



医療法人社団 裕和会 長尾クリニック

院長 長尾 和 宏

(兵庫県腎友会 顧問)

兵庫県腎友会50周年を祝う

「透析と和の心」

兵庫県腎友会が50周年を迎えられたことをお祝い申し上げます。

私はご縁あって腎友会の会報に「認知症」に関する連載記事を書かせて頂いている町医者です。日本は世界一の長寿化に伴い、認知症が増えています。半分は病気で半分は老化の要素だと考えます。しかし100歳でもほとんどボケていない人もいます。100歳まで生きるだけでも大変なことです。何が原因か調べたところ、理由は実に様々だったそうです。〇〇をしたら長生きするとか、〇〇を食べたら長生きするなんて単純な方法はなかったそうです。

しかしボケない方法はあるそうです。人や社会との関わりを持ち続けることと適度な有酸素運動です。透析を受けている皆様は自ずと少なくとも週3回はどうしても人と関わります。また要介護度でなければ毎日、「散歩程度」は可能でしょう。私は山と深谷社から「歩行本」シリーズを6冊出しています。歩行の専門家でもないのに歩行本を書いたら思いがけずベストセラーになりました。「歩行」という最も単純な有酸素運動を当たり前に分かり易く書いたからでしょうか。

さて、今年には聖徳太子の没後1400年でもあります。法隆寺を建立し17条憲法で「和」を説いた方です。あの空海さんも聖徳太子さんを尊敬していたそうです。実は私は聖徳太子さんと空海さんが大好きで時間があれば2人に関する本を読んでいます。父親の名前が「徳治」（徳をもって治める）で、私の名前が和宏（和を広める）であることもあるでしょう。また私自身が空海さんの生まれた香川県の善通寺市で生まれたせいもあります。

透析を受けることはあまり面白くはないと思いますが、それも何かの「ご縁」でしょう。そこに優しいスタッフや仲間の笑顔があり、会話を交わすのも「ご縁」だと思います。一見、辛い事でもいのように考えれば、透析患者になって初めて分かったことなど「ギフト（贈り物）」もあるはずです。同じ治療を受ける患者同士が自主的に集まり情報交換をして励ましあうことは自然でとても良いことです。今後も様々な活動を通じて是非とも生き甲斐や幸せを分かち合ってください。患者会も大規模になるほどに人間関係などの煩わしい問題が生じるかもしれません。しかし松菱会長の素晴らしいリーダーシップのもと、聖徳太子が説いた「和」の精神で乗り越えて下さい。今後も兵庫県腎友会の活動を応援しています。是非、新規透析者も会員にお誘い下さい。

No.154
2021.10.25
Autumn

NPO法人兵庫県腎友会会報誌

まほう



創立50周年記念特別号



特定非営利活動法人 兵庫県腎友会

〒650-0012 神戸市中央区北長狭通5-1-21 福建会館ビル6F TEL.078 (371) 4382 FAX.078 (371) 8840
ホームページ●<https://npohjk.or.jp/> E-mail●npohyojin@nifty.com

- | | | | | | |
|------------|-----------|------------------|-----------|--------------------|--------------------|
| ■阪神ブロック事務局 | 〒663-8215 | 西宮市今津水波町1-7 | ドミトリー高木1F | TEL.0798 (36) 9731 | FAX.0798 (36) 9732 |
| ■神戸ブロック事務局 | 〒650-0012 | 神戸市中央区北長狭通5-1-21 | 福建会館ビル6F | TEL.078 (958) 7370 | FAX.078 (371) 8840 |
| ■東播ブロック事務局 | 〒650-0012 | 神戸市中央区北長狭通5-1-21 | 福建会館ビル6F | TEL.078 (958) 7323 | FAX.078 (958) 7102 |
| ■西播ブロック事務局 | 〒672-8048 | 姫路市飾磨区三宅1-192 | 田中興産ビル6F | TEL.079 (285) 0577 | FAX.079 (287) 6038 |