



愛腎協 かわらばん

患者の、患者による、患者のための愛腎協

第 223 号 編集：(一社)愛知県腎臓病協議会事務局 発行：令和 6 年 4 月 10 日

5年ぶりに国会請願署名を国会へ提出しました

- 請願の集い：参院議員会館 1F 講堂 3月14日(木) 10時半～11時半
- 請願書提出：各担当国会議員事務所 3月14日(木) 12時半～15時
- ◆提出先議員 衆議院議員 8名 参議院議員 2名 (議員不在の場合は秘書に手渡す)
衆議院議員：熊田裕道議員、吉田統彦議員、古川元久議員、伊藤 渉議員、丹羽秀樹議員、鈴木淳司議員、重徳和彦議員、青山周平議員、8名
参議院議員：大塚耕平議員、酒井庸行議員、2名
- ◆地元事務所提出先議員 衆議院議員 2名 参議院議員 2名
衆議院議員：本村伸子議員 (3月10日名古屋本部) 根本幸典議員 (3月10日東三河本部)
参議院議員：伊藤たかえ議員、藤川政人議員 (3月13日尾張本部)



▲酒井庸行議員参議院事務所
事務所で本人へ手渡す
(西三河本部)



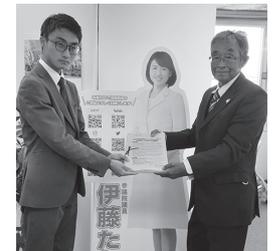
▲鈴木淳司議員衆議院事務所
事務所で秘書に手渡す
(東尾張本部)



▲根本幸典議員地元事務所
所で本人に手渡す
(東三河本部)



▲本村伸子議員地元事務所
所で秘書に手渡す
(名古屋本部)



▲伊藤たかえ議員地元事務所
事務所で秘書に手渡す
(尾張本部)

石川県腎友会と富山県腎友会から義援金のお礼がきました

今年の1月におきた「能登半島地震」の被災地である石川県と富山県の腎協(腎友会)に愛腎協は義援金を送りました。それに対して、石川県腎友会の山本富士夫理事長と富山県腎友会の池田充会長から御礼文が送られてきましたので一部抜粋して紹介します。

■池田 充様 (NPO 法人富山県腎友会 会長)

この度はお見舞いをいただきまして、ありがとうございました。

これまでは災害対策を口にしてきたものの、実際、当県に起こることは予想しておりませんでした。何をすればよいのか、何から取り掛かればよいのかわからないまま、ただただ不安な日々を過ごしました。しばらく日数がたってから、ようやく少しずつ情報が入りだし、安否確認等始めましたが、幸い大きな被害もなく、各病院も普段通り治療を行っていることがわかり、一安心いたしました。そのような中、ご心配をいただき、義援金まで送っていただいたことに感謝すると同時に、皆様の暖かいお心遣いに会員一同大変励まされました。本当にありがとうございました。

■山本 富士夫様 (NPO 法人石川県腎友会 理事長)

この度の能登半島地震に際して義援金を頂戴いたしまして誠にありがたく御礼申し上げます。

能登半島の透析患者は、地震発生とともに私が石川県・透析連絡協議会の各病院と連絡し、透析患者さんが遅滞なく透析ができるようにしました。おかげさまで、皆様無事に透析を受けることができました。能登の患者さんはまだ帰宅できず金沢近郊で生活しています。早く元の生活に戻れることを祈るばかりです。まずは、ご支援の御礼まで、ありがとうございました。

唾液を増やして健康に！ 唾液に秘められた健康パワー

口の中を潤してくれる「唾液」。実は、唾液には健康維持に重要な様々な役割があるのです。

■唾液はどこから分泌される？

1日に1リットル以上も分泌される唾液。どこから、どのように分泌されるのでしょうか？唾液は唾液腺（だえきせん）とよばれるところで作られ、口の中で分泌されます。

主な唾液腺が「耳下腺（じかせん）」、「顎下腺（がっかせん）」、「舌下腺（ぜっかせん）」の3つです。

唾液の99%以上は水分です。その他、消化酵素や抗菌物質、タンパク質、ナトリウムなどを含んでいます。

■唾液の働き

1. 消化：唾液に含まれる酵素がデンプンを糖へ分解し、消化を助けます。
2. 粘膜保護：唾液が口の中の粘膜を覆い、刺激や感染などを防ぎます。
3. 自浄：歯や舌に付着した食べ物のカスや細菌、歯垢（しこう）などを洗い流します。
4. 抗菌：唾液には抗菌物質や抗菌因子が含まれているため、口の中に入った細菌などの活動を抑制します。
5. 歯の再石灰化：食べ物や飲み物などに含まれる酸によって溶けかけた歯の表面を再石灰化することで修復し、虫歯リスクを低減します。

♥実は、唾液は感染症とも深い関係が！

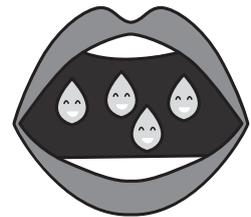
感染症の原因となる細菌やウイルスは口や鼻から入り、その粘膜から体内へ侵入します。唾液は口やのどの粘膜の表面を覆って細菌やウイルスから守る働きをしています。そのため、唾液の分泌を増やして、粘膜を守ることは感染症から身を守るためにもとっても重要なのです。

■唾液の分泌を増やす5つのポイント

1. よく噛んで食べる：噛むという動作は、唾液の分泌を促進します。食事の際は、1口30回を目安に、よく噛んで食べるようにしましょう。日中、ガムを噛むのもいいですね。
2. こまめに水分を補給する：唾液をつくるために水分は必要です。水分補給の際はコーヒーや紅茶などカフェインを含んだものではなく、麦茶や水などがおすすめです。
3. 鼻呼吸を心がける：口呼吸は口が乾燥しやすくなってしまいます。口を閉じて鼻で呼吸する「鼻呼吸」を心がけましょう。特に、マスク着用時は口呼吸になりやすくなるといわれるので、鼻呼吸を意識することが大切です。
4. 舌を動かす：舌を動かすと唾液腺が刺激され、唾液が分泌されやすくなります。特別な舌の運動でなくても、口を閉じて舌を上下に動かすだけでも、唾液が分泌されてくるのを実感できると思います。
5. 唾液腺をマッサージする：マッサージで唾液腺に刺激を与えると、唾液が分泌されやすくなります。



唾液の働き



- | | |
|--------|----------|
| ① 消化 | ④ 抗菌 |
| ② 粘膜保護 | ⑤ 歯の再石灰化 |
| ③ 自浄 | |

★本年度も「青い鳥ハガキ」の無償配布が実施されます★

<受付期間：4月1日（月）～5月31日（金） 配布開始：4月22日（月）以降>

◆対象者：身体障害者手帳（1級・2級）をお持ちの方

◆申込方法：最寄りの郵便局窓口にて申し込み（代理人でも可）「青い鳥郵便葉書配付申込書」提出と「身体障害者手帳」提示が必要。

※ご自身でお使いにならない様でしたら、経費削減につながりますので愛腎協事務局や各本部へご寄付頂きますようお願い申し上げます。

その他の活動報告

- ★3月3日（日）第3回知多支部会議（10時～12時）半田福祉センター2F
- ★3月3日（日）第5回女性部会議（10時～12時）愛知県白壁庁舎5階県会議室
- ★3月10日（日）第5回青年部会議（13時～14時）ウインクあいち
- ★3月10日（日）第2回青年部カフェ（14時～16時）ウインクあいち
- ★3月24日（日）第5回尾張本部会議（10時～12時）江南市布袋ふれあい会館
- ★3月24日（日）第3回理事会（13時30分～16時30分）愛知県白壁庁舎5階県会議室
- ★3月31日（日）第3回西三河本部会議・総会（10時～12時）安城市総合福祉センター

活動予定

- ◎4月9日（火）第1回業務執行部会議（10時～12時）愛知県白壁庁舎5階県会議室
- ◎4月14日（日）移植セミナー（13時30分～16時）豊橋市民病院
- ◎4月28日（日）地域腎友会交流会（10時～12時）愛知県白壁庁舎5階県会議室
- ※愛腎協事務局は、5月のゴールデンウィークをカレンダー通りに就業します。
休日：4/28（日）、4/29（月）、5/3（金）、5/4（土）、5/5（日）、5/6（月）です。