

HSK

いちばんぼし

177号

昭和48年1月13日第三種郵便物認可 HSK通巻469号
 平成23年4月10日発行(毎月10日発行) 定価100円(会費を含む)

<編集人>〒064-8506

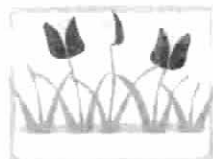
北海道札幌市中央区南4条西10丁目
 北海道難病センター内
 全国膠原病友の会北海道支部
 TEL 011(512)3233 FAX 011(512)4807

<発行人>〒063-0868

北海道札幌市西区八軒8条東5丁目4-18
 北海道身体障害者団体定期刊行物協会
 細川久美子
 TEL 011(736)1724 FAX 011(736)1698

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆	☆	◇ あいさつ	P 1
☆	も く じ ☆ ☆	◇ 第38回総会案内	P 2~3
☆	☆ ☆	◇ 会費の支払い方法の変更について	P 4
☆	2011.04.10 ☆ ☆	◇ 歯科医師から見たシェーグレン症候群	P 5~11
☆	☆ ☆	(全国膠原病友の会関西ブロック「明日への道」No.123より転載)	
☆	地区だより ☆ ☆	◇ 地区だより	
☆	☆ ☆	函館地区	P12
☆	☆ ☆	札幌地区	P12~13
☆	☆ ☆	◇ コミュニケーション広場	P14
☆	☆ ☆	◇ 事務局からのお知らせ	P15
☆	☆ ☆	◇ あとがき	
☆	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆		



総会でお会いしましょう



【重要】会費の支払い方法について(P-4) 必ずご覧ください

あいさつ

支部長 杉山喜美子

4月とはいえまだ寒い日があります。皆さんいかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目ですので体調にはお気をつけください。

東北関東大地震の被害を受けられたみなさまに心よりお見舞い申しあげます。

未曾有の被害をもたらした大地震と津波、そして未だに収束のみられない原発事故と風評被害がいたるところに影響を与えてきています。報道される被害を見聞きするたびに胸が締め付けられ、言葉を失ってしまいます。落ち着かない日々を送っていますが、日常の生活を大切にして、冷静な気持ちを保ちこれからも私達に出来ること、患者会だから出来ることは何かを考えていこうと思います。被災された方々に少しでも早く平穏な日常が戻りますよう心より願っております。

今年は全国膠原病友の会本部設立40周年を迎えます。総会・記念行事の準備で忙しい中、本部役員はJPA（日本難病・疾病団体協議会）とともに厚生労働省に被災された方たちの薬の提供要請に行ったり、募金活動も始める等支援活動を開始しています。

さて、今年も総会開催お知らせの時期になりました。全道から会員さんが集まり、1年の活動を振り返りながら、会費がどのように使われたのか、そしてこれからどのような活動をしていくのか、また友の会に対するご意見やご要望を話し合う場となっております。普段なかなか会うことが出来ない道内の仲間が集まる貴重な機会です。交流会・医療講演会も予定しております。交流を深め情報交換をして、今後の療養生活の参考にさせていただきたいと思います。講師は北海道大学名誉教授、NTT東日本札幌病院院長の小池隆夫先生です。北大病院で研究された貴重なお話を聴けることと期待しております。みなさまのご参加をお待ちしております。

会員の皆さんに会費変更のハガキをお送りしました。P-4 に詳しく説明をしておりますので、ご理解の上、ご協力いただけますようお願いいたします。

***** 第38回 総会案内 *****

◆日時【総会・交流会】平成23年6月11日（土）

【医療講演会】平成23年6月12日（日）

◆場所【総会】【医療講演会】

北海道難病センター

（札幌市中央区南4条西10丁目 TEL011-512-3233）

【交流会】イタリア料理「レッコルニーア」

（札幌市中央区南1条西11丁目

MSマテリアルビル地下1階・セブンイレブン西隣

TEL011-231-0528）

<6月11日（土）>

14:30~15:00 総会受付

15:00~17:00 支部総会（北海道難病センター）

18:00~20:00 交流会（イタリア料理「レッコルニーア」）

<6月12日（日）>

9:30~10:00 受付

10:00~12:00 医療講演会（北海道難病センター）

テーマ「膠原病の最新治療」

講師 NTT 東日本札幌病院 院長・北海道大学 名誉教授

小池隆夫先生

【参加費】 会員：無料、一般：500円

→交通費：総会に出席する方には往復交通費の半額を補助します。
（印鑑をご持参下さい）

→交流会費：3,500円

交流会のキャンセルは6月7日までに（担当：杉山
011-747-4380）までご連絡下さい。期日を過ぎた場合は
全額請求させていただきます。

→宿泊場所：難病連センター泊のみ全額補助します。
朝食は本人負担でご用意下さい

- | | | |
|------|-------------|--------------|
| 総会議事 | 1) 平成 22 年度 | 活動報告 |
| | 2) | 決算報告 |
| | 3) | 会計監査報告 |
| | 4) 平成 23 年度 | 活動方針 (案) |
| | 5) | 予算 (案) |
| | 6) | 会則改正について (案) |
| | 7) | 役員 (案) |



(昨年の様子)



参加ご希望の方は、
 5月31日(必着)までに
 はがきを切って郵送、
 あるいはFAX(杉山)あて
 返信してください。

会費のお支払方法の変更について

先日、お葉書でもお知らせいたしました、今後の友の会の運営・事務処理の方法を検討し、これまでの「入会月を起点として1年分の会費を納めていただく方法」から「4月から3月までの1年間として会費を納めていただく方法」に変更することにしました。

そこで今年度は移行期間として、来年3月（今年度末）までの月割りの会費を納めていただき、次年度（2012年度）から全会員の皆様に4月から1年間分の会費を納めていただくをお願いいたします。（時期が来ましたら改めてお知らせいたします）

月割りの金額を記載した振り込み用紙を同封しております。金額をご確認の上、お振り込みいただきますよう、お願い申し上げます。

入会月毎の金額は下記の表をご参照ください。

入会月	一般会員	生保・定期購読
4月	3600円	1800円
5月	3300円	1650円
6月	3000円	1500円
7月	2700円	1350円
8月	2400円	1200円
9月	2100円	1050円
10月	1800円	900円
11月	1500円	750円
12月	1200円	600円
1月	900円	450円
2月	600円	300円
3月	300円	150円

なお、これにより、会員の皆様が会費を多く支払うということ、会費の増額ということは一切ございません。

なにかご不明な点がございましたら、遠慮なくお問い合わせください。

《問い合わせ先》

事務局：岡本由加里

難病センター：電話 011-512-3233 ファックス 011-512-4807

会員の皆様には大変お手数をおかけいたしますが、どうぞご理解いただき、ご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

【振込み方法は窓口とATMがありますが、ATMの方が振込み手数料は割安になります】

事務局 岡本由加里

会計 渡辺愛子

歯科医の立場からの先生の講演録は具体的で分かりやすく、皆様にお知らせしたいと思い、先生・京都支部のご快諾のもと転載させていただきました。是非、参考にされてください」(事務局)

歯科医師から見たシェーグレン症候群

ービスホスホネート製剤も含めてー

きしもと歯科医院 岸本 知弘先生

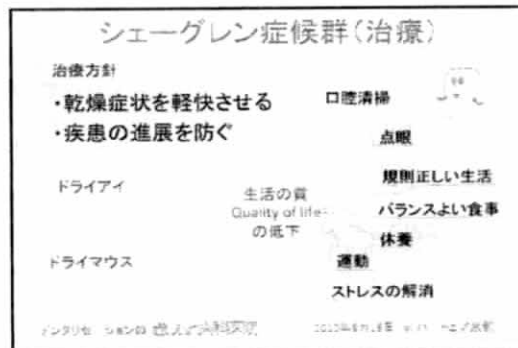
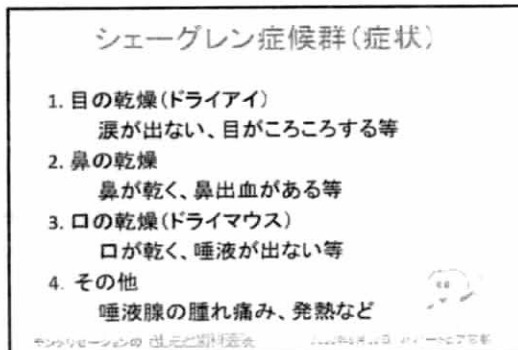
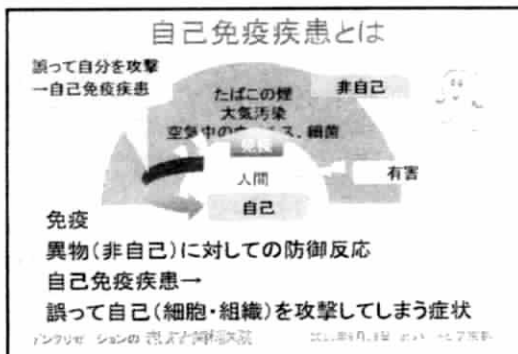
本日はシェーグレン症候群と今話題の骨粗鬆症治療薬 ビスホスホネート製剤について歯科医師の立場からお話致します。シェーグレン症候群および骨粗鬆症の詳細は専門の先生にお任せするとして、本日はアウトラインを説明し、これらの患者さんに必要な口腔ケアについて詳しく説明致します。

本来、免疫とは人間を取り巻く外的な有害因子(たばこの煙、大気汚染、空気中のウイルスや細菌など)から身を守る防御システムです。自己免疫疾患はその防御システムが何らかの原因で、誤って自分を攻撃してしまうことを指します。

シェーグレン症候群は唾液腺と涙腺を攻撃してしまう自己免疫疾患です。唾液腺、涙腺にダメージを受けますので、目の乾燥(ドライアイ)、鼻の乾燥、口の乾燥(ドライマウス)が主な症状となります。

これらは生活の質(Quality of Life; QOL(キューオーエル))を大幅に低下させます。従って、乾燥症状を軽快化し、疾患の進展を防ぐことが大きな治療方針となります。その為には、点眼、規則正しい生活、バランスのよい食事、休養、運動、ストレスの解消そして口腔清掃が重要です。

口腔乾燥に対する治療としては、“乾燥状態の改善”と“口腔環境の改善”の2点が挙げられます。口腔乾燥作用を持つ薬剤を服用している場合はそれらの服用を中止します。唾液分泌促進として、レモンや梅干しの酸っぱいもの、ガム、薬剤や漢方も活用します。唾液補充として人工唾液を用いることもあります。口腔内環境の改善としては、香辛料やアルコールを避ける、食べ物を柔らかく、いろいろな種類の食物をとる、禁煙なども重要です。むし歯や歯周病の予防も治療の大きな軸となります。むし歯や歯周病の予防については、さらに詳細に説明致します。



なぜドライマウスになるとむし歯や歯周病になりやすくなるのでしょうか？それには唾液が大きな要因となります。唾液は以下の6つの重要な役割を担っています。

【唾液の役割】

- ① 洗浄 口腔内の細菌や食べかすを洗い流します。
- ② 抗菌 細菌の育成を抑制します。
- ③ 中性に 食事で酸性に偏ったお口を中性に戻します。
- ④ 免疫 唾液の免疫により、お口の細菌を退治します。
- ⑤ 歯の再石灰化 脱灰した歯を再石灰化します。
- ⑥ 歯の保護 唾液のタンパク質により歯を保護します。

シェーグレン症候群(治療)

口の乾燥(ドライマウス)

- (1) 口腔乾燥作用を持つ薬剤の服用中止
- (2) 唾液の分泌促進
- (3) 唾液の補充
- (4) 口腔内環境を改善
- (5) 虫歯や歯周病の予防

デンタリセッションの 西元と歯科医院 2010年9月19日 東京都中央区

唾液の役割

洗浄
口腔内の細菌や食べかすを洗い流します。

抗菌
細菌の育成を抑制します。

中性に
食事で酸性に偏ったお口を中性に戻します。

免疫
唾液の免疫により、お口の細菌を退治します。

歯の再石灰化
脱灰した歯を再び再石灰化させます。

歯の保護
唾液のタンパク質により歯を保護します。

洗浄
口腔内の細菌や食べかすを洗い流します。

抗菌
細菌の育成を抑制します。

中性に
食事で酸性に偏ったお口を中性に戻します。

免疫
唾液の免疫により、お口の細菌を退治します。

歯の再石灰化
脱灰した歯を再び再石灰化させます。

歯の保護
唾液のタンパク質により歯を保護します。

デンタリセッションの 西元と歯科医院 2010年9月19日 東京都中央区

では、どうすればいいの？

セルフケア	プロケア
正しい歯磨き デンタルフロス 歯間ブラシ 舌ブラシ デンタルリンス うがい	ブラッシング指導 歯垢・歯石の除去 むし歯の治療 歯周病のケア

デンタリセッションの 西元と歯科医院 2010年9月19日 東京都中央区

大切な役割を持つ唾液が少なくなるので、むし歯や歯周病になりやすくなります。そこで、大切になってくるのが日々の口腔ケアです。そのケアには、ご自宅で皆さんが行う“セルフケア”と歯科医院で行う“プロケア”があります。セルフケアもプロケアもどちらか一方では不十分です。両方をうまく合致させて『ひとつの円』にすることが大切です。

【日々の口腔ケア】

- セルフケア 正しいブラッシング、補助用品としてのデンタルフロス、歯間ブラシ、舌ブラシ、デンタルリンス、うがい
- プロケア ブラッシング指導、歯垢・歯石の除去、むし歯の治療、歯周病のケア

次に、骨粗鬆症治療薬のビスホスホネート製剤（以下、BP製剤）についてお話します。

骨量は若年期をピークに年齢と共に減少します。骨の構造が壊れ非常に脆い状態になり骨折しやすくなる、これが骨粗鬆症です。

要介護状態になる原因の8.4%が骨折や転倒といわれています。骨はいったん出来たら変化しないように思われがちですが、“造っては壊す、造っては壊す”を繰り返しています。

骨芽細胞（こつがさいぼう）が新しく骨を造り、古くなった骨を破骨細胞（はこつさいぼう）が壊しています。このサイクルを骨代謝（こつたいしゃ）といいます。

女性は閉経を機に急激に骨量が減少するため、患者数が多く800万人、男性で200万人と言われていています。骨粗鬆症は骨の生活習慣病とも言われ、加齢（閉経）、運動、食事が大きく影響しています。運動不足は骨密度を低下させるので、骨に負荷をかける運動（階段の上り下りや散歩）が効果的です。また、食事では骨密度を増加させる栄養素、カルシウムやビタミンK、Dを取るよう心掛けてください。

骨粗鬆症とは

骨量：若年期をピークに年齢とともに減少
骨の構造が壊れ非常にもろい状態になり、折れやすくなります。この状態が骨粗鬆症です。

アンタリゼーションの びんと歩み図鑑 2010年3月13日 さいばい 一ノ江 展彰

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症（骨が脆くなる） 骨折 要介護状態 寝たきり

生活の質 Quality of life の低下

アンタリゼーションの びんと歩み図鑑 2010年3月13日 さいばい 一ノ江 展彰

骨粗鬆症とは（治療）

加齢（閉経）

運動 骨粗鬆症 骨の生活習慣病 食事

骨密度を増加させる栄養素

「体重をかける」ことが大事。階段の上り下りや散歩など

アンタリゼーションの びんと歩み図鑑 2010年3月13日 さいばい 一ノ江 展彰

骨粗鬆症とは（薬物療法）

骨の形成を促進する薬

骨代謝の仕組み

破骨細胞 骨を壊す細胞 骨芽細胞 骨を作る細胞

骨吸収 古くなった骨を壊す 骨芽形成 新しく骨を造る

骨の吸収を抑制する薬 ビスホスホネート製剤 カルシウムの吸収を促進する薬

骨粗鬆症の国内外の第一選択薬

アンタリゼーションの びんと歩み図鑑 2010年3月13日 さいばい 一ノ江 展彰

薬物療法としては、『カルシウムの吸収を促進する薬』、『骨の形成を促進する薬』、『骨の吸収を抑制する薬』の主に3種類の薬があり、BP製剤はそのうちの『骨の吸収を抑制する薬』にあたります。骨量を増加させる効果が高く骨粗鬆症の国内外の第一選択薬ですが、副作用もあります。副作用の中に、“顎骨壊死（がっこつえし）”があります。

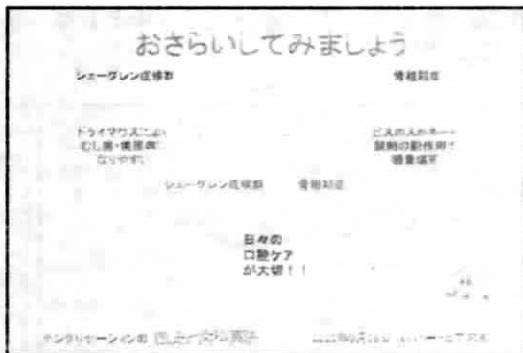
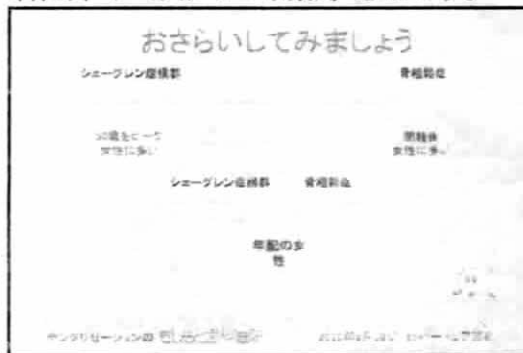
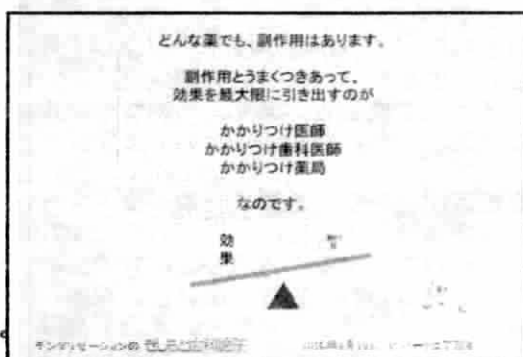
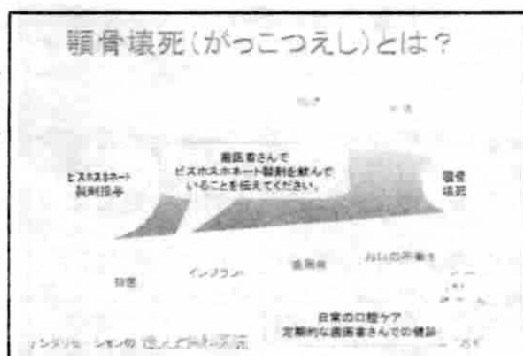
顎骨壊死とは、顎の骨が死んでしまうことです。

顎骨へ何らかの原因で細菌が侵入し傷害されます。本来なら顎骨は修復されるのですが、BP製剤を服用している場合、修復が阻害されて顎骨壊死となるのです。

しかし、BP製剤を服用した方全員が顎骨壊死になるわけではなく、いろいろな危険因子が重なった時に壊死します。危険因子としては、“喫煙”、“飲酒”、“口腔の不衛生”、“歯周病”、“抜歯およびインプラントによる外傷”などが挙げられます。

喫煙、飲酒はご自身でコントロールできます。抜歯やインプラントをする時には、歯科医院の担当医に「BP製剤を飲んでます」と伝えてください。また、口腔の不衛生および歯周病については、ご自身の日々の口腔ケアと歯科医院での定期健診で改善することが非常に大切です。

薬には効果と副作用があります。効果が大きい物を薬といい、効果もあるが、副作用も大きい物は薬とはならず毒といいます。どんな薬でも副作用はあります。副作用とうまくつきあって効果を最大限に引き出すのが、“かかりつけ医師”、“かかりつけ歯科医師”、“かかりつけ薬局”なのです。



まとめてみましょう。シェーグレン症候群は50歳をピークに女性に多く、骨粗鬆症は閉経後の女性に多い疾患です。どちらも年配の女性に多い疾患です。

シェーグレン症候群はドライマウスにより、むし歯や歯周病になりやすく、骨粗鬆症は第一選択薬であるBP製剤の副作用で顎骨壊死になることがあります。

どちらも日々の口腔ケアが大切になってきます。日々の口腔ケアとは繰り返しますが、ご自宅で皆さんがする“セルフケア”と歯科医院で歯医者さんがする“プロケア”があります。

セルフケアもプロケアもどちらか一方では不十分です。両方をうまく合致させて『ひとつの円』にすることが大切なのです。

【磨く順番】

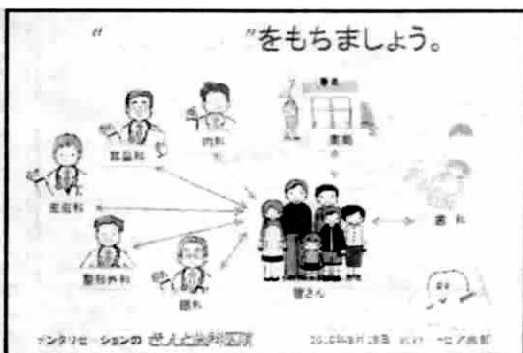
磨く順番も大切です。

右利きの人

左上の奥歯の頬側→前歯の表→右上の奥歯の頬側

右上の奥歯の裏側→前歯の裏側→左上の奥歯の裏側

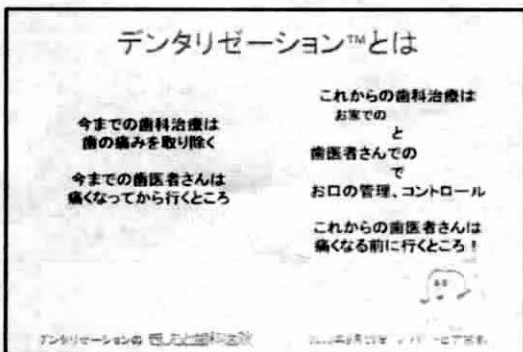
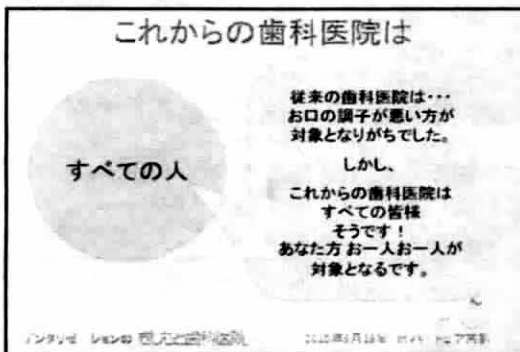
同様の順番で下の歯も磨きます。あっちこちとバラバラに磨くのではなく、一筆書きの要領で磨くと磨き残しが少なくなります。



【補助用品】

最近では多数の補助用品が市販されています。デンタルフロス、歯間ブラシ、舌ブラシおよびデンタルリンスなどがあります。皆さんのお口の状況に応じて正しく組み合わせさせて使うとより効果的です。

皆さん、内科や耳鼻科、皮膚科や眼科に行かれることがあると思います。また、病院に行って薬を処方されたら薬局にも行くでしょう。お口のケアをしに歯科医院にも行かれると思います。それぞれは、毎回違うところへ行くのではなく『かかりつけ』を持ちましょう。



歯医者さんは従来“むし歯になったら行く”、“歯茎から血が出たら行く”、“入れ歯が合わなくなったら行く”、“口の中が痛くなったら行く”ところ、つまり『お口の中に不調のある人が行く』ところでした。

しかし、これからはお口の中に痛みがなくても行く、つまり『すべての人が行く』ところにしていきたいのです。

『デンタリゼーション?』という言葉は、“デンタル”と“リラクゼーション”という言葉から私が造った造語です。今までの歯科治療は“痛みを取り除く”、今までの歯医

者さんは“痛くなってから行く”ところでした。これからの歯科治療は“ご自宅でのセルフケアと歯科医院でのプロケアでお口の管理コントロールをする”、これからの歯医者さんは“痛くなる前に行く”ところになってほしい。そんな想いで造りました。

歯科医院が皆様にとって“より身近で”、“より便利に”、“より気持ちのいい存在に”なることが私の願いなのです。

車には2年ごとの車検がありますし、スーパーのハカリにも2年ごとの定期検査が義務づけられています。車も、ハカリも、その機能を正確に十分に発揮するためにこのような検査が行われています。

お口の中も同様です。その機能を十分に一生発揮するために、少なくとも半年に一度は定期健診をお受けください。

テレビCMでよくあるフレーズです

“詳しくはかかりつけのお医者さんにご相談ください” “詳しくはかかりつけの薬剤師さんにご相談ください”

本日の話をお聞きになり、健診してみようかな。わからないことがあるなあ。等、色々と感じられたことがあるでしょう。

それらのことは是非 “詳しくはかかりつけの歯医者さんにご相談ください” 静聴ありがとうございました。

これが私の願いです。

より身近で より便利に

歯医者さんが
みなさまに
とって

より気持ちの
いい存在に

レッツ デンタリゼーション™

デンタリゼーションの きんと歯科医院 2010年9月13日 心ハートピア京都

定期健診が大切です

お口の中も同じです。
半年に一度
定期健診を受けましょう。

クルマ 2年ごとの車検

スーパーのハカリ
2年毎に定期検査が義務

デンタリゼーションの きんと歯科医院 2010年9月13日 心ハートピア京都

詳しくは
かかりつけの 歯医者さん
にご相談ください

デンタリゼーションの きんと歯科医院 2010年9月13日 心ハートピア京都



《函館地区》

*** 活動再開です ***

函館地区は長らく地区担当者不在のため、地区としての活動はしていませんでしたが、この度、担当を引き受けてくださる会員さんがいらっしゃり、また函館地区で活動を再開することとなりました。函館及び近郊に住む会員同士で交流を持ち、そこは気兼ねなく病気のことを話せる場でもあり、療養生活に少しでもお役に立てればと思います。

地区担当者は加藤典子さん（函館市）、会計は中川富美佳さん（函館市）です。これからよろしくお願ひします。

《札幌地区》

*** 新年会感想 ***

（札幌市 大橋亜樹子）

友の会の皆様、役員の皆様、いつもお世話になり、ありがとうございます。いちばんぼしを毎回、楽しく拝見しています。サロンやお集まりの日時をチェックしているのですが、なかなか伺えず、ようやく今年1月30日の新年会に出席させて頂くことが出来ました。主人と一緒に会場の「ミア アンジェラ」に伺うと、沢山の方が既にいらしてい

て驚きました。そして、久しぶりにお会いする皆様の素敵な笑顔が嬉しかったです。オープニングに、私達夫婦の結婚をお祝いする拍手を頂いて、驚きましたが、とても嬉しかったです。ありがとうございます。皆様の楽しいおしゃべりとイタリアンの美味しいお料理の数々に、あつと言う間に時間が来てしまいました。「お話できなかった方もいるなあ…」と思っていたら、二次会(?)のお茶会にお誘い頂きました。「宋さんの飲茶」では、お茶とデザートと一緒に、やっぱり楽しいおしゃべり。こちらも、あつと言う間に時間が過ぎました。お陰様で、私は楽しく過ごさせて頂き、主人は「元気をもらった」と申しておりました。細やかにご配慮下さった役員の皆様、温かく接して下さいましたご出席の皆様、ありがとうございました。季節の変わり目ですので、どうぞお体にお気をつけてお過ごし下さいませ。



＊ ＊ 書籍紹介 ＊ ＊

「シェーグレンと共に～患者篇～」

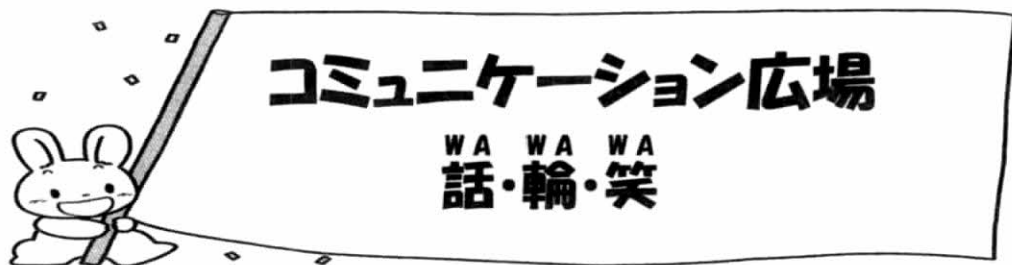
シェーグレン症候群の患者さん 25 名と海外の患者さん 5 名の体験談に、専門医からの助言、お薬情報、患者さんの日常生活の工夫などが盛り込まれています。

発行：シェーグレンの会

出版：前田書店金沢

金額：1600円＋税

発売日：2011年3月15日



「あなたの30分を」

(札幌市 塚原弘子)

「友の会の皆さんこんにちは。今年1月に“サロンデビュー”して、2月には『いちばんぼし』の製本・発送作業に参加しました。実際の作業は想像していたよりも細やかな気遣い（ホッチキス止めなどは気をつけないと、手が傷つく事もあります。）も必要でした。私が関わったのは製本からなので、

ここに至るまでこそ大変です。どこに何をレイアウトするか、印刷の流れは知らないのです、お察しするばかりです。作業している方が誰も皆当然の事をしてしていると、楽しいおしゃべりをしながら動くのです。とてもいい経験になりました。一時間、いえ30分でいい。一人が作業に関わるとそれだけ早く、あっという間に終了となります。初めて会ってもすぐ友達になれる。楽しいサロンで一緒に日頃のストレスを解消しましょう！

楽しいお話を2つね。

その1) 小学校のある授業です。「氷が溶けたら何になる」・・・

「春になる！！」これって大正解だと思いませんか。

その2) ず〜っと昔の大学入試の問題です。四字熟語を答えよ。

○肉○食 (○肉○食 ¥750 ではありませんよわ) あなたは何と答えますか？

こんな言葉遊びの大好きな強皮症&シェーグレン症候群患者です。これからも宜しくおつき合い下さいね。春を思いっきり満喫しましょう。

*** 事務局からのお知らせ ***

☆ご寄付をいただきました。(2011.2.1~2011.3.31)

真鍋 悦子 様

内海 厚子 様

古瀬 京子 様

合計 3、200円

成田 とも子 様 ハガキ 168枚

ありがとうございました。

☆新しく入会された方です。(2011.2.1~3.31)

どうぞよろしくお願ひします。

* 坂田 勝子さん (S18年生、シェーグレン症候群、北見市)

* 野際 信二さん (S13年生、皮膚筋炎・多発性筋炎、旭川市)

膠原病サロンのお知らせ(2011年5~9月)

日時：毎月第2木曜日 10:00~16:00

会場：北海道難病センター

参加費：会員は無料、一般の方は100円

5月12日(木)	平常通りです
6月	総会準備のためお休みです
7月14日(木)	午前中発送作業を予定しています。午後は平常通りです
8月	お盆のためお休みです
9月8日(木)	平常通りです

6月と8月のサロンはお休みです。お間違いのないよう、ご注意ください!





あ と が き



私の体調もすっきりせず情けない日々を送っていたところ、11日の東北関東大震災のニュース。仙台市に次男が住んでいるので、毎日テレビ、ラジオ、夜もゆっくり寝られずの日々を過ごしていました。連絡が取れず心配していましたが、やっと3日目に公衆電話とのことでとりあえず元気で無事避難しているとの声で少し安心しました(息子の命に感謝です)。皆さんの中にも災害にあった方々がいらっしやと思います。無事を願っています。



(N・A)

自然災害に対して人間は何もする術もありません。H23.3.11は忘れられない日となりました。被災された方たちには一日も早く元気になられますように。



(noko)

4月になると山のように積もった雪もなくなり、春花のつぼみに和らぎを覚えますが、一方、大地震で被災された方々にはあまりの大きさに言葉も見つかりません。できることと言えば、募金をし、節電をし、買占めなどしないことかなと思っています。



(Aiko)

毎日の報道を見ていると辛くなるので日に3回と決めてテレビのニュース番組を見ています。そんな折りに歯科へ行くと院内に静かなジャズがBGMでずっと流れていました。治療で小一時間診療台にいたのですが、全身から力が抜けるように癒されました。音楽の必要性を実感している今日このごろです。



(久子)

宮城県石巻市の知人から無事を知らせる連絡があった。被災に遭いどうしているだろう?と、ずっと気になっていた。被災に遭ってから18日が経過。電話の声は以前と同じ調子に聞える。近くの人には津波に全部持っていかれた。鍋も何も無い!その知人は下水からあふれ出た塩と油の混じった水で床上浸水の被害に遭い、水が引いた後でも使える物は無いと言っていた。でもこんな時だから内に閉じこもらず、外へ出て得られた事で他の人にも元気を与えられる。だから私は出かける。はた織りの講習のために5月来札される。



(Kimiko)

バリ島旅行に行ってきました。バリの人たちはフレンドリーなのでよく話しかけられますが、「福島は近いの?」「津波は大丈夫だった?」と皆に聞かれました。遠く南半球の小さな島からも日本へ思いを寄せ、応援してもらっています。その心遣いを私の行動のパワーにしないといけないなと思いました。



(あつくんママ)

被災していない私も何かをせずにはいられなくなる今回の震災。体力がないので現地でのボランティアは無理なので(時間はたっぷりあるんだけどね)、その他の方法でと考えた。募金はもちろんだけど、それ以外でできることはないかと思っていたところ、市内で支援物資を集めて現地へ運んでいる方たちを知ることができ、少しではありますがそのための物資提供をすることにしました。それから、何かと自粛傾向にある風潮がなんとかならないものかとも思っています。気持ちはわかるけれども、経済の縮小につながる気がします。そして、相変わらず読書熱も続いております。最近読み終わった本は「犬部!」

(haruko)

「膠原No.161」に被災された支部、会員の方々への義援金を募る文書が入っていたと思います。
北海道支部独自の取り組みはしませんので、ご協力いただける方は直接本部へご送金をお願いします

★ 義援金振込先

ゆうちょ銀行

口座番号 00180-2-116096

加入者名 全国膠原病友の会

通信欄には他の入金と区別できるよう「震災義援金」と記載してください。

HSK いちばんぼし 177号 平成23年4月10日発行（毎月10日発行）

<編集人> 〒064-8506 北海道札幌市中央区南4条西10丁目
北海道難病センター内
全国膠原病友の会北海道支部 編集責任者 杉山喜美子
TEL 011(512)3233 FAX 011(512)4807

<発行人> 〒063-0868 北海道札幌市西区八軒8条東5丁目4-18
北海道身体障害者団体定期刊行物協会 細川久美子
TEL 011(736)1724 FAX 011(736)1698

昭和48年1月13日第三種郵便物認可 HSK通巻469号 定価100円(会費を含む)
