

小羊新聞 春号

2025年4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**

災害への備え

春の訪れを感じる季節となりました。

新生活など環境の変化とともに、生活の中で必要な備えや対策を見直す良いタイミングでもあります。
透析治療を災害時に継続できるように備える事が、非常に重要です。

○透析中に地震がおきたら・・・

まず自身を守ることが重要です。

布団で頭を守り、透析回路を手で持って、ベッド柵に掴まり揺れが収まるのを待ちます。揺れが収まった後は、スタッフの指示に従って行動してください。

火災が発生した場合、ハンカチやタオルなどで口や鼻を覆い、煙を吸わないよう姿勢を低くして避難してください。不要な怪我を避けるためにも、日頃から**靴下の着用**をお願いします。

○交通事情で透析クリニックに行けないとき・・・

災害後、クリニックに行けない事態が起きた時、
他の施設で臨時透析を受けることになります。
普段からクリニックとの連絡方法や避難対応を確認し、**ドライウェイトやお薬情報**を準備しましょう。



裏に続く⇒

⇒表からの続き

○食事について・・・

すぐには透析ができない場合、食事や水分に気をつけることが重要です。過剰な塩分やカリウムを避け、薬の管理も怠らないようにしましょう。特に糖尿病や高血圧の薬を飲んでいる方は注意が必要です。水分量(食物中+飲水量)を一日「**300～400ml以下+尿量**」に抑えましょう。

○災害時に備えた持ち物

保険証やマイナンバーカード、**お薬手帳**、身体障害者手帳、クリニックで配布している**透析情報カード**などはいつも持ち歩くようにしましょう。また常備薬や携帯ラジオ、懐中電灯等をまとめた非常用持ち出し袋を用意することが大切です。

※昨年の能登半島地震では避難先での処方はお薬手帳持参が必要でした。スマホか携帯電話にお薬手帳の画像を保存しておくこともおすすめです！

参考：日本透析医会ホームページ / 神奈川工科大学
地域連携災害ケア研究センター等



『春バテ』を存知ですか？

「春バテ」とは、寒暖差が激しく、就職や異動など生活の変化などで自律神経が乱れやすい春に体調が崩れ、だるさ・気分の落ち込み・疲労感・イライラ・倦怠感や眠気などの症状のことです。

対処法としては・・・

- ①服装や室内温度を調整する
- ②自律神経を整える
 - ・十分な睡眠をとる(1日7～8時間が理想)
 - ・寝る前にスマホやパソコンなどを見ない(交感神経が興奮してしまいます)
 - ・バランスの取れた食事を摂る
 - ・ウォーキングやストレッチなど、軽い運動を行う
 - ・日光を浴びる
 - ・音楽や趣味などリラックスする時間を作り、ストレスを溜めない

これらを実践し、春を元気に過ごしましょう！



参考：日本予防医学協会等

保険証の有効期限をご確認ください

勤務先や住所の変更など保険証が変わる方は、必ず各クリニックの受付へお知らせください。



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。

