

# 小羊新聞 新春号

2025年1月発行  
小羊会医療部



お問い合わ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 千葉県習志野市実綱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



## 新年の挨拶

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

当クリニックは今年で開院30周年を迎えます。

長年にわたる皆様のご信頼とご支援の賜物であり、心より感謝申し上げます。

今年の干支は巳年で「再生・復活」を意味し新しいスタートの年と言われております。

当院では、本年6月に八千代台駅前へ移転を予定しております。より一層皆様が安心・安全に透析医療を受けられるよう努めてまいります。

今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

長沼クリニック  
院長 寺島 久



# 日本の家は寒い ～温活のはなし～

冬の居間の平均室温は北海道が19.8度、東京都は17.1度、香川県では13.1度という調査結果があります。WHOでは「冬の室温は18℃以上」を推奨しています。早めに暖房をつける、隙間風を防ぐ(窓に断熱材を貼る、カーテンを閉める等)、特に浴室・トイレ・寝室を暖めましょう。

## 温活(温暖活動)しよう!

体が冷えると体にさまざまな悪影響をもたらす可能性があります。循環系の疾患や、風邪等の感染症、腹痛、関節痛の悪化、不眠などが挙げられます。体温を適切に保つことは、自然治癒力(免疫力)を高める重要な要素の一つです。

## 温活の方法例

### ①体を温める食品を摂る

例としては、ショウガ・にんにく・温かいスープやお味噌汁です。

### ②適度な運動をする

適度な運動は、体温を上げるのに効果的です。運動によって筋肉が収縮し、体温が上昇します。テレビ体操やラジオ体操・ストレッチ・軽いウォーキングなどがお勧めです。

### ③お風呂では湯船に浸かる

温かいお湯に浸かることで、体温が上昇し、筋肉がリラックスします。ヒートショックには十分気を付け、浴室や脱衣所は温かくして動作はゆっくりしましょう。

### ④腹巻きや靴下・マフラーなどを着用する

腹巻き、靴下、マフラーなどの保温具を着用することは、寒い季節の外出時に重要です。これらは、首元、手首、足首など、特に冷えやすい部位を保護し、体温を一定に保つのに役立ちます。

### ⑤マッサージをする

マッサージは筋肉をほぐし、血流を促進するのに効果的な方法です。特に足や背中中のマッサージは、体を温めるのに適しています。

温活で、寒い季節でも快適に過ごしましょう。

参考：厚生労働省ホームページ / SHINE+温活とは? / ほか



## 取り違え防止にご協力ください

取り違え防止のため、上着(コート・ジャケット等)や靴に記名をお願いします。



## 透析日は連絡が取れるようお願いします

送迎バスが遅れる時や透析中の体調不良など、クリニックから電話連絡します。患者様・ご家族とも透析日は必ず連絡がつくよう、携帯電話を忘れずお持ちください。



## 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。

