

# 小羊新聞 夏号

2021 年 7 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** 千葉県八千代市八千代台北 6-11-9  
tel. **047-487-6665**

**高州訪問クリニック** 千葉県千葉市稲毛区高州 1-1-13  
tel. **043-241-0865**

**船橋本町クリニック** 千葉県船橋市本町 6-4-24  
tel. **047-460-7101**

**松戸第一クリニック** 千葉県松戸市五香 4-34-3  
tel. **047-712-0266**

**千葉横戸クリニック** 千葉県千葉市花見川区横戸町 1223-4  
tel. **047-481-1301**

**習志野腎クリニック** 千葉県習志野市実籾 5-3-20  
tel. **047-470-0111**

**八千代腎クリニック** 千葉県八千代市緑ヶ丘 1-1-1  
tel. **047-458-7301**

**南柏駅前クリニック** 千葉県柏市南柏 1-8-16  
tel. **04-7141-7171**

**鎌ヶ谷第一クリニック** 千葉県鎌ヶ谷市初富 6-9-47  
tel. **047-441-7730**

**船橋訪問クリニック** 千葉県船橋市高根台 3-15-5  
tel. **047-402-6721**

## 今年の夏も元気に乗り越えましょう！

コロナ禍での二度目の夏がやってまいりました。「新しい生活様式」の中、当法人クリニックに通院される透析患者様がどのように生活されているのか？どんなことに気をつけているのか？どんな風に気分転換をされているのか？共に頑張る患者様のお声をご紹介します。同じ不安を抱える患者様のお話しを通じて、皆様が安全にそして前向きに今年の夏をお過ごしただけでしたら幸いです。

船橋本町  
クリニック  
60代 男性

感染対策をしながらも仕事をしている事が息抜きになっている。  
適度な運動もかねられて体力の維持もできる。  
職場の仲間がいると楽しい。

長沼  
クリニック  
70代 女性

20年以上続けている趣味のお琴の発表会も昨年は中止となってしまいとても残念でした。今年も開催が危ぶまれています。またいつの日かお教室の皆さんと発表会ができる日を待ちわびながら、自宅時間ではお琴の自主練習に励んでいます。

鎌ヶ谷第一  
クリニック  
60代 女性

玄関や食卓に手指消毒を置き、帰宅後すぐに手や顔、首等を洗っている。タオルは使用する度に洗濯に出している。買い物は夫が担当し、通院以外は外出していない。毎週、友人たちとオンライン上でお話をすることが楽しみ。CLでも人と話すことが息抜きになる。

習志野腎  
クリニック  
70代 男性

外出時は必ずマスクを着用し、消毒、手洗い＆うがいをしっかりしています。スマホゲームのバーチャルFX（本物さながらの取引ツールを使ってFXをバーチャル体験できるサービス）をしています。世界の動きを知るために新聞、テレビ、株式の動きをみる等情報収集することは頭の訓練になり、スマホで指を動かすのもいいです。家族も元気。いつも通りに過ごすことがストレスにならずいいのだと思います。

船橋本町  
クリニック  
60代 女性

自分に合うマスクをやっと見つけた。肌に優しく、形もフィットして、プリーツが無いものが一番良かった。ペットなど無条件に笑顔になれる癒しがあれば元気になれる。

→裏へ続く

→表からの続き



～透析と生きる～

「透析と生きる余生や梅雨の蝶」

南柏駅前クリニックで透析を始めて三年目。当初一生透析かと落ち込んだが送迎ドライバーさんの朝の笑顔、正確な時間、丁寧な運転。クリニック医療スタッフの天使のような明るさ、やさしさに安心。元気になる。感謝です。

「ありのまま、過ごす余生や柿の花」

残り少ない人生、これよりは一日を一生として静かに生きていきたい。

「風薫る米寿の朝を迎えけり」「生かされし今の倅せ沙羅の花」



外出、外食の機会が減って体重の増えが少なくなりました！何事も前向きに。



マンションの中にサークル活動があって男女問わずお互いに助け合う仲間がいる。今はコロナ禍で活動できないが、再開できる日を楽しみにしている。

# 『新しい生活様式』における熱中症予防

## ①マスクの着用

マスクは飛沫の拡散予防に有効なため基本的な感染症対策として着用をお願いします。ただし、マスクを着用していない場合と比べると身体に負担がかかることがあります。高温多湿の環境下でのマスクの着用は、熱中症リスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクを外しましょう。



## ②エアコンの使用

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコン温度の設定を下げるなどの調整をしましょう。

## ③涼しい場所への移動

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう。一方で、人数制限等で屋内店舗等へすぐに入ることができない場合もあります。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。



## ④日頃の健康管理

毎朝や定時の体温測定や健康チェックは熱中症予防にも効果的です。日頃からご自身の身体を知り、体調が悪い時は無理せず自宅で静養するようにしましょう。

※厚生労働省 HP

### 保険証の更新について

国民健康保険・後期高齢者医療保険は、有効期限が**毎年7月31日**です。特定疾病療養受療証や医療費助成受給券なども、忘れずに更新しましょう。新しい証書類が届いたら早急にご提示をお願いします。

### 送迎バスご利用の方へ



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、下痢等や普段と体調が違うなど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。
- ◆通院時はマスクを正しくつけて会話はなるべく控えましょう。