

# 小羊新聞 春号

2019 年 4 月発行  
小羊会医療部



お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

夜間などの緊急時はこちら

\* 診療時間外で  
緊急に連絡を要する場合にご活用ください  
\* すぐに出られない時はかけなおしますので、  
非通知設定にしないでください

長沼クリニック 八千代市八千代台北 6-11-9 tel. 047-487-6665	船橋本町クリニック 船橋市本町 6-4-24 tel. 047-460-7101	千葉横戸クリニック 千葉市 花見川区横戸町 1123-4 tel. 047-481-1301
習志野腎クリニック 習志野市実綱 5-3-20 tel. 047-470-0111	八千代腎クリニック 八千代緑が丘 1-1-1 tel. 047-458-7301	鎌ヶ谷第一クリニック 鎌ヶ谷市東初富 6-9-47 tel. 047-441-7730
高洲訪問クリニック 千葉市 美浜区高洲 1-1-13 1F tel. 043-241-0865	松戸第一クリニック 松戸市五香 4-34-3 tel. 047-712-0266	南柏駅前クリニック 柏市南柏 1-8-16 tel. 04-7141-7171

## デイサービスのすすめ

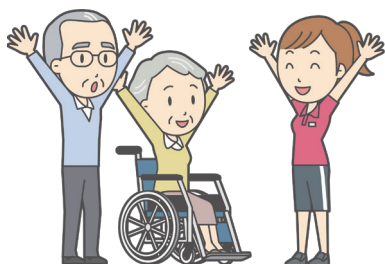
デイサービスを利用している方も多いと思いますが、今は様々な特徴を持つデイサービスが開設されています。例えば、基本動作のリハビリに特化したリハビリ型デイサービスです。

基本動作とは「寝返る」「起き上がる」「立ち上がる」「歩く」の動作になります。リハビリの専門家庭理学療法士のスタッフが個々に合わせたプログラムで個別指導してくれます。その他に保育園と併設されているデイサービスや温泉に入ることができ、癒しの提供を中心とするデイサービスなどさまざまです。是非自分に合った活動の場を探してみてください。見学はどこの施設も喜んで受入れてくれますよ。

### ★簡単体操★

高齢者の方がいきなりジョギングや筋トレを行なうのは体に負担がかかり怪我のもとです。まずは体操で体をほぐす必要がありますのでいくつか体操を紹介します。

- ①手首・足首ほぐし・・・右回りに回す、左回りに回す、左右にぶらぶら  
ポイントは早く動かさずゆっくり時間をかけて行いましょう。
- ②グーパーグーパー・・・手をぐっと握り、開きます。開いたらまた握る・・・を繰り返します。
- ③足指にぎり・・・足の指をぎゅっと握る（折り曲げる）、折り曲げた指をしっかりと開く。  
足首をほぐすことはあっても、なかなか足の指先までほぐしている人はいません。ここをほぐしておくだけでもかなり転倒の危険性は軽減されると言われています。というのも足の指を普段からほぐしていれば地面をしっかりと捕まえることができ、それだけで歩行が安定します。



出典：高齢者の為の役立ち情報ブログ～3歩進んで2歩下がる～

# しっかり対策。つらい花粉症を乗り切るう！

今年の花粉は去年の猛暑の影響を受けて猛威を振るっています。もうすでに鼻や目、喉に症状が出ている患者様も多いと思います。出来るだけ花粉の影響を受けずに快適に過ごすにはどうしたらよいか紹介していきます。

## 日常生活の対策

- ・マスク・眼鏡・帽子の着用する。
- ・表面がすべすべした素材のコートを着用する。
- ・帰宅時に衣服や髪をよく払ってから入室する。
- ・うがい・手洗い・洗顔をする。
- ・窓、戸をなるべく閉めておく。  
換気時には窓を小さく開け、短時間にとどめる。
- ・洗濯物の外干しは避け、室内干しや乾燥機を使用する。
- ・こまめに掃除をする。特に窓側を念入りに掃除する。
- ・空気清浄機を使用する。



## 医療機関での治療

- ・対症療法・・・内服薬、点鼻薬、点眼薬を使った薬物療法、レーザー手術
- ・根治療法・・・免疫療法

### <レーザー手術>

- ・鼻粘膜の表面に麻酔をかけ、レーザーで粘膜を焼き、アレルギー反応を抑えるもの。片鼻 10 分程度、外来で行ない 1 回の治療で終了します。費用は保険が適用されます。

### <免疫療法>

- ・一方根治治療として期待されているのが「舌下免疫療法」です。舌の裏側にお薬を滴下し、そのまま 2 分間まってから飲み込むというもの。2014 年 10 月から保険適用になりました。治療期間は 2～3 年毎日 1 回継続します。全ての人に効果があるというわけではなく、副作用もあります。

## 環境省の花粉飛散データ配信

- ・環境省花粉観測システム（愛称：はなこさん）が花粉飛散状況を地図と表、グラフで自動送信しています。毎時 35 分頃にホームページ更新しています。

## 世界の花粉症

日本だけでなく世界でも花粉症は発症しています。例えばイギリスは世界で始めて花粉症という病気を認識した国。他にカナダ・オーストラリア・アメリカ・フランス・スペイン・イタリア・ロシアなどでも花粉症は国民病となっています。

出典：通信病院 HP・みんなの医療ガイド・環境省 HP

### 緊急連絡先について

今年度も緊急連絡先の用紙を配布いたします。お手数ですがメ切までに各クリニックのスタッフへ提出をお願いします。この連絡先確認は通常の透析通院でも家族との連絡を取る際にも役立っています。電話番号や住所が変わったとき、ケアマネジャーが変わったときにはその都度お知らせください。ご協力をお願いします。

### 送迎のお知らせ

4・5・6 月は通常通り運行します。

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせください。

- ◆発熱、嘔吐、下痢等の症状がある場合は、乗車前にお申し出ください。
- ◆送迎バス内は飲食禁止です。



MSW なんでも相談窓口



対応：医療ソーシャルワーカー 月～土 9:00～17:00

直接言いにくいことや、誰に相談したらいいのかわからないことなどをお受けします。\*すぐに出られない場合はかけ直しますので、非通知設定にしないでください。