



理事長より

クリニックの運営に関する事で、お困りの点や疑問点が有りましたら、いつでもお気軽に理事長までお電話ください。

7月に入り早々と関東地方でも梅雨明けが宣言されました。昨年も猛暑でしたが、今年はそれを上回る猛暑が予想されております。さらに今年は節電をしなければならない事情も合わさり、熱中症に罹患される方が増えるのではないかと心配されております。幸い昨年、当法人でお世話している在宅患者さんで熱中症に罹患された方はほとんどいらっしゃいませんでしたが、熱中症で倒れているところを発見されたとのことで往診を依頼されたケースがたくさんありました。そしてそのほとんどの方は、独居の方や老人同士の世帯の方、普段は元気だったのに、エアコンをつけずに生活していた方や水分補給はしていても、それを上回る汗をかいたり、塩分の補給を怠ったという方々ばかりでした。もともと人間は体温を一定に保つために、気温が上がると、皮膚の毛細血管を広げたり、汗をかいて、その汗の蒸散による気化熱を利用するなどして、体温を下げるように調整します。しかし気温や湿度が非常に高い状態では、体温が一定に保てなくなったり、水分や塩分が足ら

なくなったりして、体にさまざまな異常をきたしていき、しまいには取り返しがつかなくなってしまふ。これが熱中症です。熱中症の対策は予防と早期発見・早期治療が重要と考えられています。

そのためには、室温があまりあがり過ぎないように注意し、大量の発汗をさせないこと。発汗したら水分・塩分などを適度に補充すること。などが重要と考えられます。特に水分は塩分とともに取ることを勧められています。つまり普通の水やお茶ではなく、味噌汁やスープのような塩分の濃い飲み物が勧められています。もちろんその間の体重の増減などに注意していただき、むくみが出ない程度、体重の増減が起こらない程度で摂取していただくことが肝要といわれています。そして何か変わりがあった場合速やかに主治医に相談することも大切と思います。このような配慮をしていただく中で、今年もぜひ皆様健やかに夏をすごされることをお祈りしております。

はなぶさひろお
理事長 英 裕雄

銀座ヒロクリニック院長より

例年よりも梅雨明けが早く、7月上旬から暑い日が続いています。熱中症に関する報道も連日流れています。年齢を問わず体調の変化には注意しなければいけないようです。

我々も移動の車内と外の気温差で、かなり体力を消耗します。体調を崩さないように日々の健康管理には十分気を付けたいと思います。

今年は環境省でスーパー・クールビズと称し、これまでのノーネクタイやポロシャツだけではなく、アロハシャツやジーパン、サンダルなどさらなる軽服装を推奨したことが話題になりました。軽装にすることで体感温度が2℃下がるという研究結果もあるようです。

私も夏場はポロシャツで診察に伺うことが多いですが、今年は革靴をサンダルに履き替えて訪問することもありますのでご了承ください。

室温の調整、軽装、こまめな水分摂取で、この夏を乗り切りましょう。



銀座ヒロクリニック 院長

しいい とおる
椎井 徹

本郷ヒロクリニック院長より

『暑いっ』の一言が似合う季節になりました。日本全国梅雨明けとともに一気に夏が訪れたかのような日々がつづいておりますが、体調を崩されたり、調子がよくないといった方も多いのではないかと心配しております。

さて、今年の5月にも世間を賑わせましたが、やはり夏の季節になると心配になってくるのが食中毒ではないでしょうか。高温多湿となる夏には食中毒が多くなり、その主な原因は細菌（病原性大腸菌、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ菌など）やウイルス（ノロウイルス、ロタウイルスなど）であるとされています。

細菌による食中毒を予防する三大原則は、

- ①付けない（清潔）
- ②増やさない（迅速、冷却、乾燥）
- ③殺す（加熱など）です。

こまめに手洗いをし、鮮度の良い食材を買ったらすぐに持ちかえり、冷蔵・冷凍保存をして、作りおきはあまりせず、食べるだけを作るようにしましょう。食中毒を起こしうるような状態にまで細菌が増殖していても味や臭いの変化がみられないことも多いので、予防をしっかりとおこなうことが大切です。



本郷ヒロクリニック 院長

たにかわ ふとし
谷川 太志

MSWコラム

先日読んだ新聞にこんな一節がありました・・・
“「これほどの範囲で風景が消え、物理的にも精神的にも全てが一気に奪われるとは」土地の人が慣れ親しんだ景色は、変わるという手順を飛ばして眼前で消えた。”と

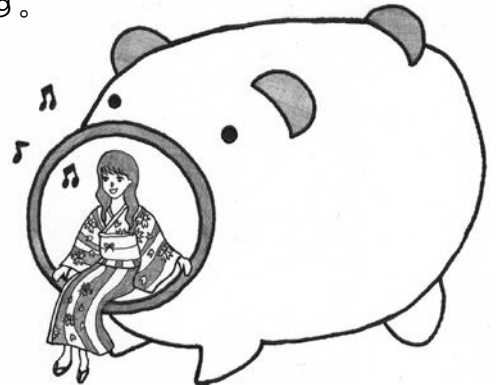
私は大学の4年間を仙台市で過ごしました。テレビから流れてくる東北各地の被害の映像を見た時、愕然としたのと同時に、東北地方に住む友人の安否が気がかりで、出来る限りの手段を利用して急いで安否確認をしました。そして、私は大学時代からの大切な友人が亡くなったことを知りました。友人は陸前高田市役所の防災担当で、地震の後、堤防まで行き住民を避難誘導していたそうです。押し寄せてくる津波を見ながら逃げることなく避難を呼びかけ、「もうだめだ。堤防を越える。早く逃げろ」という言葉を最期に行方がわからなくなり、3月20日に遺体が見つかったと・・・

まだ今でも亡くなったことが信じられません。またひとつこい笑顔で東北弁で連絡がくるような気がしています。いつも率先して皆を引っ張って、いつでも周りを安心させてくれた友人の最期を聞いて、なんだかとても友人らしいなと、悲しみの中にも少し希望の光が見えた気がしました。

中々悲しみが癒えないままでしたが、こんな時に何が自分にできるのか考えていた矢先、仙台でお世話になった知人から、「被災地に直接物資を運んでいるが避難所によっては冬物の服や下着が全然足りないの、なるべく新しいものを分別して送ってほしい」という連絡が届きました。

クリニックのスタッフに声をかけたところ、朝のラッシュの電車の中、重い荷物を担いで提供してくれ、それを分別し計11箱の物資を送りました。その物資は特に自宅で避難している方々に届けられ喜んで使っていたいただいているとのことでした。被災地の方々のことを思えば、これで何かをしたということにはなりません、今後も、自分でできることをできる範囲でお手伝いできればと思っています。

そして最後に、仲の良かった友人の死というのは私にとってとてもつらい経験でしたが、これからその友人に恥じない生き方をしていきたい。そしていつか陸前高田に会いに行きたいと思っています。



新規患者様のご依頼・その他のご相談等につきましては、銀座・本郷も併せて「新宿ヒロクリニック」で対応しておりますので、唐木迄ご連絡いただきますようお願いいたします。

相談窓口 MSW 唐木 香子 03-5909-1220

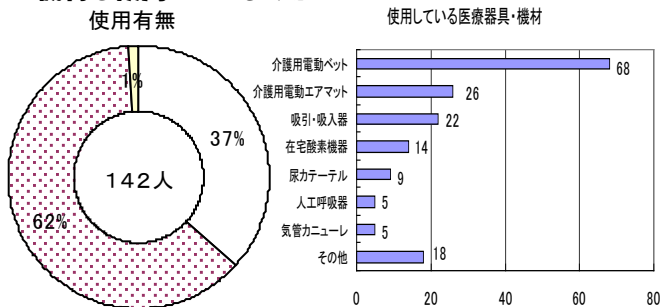
在宅の現場にて

～東日本大震災後の震災時における不安に関するアンケート調査結果～

当法人では、震災時における我々医療機関としての役割や医療活動のあり方について参考にさせていただきたく、患者様ご本人やご家族を対象にアンケート調査を行ってまいりました。その結果がまとまりましたのでご報告させていただきます。アンケート内容すべてについてご報告することが、本ページでは難しいため、主な項目を抜粋してご紹介させていただきます。

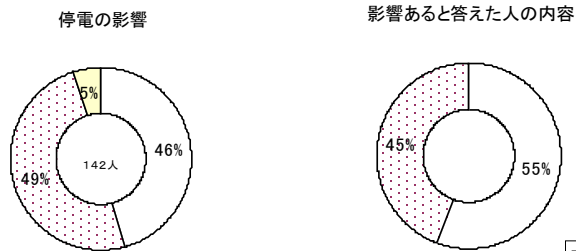
(不安に関すること)

問. 現在の療養中のご家族もしくはご自身で医療器具や機材を使用されていますか？



□ (ア) 使用していない □ (イ) 使用している □ 未記入

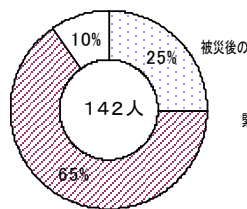
問. 数時間以上の停電が起きた場合、在宅療養生活に影響がありますか？



□ (ア) ない □ (イ) ある □ 未記入

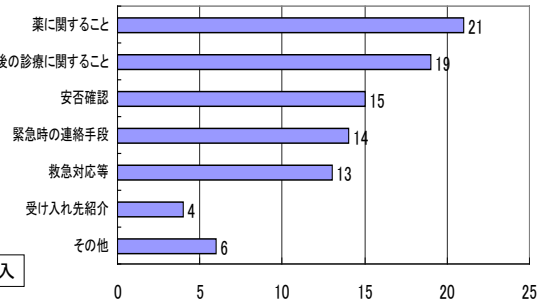
□ 医療機器、器材に関するもの □ 生活面に関するもの

かかりつけ医療機関に求めるもの



□ (ア) ない □ (イ) ある □ 未記入

かかりつけ医療機関に求める内容

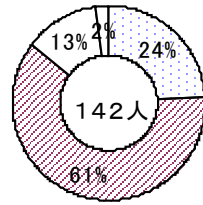


0 5 10 15 20 25

(不安に関すること)

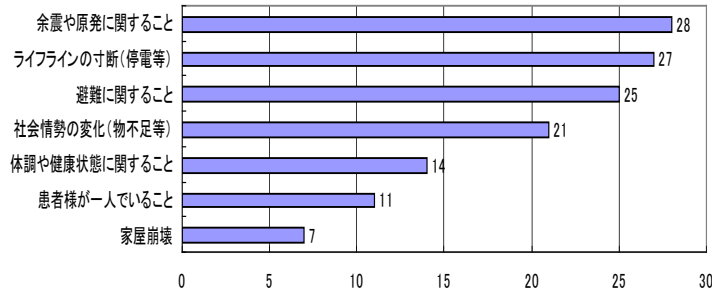
問. 今回の大地震発生から約一ヶ月経過していますが、今後の生活についてどの程度不安を感じていますか？

どの程度不安を感じているか



□ (ア) かなり不安 □ (イ) やや不安 □ (ウ) まったく不安でない □ 未記入

(ア)と(イ)を答えた方の内容



0 5 10 15 20 25 30

(医療機関に対して)

問. 今回のような大地震が発生したときに、かかりつけ医療機関に求めるものが何かありますか？

《今回のアンケート調査にて》

アンケートにお答えいただいた方々の多くはご家族で介護している方が多く、やはり震災後の不安に対しては、「かなり不安」と「やや不安」を合わせると8割以上の方々が不安を感じて生活されていることが解りました。その不安要因は、余震・原発に対する恐怖や停電・物不足による日常生活不安又、避難に関するものが上位を占めていました。数時間の停電が在宅療養生活に影響ないと答えた方が半数近くいる反面、やはり介護ベットや吸引器などの電気機器に頼っている在宅療養生活では、電気が止まることに対する不安は大きようです。

「かかりつけ医療機関に求めるものが何かありますか」という問いに対しては「ある」と答えた方は6割以上に上り、その主な内容としては、お薬・被災後の診療・安否確認というものでした。われわれ医療機関側としては、みなさまの声を受けて少しでも震災に対する不安が和らぎ安心して在宅療養生活が続けられるように努めてまいりたいと思っております。最後に、アンケートにお答えいただいた方々に心から感謝申し上げます。

『ありがとうございました。』

以上

その他

お知らせ

「訪問薬局のご紹介」

別紙折り込みにご自宅まで処方薬剤を届けてもらったり、お薬の相談や使用方法・保管方法等の説明をしてくれる訪問薬局をご紹介します。

ご利用に際しては、介護保険の利用や自己負担金額が生じます。訪問薬局は地域によりその他複数ございますので、ご利用を希望される方は一度、主治医とご相談下さい。

事務連絡（相談窓口について）

医療費に関わることなど症状以外に生活上お困りのことがございましたら、相談窓口までご相談ください。担当の者より折り返しご連絡させていただきます。

(相談窓口：新宿ヒロクリニック いいじま 飯島まで)

TEL: 03-5909-1220



アクセス紹介

医療法人社団 三育会

新宿ヒロクリニック

〒160-0023
東京都新宿区西新宿3-3-11
杉本ビル3F

TEL: 03-5909-1220
(在宅・在宅医療相談室)

TEL: 03-5909-1231 (外来)
FAX: 03-5909-1233

- ・JR線「新宿駅」南口徒歩7分
- ・地下鉄大江戸線「都庁前駅」徒歩5分

医療法人社団 三育会

銀座ヒロクリニック

〒104-0045
東京都中央区築地2-7-12
山京ビル3F 308

TEL: 03-5551-1220
FAX: 03-5551-1221

- ・地下鉄有楽町線「新富町駅」徒歩2分
- ・地下鉄日比谷線「築地駅」徒歩2分

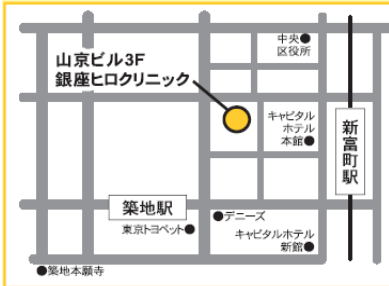
医療法人社団 三育会

本郷ヒロクリニック

〒113-0033
東京都文京区本郷3-17-11
Zビル2F

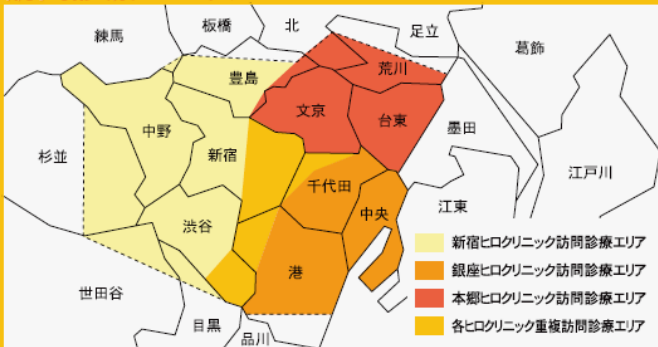
TEL: 03-5805-1220
FAX: 03-5805-1243

- ・地下鉄大江戸線「本郷3丁目駅」徒歩2分
- ・地下鉄丸の内線「本郷3丁目駅」徒歩3分



訪問エリア

訪問診療のエリア



その他の地域についてもご相談ください。
対応可能な場合があります。

編集後記

東日本大震災から4ヶ月が経過して、暑い夏がやって来ました。震災がもたらした原発事故の影響で電力不足や計画停電がこの夏はもっとも心配されます。節電を気にするあまり、エアコンなどを使わなかったことで、体調を崩したり、脱水や熱中症にならないようにくれぐれもお気をつけ下さい。

次回(秋号)は10月にみなさまのお手元にお届けの予定です。

ご意見・ご感想などありましたらお気軽にお寄せください。

夏号 vol.012 2011年7月発行
発行/医療法人社団 三育会
〒160-0023 新宿区西新宿3-3-11
編集責任者/芝