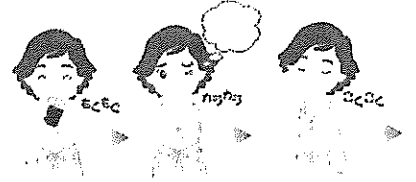


# みどりの風 NO.29

発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

## 透析体験者が語る自己管理法

塩分の制限が水分の制限につながります



### 水 <sup>テン</sup> ベスト10

1. 口渇時に飲まないでうがいを徹底する。夜間特に透析日の夜は目覚めた時、口渇を感じるので枕元にうがい用の水と吐き出す容器を置いて寝る。
2. 果物は特に水分が多いので、摂りすぎないように気を付ける。
3. 辛いものや、塩分を摂りすぎると水分が多めに欲しくなるのでひかえる。
4. 飲みたい時は飲む。でも我慢するときは徹底的に我慢する。
5. 透析と透析の昼間の日には、ラーメン・うどんは1回だけにする。
6. お味噌汁、スープ類は具を多くする。お汁より具を食べる。お汁は飲まない。
7. 鍋物は透析が中一日あく日に食べるようにする。
8. 冷たいものは飲まないで、温かいお茶を飲む。
9. 水分はお茶 100cc、パン食の時は牛乳 200cc、喉の渇きは冷水でうがいする。
10. 外出時、飲み物を凍らせて持って行き、缶ジュース等は買わない。食事の時は、熱いお茶にして 200cc で薬も全部すませる。口が渴いたら氷水でうがいする。(「透析生活を支える Q&A」より)

#### ◀ 栄養士所見 ▶

患者さんにとって、食事・水の自己管理はとても大変で、涙ぐましい努力が伺われます。しかし、水管理について追加するならば、「飲むなら、動こう。動けないならがんばって控えよう」が必要になります。

#### みどりの余韻

高校時代、ドラマ「事件記者」の影響で、おかしな事、理に合わないこと、間違っていることには間違っていると言え、仕事に就きたいと思い、ジャーナリストになるつもりで、今でも忘れない総長が有名な末川 博さんで、当時、日本の私大の中で授業料が一番安かった関西の私立大学を受験し合格した。が、年九万円の授業料が自分の両親の給料では工面できず反対されやむなく授業料が月千円、年一万二千元の国立大学人文学部へ入学した。▼昭和40年のこと、入学式早々、学内は騒然としており、当時、ベトナム戦争反対、授業料値上げ反対などで、連日デモやストライキが日本中で行われていた。▼先日、そごう百貨店の労働組合が61年ぶりのストライキを行った。今、日本には、旧統一教会と政治家の癒着問題、保険証の廃止問題、原発処理水の海洋放出問題、政治家の汚職問題等、当時なら学園や職場でストライキが起きそう

### お知らせ

### 透析勉強会

日時: 11月5日(日) 10時~12時

会場: 美濃市生涯学習センター402 (市役所裏側)

詳しくは後日案内します

テーマ: 「どのような透析生活を送れば元気で長生きできるか」



# みどりの風 NO.30

発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

**みどり余話** 拡大版 **以下の長文どうしてもみなさんに最後までお読みいただきたいです**

中日新聞を購読されている方は、もしかしたらご記憶があるかと思いますが、過去に特集記事として次のような記事が載った。

フリーアナウンサーの長谷川豊氏は自分のブログで「**自業自得の透析患者なんて、全員実費負担させよ！無理だと泣くならそのまま殺せ！今のシステムは日本を滅ぼすだけだ！！**」という人工透析患者を中傷・誹謗する記事を書いた。この頃自分はすでに透析患者だったから、この発言に対して強い憤りを感じた。当然、全国腎臓病協議会など多くの批判を受けてテレビ大阪の報道番組から降板した。この人、後の衆議院選挙で日本維新の会から立候補しようとした。▼このように障害者や生活保護受給者、高齢者をやり玉に挙げ、人気を得ようとする著名人はこれまでも少なくなかった。例えば、元東京都知事石原慎太郎氏は、重度障害者施設を訪れ「**ああいう人ってのは人格あるのかね**」と話して物議を醸した。元大阪知事の橋下徹氏も、私立高校の助成金削減をやめるように訴える高校生を「**今の日本は自己責任が原則、嫌なら日本から出るか、国を変えるしかない**」と突き放した。このように社会的弱者を攻撃することで注目を集めようとする例は後を絶たない。この背景には、そんな暴言を求める人たちがいるのではないか。▼ということは、透析医療で、患者一人、年間約 500～600 万円かかることにたいして実費自己負担させよ、と思っている政治家が少なからずいることは容易に考えられる。確かに私たち透析患者は長期にわたり高額な医療費が必要であるため、高額療養費制度の特例で、特定疾病療養受領証を取得すると自己負担分が 1 ヶ月 1 万円(ただし、月収 53 万円以上の人は 2 万円)となっている。このように国の制度では無料ではなく医療費・薬剤費を含め 1 ヶ月自己負担 1 万円(2 万円)なのです。なのになぜ岐阜県を含む 19 県は医療費・薬剤費が無料かという、各都道府県には、重度心身障害者医療費助成制度があって、医療費・薬剤費の自己負担分(1 万円又は 2 万円)が福祉医療費受給者証を取得することで自己負担がないのです。ということは残りの 28 都道府県にはすでに何らかの自己負担が課されているのです。▼今日、ガソリンなど諸物価が高騰して生活が苦しいとき、透析患者への医療費・薬剤費に自己負担が課されれば、途端に生活苦に陥ります。28 都道府県の例をみれば、この有難い制度は未来永劫保障されている制度ではなく、いつ岐阜県にも導入されるかもしれないという危機感を共有しましょう。そのためにも患者会の活動は重要です。この文を最後まで読まれたま患者のみなさん、とりわけ未入会のあなた、そしてその家族のみなさん(本人が難しい場合は家族も会員になれます)！！

患者会(太田メディカルクリニックでは緑風会)入会を他人事と考えず

自分や家族のためにもぜひ入会し、仲間になり団結しましょう！！

あなたの入会が自己負担導入阻止につながります。(緑風会会長大矢、心からの訴え)