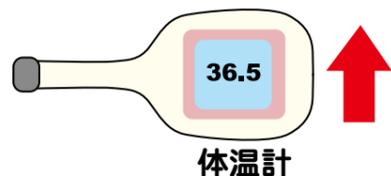
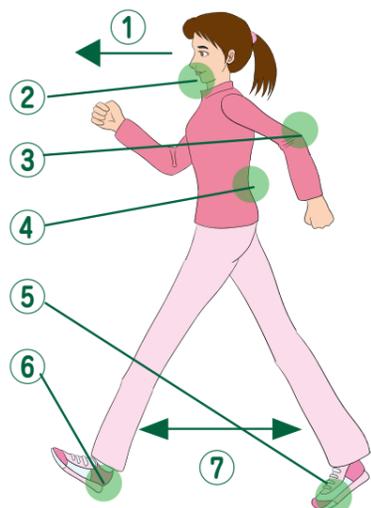


体温上昇の為の運動



①透析のない日は30分歩く

続けて30分歩くことができない場合は15分を2回に分けたり、10分を3回に分けたりしてもよいでしょう。



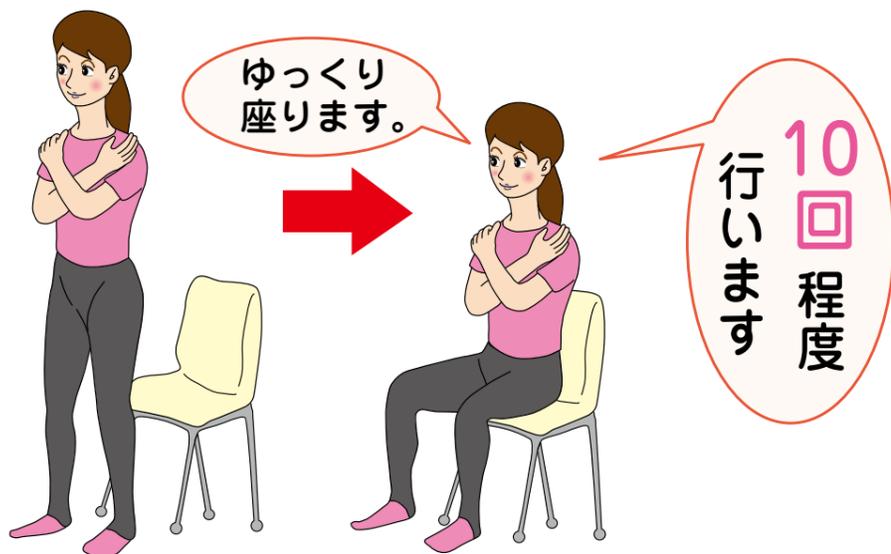
- ①目線は前
- ②アゴを少し引く
- ③ヒジは軽く曲げる
- ④背筋をののぼして
- ⑤地面を蹴り出して前に
- ⑥カカトから着地
- ⑦歩幅をやや広めて

②スクワット

下半身の筋肉は全身の筋肉の70%を占めるため、下半身の筋肉を鍛えることが重要です。

ふくらはぎや太もも、腰の筋肉を一度に鍛えることができるスクワットもおすすめです。「椅子から立ち上がり、ゆっくり座る」を繰り返して行うと良いでしょう。

回数は、**10回程度**行うのが目標です。



資料提供・監修：名古屋共立病院 ウェルネスセンター 森山善文先生



患者のひろば



2021年 今井隆夫会長 年頭挨拶

新年、明けましておめでとうございます。

昨年中は、私たちNPO法人名古屋市腎友会に、ご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。



名古屋市腎友会も昨年2月に発生しました「新型コロナウイルス」の感染拡大の影響で予定していた多くの活動を自粛しなければならませんでした。

しかしながら、昨年9月に実施した名古屋市への陳情活動においては、多くの皆様のご協力により集まった署名数は6031筆（昨年：6452筆）と「コロナ禍」の中での署名活動と考えれば大変満足のいく結果だと思えました。改めてご協力していただいた皆様には、感謝を申し上げます。陳情書と署名は、例年どおり2020年11月12日（木）に名古屋市役所本庁舎2階名古屋市健康福祉局会議室で山田俊彦名古屋市健康福祉局長に提出させていただきました。（名古屋市腎友会の名古屋市長（行政）への陳情は名古屋市健康福祉局が窓口であるため）事前に陳情書は、名古屋市側に送付済みで、回答書も11月2日（月）に頂きましたので、陳情当日には、有意義な質疑応答が行えました。内容については、この「患者のひろば」で掲載させて頂きますし、名古屋市内透析施設の愛腎協代議員様にも回答書を郵送させていただきました。この内容も踏まえて今後の活動方針を決めていきたいと思えます。

「新型コロナウイルス感染拡大」に関しては、国および地方自治体からの感染拡大防止の為、各企業、商店等の活動自粛の為に倒産に追い込まれてしまったとの話もマスコミ等を通して聞き及んでいます。税収の低下に伴い国・地方自治体の財政状態の悪化も予想されます。そうになると私達、透析患者の医療助成にも影響がでるかもしれないとの不安もあります。

毎年実施している名古屋市議会議員団との政党別懇談会を7月に実施した際には「新型コロナウイルス」のワクチンの投与に保険適用ができるように要望しました。

今後も「新型コロナウイルス」等の影響で、透析患者の医療の質の低下および医療助成制度が後退しないように多くの皆様と一緒に活動に取り組んでいきたいと思えます。

尚、長年ご支援を頂いています「名古屋市行政の皆様」、「名古屋市市議会議員の皆様」、「医療関係者の皆様」には、旧年同様、本年も名古屋市腎友会にご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

私達、名古屋市腎友会は、透析患者同士の交流を深め、お互いに助け合い、知恵を出し合い、ご支援をいただいている皆様感謝をもって役員一同丸となり活動してまいります。

本年は、皆様にとっても良い年であることをお祈り申し上げます。

NPO法人名古屋市腎友会
代表理事 今井隆夫



中里高之 名古屋市議長へ挨拶訪問しました

令和2年6月9日（火）午前11時に名古屋市議会議長室へ、令和2年度に名古屋市議会の議長に任命されました**自由民主党の中里高之名古屋市議長**に挨拶を兼ねて訪問いたしました。

当方参加者は、名古屋市腎友会から、今井隆夫会長、奥村清高顧問、鈴木則子副会長、富山亮治事務局次長、愛知県腎臓病協議会（愛腎協）から、安田明義副会長、伊藤壽男副会長、高橋元治事務局長の計7名でした。

まずは、安田副会長より「コロナ禍」による「**愛腎協設立50周年記念パーティー**」の中止の説明がありました。その後、お茶を囲みながら和気あいあいとした雰囲気の中で話は盛り上がりました。内容としては、やはり「**新型コロナウイルス**」の影響で名古屋市の税収がかなり落ち込むことが予想され、なおかつ今年度の予算案には、多額の「**コロナ対策費**」が計上される見込みであると中里市議長から説明がありました。

今井会長より透析患者の現状を説明した上で名古屋市の医療助成制度での「医療費の無料化（名古屋市は所得制限制度があり有料の患者もみえます）」を継続していただきとお願い致しました。一時期のマスク不足問題があり、今後名古屋市も大量のストックが必要との認識でした。

それと、**中里市議長は、国や県と連携して抗体検査が簡単にできるようにし、早くワクチンが出来れば早くに日常生活が戻るのではないかと述べていました。**中里市議長は、学生時代は野球選手だったことからスポーツマンらしく爽やかなイメージでした。

また、新副議長の名古屋民主市会議員団の山田昌弘議員とも参加者は名刺交換をしました。

報告者：NPO 法人名古屋市腎友会 事務局次長 富山亮治



中里高之名古屋市議長と記念撮影

名古屋市会議員と会派（各党）別に懇談会を実施しました

NPO 法人名古屋市腎友会は、令和2年6月12日（金）午後1時から名古屋市役所東庁舎にて**名古屋市議会議員団と会派（各党）別に時間をわけて順次懇談会を行いました。（透析患者の現状の問題点をテーマに毎年行っています）**名古屋市腎友会からの参加者は、今井隆夫

会長、奥村清高顧問、鈴木則子副会長、富山亮治事務局次長、高橋元治アドバイザーの計5名でした。

◆各党からの参加者

- (1) 自由民主党市会議員団：渡辺義郎団長、小山昭司幹事長、斉藤たかお政調会長、吉田 茂議員
- (2) 名古屋民主市会議員団：服部将也団長、岡本やすひろ議員、橋本ひろき議員
- (3) 公明党市会議員団：金庭宜雄団長、沢田晃一議員、近藤和博議員
- (4) 日本共産党市会議員団：田口一登団長、江上博之幹事長、岡田ゆきこ政調会長、佐橋亜子議員、斉藤愛子議員

透析患者の「命と暮らし」を守るために名古屋市会議員各会派（各党）に要望書を提出しました。（下記の（A）、（B）、（C）これは、**今年度の名古屋市行政（河村市長）に提出する陳情書の中の7項目**の内の**3項目**を今回の懇談会の要望とし、意見交換を行いました。

■3項目

- (A)：重度心身障害（児）者医療費助成制度に対する市単独事業の継続をお願いします。
- (B)：障害者雇用対策の充実をお願いします。
- (C)：広域で大災害が発生しても、透析患者が安全に透析が出来るようにお願いします。

■各要望尾項目要旨

(A) について

新型コロナウイルスの影響で財政赤字になるという理由で透析医療および社会保障制度が後退しないように宜しくをお願いします。

各会派からの統一見解では、いかなる場合でも透析患者を含めた弱者を切り捨てる医療を絶対にしてはいけないとのことでした。

また今後、感染症予防対策、PCR 検査をすみやかに出来る体制を整える事が重要であることを議員団に訴え、ワクチンが出来た場合はワクチン接種者に「医療補助」が適用されることも併せてお願いしました。

(B) について

愛知県の障害者雇用率が1.97%（令和元年6月）で、基準法定雇用率2.2%を大きく下回り下位に甘んじています。平成30年は45位でした。

透析患者も働きたくても雇用してくれる企業が少なく働く場所が少ないのが現状です。障害者も「生活保護」や「社会保障制度」に依存することなく、働く場所を充実していただきたい。「障害者」も「障害のない人」もともに共生社会を育み社会の建設に寄与できる施策を強くお願いしました。

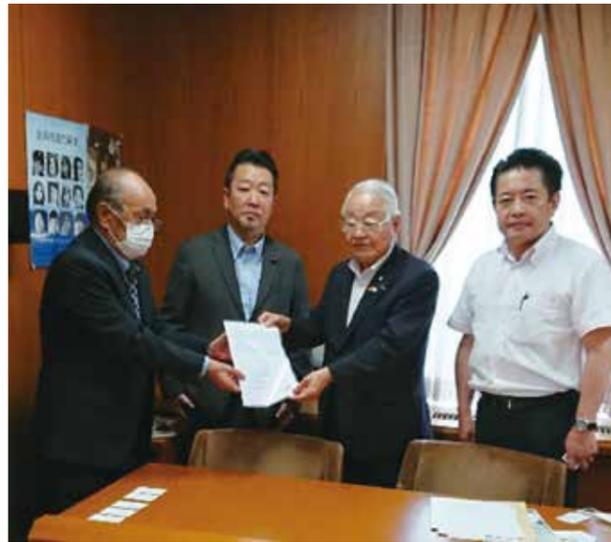
(C) について

感染症対策として「3密」対策をお願いしました。

災害時の「備蓄品」に「マスク」、「体温計」、「ビニール手袋」、「アルコール消毒液」、「液体せっけん」、「ペーパータオル」等を追加もお願いしました。

報告者：NPO 法人名古屋市腎友会 事務局次長 富山亮治

次のページに続きます



渡辺団長に要望書を渡す今井会長



金庭団長に要望書を渡す今井会長



服部団長に要望書を渡す今井会長



田口団長に要望書を渡す今井会長

名古屋市（行政）への陳情を実施しました。

NPO法人名古屋市腎友会は、毎年行われている名古屋市への陳情を令和2年11月12日（木）、午前11時から名古屋市役所本庁舎2階名古屋市健康福祉局会議室にて実施しました。事前に陳情内容提出し、回答を頂いての懇談のため、質疑応答がスムーズにおこなわれました。また、新型コロナウイルスについての透析患者の立場（悩み、不安等）についても意見交換ができました。

参加者／

◎腎友会側／今井隆夫（名古屋市腎友会 会長）、鈴木則子（名古屋市腎友会 副会長）、富山亮治（名古屋市腎友会 事務局次長）、奥村清高（名古屋市腎友会 顧問）、高橋元治（名古屋市腎友会 アドバイザー）◎名古屋市側／山田俊彦（名古屋市健康福祉局 局長）、戸松正隆（名古屋市健康福祉局障害福祉部 部長）、大脇千鶴（名古屋市健康福祉局障害福祉部障害企画課 課長）、佐藤真由美（名古屋市健康福祉局障害福祉部障害企画課 更生係 係長）

■陳情署名数／1,138枚 6,031筆

■陳情項目とその回答

★重度心身障害（児）者医療費助成制度に対する市単独事業の継続をお願いします。

①自立支援医療（更生医療）の継続をお願いします。

◎回答：

自立支援医療（更生医療）の給付については、国の制度である障害者総合支援法に基づき、実施しているところです。引き続き、本市としては腎臓機能障害のある方の人工透析など必要な医療給付を行ってまいります。

②名古屋市の重度心身障害（児）者医療費助成の継続をお願いします。

③重度心身障害（児）者医療費制度に所得制限を導入しないでください。

※所得算定基準を世帯所得でなく、本人所得をお願いします。

④重度心身障害（児）者医療費制度に年齢制限を設けないでください。

◎回答：

本市の障害者医療費助成制度につきましては、医療費に係る経済的支援策として必要な制度と考えております。引き続き国・県の動向を注視しつつ、障害者（児）福祉予算には十分に配慮してまいりたいと考えております。

所得制限につきましては、医療費助成が経済的支援を目的とした制度であることから、一定以上の所得のある場合には一般の方と同様に健康保険の自己負担をお願いしているものですので、ご理解ください。なお、本市の医療費助成制度においては、所得算定基準を個人所得としております。また、年齢制限は設けておりません。

★重度障害者タクシー助成制度の継続と患者の通院支援をお願いします。

①患者の中には交通費などの経済的理由で外出しない方もみえます。その事が認知症の増加にも関係します。タクシー券助成の120枚（申請者）の現状維持をお願いします。

◎回答：

本市では公共交通機関を利用することが困難な重度障害者の方を対象として、その社会参加の促進を図るためタクシー料金助成事業を実施しております。

人工透析患者で週3日以上通院される方々に対しては、特段の配慮といたしまして、タクシー利用券を年間120枚交付しているところであり、引き続き制度の維持に努めてまいります。

②高齢化と長期透析による合併症で、歩行困難や車いすの患者が多くなりつつあります。病院の送迎バスも経営的に限界にきており、透析スタッフの減少、サービスの低下につながり安心・安全な透析医療に影響を与えかねません。名古屋市として他の地域でおこなわれている福祉タクシー券での相乗り制度を「通院支援制度」について施策をお願いします。

◎回答：

本市の重度障害者タクシー料金助成事業におきまして、相乗り制度は課題もあることから現状として対応はしていませんが、引き続き他都市の状況の把握に努めてまいります。

★医療療養型病床の存続をお願いします。

①高齢化と共に合併症を伴っている患者が多く、医療療養型病床を存続していただくようお願いします。

◎回答：

愛知県地域医療構想によると、療養病床が主に担っている慢性期機能は将来的に過剰になることが見込まれていますが、地域医療構想推進委員会において議論が進められていますので、推移を見守ってまいりたいと考えております。

②介助スタッフ不足で高齢者患者のサポートができない施設が多く、高齢者・障害者に配慮し、医療環境をお願いします。

◎回答：

本市では、市内の医療機関に対して、医療法に基づく立入検査等を実施し、人員等が適切であるか確認を行っているところです。今後も、適正な医療を確保することを目的に、必要に応じて監視・指導を行ってまいります。

前のページの続きです

★重症化予防のため腎リハビリテーション(運動療法)の診療報酬加算を実現してください。
運動療法をすることで、透析患者の生命予後及び入院の減少、歩行困難のリスクを減らします。

◎回答:

診療報酬については、厚生労働大臣が中央社会保険医療協議会の議論を踏まえ決定するものですので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

★障害者雇用対策の充実をお願いします。

愛知県の障害者雇用率が2.02(令和元年6月)基準法定雇用率2.2を大きく下回り下位に甘んじています。平成30年は45位でした。透析患者は働きたくても働く仕事が少ない。

※名古屋市は市庁分局で障害者雇用率2.68で公的機関法定雇用率2.5を上まわっている。

◎回答:

本市では、障害者雇用支援センター及び障害者就労支援センターの運営補助や就労定着のための支援、就労支援機関とのネットワークによる就労支援の仕組みの構築・強化などを実施するとともに、令和元年度より企業向け相談窓口を新設し、就労支援のより一層の充実・促進を図っているところです。また、本市職員としての障害者雇用につきましては、障害者雇用促進法の趣旨に基づき、障害者の正規職員及び非常勤職員の雇用に努めてきたところであり、引き続き適切な障害者雇用に努めてまいります。

★広域で大災害が発生しても、透析患者の安全確保と透析ができる環境の支援をお願いします。

◎回答:

大規模災害時において透析患者の医療を確保することは、命に関わる非常に重要な課題と認識しております。

①透析施設への給水支援、電力の確保をお願いします。

◎回答:

透析医療機関への給水に関しましては、本市が管理する上水道の配水管について、既に耐震化を実施しております。電力につきましても、中部電力株式会社の変電設備や送電設備について様々な耐震化対策が施されているとともに、被害を受けた場合については、人命にかかわる病院を優先して復旧することが地域防災計画に定められております。このほか本市では、災害医療活動拠点となる医療機関の自家発電装置向け燃料について、愛知県石油協同組合と燃料供給に関する協定を締結しております。

②施設までの移送支援をお願いします。

④避難生活が長期にわたった場合、自家用車で通院支援として、ガソリン券の支給をお願いします。

◎回答:

透析医療機関への移送の確保につきましては、愛知県透析医会の協力も得ながら、透析医療機関の受入状況や透析医療機関とそこに至るまでの交通手段に関する情報を避難所に掲出するなど、情報提供を行ってまいります。また、道路の封鎖やご自身で透析医療機関までの交通手段が確保できない方など、まずは、通院が困難な場合への対応が課題であると認識しており、現在関係機関とも連携し、対応方法について検討しているところです。

③通院施設でできない場合、市町村を越えて他の施設への移送支援をお願いします。

◎回答:

広域で大災害が発生し、市域だけでは患者の受入が困難となった場合には、県や自衛隊等と連携し、被害のない地域への移送を行うこととなっています。

★透析患者の特別養護老人施設の入所及び特別養護老人施設内に透析ができる環境をお願いします。

透析患者の通院困難者が増加し、透析難民にならないためをお願いします。

◎回答:

人工透析を始めとした医療依存度の高い方で在宅生活が困難な方に対応できるよう、本市独自に「医療対応型」特別養護老人ホームの整備を進めており、平成29年4月に熱田区で定員100名、平成31年4月に守山区で定員100名の医療対応型特別養護老人ホームをそれぞれ開設したところでございます。

なお、守山区に開設した医療対応型特別養護老人ホームには、併設の病院に15床の透析ベッドを保有しており、入所者の方は外出することなく透析治療を受けることが可能となっております。

また、旧西区役所跡地における医療対応型特別養護老人ホームの整備につきましては、応募法人がございませんでした。

現在策定中の第8期介護保険事業計画において医療対応型特別養護老人ホームの整備について検討していく予定です。

以上



山田俊彦名古屋市長が署名を渡す様子



▲陳情書と署名を持つ記念撮影

Series of a dialysis patient and the exercise

透析患者と運動シリーズ

運動の大切さを学びましょう。



vol.6 運動で体温を上げる

透析患者様は、身体の冷えや低体温に悩まれる方が多くおられると思います。体温は健康的な人の平熱は36.5～37.1度。「低体温」は免疫細胞と大きなかわりがあり、**体温が1度下がると免疫力は30%低下**と言われます。

体温低下の原因は様々ですが、**低体温の原因の9割は筋肉量の低下**と考えられます。筋肉は人体最大の熱生産器官ですから、筋肉が少なくなると、体温も下がり、基礎代謝も下がります。

筋肉を維持するためには、毎日の生活で適度な負荷をかけることが必要なのです。人間の筋肉の7割は下半身にありますので、「**歩く**」ということが、効率よく筋肉を鍛えることとなります。

次のページに続きます