

たんご協立診療所

たより

(<http://www.kyoto-hokenkai.or.jp/fango/>)

京丹後市大宮町河辺三三六八一

0772(68)5017

平成29年11月29日発行



奥大野医療懇談会を開催して



11月16日(木)奥大野の森岡さんのお宅で医療懇談会が開催し、診療所の看護師が講師を務めました。地元の奥大野だけでなく長岡からも足を運んでいただき、17名の方が参加をされました。

今回のテーマは「自分のからだを知って健康に暮らそう」ということで、血圧・体重・体脂肪・筋肉量・骨量などを測定し



ました。その後、測定結果について看護師が説明をおこないました。参加者のほとんどが筋肉量30%以上と、基準よりもずっと高い結果だったので、丹後の人は年をとっても畑仕事をして体を動かしている人が多いからかな、と話しておられました。

他にも、今回は一人ずつ標準体重も計算しました。自分の標準体重を知ってもらい、今後の目標体重の目安にして頂きたいと思えます。最後にみんなで行った認知症予防の体操では、歌を歌いながら手を動かしたり、新聞紙を使った手指の細かい動きの練習や、腕の力を鍛えるトレーニングをしたり、わきあいあいと楽しむことができました。



今年も大成功！平和健康まつり

9月24日（日）に第19回平和健康まつりを丹後勤労者福祉会館の敷地で開催し、とても良いお天気の中、地域から約370名の方が来場されました。

与謝の海支援学校の職員さんによる「ぶちあわせ太鼓」で始まったまつりは、チャダンスやオカリナ、ギター演奏など、今年も多彩な出し物であふれていました。診療所と訪問看護ステーションも参加。日本やアメリカ、北朝鮮のトップ、そしてサザエさんに扮した職員や医師が登場し寸劇を行い、最後は「サザエさん体操」で元気に体を動かししました。



加えて「平和」であることの素晴らしさを伝えようと、今年も様々な取り組みがありました。診療所の松崎看護師からは、8月7～9日に長崎で開催された原水禁世界大会の報告を、一緒に参加した娘さんと共に行いました。「憂う会」の増田光夫さんからも、米軍基地のある宇川の現地の様子が報告されました。ホールでは絵手紙や書道、俳句などの作品が展示され、バザ



ーも開かれました。いつもと違う会場ということでも、今年は事前の打ち合わせや準備、当日の運営などでバタついてしまう所もありましたが、バザー商品などもゆったりと見ることででき、「とても良かった」との声をたくさん寄せていただきました。今年も無事おまつりを開催することができ、よかったです。

バザー物品もたくさん提供いただきました、ありがとうございます。残った品物もしばらくの間、診療所ホールにて販売していますので、興味のある方は是非お立ち寄りください。

（月～金の午前中のみ）



病気のはなし

冬の血圧管理術「安全入浴法」

寒い冬はお風呂で温まりたいものですが、入り方に注意しないと、脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険が高くなります。

◆入浴時に起こる危険く心筋梗塞・脳梗塞く

体は寒さを感じると血管が収縮し、血圧が上がりがやすくなります。すると、高血圧が原因の脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります。

入浴時に亡くなる人は冬に増加し、脳梗塞・心筋梗塞の死亡者数が12・1月に多いという報告もあります。

◆なぜ起こるのか

①寒い脱衣所や熱い湯船の出入りに伴い、血圧は急上昇・急降下します。血圧の急上昇・急降下は血管壁を傷つけたり、血栓ができやすくなったりします。

(下図参照)

②入浴時の温度が高い程、体内では血栓を溶かす働きのあるt・P・Aが減り、血栓を増大させるP・A・I・Iの分泌が増えます。お湯の温度は39く41℃が適温です。また、入浴時の発汗による脱水も、血栓の形成に影響があります。

◆安全入浴法

①コップ一杯の水を飲む

脱水を防ぐために、入浴前にコップ一杯の水を飲む。
適量 200ml。



②脱衣所と浴室を暖める

脱衣所はヒーター、浴室は湯のたまった浴槽の蓋を少し開けて、暖かくする。



③かけ湯をする

心臓から離れた足↓太もも↓おなか↓胸の順にかけ湯をする。お湯につかったときの急な血圧上昇を防ぐ。



④お湯につかる

お湯の温度は39く41℃にする。
心臓への負担を避けるため、湯は胸の下辺りの高さ。5く10分程度お湯につかったら出る。浴槽から出た直後はすぐに動かず、腰かけて休むと良い。



◆入浴の効果く良い睡眠やリラックスに効果的く

シャワー浴と全身浴をそれぞれ1カ月継続した調査では、全身浴の人の方が睡眠の質が良くなりました。また、全身浴の人の方が、リラックス状態を示す副交感神経の働きがよくなるなど、睡眠の改善やリラックスに効果があります。

看護師の長崎ふたり旅

～原水禁世界大会に参加して～

今年初めて小学6年生の娘と一緒に原水禁世界大会へ参加させて頂きました。なかなか参加の決心がつかなかった私に、「行きたい」と言った娘の言葉が後押しとなり、参加を決めました。8月7日～9日の3日間、長崎へ行ってきました。今年も国連で核兵器禁止条約が採択された記念すべき大会でした。7日開会総会は全国から約六〇〇〇人の人が参加。会場いっぱいの大勢の人に驚きました。8日は長崎の被爆遺構・碑めぐりに参加しました。現地のガイドさんと一緒に被爆遺構をめぐることによって、核兵器廃絶を求める被爆地長崎の心に触れることができました。ガイドさんの「戦争体験を風化させてはいけない」の言葉が忘れられません。また、大塚かずとしさんの被爆体験のお話や、長崎原爆資料館で見た当時の生々しい写真等からも今も苦しみ続けておられる被爆者の思いを受け止めることができず。それぞれが知り感じたことを一



人でも多くの人たちに伝えていくことが大切だと思いましたが。核兵器はあらゆるものが破壊され、人々の生命も、生活も、家族の絆も、全て失われてしまいます。核兵器を廃絶し、戦争は二度としない、平和が一番大切という気持ちをもち続けることが、二度の被爆体験を持つ日本にとつて、世界における大切な役割だと思えます。

(看護師M)



インフルエンザワクチンを受けましょう！

■料金(税込) (～12月28日まで)

- 65歳以上(公費補助) 1000円
 - 13歳～64歳 (1回接種) 4000円
 - 3歳～13歳未満
 - 1回目：4000円 2回目：2500円
 - 6か月～3歳未満
 - 1回目：3360円 2回目：1300円
- 月・水の16時で予約もできます。
お問い合わせは68-5017まで。
※13歳未満の初回接種の予約は12月10日まで

所長のつぶやき

TWEET



暑い暑いと言っていたら、雨ばかりの秋から急に寒くなってきました。気候の変化に体がついていけなくて体調を崩している方も多いのではないのでしょうか。日本は四季があつてそれぞれに風情があると言われてきたけれど、最近では地球温暖化とやらで自然の変化も荒々しくなっているように感じます。

とは言っても、丹後の四季はそれぞれが美しく、往診中も田んぼや山々の変化に季節を感じます。今年には柿が豊作であちこちで重そうに柿が色づいています。外来でも「ついでに柿を食べすぎて」と血糖値が上がっている方をよく診ます。こたつに入つて、つつい手が出る甘いものにご用心。



食と健康

「飲みこみの悪い人が食べやすい食事」

飲みこむ力が弱くなってくると、食べたり飲んだりしたものが、食道ではなく気管に入ってしまうことがあります。肺炎を引き起こすことがあります。そのため、介護食では「とろみ剤」などを使つて、とろみをつけることが一般的です。

メニュー「野菜と豚肉の味噌煮あん」

材料(2人分)

- 豚三枚肉 200g ● だし汁 1/2 カップ
- A(砂糖・酒・みりん各大さじ 1/2、味噌 30g)
- ホウレン草・人参各 50g ● とろみ剤適量

《作り方》

- ① 豚三枚肉を5〜10分鍋で茹でる。茹でたら取り出し、肉の表面の脂を洗う。水を新しくして再度30〜40分茹でたら、1〜2cmの厚さに切る。
- ② 鍋に①とだし汁(50ml)と調味料Aを入れ、弱火で汁気がなくなるまで1時間ほど煮る。
- ③ ②と残りのだし汁(50ml)ととろみ剤をミキサーにかける。肉の繊維が残らないよう丁寧に。
- ④ ホウレン草と人参は2〜3cm幅に切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ⑤ 器に③を盛り、④を添える。

完成!!



2017年12月

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29 休	30 休
31 休						



2018年1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2 休	3 休	4	5	6

『年末年始休診のお知らせ』

12月29日(金)から来年1月3日(水)まで休診致します。患者様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願い致します。尚、年末は、外来が大変混み合う事が予想されます。手持ちの薬等の余裕があっても早めの受診をお勧め致します。

