効果的です。
- ・ カーテンやすだれを使って、日中の日差しを遮ります。



水分補給

- ・ こまめに水分補給を行い、特に外出時には注意が必要です。
- ・ 塩分補給も忘れずに行いましょう。

その他の対策

- ・ 涼しい服装を心がけ吸湿・速乾性のある素材を選びましょう。
- ・ クーリングシェルター（冷房の効いた公共施設など）を利用して涼しい場所で休憩しましょう。

50 回大会反響の続き・・・

会長さんの体験談・うたごえが心に残り 大会に参加してよかった、

私は昨年 急に具合が悪くなり 40 日間の検査入院、その後退院、今は太田病院に透析で通うことになり、大変ですが孫たちの近くに引っ越すことが出来た為、今は幸せです。

先日の岐腎協大会には多くの人に参加され、私もこの会に出席できたことをうれしく思っています。「患者の訴え」の最後に歌われた「糸」のうたごえは今も心に残っています。何よりも会長さんの透析生活 30 年の体験談を聞くことが出来たことはとても参考になりました。特に透析をしながらいろいろ活動され毎月発行・配布される会報「みどりの風」を楽しみにしています。透析室の先生、スタッフの皆さん、送迎バスの運転手さん、毎日ありがとうございます。

これからもよろしくお願いします。(緑風会会員)

NPO 岐腎協 50 回大会に参加して

一般参加者の声

人工透析を受けておられる方の奥様と親しくさせていただいて、そのお誘いで NPO 岐腎協 50 回大会に参加しました。透析患者の方やご家族以外にも参加者があって、大きなホールに、大きな舞台、そして専門のアナウンサーによる司会で始まりました。

開会挨拶、会長挨拶に続いて、様々な組織や立場の方々の挨拶がありました。その内容をお聴きすると、現在の人工透析をめぐる各種の制度や支援、透析患者さんたちの組織運営や支援、協力など、その立場立場で、ご尽力されていることがよくわかりました。

「患者さんの訴え」も奥様を通して、日常のお姿を垣間見させていただいていましたが、改めてそのお気持ちに引き寄せられました。透析患者さんお一人お一人が日常に、これからの、そのような気持ちでおられると思いました。各会議室に分かれての昼食は、やさしい味で美味しくいただきました。ボランティアの学生さんたちが、丁寧に接しておられて、気持ちよかったです。

アトラクションの「くちびるにうたを」は、私には今回で3回目のライブです。過去にも増して、楽しいトークと、心温まる素敵な歌声で、もっと聴きたいと思うほど。またいつか、どこかでお聴きできることを楽しみにしています。医療講演の「透析患者さんの寿命について」では、腎臓病のこと、透析のことなど、いろいろ学ばせていただきました。そして、昔子供の頃、実家の祖母が話していたことを思い出しました。「お父ちゃんは若い頃、腎臓が悪かったので、おばあちゃんはスイカの、煎じたものを飲ませて直した」それが祖母の自慢で夏にスイカを食べる時にいつも聞かされました。二村先生のお話を聴きながら、「それって本当かな」と、つい思ったことでした。

医療の進歩はまだまだ進みます。人工透析を受けながら、今以上に患者の皆様が元気に、楽しく、ご自分らしく過ごされますように心からお祈りします。(美濃加茂市 福田美津枝)

心温まるご感想を有難うございました。(会報編集者より)