

小羊新聞 夏号

2024 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

- * 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**

長沼クリニック 名誉院長就任のご挨拶

この度、長沼クリニック常勤医師として就任した青柳貞一郎と申します。

私は 1983 年防衛医大を卒業し、自衛隊医官を経て 1996 年に東京歯科大学市川総合病院泌尿器科に勤務していた時から、長沼クリニックには非常勤医師としてお手伝いさせていただいておりました。この度、2002 年から 2024 年までの新宿東京医科大学病院および茨城県東京医科大学茨城医療センターでの大学教員としての勤めを定年退職し、改めて長沼クリニック常勤医師として奉職することになりました。大学では泌尿器科診療のほか、医療安全にも長く携わってきました。これからも、今までの経験を生かして血液透析の専門医療で皆さまのお役に立てるよう精進してまいりたいと思います。今後とも何卒宜しくお願い致します。



長沼クリニック 医師
青柳 貞一郎

熱中症にならないためのチェックリスト

日本の夏は、連日ニュースを賑わすほどの猛暑が続きます。

厳しい暑さが続く夏で気をつけたいのが「熱中症」です。熱中症は炎天下などの屋外だけでなく、室内でも危険性が高いのをご存じですか？また、透析患者さんでは、一般に良く言われる熱中症対策（「水分をこまめにとる」「塩分をほどよく摂取する」など）とは違ったポイントが大切になります。

ここでは、猛暑を乗り切り、暑い夏でも元気に過ごすための「熱中症対策」のポイントをまとめました。

快適な夏を過ごすために、是非ご活用ください。



暑さに負けない「基礎体力」を付けましょう

バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、普段から適度な運動で「体力づくり」をしておきましょう。

「気温」や「熱中症指数」をチェックしましょう

その日の「気温」や「熱中症指数」の確認を習慣づけましょう。

各地域で出された警報などにも耳を傾けてください。

水分や塩分の摂りすぎには注意しましょう

猛暑であっても、水分や塩分の摂りすぎには気をつけましょう。

水分を摂りたくなった時には、

- ①まず涼しい場所に移動したり、冷却グッズなどで体を冷やしたりします。
- ②水分を摂る時にはがぶがぶ飲まず、少しずつ、ゆっくり飲むのがポイントです。また、うがいをして口内を水分でうるおしましょう。
- ③氷を一個なめるのも工夫の 1 つです。
- ④熱中症対策で広く推奨される「スポーツドリンク」は塩分の摂りすぎにつながりますので避けた方が良いでしょう。

体重や血圧をこまめに測って管理しましょう

暑いと水分の摂取量が増えてしまいますので、体重をこまめに測定しましょう。また、汗をかくと血圧が下がることがあります。毎日欠かさず測定し、記録しましょう。

屋外だけでなく室内の温度は適温かどうかチェックしましょう

室内にいても、エアコンや扇風機を使って室内の温度を適度に下げましょう。

（「設定温度 28 度以下、湿度 60% 以下」が適温とされています）

猛暑では過度な節電は控えて、がまんせず空調機器を使うことも大切です。

万が一、めまいや頭痛などの熱中症の症状を感じてしまったら、まずは涼しい場所に移動して、衣服をゆるめる、冷却グッズを活用する、ぬれタオルを当ててうちわで扇ぐなどで体を冷やして様子を見ましょう。

また、透析患者さんは水・電解質のバランスがくずれやすいため、熱中症の症状やその疑いがある時は、透析日以外でも透析を受けている医療機関に相談するようにしましょう。

熱中症は予防が大事。これらのポイントを心がけて予防に努めてください。

抜粋記事 KISSEI ～笑顔でいきいき～透析新ライフ

保険証の有効期限をご確認ください

今年の有効期限は 7 月 31 日です

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。

