

小羊新聞 新春号

2026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。

八千代第一クリニック 千葉県八千代市八千代台北1-11-1
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**

謹んで新年のご挨拶を申し上げます
本年もどうぞよろしくお願い致します



2026年は60年に一度巡ってくる干支の一つ「丙午（ひのえうま）」の年です。

「丙午年の生まれの女性は気性が激しく夫の命を縮める」、「丙午の年には火災が多い」という迷信がありますが、世に広まったのは、歌舞伎や文楽などの主人公として知られる「八百屋お七」がきっかけと言われています。一説によるとお七は1666年の丙午生まれ。江戸の頃、お七の悲劇が舞台上で上演され人気を博すと、ほかにも気性の激しい丙午生まれの女性が戯作などに描かれ、それに伴い迷信が流布していったと言われています。こうして江戸期から明治期にかけ、丙午の年に女兒をもうけないよう出産を控える風潮が広まり、歴史上、産み控えが最も顕著に現れたのが、1966年の「昭和の丙午」でした。

しかし、「丙」は太陽のように生命力に溢れて、活発な様子を表す意味があると言われ、「丙午」は「丙」が持つポジティブな要素と、「午」が組み合わせられることでさらに活発となるという意味があるとも言われているようです。

【笑う門には福来る】 という格言があるように、笑いやユーモアが人に好ましい心理学的反応をもたらすことは、古くから知られています。

笑いによってストレス関連ホルモンと言われている物質が体にとって有利な方向に調整されることなど、笑うことが身体に良い影響を及ぼしていることを証明する研究もたくさん行われています。

◎血行促進・筋力アップ・免疫力が向上・幸福感が高まる・痛みの軽減 など

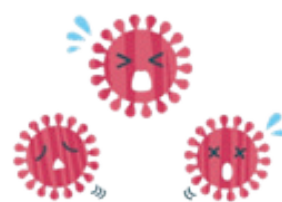
新しい年の始まり。笑いやポジティブ感情を味方につけ、1年を健康に過ごしましょう。

参考：読売新聞オンライン・Wikipedia など

乾燥を予防して冬のインフルエンザ対策

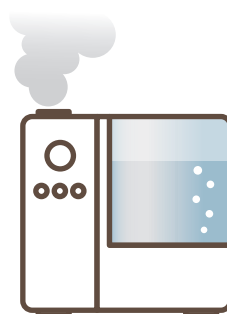
インフルエンザの流行には、空気の乾燥が大きく関係しており、ウイルスは湿度が40%を下回ると活発に浮遊する性質を持っています。

快適に過ごせる適正湿度は60%が目安といわれ、70%を超えるとカビやダニを発生させる原因になってしまいます。適切な湿度に注意し、乾燥対策を行いましょう。



◎乾燥対策

- ・加湿器をつける
簡単に湿度を上げられるアイテムが、加湿器です。加湿器を使う場合は、こまめにメンテナンスをして、衛生面にも注意して使いましょう。
- ・濡れタオルを干す
塗れたタオル等、洗濯物を室内に干すことで、湿度を上げることができます。湿度管理は難しいですが、簡単にできるので取り入れてみましょう。
- ・エアコンの温度調節
エアコンを使用して室温を上げすぎると、乾燥を進める原因になってしまいます。湿度を下げにくい床暖房や電気毛布などを併用することで、乾燥対策に効果的です。



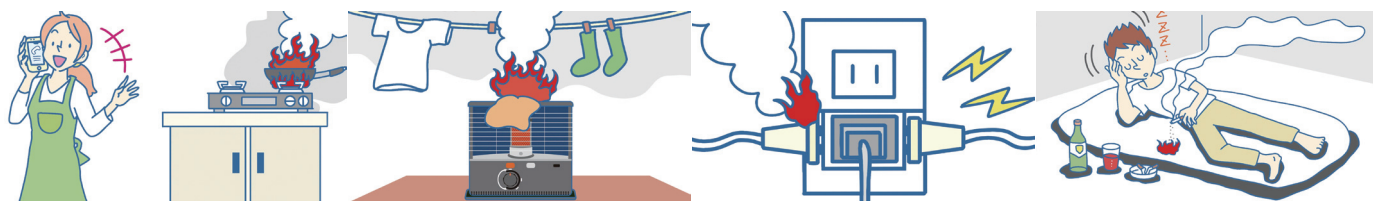
乾燥対策・手洗い・うがい・マスクの着用でウイルスから自分を守り、健康な状態で冬を乗り切りましょう！

参考：長野都市ガスホームページなど

火の元注意！

空気が乾燥した日が続くと、火災が発生しやすい状況となります。下記の4つのポイントに注意し、住宅火災の発生を防止しましょう。

- ・コンロを使うときは火のそばを離れない
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ・コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く
- ・寝たばこは絶対にしない、させない



特に乾燥注意報や強風注意報が発令されている場合には、火の取り扱いに十分に気を付けましょう。

参考：政府広報オンライン

クリニックよりお願い

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いたします。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。連絡先が変更となった場合には、クリニックまでお知らせください。

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。

