

2020年1月発行
小羊会医療部

小羊新聞 新春号



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 習志野市実籾 5-3-20

tel.047-470-0111

八千代腎クリニック 八千代市緑が丘 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

新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。
皆様にとってよい年でありますようお祈り申し上げます。

昨年、千葉県では3回も台風による風水害に見舞われ甚大な被害がありました。皆様のご自宅ではどうでしたでしょうか。クリニックでも壁が倒れたり、飛来で損傷が起きました。また停電と交通遮断で治療にも影響が出てしまいました。

「災害は忘れたころにやってくる」と言われるように日頃からの備えが必要です。地球温暖化の影響で台風の規模も大きくなっています。さらに大きな災害に備えて対策をしていかなければなりません。また、広域避難が必要になる場合もありますので、皆様の住まわれている地域がハザードマップで指定されている地域か確認をしておかれたらよいかと思います。

今年も皆様が安心・安全な透析生活が続けられるように、体制づくりおよび災害対策に取り組んでいきたいと考えています。

医療法人社団小羊会
理事長 長沼信浩

脳梗塞の前兆

言葉がヘン！
口がヘン！
手がヘン！



3つの「ヘン」な症状が「突然に」現れたら、脳梗塞のサインなので
すぐに救急車を呼んで病院へ行くことを推奨しています。

(日本脳卒中協会より)

●脳梗塞の危険因子となる生活習慣

塩分の摂り過ぎ / 糖分の摂り過ぎ / 脂肪の摂り過ぎ
過度の飲酒 / 喫煙 / 運動不足
寝不足 / 長風呂、熱い風呂に入る

脳梗塞のような症状が「15分だけ続いて治った」という人がいます。これは「一過性脳虚血発作」といって、脳梗塞が起こったが短い時間で脳の血流が回復し、症状も軽快した場合です。「良かったですね」と言いたいところですが、実は脳梗塞の前兆であることが多いのです。速やかに受診して検査・治療を始めれば、その後の脳梗塞発症の危険を減らすことができます。必ずかかりつけ医や総合病院を受診してください。

乾燥のリスク

湿度 40%以下になるとウイルスは空気中を浮遊しやすくなるので、容易に風邪やインフルエンザなどの感染症に感染します。

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜も乾いて傷つきやすくなります。そうした部位からウイルスが体内に侵入します。皮膚の乾燥も多くなり、カサカサとして粉が吹いたような状態になります。乾皮症の状態が続くと真皮に存在するかゆみの知覚神経線維が表皮に伸びていき、ちょっとした刺激にも過敏に反応し、赤みやかゆみが起こります。かゆみが治まらず、さらに皮膚をかくことで炎症を引き起こし、皮脂欠乏性湿疹や、かき壊して悪化した貨幣状湿疹へ進行してしまいます。

肌着は化学繊維の物より木綿を着用する、入浴時にゴシゴシ洗わない、保湿剤を塗るなどの対策が必要です。



☆温風系暖房器具利用の注意

かつての石油ストーブのように火を使う暖房器具と比べてエアコンの温風は部屋が乾燥しやすくなります。エアコン使用時は加湿器の併用や濡れたタオルを干すなどの対策を行いましょう。

なおシーズンの初めにエアコンを使う場合は、必ず内部をキレイにしましょう。夏の湿気でカビが発生しているかもしれません。温風と一緒にカビの胞子がまき散らされると、気管支炎などを引き起こすこともありますので注意が必要です。

参考：東京都健康安全研究センターホームページ

送迎のお知らせ

2・3・4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。