

小羊新聞 新春号

2024 年 1 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

- *発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、必ず来院前にご連絡ください。
- ***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**

高洲訪問クリニック 千葉県千葉市美浜区高洲 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 1123-4
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 千葉県鎌ヶ谷市東初富 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**



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

津田沼血管クリニックを開設し、12 年が経過致しました。血液透析の進歩・発展に伴い、私どもの専門分野である内シャント等の血管アクセスの維持管理の必要性も年々増しております。さらに治療内容も、手術からカテーテルを用いたインターベンションまで年々発展していて、当院では常に最新の治療を提供しております。

今後、長期透析が当然のこととなるにつれ、患者さんの血管アクセスに対する綿密な管理と最新の治療の必要性はますます必要不可欠となり、津田沼血管クリニックは小羊会の透析患者さんだけでなく、地域での治療における主導的役割を果たすことが期待されています。

2024 年初秋には、OPE 室を 2 つ備えた新しい建物に移転を予定しています。皆さまが安心・安全な透析医療を続けられるように今後もより一層努力する所存です。



津田沼血管クリニック院長
原田 裕久

ヒートショックを予防しましょう

ヒートショックとは、気温差により血圧が変動することで心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす現象のことです。ヒートショックを起こしやすいのは、冬場の冷え込んだトイレ・脱衣所・浴室など、極端な温度差がある場所です。

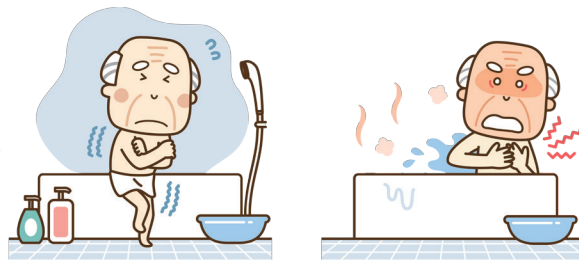
冬のお風呂は危険がいっぱい

血圧は暖かい部屋から寒い部屋に入ると急上昇します。寒さに対応するため血管が収縮し、湯船に入った時にピークに達するといいます。

さらに湯船につかっていると熱いお湯に対応するため血管は広がり、血圧は下がっていきます。

予防のポイント

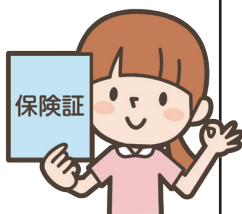
- 1 温度の急激な変化を避けるため、入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう
 - ・湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。
 - ・沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくとい良いでしょう。
- 2 お風呂の温度は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にしましょう
 - ・湯はあまり熱くせず、10 分までを目安に上がるようにしましょう。
 - ・半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があるので気をつけましょう。
- 3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
 - ・浴槽で倒れて溺れる可能性がありますので、浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。
- 4 食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避けましょう
 - ・食後は、血圧が下がり過ぎる食後低血圧によって意識を失う恐れがあるので、食後すぐの入浴は避けましょう。
 - ・飲酒后、アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。
 - ・体調の悪い時や、睡眠薬等の服用後の入浴は避けましょう。
- 5 入浴の前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう
 - ・同居者に一声掛けてから入浴するようにしましょう。
 - ・同居者は、高齢者の入浴開始の時間を覚えておき、「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大きな音がした」など、何か異常を感じたら、ためらわずに声を掛けるようにしましょう。



参照：熊本県庁ホームページ・山形県厚生連ホームページ

保険証の有効期限をご確認ください

国民健康保険証、後期高齢者医療保険証の方は、新しい保険証がお手元に届きましたら、通院クリニックまでご持参ください。



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下さい。

- ◆発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、必ず来院前にご連絡ください。
- ◆送迎バスに乗る際は、必ずマスクをしましょう。
- ◆送迎バス内は飲食禁止です。

