

閉塞型睡眠時無呼吸症候群 (OSAS)

OSASの治療

OSASの治療は、生活習慣に関する指導と、内科的治療、外科的治療、歯科装具に大別できます。なかでも、中等〜重症OSASの治療には、マスクを介して気道に陽圧をかけるCPAP療法が第一選択といわれています。

○ 生活習慣の改善

- ・減量 OSAS患者は肥満を伴っていることが多く、減量により症状が改善することがあります。
- ・飲酒の制限 上気道の筋力を低下させ、OSASを悪化させるため、就寝前の飲酒は制限します。
- ・精神安定剤の服用の制限 中枢神経系を抑制するベンゾジアゼピンなどの精神安定剤は、上気道を構成する筋力を弱めるため服用を制限します。
- ・禁煙 喫煙は血中酸素濃度を低下させ、咽喉頭部の炎症をおこし、OSASを悪化させるため禁煙を指導します。
- ・睡眠中の体位の工夫 仰向けで寝ると体に下向きの重力が加わり、舌根沈下を招き、気道を閉塞させます。したがって、横向きに寝るようにアドバイスし、背中にテニスボールを貼る、枕を変えるなどの指導をします。

○ 内科的治療

- ・CPAP療法
マスクを介し気道内に陽圧をかけ、気道の閉塞を防ぐことにより、無呼吸を取り除く療法です。重症OSASにおいて

CPAP治療群と無治療群を比較した場合、CPAP治療群のほうが明らかに予後がよいという報告など、多くの研究によって、中等〜重症OSASに対して治療効果が証明されています。

・薬物療法

比較的軽症のOSAS症例に、薬物療法を用いることがあります。呼吸刺激剤のアセタゾラミドなどがありますがその効果には限界があります。

○ 外科的治療

・UPPP (口蓋垂軟口蓋咽頭形成術)

口蓋垂、扁桃を切除し、軟口蓋、口蓋弓を含む咽頭部の過剰粘膜を切除、短縮縫合し、上気道を拡大させる手術です。閉塞や狭窄部位が咽頭に限定される場合は有効なこともありますが、術後に、咽頭痛、飲料が鼻に逆流するなどの問題が起こることもあります。

・扁桃、アデノイド除去手術

小児のOSASの原因は、扁桃肥大、アデノイドが多いため、小児ではこれらの摘出術が積極的に行われています。

○ 歯科装具

歯科装具は、いびき症や軽症のOSAS患者、またはCPAPが受けられない患者に用いられます。患者ごとにマウスピースを作製し、上下の歯の間に固定して、下顎を前方に引き出すことによって咽頭に適度な空間ができ、閉塞を軽減させます。顎関節の痛み、唾液の分泌が多くなる副作用や保険の適用がないといった課題があります。

帝人ファーマ発行、高崎雄司先生監修から。

NHKテレビ

「心臓の発作」

▽ 心臓発作の主な原因

心臓発作とは、一般的に「狭心症」と「心筋梗塞」の発作を言います。これらは、冠動脈に「動脈硬化」が起こること、が、主な原因と言われています。病状の特徴は「胸が痛む」ことです。

(注) 冠動脈とは、心筋に酸素や栄養を供給する血管で、その一部が狭くなったり、詰まったりすると、血流が十分に行き届かなくなり、心筋が酸欠や栄養不足の状態になり、「狭心症」や「心筋梗塞」が起こります。血流が悪くなる大きな原因は、冠動脈の動脈硬化です。

▽ 狭心症と心筋梗塞

狭心症とは、冠動脈の一部が狭くなる病気です。症状は、

- ・ 胸を締めつけられる痛みがする。
- ・ 主に、運動をしている時に起こる。
- ・ 胸が痛む時間は、短い。

心筋梗塞とは、血管の内腔が狭くなっているところに、血栓が（血液のかたまり）ができ、冠動脈を塞いでしまう病気です。心筋梗塞は、突然死や心不全などの原因となる怖い病気です。症状は、

- ・ 痛みが、激しい。
- ・ 運動などと関係なく起こる。
- ・ 痛みは、長い時間続く。

▽ 心臓発作の危険因子

「狭心症」「心筋梗塞」を起こす大きな原因は、動脈硬化ですが、その動脈硬化を促進する危険因子は、次のものが考えられます。従って、これらの危険因子を取り除くことが、狭心症や心筋梗塞を防ぐために大切なことです。

○ 危険因子は、

高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙、ストレス、
加齢、遺伝子的要因、性別（男性）

▽ 心臓発作の予防に生活習慣の改善

狭心症、心筋梗塞は、生活習慣病とも言われ、生活習慣の改善によって予防することが大事です。危険因子の中の、高血圧、高脂血症、喫煙などは、自分の意思で改善できることです。特に、「喫煙」「食生活」「運動」によって、生活習慣を改善できます。

(a) 喫煙

完全に禁煙すること。この効果は、四〜五年で確実に現れます。たばこを少なくすることは効果がない。

(b) 食生活

食生活は高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満など、心臓

発作の原因となる動脈硬化の危険因子に係関係しています。

高エネルギーの食物を控え、魚や野菜、果物などをバランスを考えて食べる。具体的には、

- ・ エネルギーの五〇％は、ご飯やパンなどの糖質からとること。

- ・ 動物性の油は控え、植物性の油を多く使う。脂質エネルギーは、総エネルギーの二〇～二五％に抑えること。

- ・ 肉は控え、魚、野菜、果物を中心にし、植物繊維を十分にとること。

- ・ 塩分は、一日一〇g以下に抑える。高血圧の人は七g以下とする。

- ・ アルコールは、ビール大瓶一本または日本酒一合以内とする。

(c) 運動

運動は、体に負担とならないように、中程度(七～八割程度)の運動にとどめる。具体的には、

- ・ 全身の筋肉を使う有酸素運動を、「一回三〇分以上」週三～四日行う。有酸素運動には、ウォーキング、自転車、水泳などが良い。

- ・ 肥満とならないよう注意する。

体重はBMI、25未満(糖尿病の人は23未満)とする。

(注) BMIとは、国際的に使われる体脂肪数。

BMIが22を標準体重としている。算式は、

BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)

- ・ 睡眠や休息は十分にとり、ストレスを溜めない。

- ・ 「低用量アスピリン」で予防効果を高める。危険因子の多い人は「低用量アスピリン」を血栓ができにくくするための補助薬として服用する。ただし、ぜんそく、アレルギー、胃潰瘍などの病気がある人は、医師の指導を受けること。

(注) 昨年末にNHKテレビで放送になった内容です。

東北地方、二ヵ月天気予報

この期間は平均気温は高く、降水量と日本海側の降雪量は平年並でしょう。

- ・ 一二月、気圧の谷は数日の周期で通過し、通過後は一時寒気が南下して冬型の気圧配置となるでしょう。日本海側は平年と同様に曇りや雪または雨の日が多く、太平洋側は平年と比べ晴れの日が少なく見込みです。

- ・ 一月、冬型の気圧配置となる日が多く、一時強い寒気が南下するでしょう。平年と同様に日本海側は曇りや雪の日が多く、太平洋側は晴れの日が多い見込みです。気温、降水量はともに平年並みでしょう。

- ・ 二月、冬型の気圧配置は長続きせず、強い寒気の南下も一時的でしょう。日本海側は平年に比べ曇りや雪または雨の日が少なく、太平洋側は平年と同様に晴れの日が多い見込みです。気温は平年並みか高く、降水量は日本海側で平年並が少なく、太平洋側で平年並みでしょう。

(注) 一六年一月二五日、仙台管区気象台発表の予報です。

歯周病と全身の 関わり

□ 歯周病と生活習慣病の深い関係。

健康診断で高血糖、高血圧、高脂血症、肥満などを指摘されたことのある方は多いでしょう。異常の程度が軽くても、これらは相互にからみあって、糖尿病や心臓病などの生活習慣病のリスクを何倍にも高めます。こうした生活習慣病のメカニズムに歯周病が影響しているらしいことがわかってきました。

歯周病は、細菌の感染による慢性の炎症です。細菌のつく毒素や炎症を引き起こす物質が患部から血液中に入り、全身に悪影響をおよぼす可能性があるのです。

一方、糖尿病や骨粗鬆症などがあると、歯周病が進行しやすく、治りも悪くなるということが知られています。

歯周病を全身との関わりでとらえる事は、歯周病の予防、生活習慣病の予防、双方にとって大切と言えます。

○歯周病がリスクを高めるもの

.....肺炎、低体重児出産や早産、

○歯周病がリスクを高める可能性があるもの

.....糖尿病、心臓病、動脈硬化、

○歯周病にリスクを高めるもの

.....喫煙、糖尿病、骨粗鬆症、

□ 血圧、コレステロール、中性脂肪が高めの方、

心臓に不安のある方へ。

歯周病は心臓病のリスクを

高める可能性があります。

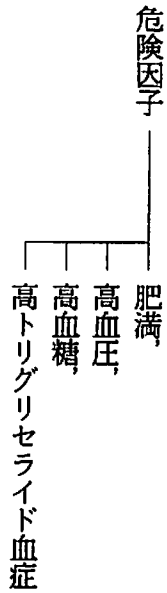
歯周病になると、その原因となる細菌が血液中に入り、心臓などに感染を引き起こす場合があります。

心臓の内膜や弁膜に障害のある方にみられる細菌性心内膜炎は、その原因のほとんどが口のなかにいる細菌ですので、予防には口の中を清潔に保つケアが欠かせません。

また、歯周病の原因菌が心臓をとりまく冠動脈に感染すると、毒素や炎症を引き起こす物質が血栓を起こしやすく、動脈硬化を進行させる可能性が指摘されています。

血圧、コレステロール、中性脂肪が高めの方は、歯周病があれば、しっかり治療し、心臓病のリスクを遠ざけたいものです。

○心臓病の発症のリスク



この四つの危険因子のうち、どれか一つでも高いと、心臓病のリスクは五倍に上昇します。

歯周病は、そのリスクをさらに高める可能性があります。

□ 血糖値が高めの方へ

—— 糖尿病は歯周病を確実に、

悪化させます。 ——

糖尿病になると、歯周病にもなりやすいことがわかっています。血糖値が高い状態が続くと、たんぱく質に糖が結合したものが血液中に増え、歯肉もその影響を受けて、炎症が悪化しやすくなりますので、血糖値の良好なコントロールが大切です。

また、遺伝的に糖尿病になりやすいアメリカのピマインディアンの調査研究は、逆に歯周病の状態が糖尿病を悪化させる一つの証拠として注目されています。抗生物質により歯周病を治療すると、血糖コントロールの状態を示す、HbA1c（ヘモグロビン、ワン、シー）の値が改善したのです。

健康診断などで血糖値が高いと言われたら、食生活や運動不足に注意するとともに、歯科医院で歯周病チェックを受けましょう。

○ たばこと歯周病

喫煙の習慣があると、歯周病が発症、進行するリスクは二〜九倍に高まることがわかっています。

たばこは、高血糖と並んで歯周病を悪化させる二大危険因子といってもよく、煙草をやめなければ、歯周病の治療を受けても、効果が得られにくい場合があります。

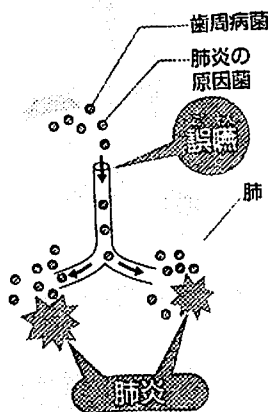
□ 高齢の方へ、

—— 口のなかを清潔に保つことが

肺炎を防ぎます。 ——

肺炎はがん、心臓病、脳卒中に次いで、死因の第四位を占め、特に高齢者でその率が急増します。口の中の衛生状態はその肺炎の発症とも深い関係があります。

食べ物を誤って気道に入れてしまい、歯周病の原因菌などが口の中の細菌が肺や気管支に感染するケース（誤嚥性肺炎）は、寝たきりのお年寄りには特に多くみられますが、口の中が細菌の少ない状態に保たれていれば、そのリスクを減らすことができます。そのためには、健康なときから、口の中を清潔に保つケアを習慣づけることが大切です。万一反たきりや体が不自由になった場合も、家族や歯科医師、歯科衛生士の協力で、お口のケアを続けたいものです。



プラーク（歯垢）が石灰化してできる歯石は、歯科医院でとってもらいましょう。軽い歯肉炎の段階なら、歯石の除去だけで治ることも多いものです。さらに重症化すると、病巣をきれいにするための外科処置などを行います。糖尿病の患者さんや心臓に不安がある方は、抗生物質などの服薬で経過をみたほうがよい場合があります。

（仙台歯科医師会「歯の健康だより」から）

山形県示難病等

団体連絡協同協議会

山形県支部長 吉田 清治

これまで長年にわたり、山形県から難病対策として助成金を頂いておりましたが、平成一五年度からは、県からの助成金は山形県難病連に対し一括給付され、各グループに配分することに変わりました。そのような事情もあって、この春に東北白鳥会山形県支部も難病連に加入しました。

難病連の会議などに出席し、山形県内の患者グループのことや、山形県庁の難病患者に対する施策などについても知ることができ、白鳥会の活動にも生かしたいし、また白鳥会の活動への支援も頂きたいものと考えています。

平成一六年六月二四日、山形県難病連が先に各患者団体の要望をまとめ、県に提出していた要望書について、山形県と難病連との懇談会が開かれました。

出席者は、山形県健康福祉部から健康福祉企画課、長寿社会課、障害福祉課、健康業務課の課長等九名が、難病連からは各グループの代表者等一五名が出席しました。長年にわたり、このような会議が積み重ねられていたことを知り、深く感動いたしました。話し合いの結果、再度懇談会を開き、県から回答が出されることになりました。

率直に申しまして、白鳥会山形県支部が単独でこのような活動を行うことは、なかなか難しいことと思います。山形県難病等団体連絡協議会の活動に参加し、東北白鳥会山形県支部の存在、抱えている問題などについて理解を深めて頂ける

よう努力していきたいと思えます。そのためにも、会員の皆様方（ボランティアが欲しい）の、ご協力を強く希望しております。

なお、難病連のほかに、山形県社会福祉協議会、山形県社会保障推進協議会等をも通して、山形県に要望書を提出しております。

(要望書抜粋)

山形県知事 高橋 和雄様

平成一六年六月

山形県難病等団体連絡協議会

代表幹事 鈴木 正晃

立夏の候、日頃難病患者等をはじめ本協議会に対し、ご理解とご支援を賜りまして心より感謝と御礼を申し上げます。

ご承知の通り、本協議会は難病と難治疾病で苦しみながら療養生活を余儀なくされている患者及び家族が、安心して療養できる環境を整備するとともに、患者のQOLの改善を目指して活動を続けております。

国の難病対策は、昭和四七年一〇月に「難病対策要綱」を定めて以来、三〇年余の歴史を経て療養環境は改善の方向を示しているものの、医療改革が進行する中で入院日数のルールと独立行政法人等によって課題も多く、満足出来る状況にはないのも事実であります。また、支援費制度についても、介護保険制度との兼ね合いで利用しにくい面があり、経済的な負担が増幅されて来ていると思えます。

前述した現実を踏まえて、国の施策の不足をご理解いただき、県民の健康と生命を守る「思いやり」と「慈愛」の目線を難病等の患者の療養環境の整備にも向けていただき、下記

の要望事項を、県独自の政策に反映していただきたいと思います。

加えて、国が設置を決めている「難病相談支援センター」の立ち上げに関しても、設置に向けた当会の設置要望案（別紙）をご提案いたしますので、「懇談会」等の協議を経てください。

記

(三) 県内全般に看護師、保険師、ホームヘルパー等の医療福祉従事者が不足していると感じられます。不足状況をご確認頂きますとともに、増員対策を具体的に講じて下さい。

(四) 在宅酸素療法は低肺者にとって画期的な療法です。

療法者の多くは高齢者で低年金者であり、高額な医療費の自己負担を強いられています。県独自の助成制度を確立して下さい。

(五) 呼吸器リハビリ訓練は低肺者にとっては、QOLを高めるため大きな役割を果たしています。廃用症候群にならないよう、呼吸障害者リハビリ訓練施設を立ち上げて下さい。

(二五) 難病患者は長期間の在宅療法が必要です。患者が一家の大黒柱であることが多いため、介護保険及び診察料の負担は経済的に大きな負担となっています。県独自の補助制度を確立して下さい。

(二六) 本会も加盟団体が増加の傾向を示しています。加えて本会の活動に一定の評価をいただいていると思います。ぜひ、事業補助金を一〇〇万円に増加して下さいますよう強く要望いたします。

(注) 要望書の中から直接関係する主要事項のみを記載。

廃用症候群

健康な人でも、身体的精神的機能は、使わないと衰えていきます。ベッドの上に安静にしていると、筋力は一週間で二〇%、二週間で四〇%も低下します。一カ月寝たきりの生活をすると、高齢者はほとんど歩けなくなってしまいます。

このように体を使わない(廃用)ことによって、様々な身体的、精神的機能が低下する症状を廃用症候群といいます。安静は疾病の治療に重要ですが、同時にマイナス面もあります。安静によって身体の活動性が低下し、身体的機能的、形態的障害がおこることがあります。特に高齢者では起こりやすく、一旦起こると若年層に比べて回復が困難であり「寝たきり」をつくる大きな原因となります。

廃用症候群は、予防が何より重要とされています。寝たきりの原因として怖い病気ですが、防ぐことが可能な病気とも言われています。医師の指導を受け、症状に合わせて活動性を維持し、その向上を図ることが大切です。リハビリを行い、出来るだけ体を横にすることがなく、また過剰な介護は避け、家事や趣味や社会活動も出来ることは積極的に行い、生活全般の活性化や社会的活動範囲の拡大を図ることを考えましょう。

特に呼吸器障害者にとっては、呼吸リハビリテーションがQOLの向上に大切なことです。残念なことですが、一旦悪くなった肺を元に戻すことは難しいこととされています。しかし、残された肺の機能を呼吸リハビリテーションによって十分に生かすことができます。山形県においても、呼吸リハビリテーションを是非実施して欲しいものです。

東北白鳥△云新△会長に 波谷章氏を選出

村上きみ子さんの死去にともない、その後任会長の選出について、会員の皆様に葉書による投票をお願いしました。九月二〇日(当日消印有効)に締切りしました結果、次の通り波谷章氏が新会長としてご承認を頂きました。ご協力ありがとうございました。

- ・ 発送ハガキ数 二二五、
- ・ 返信数 一二八、
- ・ 回収率 五九、五%
- ・ 波谷章氏の会長就任に

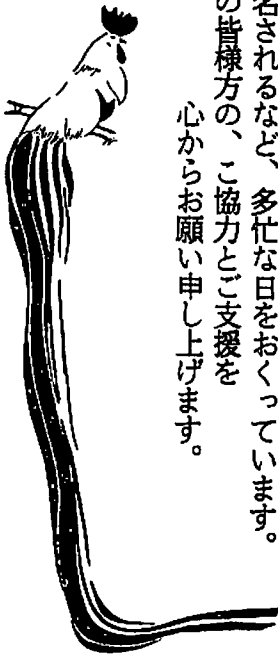
賛成 一三三、
反対 五、

なお、波谷新会長は、呼吸器障害者で身体障害者手帳を持っておられます。故村上前会長が生前に、後継者として強く望まれていた方でもありました。

会長就任と同時に、関係する会議などに出席し、また毎週水曜日には福祉プラザでの仕事にも参加しております。日本呼吸器疾患患者団体連合会の、ワーキンググループのリーダーにも指名されるなど、多忙な日をおくっています。

会員の皆様方のご協力とご支援を

心からお願ひ申し上げます。



俳句

村上 きみ子

すすきののや

肋なきものに

歌こぼる

息切れや

山のもみじの

遠くな

息まらじし

山茶花咲かせ

風とおる

なりすきる

柿や低肺

押しつぷす

去年今年

息切れましつ

のぼる坂

(注) 武蔵野、夢、物語

低肺、いのちのドキュメントから、

故村上会長に思う

事務局 岡田 功

申年が去り酉年がやってくるのもあと一カ月足らずになりました。今年には、史上初や史上最高という言葉を目にしました。オリンピックのメダル数、連続の真夏日、台風が発生数そして災害（台風・新潟県中越地震）など喜ばしいこと悲しいことが数多くありました。

当白鳥会では、村上会長の逝去が何よりも悲しい出来事でした。発足以来患者でありながら、我が身を省みず二十余年の間、同病の低肺患者の方々の救済のために、「低肺患者は高齢で明日はない」「だから早く救済を」「内部障害者対策が遅れている」と行政に対し実情を訴え、医療制度改革や福祉向上の請願・陳情、医療機関への支援要請、姉妹会との協力連携、また、会員に優しい親切な相談やアドバイスを適切に行うなど、酸素ボンベを引きながらの積極的な行動力の姿が強く印象に残っております。

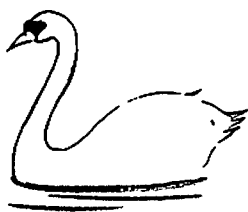
平成十五年十一月、日本呼吸器学会が患者と初の円卓会議が開催され、東北白鳥会会長として出席、待望の全国規模の「呼吸器疾患患者団体連合会」が結成、その作業部会（医療環境担当）の役員（リーダー）に推薦されて、「目の黒いうちに、呼吸器障害者が安心してできる環境作りに頑張る」と話され、全国からもこれからの活躍に期待が寄せられておりました。

平成十六年度の総会（五月二十九日）には、年のはじめころから体調が悪くなく入・退院を繰り返して、前例にない欠席となりました。寄せられたメッセージのなかには、

「自分の身体を酷使した活動にも限界がつかたようだ」「ドクターからは、無理して使い過ぎたためあちこち壊れた状態」と言われ、「私達の願いは、生命維持の最低限の条件整備である」と意力を燃やし、また、会員、賛助会員、ご支援のドクター、ボランティアの皆様の長年にわたる支援で、「仙台市・宮城県の低肺対策は、今は日本一」と感謝を述べ、しかし、他の障害者対策とは雲泥の差がある・・・と、これからも明日に向かって団結して改善を求めて行きたいと記されておりました。さぞかしベットの上、何かと総会の成り行きを案じておられたことでしょう。

頭脳明晰と強靱な意志で、病身に鞭打って低肺患者のために、献身的な救済活動は数々の実績が実り、その功績は偉大なものと感じさせられます。願望半ばにして、疲れ果て惜しくも帰えらざる「白鳥」になってしまいました。長い間お疲れ様と頭が下がる思いで胸が一杯です。安らかに眠り下さい。

この偉大な故村上会長に対し、これからは新会長のもとでその遺志を引き継ぎ、微力ではありますが東北白鳥会の発展のためにお手伝いしたと思います。



会員の便り

亡き会長に捧げる詩

気仙沼市 藤原 きよ子

この度はお忙しいところ、追悼特集号お送り下さいまして誠に有り難うございます。読み終わるまでには日数もあることなので、ご挨拶と亡き会長様の「あゆみ」を読ませて頂きベンを執りました。お逢いした時や電話を差し上げた時も親切に励まして頂いた想い出に涙が溢れて参ります。

台風のお見舞いまで頂きありがとうございます。当地方は、風と雨はありましたが心配したこともなく、テレビの皆様を思うと生と死と闘病が重なっている人もいるが、天災とは言い唯心配するだけの現在を幸せと神に祈るだけです。

特集号を頂いた方々でもベットで亡き会長様を想いどんなにか悲しいと思つて居られることでしょう。どんなに悲しんでも亡き人は帰ることはないのですもの。事務局の皆様もこれ以上に悲しんで居られると思います。どうぞお身体を大切に、亡き会長様の遺志を曲げることなく闘病者の力となり、ご努力下さるようお祈り申し上げます。

“白鳥の飛びし 秋空 雲もなし”

“紫陽花の 姿そのまま 立ち枯れし”

(亡き会長の好きな紫陽花)

遺志を継いで下さい

京都府 上羽 広義

台風一過、秋もたけなわとなりました。

この度は、追悼特集号を届けて下さり有り難うございました。現会長の「お別れ会」に際してから編集後期(事務局)までを休みなく一気に拝読しました。そしてひどく悲しくなりました。がそのあと何時までも悲嘆に暮れていても村上さんは帰らない、後に残った者が遺志を継いで低肺者の健康を守るため、奮闘しなければと気持ち新たにしました。

台風二十三号は隣の市、豊岡と宮津は災害救助法が適用されるほどでしたが、幸い私の町はそれより軽くて助かりました。

台風や地震で気分が落ち着かない中ですが、河北新報の「残照」を拝見するととても切なくなりませす。

亡き叔母お世話になりました

徳島県 梅津 洋子

ご丁寧なお手紙を頂き、有り難うございました。長年、叔母を支えて頂いた皆様に、少しでも御礼の気持ちを伝えられればと思ひ、送らせて頂きましたが、かえってお氣遣いを頂き恐縮しております。

また、再編集のビデオも本当に有り難うございました。遠くにいることをいい口実、叔母の活動のことは知りながら、何ら積極的な支援をして来なかったことを、申し訳なく思ひながら、拝見させて頂きました。そしてもしかしたら、叔母の本当の身内は、私ども親族ではなく、そばにいて常にお助け下さった皆様ではなかったかと思ひました。特に半澤様に

は発会当初よりお世話になっている由、母に聞きました。改めて、心より御礼申し上げます。

「お別れ会」の写真で見せて頂きましたが、あのような盛大に開いて頂き、有り難うございました。最初は母と一緒に参り、皆様に直接御礼を申し上げたいと思っておりましたが、欠席いたしました。叔母は恵まれない健康の中でも、精一杯生き抜いたのだと思います。ボランティアとして長年支えて下さった皆様方にどうぞよろしくお伝え下さい。

昨夜は台風十六号が猛威をふるい、庭の木が何本か折れ、まだ小さなスダチの実もみんな落ちてしまいました。仙台の方は如何がでしたでしょうか。

季節の変わりめ、くれぐれもご自愛下さい。私、叔母に似ず悪筆ですので、失礼とは思いますがワープロにさせて頂きました。お許し下さい。先ずは取り急ぎ御礼まで。

ご冥福をお祈り致します

青葉区 高橋 道子

村上きみ子様のご冥福心よりお祈り申し上げます。

太白区 西崎 実枝子

村上白鳥会会長のご冥福をお祈り致します。どうぞこれからも宜しくお願い致します。

一関市 泉 市郎

会長様のご逝去を痛み、謹んでお悔やみ申し上げます。

瀬峰町 菊地 淳

村上会長様のご冥福をお祈り申し上げます。白鳥会のみますの発展を願っています。ボランティアの皆様様のご参加にも感謝致しております。

宮城野区 宇留野 勝敏

心から村上会長のご冥福をお祈り申し上げます。

宮城野区 堀籠 重郎

会長さんのお別れ会出席出来ませんので申し訳ありません。

青葉区 田中 淳子

村上会長のご冥福をお祈り申し上げます。

青葉区 大宮 光昭

村上きみ子会長の死に哀悼の意を捧げます。

東京都 芳賀 敏彦

村上きみ子会長のご逝去心よりお悼み申し上げます。仙台で胸疾学会が開かれ、会場入り口でお逢いしてからのお付きあいです。

遠野市 岩崎 次男

会長さん亡くなられたとの事、心からお悔やみ申し上げます。長い間、ご苦労様でした。

若林区 石森 忠子

左手と脚を骨折のため、二ヶ月以上入院して家に居りませんでしたが、村上きみ子さんのご逝去されましたことも八月二十四日家に帰りはじめて知りました。リハビリに通院で車イスの生活です。

黒川郡 佐々木 瑛子

この度村上様の訃報に接し心よりお悔やみ申し上げます。謹んでご冥福をお祈りして居ります。送金の半分でお花を供えて頂ければと思います。私も年老いましたので会報を休ませて下さい、長い間お世話になりました有り難うございました。最後にになりましたが貴会の発展を祈念致します。

青森市 菊池 久子

村上きみ子様のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

感謝しています

石巻市 斉藤 喜兵衛

毎回白鳥会報を送って頂き有り難うございました。昨年(昨年十一月十日)逝去致しました。長い間本当に有り難うございました。感謝致しております。

泉区 桜井 貞男

いつも大変にお世話になり御礼申し上げます。お身体も思

うように出来ない皆様が同病の我々の為に辛勞を重ねている事に心中より感謝します。私も二十四時間酸素使用しております。なんのお手伝い出来ずすみませんよろしく願います。

私の低肺の思い出

登米郡 鈴木 均

私が低肺になったのは、昭和六十三年の終り頃、歩くと息切れで歩くに休み休み歩くので家内に言ったら、それでは佐沼病院に良い先生が来てるそうですから診て戴いたらと言われ、診察を受けたらこれは肺気腫であろうと言われた。現在は心臓まで悪くなっている状態です。その後、菅原先生は佐沼病院より独立して、私は先生に付いて現在も週に一回、薬と診察で通院して居ります。

最初の五、六年は薬と診察だけで、その後酸素を用いるようになり現在に至って居ります。やはり酸素は吸ってから早や約十七、八年程に成りました。現在は酸素を二リットルですがもうそろそろ二・五、三リットルにしなければと思つて居ります。酸素を持っても一〇〇メートルしか歩くことが出来なくなり、家で静かにして居れば半日位は動かなくても良いと思つています。その後は酸素ボンベを引いて歩くことと軽い手仕事は出来るようになりました。

低肺になってから早二十年近くなりました。低肺の皆様も身体を大事にして無理をしないで、長生きして下さい。事務局の皆様、今後ともよろしく。

新春「花柳雅好舞そめ」のご案内と、お願い

新春恒例の「舞そめ」の会が、下記の通り開催されます。

花柳雅好先生には、当会村上きみ子前会長の低肺患者支援活動に深いご理解を示され、長年に渡り新春「舞そめ」の会をチャリティーとして開催して下さいました。

去る六月他界しました後も、村上前会長の遺志をくみとって下さり、「東北白鳥会が存続する限りお手伝いしましょう」と力強いお言葉を頂き本当に感謝しております。

就きましては、本会の盛会と、先生始めご一門の御支援にお応えするためにも、大勢の方のご来場にご協力を頂きたいと存じます。どうぞ皆様お誘い合わせの上、是非お出かけ下さいますよう、お願い申し上げます。

記

日 時 平成17年1月23日 開演 10時30分

場 所 電 力 ホ ー ル

入 場 料 5 0 0 円

ご連絡は

☎227-7886 松尾

編 集 後 記

○ 一二月に入り「大雪」も過ぎ、朝夕は大分寒くなってきました。間もなくクリスマス、そして新しい年を迎えます。今年の長期予報では暖冬と思われませんが、空気が乾燥するとインフルエンザが流行します。皆さんお体にご注意下さい。インフルエンザワクチンの予防接種費用の助成について、お知らせしていますが、連絡のあった方は少ないようです。医師と相談し、接種したら如何でしょう。

○ 日本呼吸器学会のご支援で、患者団体連合会が活動を始めています。その最初の大事な仕事は、患者さんに送付したアンケート調査です。これが今後の身体障害者認定や医療環境の改善充実についての、取り組みの第一歩になります。是非ご協力をお願いします。まだ回答していない方がおられましたら、すぐに書いてポストに入れて下さい。お願いします。

○ 仙台市の呼吸リハビリに続いて、仙南地区の大河原町でも行いました。宮城県保健所のご協力を得て、一三名(内会員三)の参加があり、リハビリの指導、パルスオキシメーターの説明など盛会のうちに実施できました。参加者の中に村上前会長と一緒に、呼吸リハビリを二回も受講されていた方(会員)がおられ、とても元気でした。呼吸リハビリの効果も、目の前に見て驚きました。ご協力頂いた保健所の方に、心から御礼申し上げます。

○ 山形県支部は、支部長さんのご努力で会員さんも増え、また立派な活動をしています。深く感謝申し上げます。

○ 村上前会長さんが亡くなって、半年近くになります。福祉プラザでワイプロを叩いていたり、或いは県庁や市役所を歩いているとふと村上前会長を思い出します。今回も秋田での発表、本に投稿された俳句を会報に掲載しました。大事な人を失ったと実感しています。

○ 冬は呼吸器に疾患のある方、高齢者の方には難しい季節です。最大細心の注意をして、元気で暖かい春を迎えましょう。(大友)

御入会の方法と会費のお知らせ

会員又は、賛助会員に御加入の方は

左記住所宛に御連絡下さい。

会費

入会金 千円 年会費 三千元

仙台市内会員 入・千円 年会費三千五百円

(仙身協会員 五百円を含む)

事務所

仙台市青葉区五橋二一十二一
仙台市福祉プラザ八階

東北白鳥会

〇三二二九一一三三〇

郵便振替 〇三三〇〇一四一〇〇六七四五

七十七銀行本店 普 一〇〇一五三七七八二八

山形県の方は

事務所 山形市印役町一十二一三十五

東北白鳥会山形県支部

支部長 吉田清治

〇三二一六二四一五〇六〇

郵便振替 〇三二五〇一五三三〇二二

山形銀行鈴川支店 普 六三一―六一二

恐れ入りますが、郵便振込紙で、

受領書に代えさせていただきます

白鳥会は貴方の会費で維持されます

会費納入をよろしくお願い申し上げます。