

平成30年 No・75

やまと じんゆう



2018.2.4 大和市腎友会 新年会 大和北京飯店にて



Yamatoshi Jinyuukai

NPO法人 大和市腎友会

目 次 (75号)

ページ

1. 薫風と共に始まる,後期活動に寄せて.....	樋口 一夫	1
2. 社史「森下送迎サービスのあゆみ」を発刊しました.....	森 英 志	3
3. 日帰りバス旅行のお知らせ.....		7
4. 青い鳥郵便はがき.....		8
5. 新年会開催される.....	鈴木 直 文	9
6. 送迎ドライバー講習会 開催される.....	中山 岩 夫	11
7. 第2の人生に、生きがいを感じるレポートに感謝	中山 岩 夫	14
8. ハウスダストによるアレルギー.....		15
9. 幸せの黄色いレシートキャンペーン.....		19
10. 会員計報.....		20
11. 編集後記.....	井上 邦子	20
12. 事務局だより.....	楠本 圭吾	21

平成三十年、春

薫風と共に始まる、後期活動に寄せて

会長 樋口 一夫

風薫る五月！ まさに爽やかな季節となりました

今年の冬は、例年になく厳しい寒さに見舞われ、北国からは大雪の被害も届きました。

しかし、自然は何んと偉大なことか！ その厳冬の中でも密やかに生命を紡ぎ、やがて芽となり蕾となり、そして春を知らせる。



そんな中、大和市腎友会、第19期の活動が、春の訪れと共に改めて始動していく予定です。

今年度、2月に細やかな新年会が開催され、いよいよ躍動する時期となりました。

まず、恒例の日帰りバス旅行は、5月13日（日）に河口湖オルゴールの森美術館を計画しています。

昨今、会員の皆様の体調、特に足腰の弱った方々、旅行どころか透析治療通院でさえ難儀されている方々が増えてきている現状です。とはいえ、会員さんの中には、バス旅行を楽しみにしている方もおります。



しかし、自分で旅行する気力や煩わしい交通手段、加えて体調の変化の不安など様々な事を考えると、つい断念してしまう。

腎友会のバス旅行ならば連れてって貰い、看護師さんも同行するし、自分で出かけるより安心で、仲間と行くのも楽しい！そんなご意見もいただきます。



旅に出ると日常の生活の困難から、一時（ひと時）でも忘れることが出来、気分転換にもなります。会員の皆様、もし体調が良ければ、ぜひ、お友達を誘ってご参加下さい。

また、夏を迎える前に、サテライト交流会を計画しています！ ご案内は後日お知らせします。

さて、去る、3月15日（木）に、全腎協の全国の腎友会の仲間と共に、国会請願活動に神奈川県腎友会、各市町村腎友会の仲間とも参加しました。会員の皆様からの国会請願署名、約1万筆を、神奈川選出の衆参両議員に請願提出しました。



国は、医療、福祉制度の後退をさせる改定をどんどん打ち出しています。財政がひっ迫している状況は、ある程度は理解出来ますが、これ以上の社会保障制度の圧迫は許せません。

国や県、市町村行政にも、私達障がい者として、透析者として、多くの仲間と一緒に、自分達の生活と命を守っていかねばなりません。“数は力”と云いますが、多くの透析者仲間が集まり、声を大にして活動していくことが望ましいと考えます。

例えば、もし、透析治療費が1割負担で月3万～4万円を負担が生じたらどうしますか！絶対に、この様な事態にならないよう、国や県、市町村行政の政策を注視して行かなければなりません。



それはそれとして、爽やかな5月の風に吹かれて、新緑の中を散策するのも楽しい事でしょう。

それでは、会員の皆様、くれぐれも、体調、自己管理はもとより、食事はしっかり食べて、十分な透析をして、出来れば、家の中だけでも自分の足でゆっくり歩いてみましょう！

体力を付けて、これからやってくる梅雨、真夏の厳しい暑さに備えましょう！

社史「森下送迎サービスのあゆみ」を発刊しました

事務局 森 英志

森下送迎サービスが開始されて15年が経ちました。大和市腎友会がNPO法人として発足したのは、透析者が次第に自力での通院が困難になることを想定して、患者会として仲間の通院を支えたいとの「願い」を実現するためでした。この尊い「願い」が先人たちに起こされ、実現し15年のあゆみとなったのです。

森下送迎サービスのあゆみ



NPO 法人 大和市腎友会

ひとくちに15年とは言っても、事業を立ち上げるまでの準備や、事業を開始し現在に至るまでには、多くの苦難や忍耐があり練達されて実現に至った物語が秘められています。そこには多くの人の善意と協力があったからでしょう。

この「願い」をしっかりと受け継いでいくことを、大和市腎友会は「基本理念」として位置づけ、使命としています。

しかしながら、今後も受け継いでいくのは、透析患者でありボランティアですから、「基本理念」が具体的にどんな取り組みをしてきたかをしっかりと受け止めなければ、長い間維持・継続していくことは困難です。

こうしたことから、「願い」と15年のあゆみを、関係者が共有し、継続できる社史にしたいという声になり、小誌「森下送迎サービスのあゆみ」として15周年記念日となる2018年3月1日に発刊いたしました。

A5判で本文68ページというコンパクトなものにまとめました。

これに関連して、「やまとじんゆう」誌上で3回にわたって紹介された座談会でも、通院送迎事業を始めるまでの苦労話を中心にした「腎友会は何を大切にしていたの？」もありますので、ご覧ください。（「やまとじんゆう」72, 73, 74号）

1. 編集委員会の構想

企業や団体が作成する歴史資料は、一般的に社史と言われる「～記念誌」「～年史」で、年表や歴史的な出来事などが記載された資料で、気軽に読めるものとは言えません。

そこで「森下送迎サービスのあゆみ」編集委員会（2017年8月発足）は、読みやすく、エピソードや会員の顔、患者会とボランティアの活動が見えるような編集方針を立てました。

それにはどんな工夫が必要かを知るために、社史を1万8千冊コレクションして社史の図書館といわれる神奈川県立川崎図書館へ調査に行きました。



担当の高田氏は、こんなアドバイスをしてくれました。「社史は、会社の歴史を詳しく正しく伝えるものですが、出す時期や内容に決まりはなく、出したいと思ったときに作り出すもの。そして社史は読んでもらってこそ意義があり、誰に、何を読んでもらいたいかをはっきりさせた方がいいですね。」とのこと。

また「NPO 法人の社史があるかどうか分からないが、ここではまだ収集対象にしていない。それは NPO 法（特定非営利活動促進法 1998 年制定）ができて、まだ 20 年という歴史なので、社史を作るほどではないのかも知れません。」ということでした。

3. 森下送迎サービスの開始

2003年3月1日 血下送迎事業を開始した。
送迎利用者は60名で、車両7台、ドライバー11名の体制で行った。
利用料は無料とし、病院との契約送迎代175万円で開始した。



丁種仕業指針で 2003.1

日 11月26日(金) 11月27日(土)

編集委員会は、当初、事務局もメンバーが世代交代するので、今のうちに患者会や山桜会も含めた大和市腎友会全体のあゆみを作る構想でした。

そこに森下送迎サービス部からも、長年活動していたドライバーが勇退する世代交代の時期となり、新人ドライバー向けの教育用資料を作成してほしいとの要望が出てきました。

6. 送迎サービス 一日の流れ

朝・お迎えまでの流れ（ご自宅から病院まで）①～⑥



①朝礼 5:45～6:00



②利用者時刻表



③安全・健康確認



④清掃・点検後・消毒



⑤利用者さん確認



⑥お迎え出発前の再確認

I 大和市腎友会と森下送迎サービス部

そこで、腎友会の歴史や理念、事業の中心である送迎サービスの現状などを入れた「森下送迎サービスのあゆみ」を優先して作成することにしました。

いつの日か、大和市腎友会全体のあゆみが綴られることも期待していきたいと思います。

編集委員会では、「つまんない“一冊”にはしたくない」、現役のドライバー・ボランティアだけでなく、退職された方々にも、ご家庭で「こんな仕事をしている・していたよ」と写真も見せながら話題になれるようなものにしたいと考えました。

それを「送迎サービス 一日の流れ」として、朝は、朝礼から病院到着まで、午後は、透析終了後、自宅に帰るまでの送迎車内の様子などを写真で見られるようにしました。

2. 「森下送迎サービスのあゆみ」の構成

本誌の構成は、こんな内容です。

I 大和市腎友会と森下送迎サービス部

腎友会とは何か、今の森下送迎サービス部の活動内容について

II これまでの森下送迎サービス部

創業時の苦労話、ドライバー、指令の苦労話、
活躍したドライバーたちの顔や声、送迎利用者さんたちの声
歴代のドライバー・ボランティア名簿

III これからの森下送迎サービス部

部長メッセージ、送迎現場のドライバーたちの声

3. ドライバー・ボランティアのお名前と活動期間



ドライバー旅行 2006.3

Ⅱ これまでの通院送迎サービス部

送迎サービスの大きな力は、ドライバー・ボランティアの皆さんです。この事業は、お一人おひとりの尊い働きがあったからこそ、継続してこられたのです。

そのことを感謝し敬意を表して、貢献していただいた方全員のお名前を掲載させていただきました。

歴代のドライバー・ボランティア名簿によりますと、創業期の5年間には46人の方が、中間期の5年間には46人、現在の5年間には33人の方が関わっておられました。

このうち高齢者であるにもかかわらず、10年以上、運転や事務局などで事業を支えてくれたドライバー・ボランティアの方もいましたが、高齢や健康面な事情などで退任される方もありました。



ドライバー会議 2008.7



ドライバー会議 2010.7

Ⅱ これまでの通院送迎サービス部

4. 送迎サービスの利用者さんの声

送迎サービスを利用されている利用者さんから、意見や声を聞くことができたなら、より良いサービスを目指せると思い、ご協力をいただきました。ありがとうございました。

今後も利用者さんにとって、安心・安全な通院送迎が続けられることを祈念いたします。

6. 利用者さんの声

男性 大分県社会福祉協議会の通院送迎サービスを利用させていただいて、大変助けていただいております。ありがとうございます。 女性 通院送迎サービスを利用させていただいて、大変助けていただいております。ありがとうございます。	女性 通院送迎サービスを利用させていただいて、大変助けていただいております。ありがとうございます。	女性 通院送迎サービスを利用させていただいて、大変助けていただいております。ありがとうございます。
女性 通院送迎サービスを利用させていただいて、大変助けていただいております。ありがとうございます。	女性 通院送迎サービスを利用させていただいて、大変助けていただいております。ありがとうございます。	女性 通院送迎サービスを利用させていただいて、大変助けていただいております。ありがとうございます。
女性 通院送迎サービスを利用させていただいて、大変助けていただいております。ありがとうございます。	女性 通院送迎サービスを利用させていただいて、大変助けていただいております。ありがとうございます。	女性 通院送迎サービスを利用させていただいて、大変助けていただいております。ありがとうございます。

日帰りバス旅行

感動の**富士山**に出会う

河口湖 オルゴールの森美術館

富士ビューホテルランチと庭園散策



**参加者
募集**

日にち・・・**平成 30 年 5 月 13 日（日）**

会費・・・会員と家族（介助者）4,000 円 非会員 4,500 円

集合場所・・・大和市保健福祉センター正面玄関前

集合時間・・・8 時集合 8 時 30 分出発

行程・・・大和市保健福祉センター～河口湖富士ビューホテル
（昼食・散策）～ 河口湖オルゴールの森美術館 ～
談合坂休憩 ～ 大和市保健福祉センター

締め切り日・・・**5 月 2 日（水）** 先着 **40** 名様

電話 046-276-7531 大和市腎友会事務局まで

「青い鳥郵便はがき」ご寄付のお願い！



受付期間 4月2日（月）～ 5月31日（木）
配布期間 4月20日（金）～ 5月31日（木）

受け取り方法

青い鳥郵便葉書配布申込書に記入して、郵便局（簡易郵便局を除く）の窓口申込書と、障害者手帳を必ず持参の上お申し込み下さい。（代理人の方でも受け取れます）

郵送を希望する場合

申込書に手帳の種類、手帳番号、級別、住所、氏名を記入し、最寄りの郵便局又は郵便事業株式会社の支店に郵送してください。後日自宅に郵送されます。

昨年も多くの会員の皆様から、青い鳥はがきをご寄付いただき、定期総会の出欠確認や、お誕生日カード等にに使わせていただきました。

本年も、ご使用にならないお葉書がございましたら、大和市腎友会にご寄付いただきたくお願いいたします。皆様との通信に有効に使わせていただきます。

NPO 法人大和市腎友会

Tel.046-276-7531



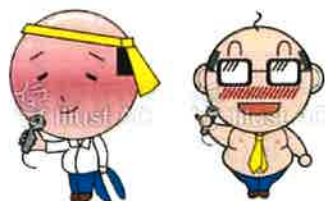
「北京飯店」で新年会開催

今年の冬は年明けから、10年ぶりの寒さが続く2月4日（日）「北京飯店」にて恒例の新年会が開催されました。

インフルエンザが大流行しており体調を崩している会員さんが多いなか、参加者は18名で楠本事務局長の司会で会が始まり、開催に先立ち樋口会長から新年の挨拶のあと、藤本副会長の発声により乾杯を行い会食、懇談に入りました。



会長からは「本年もサテライト交流会（俳句の会）や、日帰りバス旅行を予定しているのでこういう機会にご参加いただき、普段交流の少ない会員同士の情報交換の場として多いに親睦を深めてもらいたい」とのお話がありました。





続いて参加者の自己紹介があり、次から次へと運ばれてくる美味しい中華料理を堪能しました。

そして、後半はカラオケ大会となり、日頃きたえたのど自慢により熱唱による熱唱が続きました。あっという間の楽しい時間が過ぎ、最後は、参加者全員による記念撮影を行い散会となりました。



なお、今年度も大勢の会員の皆さんが参加しやすい企画を検討してまいりますので一人でも多くの参加をお待ちしています。

事務局 鈴木 直文

送迎ドライバー 講習会 開催される

平成30年1月24日

平成30年1月24日 大和市腎友会送迎ドライバー講習会を開催いたしました。

大和市腎友会では通院送迎ご利用者さん、MSW、腎友会の三者でオリエンテーションを開き、送迎方法について確認しあい、同意していただいた後、送迎開始日をスタートいたします。

「送迎サービスがあるから家で暮らせる」と思っていただけのように、日々努力いたしております。

今回、講師に森下記念病院 相談室 MSW 宇田川伊津子さんをお招きして、MSW の仕事について具体的にお話していただきました。



その中で送迎サービスに関する内容を掲載いたします。

★MSW とは Medical・Social・Worker 略です

医療機関で働く福祉の相談員のことで、社会福祉の資格を持っている方が望ましいと言われております。体や精神の障害があったり、環境上の理由によって日常生活を営むのに支障がある方に対して相談援助を行う専門の相談員です。

★MSW が病院に置かれるようになったいきさつは

「生老病死」に関わる生活問題が病院に持ち込まれるようになったことによる、医師、看護師がその問題に取り組むには、あまりに大きすぎるため、別の職種が必要になった。MSW が目標にしていることの1つは患者さんがどう思っているのか、どうしたいと思っているのかを一緒に考えることです。意思決定、自己決定を支援することだが、なかなかうまくいかないのが現状です。

★具体的な仕事

病院の受診や入院に関すること、他の病院への転院についてのことや医師に直接話せないが伝えて欲しいことの仲介、外部のケアマネさん、お役所の介護保険、障がい者支援サービスの団体との調整を図ることです。

★多岐にわたる仕事

MSW が目標にしている点は「エンパワーメント」することです。エンパワーメントとは「誰でも病気になれば弱気になったり、動けなくなったりして弱者っぽくなるのが病気になった人を弱者と考えるのではなく、その人が元々持っていた「力」を発揮してもらえよう、その人らしく生き生きと生活できるように支援することです。

支援する側が逆に利用者さんにエンパワーメントされることもあります。腎友会さんも透析患者さんを送迎してサポートしていても、利用者さんから喜びや、頑張ろうという力をもらうことがあると思います。お互い様かなと思っています。



ドライバーさんは、利用者さんにとって大事な存在です。聴き上手になって、側面的に寄り添うようにして心身の変化、生活の変化について情報を病院に提供するパイプ役となる重要な仕事をしていることを改めて認識しました。



参考資料 「大きな心のプレゼント」を紹介いたします

ドライバーAさん 63歳 男性 元会社員営業職 介護ドライバー歴3年の方

Aさんは、60歳で定年退職し第2の人生に何か人の役に立つ仕事がしたいと考え、移動介護のドライバーになりました。サラリーマンとして営業の仕事をバリバリとやってきたAさんが、これまでの半生で出会うことのなかった人々との出会いでした。



それぞれの利用者の病気や障害の特徴を理解して、質の高いサービスを提供するのはなかなか難しいことでした。いろいろな経験をして他人と関わり、介護することの難しさを痛感しています。

しかし、この仕事で得たものは大きく、Aさんは生きがいを感じるようになりました。重い病が障害を抱えた利用者から教えられることが多いからです。自分の行く末を見ている気がして、自分はどうなるだろうか・・・と考えたりします。

利用者がAさんに感謝の言葉をかけてくれて、そのうえAさんのことを気にかけてくれたり、励ましてくれる人も沢山います。元気づけられたり、癒されたりするなんて考えてもみなかった体験でした。

サラリーマン時代の仕事とはまったく違い、利用者のペースに合わせて安全を重視して、落ち着いて動きます。会話の内容もサラリーマン時代と違います。

Aさん自身も老後の時代に入り、人生とは何か、人生で大切なものは何か、残された人生を大事に生きたい!!・・・などと教えるようになって、老いも若きも、障がい者も健常者も仲良く暮らしたいものだなあ、そういうのは人間らしくていいかなあ、と思うようになりました。

移動介護の仕事はAさんの第2の人生に「大きな心のプレゼント」をもたらしてくれたのです。

第2の人生に、生きがいを感じるレポートに感謝

森下送迎サービス部 中山 岩夫

このレポートを拝見させていただき、私が大和市腎友会に入る前に、真剣に考えていた頃を思い出しました。末っ子の私は、親の介護等をしたことがありませんでした。

何か物足りない気持ちで定年を迎えた時、「何か人のために尽くす仕事はないか」と暗中模索していました。丁度その時、元会社の仲間から送迎サービスのお話をもらい、森下記念病院で送迎の研修をすることになりました。

その時、東日本大震災が発生しました。現役時代に福島で六年間仕事をさせていただき、大変お世話になった県です。被害を受けた方々に、何かお力添えになることはないかと考えていたら、先輩のドライバーから「利用者さんの中に、東北出身の方が多くいるよ」とお話を聞き、これだと思い、送迎サービスの仕事を第二の人生目標にしようと決心しました。

ビックリしたのは、秋田県の私の実家から車で一時間位のところの出身のご利用者さんがおられたことです。週三回来られる透析日には、お互いに故郷の話をするのが楽しみでした。

今回の「大きな心のプレゼント」は、六年前の自分を思い出すとともに、私自身も「大きなプレゼント」をいただいた気持ちになりました。

最後になりますが、今回、講演頂きましたMSW宇田川伊津子様、心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



ハウスダストによるアレルギー

室内のダニやホコリなどのハウスダストに対するアレルギー反応は、主にくしゃみや鼻水を引き起こします。アレルギー反応とは、体内に侵入しようとした外敵を追いつくそうとする、本来人の体に備わっている免疫反応です。ハウスダストは、皮膚炎、鼻炎、結膜炎や喘息などの原因にもなります。

日常生活から考えられる原因

1 布団やじゅうたんなどに潜むダニ

日本の住宅にいるダニの約 90%をしめるヒョウヒダニ。なかでも、その一種であるヤケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニの 2 種類が主な原因となります。家のホコリをはじめ、人やペットの毛などをエサとして繁殖するこのダニは、死骸もハウスダストによる症状を引き起こす最大の原因となっています。



2 人やペットの毛、フケ、虫の死骸やフン

家の中のホコリには抜け毛やフケ、ゴキブリなど虫の死骸やフンが含まれていて、これらがハウスダストによる症状を引き起こす原因となります。また、これらのハウスダストを放置しておくとならばダニの栄養源となり、さらにダニを増殖させて、ハウスダストによる症状を悪化させる悪循環が生まれます。

3 室内の空気中のカビや細菌

お風呂場やキッチン、家具の裏の壁など、湿度の高い場所に目に見えるほどのカビがはえていたら、その胞子が大量に発散し、空気中に浮遊している可能性があります。そのカビの胞子や室内の細菌もハウスダストによる症状を引き起こす原因の一つです。現代の住まいは密閉度が高く、湿度も高いためカビや細菌が繁殖しやすくなっています。

4 室内へ侵入した花粉

代表的なものでは、スギやブタクサの花粉があります。地域や年によっても異なりますが、スギの花粉は 2～5 月頃、ブタクサの花粉は 8～10 月頃に飛散します。この時期に窓を開けていたり、外に布団を干していると、家の中にも花粉が入り込み、ハウスダストによる症状の原因になります。

ハウスダストが引き起こす疾患

●アレルギー性鼻炎

アレルギーの原因物質が体内に侵入して、アレルギー反応を引き起こし、鼻の粘膜に炎症を起こします。突然、発作のようなくしゃみが続いたり、水のような鼻水、鼻づまりなどの症状を引き起こします。アレルギー性鼻炎にはハウスダストが原因の通年性と花粉が飛散している時期に起こる季節性があります。

●アレルギー性結膜炎

アレルギー性結膜炎は、アレルギーの原因となる異物が結膜に入ることによって目に充血や強いかゆみが生じる疾患です。結膜がむくんで白目の部分がブヨブヨになることもあります。ハウスダストが原因の通年性のものとスギなどの花粉が原因の季節性のものがあり、最近ではコンタクトレンズの汚れが刺激になって起きることもわかってきました。



●アトピー性皮膚炎

ハウスダストや食べ物などの原因物質によって引き起こされるアレルギー疾患です。乳幼児期は、顔や頭、耳などの皮膚がジクジクして赤く腫れ、小児期以降では皮膚がかさかさになり乾き、硬くなります。強いかゆみをともなうため、かくことで皮膚に傷がつき、細菌に感染して悪化することがあります。思春期ごろに治まる人が多いのですが、成人以降も続く慢性化することがあります。

●気管支喘息（小児）

発症のピークは1～2歳で、約8割が未就学期に発症します。症状は、喘息発作時の激しい咳き込み、とくに息を吐いたときの息苦しさですが、息をするたびにのどや胸から「ヒューヒュー」「ゼイゼイ」という狭まった気道を息が通るときの音が特徴的です。約7割は大人になるまでに治まるものの、一度治って再発することもあるので、注意が必要です。

●気管支喘息（成人）

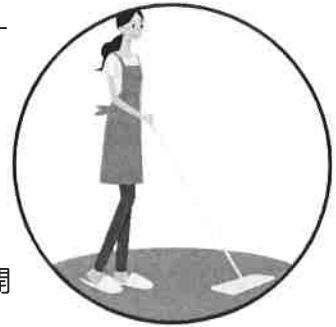
長引く風邪だと思っていたら、喘息といわれることがよくあります。成人の気管支喘息はアレルギーによる気道の慢性的な炎症で、少しの刺激に反応して悪化し、気道が狭くなって息苦しくなります。これが発作で、他に息をするたびに「ヒューヒュー」「ゼイゼイ」という呼吸音と激しい咳き込み、粘り気のある痰、息苦しさなどの症状があります。

日常生活でできる予防法

●こまめに掃除、洗濯をする

できるだけ毎日掃除し、寝室はとくに念入りに掃除をすることが基本です。カーペットなどのダニや花粉を取り除くには排気循環式の掃除機が効果的です。

また、カビやダニが繁殖しやすいタオルや足拭きマット、シーツなどはこまめに洗濯するよう心がけましょう。花粉の季節や近くに道路がある場所以外は、窓やドアを開け風通しを良くすることも大切です。



●室温、湿度に注意する

ダニは高温多湿を好み、気温 25℃、湿度 75%のときに最も増殖します。除湿機や空気清浄機などを利用し、室温は 20～25℃、湿度は 50%以下に保つように努めましょう。

押し入れやタンス、シューズボックスなど湿度が高くなりがちなところは、ときどき風を通して乾燥させたり、除湿剤などで予防しましょう。

●防ダニの工夫をする

現在はダニを防止する寝具が多く販売されています。防ダニ加工の寝具を使用するか、防ダニのカバーをかけましょう。ダニは熱に弱く、50℃以上になると死滅するので、こまめに干したり、ふとん乾燥機にかけるのも効果的です。

●ペットの飼育環境を整える

ペットを飼う場合は、抜け毛や汚れがペットの体に溜まらないように定期的にシャンプーして清潔な状態を保ち、ダニの発生を防ぎましょう。

また、ペット用のダニ予防薬や駆除薬を活用することもおすすめです。

●室内に花粉を持ち込まない

外出から戻ったときは、家に入る前に玄関先で服などについた花粉を払い落としましょう。また、すぐに手や顔、目、鼻を洗い、うがいをすることが大切です。洗濯物はできるだけ乾燥機を利用するか部屋干しで。

布団を外に干したときは、よく花粉を払い落としてから取り込み、さらに掃除機をかけて残った花粉を吸引しましょう。

対 処 法

●アレルギー性鼻炎の原因を掃除で取り除く

アレルギーの原因を徹底的に避けることが重要です。ハウスダストによるつらい症状を和らげるためにも、こまめな部屋の掃除と、室温と湿度の調整によって、アレルギーの原因であるカビやダニ、ホコリなどをしっかり取り除きましょう。

●アトピー性皮膚炎では、皮膚の保湿を行う

アトピー性皮膚炎の人は、皮膚のバリア機能が弱まっています。小児期以降では皮膚を乾燥から守って、バリア機能をどう改善できるかがキーポイント。つまり保湿ケアが基本です。悪化や再発をさせないためには日常生活では保湿外用薬を使ったスキンケアを続けてバリアを低下させないようにするとともに、皮膚への刺激をできるだけ避けるようにしましょう。



●喘息発作の程度をきちんと把握する

気管支喘息の発作が起こった場合、まずその発作の程度をきちんと把握することが重要です。呼吸の状態、いつもの発作との比較、立つ、歩く、食事をするなどの日常動作にどのくらい支障があるのか。どの程度の発作なのかを見極め、落ちついて判断して対応しましょう。また、子どもが発作を起こしているときには、意識や会話レベルの観察も同時に行い、早めに症状を落ち着かせることが大切です。

●市販の薬を使う

アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの働きや粘膜の炎症を抑える内服薬で、鼻の症状やのどの痛みを緩和することができます。鼻の不快感を緩和するスプレータイプの点鼻薬や目のかゆみ、充血を緩和する点眼薬もありますので、薬剤師や登録販売者に相談のうえ、自分に合った薬を選びましょう。

●病院で診察を受ける

かゆみや鼻づまりで眠れないなど、日常生活に支障をきたすような場合は、耳鼻咽喉科や眼科、皮膚科、アレルギー科で診察を受けましょう。ただし、とくに目の症状が強い場合は眼科、皮膚症状なら皮膚科、せきや全身症状のある場合は内科など、症状に応じて診療科を選ぶことが必要な場合もあります。

タケダ健康サイト ホームページより一部抜粋して掲載いたしました
井上修二 先生（共立女子大学名誉教授、医学博士）

幸せの黄色いレシートキャンペーン



毎月 11 日

イオン大和鶴間店にて、毎月 11 日の「イオン・デー」にお買い物をすると、黄色いレシートが渡されます。

このレシートを備え付けの、

大和市腎友会の名前入り専用ボックス（イオン鶴間大和店）に投函 していただくと、投函されたレシート金額の 1% をギフトカードに換えて、イオン様より寄贈されます。

今年の寄贈された金額 **24,800 円** でプリンターのインクを買いました。
多くの皆様に投函していただき大変ありがとうございました。

引き続き、ご協力よろしくお願いいたします。

山 桜 会

外 出 介 助 サ ー ビ ス

- ・通 院 ・お買いもの ・お食事
- ・観光旅行 ・コンサート
- ・観 劇 ・墓 参 など

- ・お電話で予約申し込みください。
- ・ご指定の時間・場所に伺います。
- ・代金決済は現金の他、各市発行の福祉タクシー券を利用できます。
- ・透析者の他に高齢者・介護認定の方もご利用できます。



詳細はお気軽に、ご相談、お問い合わせください。

電話 046-276-7531 大和市腎友会事務局



事務局だより

事務局 楠本圭吾（くすもと けいご）

事務作業の改善も一段落

19期も半年が経過しました。私も腎友会に参加して1年半が経過しました。この期間で私自身の作業はコンピュータ化する事で作業時間を大幅に短縮できました。

今までは、作業効率が悪く週に4～5日事務局に来る事が有りましたが、今後は日数を少し減らせそうなので、プライベートの時間を増やしたいと思っています。

今期（2018年度）で協働事業の「外出介助サービス事業」が3年目を迎えます、既に更新の手続きを行っています「ふれあい体験交流事業」は2年目ですので更新手続きは来期になります。

手続きは市民活動センターに提出するのですが、市民活動センターは新しく出来た「ペテルギウス」に移転されていました。大和市には「シリウス」が有るので、後は「プロキオン」ですね！？

残念ながら、この2月に日本財団から寄付された福祉車両が老朽化の為、1台廃車になりました。

話は変わりますが、日本人ドライバーの運転マナーは世界と比較して良い方だとは思いますが、横断待ちをしている人がいるのに横断歩道で停止しない人が非常に多いように思います。気を付けたいと思います。

➤ 事務作業の改善をすすめています

事務作業の改善も一段落した感じが有ります。これ以上のコンピュータ化は運用の事を考えると困難になってきますので一休みです。

➤ 森下送迎事業部の新人ドライバーが2名増えました。

土志田さん、宮崎さん

皆さま宜しくお願いします。



おかげさまで 41 年

(有)藤総合保険事務所

㈱損害保険ジャパン日本興亜代理店
損保ジャパン日本興亜ひまわり生命代理店
第一生命株式会社募集代理店

- ・自動車保険
- ・火災保険
- ・地震保険
- ・傷害保険
- ・個人年金保険
- ・生命保険
- ・医療保険（入院保険）
- ・レジャー保険

等

お見積もり、資料請求 無料!!

ご自宅等にお伺いしご説明させていただきます!!

1 9 4 - 0 0 2 2 町田市森野 5 - 2 1 - 1
渋谷ツインビル 2 0 1
TEL 0 4 2 - 7 3 2 - 0 6 3 3
FAX 0 4 2 - 7 3 2 - 0 5 8 1
<http://www.sompojapan-ag.com/a/fujisougou/>



発行元：NPO法人 大和市腎友会
「やまとじんゆう」

No.75

住 所：大和市下鶴間 2782-14-108

TEL：046-276-7531

FAX：046-276-7532

e-mail：info@yjin.or.jp

発行責任者：樋口 一夫

編集・製本：大和市腎友会事務局

井上 邦子・吉田 文樹

楠本 圭吾・鈴木 直文

絵 手 紙：土屋 八枝

発 行 日：平成30年4月23日