

みどりの風

NO.42

発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

シリーズ「安心して透析生活をおくるために」その1

質問一 透析をしてお酒や煙草はどうなんでしょう

特に透析を受けているからといってアルコールが害があるとはいえません。適量であれば良い効果もあります。適量とは1日に日本酒・1合、ビール大・1本程度です。ただし、肝機能異常のある時やある種の抗生物質を注射しているときには禁酒してください。

煙草については、末梢血管を収縮させて血圧を上げたり動脈硬化を促進したり、食欲を減らしたりで、百害あって一利無しのととえどおり、特に透析を受けておられる方にはお勧めできません。他の人の迷惑も考えて、この際思い切って禁煙されるのがよろしいでしょう。(「透析生活を支える Q&A」メチカ出版より)

透析患者の「キョウヨウ」と「キョウイク」とは

透析患者にとっての「キョウヨウ」と「キョウイク」はいわゆる「教養」「教育」ではありません。自分は透析患者だからと言ってあれもできない、これもできないといった自製の生活でなく、「キョウヨウ」は今日用事がある、「キョウイク」は今日行く所がある生活を心がけましょうという意味です。

そうすれば透析患者であっても、生き生きと元気で長生きができますよということです。(坂東眞理子昭和女子大学総長著「70歳のたしなみ」より参考)

みどりの余話

2024年度の介護報酬改定は物価高騰に見合っ
ておらず、訪問介護の
基本報酬は軒並み2〜3
%引き下げられています。
す。低賃金による職員不
足の深刻化、小規模事業所
の倒産・休業業の増加が懸
念されています。

四十三兆円防衛費(軍事
費)をやめれば「介護し
ている人も、介護されて
いる人も幸せになるよう
な制度にすることができ
るのに……。

許せない裏金

自民党の裏金は本当に
許せません。裏金に群が
り税金も払わない政治家
たちには、生活弱者や非
正規で働くことを強いら
れている国民の痛みなど
みじんも感じられませ
ん。庶民の暮らしを知ら
ない政治家、自分の利益
しか考えていない政治家
に、国民のための政治は

できません。こんな人達
には退場していただき幸
せな国にしたいですね。

2億円のトイレ

この時勢、何かと批判
の多い大阪万博で、一カ
所で2億円もするトイレ
が複数設置されるとい
うニュース。

世界の人達に日本の素
晴らしいトイレを自慢し
たいのだから、能登半
島地震では下水道被害に
よりトイレが使えず困っ
ている地域もあるとい
うのに2億円トイレ問題
は、どう考えても許せな
い。さらに許せないの
は、2億円トイレを万博
担当大臣や経産大臣が
「取り立てて高額ではな
い」と問題視していない
感覚も許せない。

(2024.3.30)

