

友部セントラルクリニック新聞

第9号

平成25年8月発行

ごあいさつ

暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年はニュースでも毎日、熱中症関連の報道を耳にします。熱中症は・・・体温上昇⇒発汗⇒脱水症⇒発汗停止⇒熱中症のメカニズムで発症します。脱水により汗がでなくなると、発汗による体温低下が出来なくなり体温上昇による障害が起こります。このような体温調節機構の破綻により脳へのダメージが、痙攣や意識障害などをもたらします。熱中症の予防はすなわち脱水症の予防であります！

<環境の改善>

- 1- 暑さを避ける服装
- 2- 風通しを良くする
- 3- 無理な節電をしない
- 4- 気温・湿度を下げる

<防衛体力を養う>

- 1- 無理なダイエットなどで食事や飲み物を制限しない
- 2- 十分な水分と電解質を補給する
- 3- 睡眠をしっかり取って休息する
- 4- 適度な運動で筋力を保ち、汗がかける体質になる

以上の点に注意し、厳しい夏を乗り切ってください！！

次のサインが出たら脱水症のサインです！（2つ以上あてはまる場合）

口の中の乾燥。舌の表面に亀裂がある。手の甲をつまみあげた痕が戻らない（富士山が出来る）。皮膚に張りがない。手足が冷たくなっている。血圧が低い。脈拍が速い。体重が減っている。微熱が続いている。（かくれ脱水委員会ホームページより引用）



院長 飯島秀郎

第5回TCCバスツアー

第5回TCCバスツアーを4月28日（日）に実施しました。

参加者は患者さんとそのご家族・知人を含め36名、スタッフは14名で計50名。

朝8:00にクリニックを出発、大型バス1台で行きました。車中は皆さんのお話を聞いたり、スタッフのひとこと講座などを学習しながら現地へ。午前は那須高原HERB'sにて手作り石鹸作りにチャレンジ、なかなか思うような形になりませんでしたが、ハーブの石鹸を各自一生懸命作りました。お昼は那須お菓子の城の高原レストランで昼食。五彩わっぱ膳（茶蕎麦とデザートのカレーはカロリーオーバーの為に提供していません）を頂きました。

午後からは那須野が原公園をウォーキング。ゆったりコースとしっかりコースに分かれて歩いてきました。ゆったりの方たちは周辺散策しながら、交流を深め、しっかりコースの方たちは30～40分しっかり早歩きで歩きました。かなり運動量はあったと思います。

第5回となったTCCクリニックのバスツアー。ウォーキングはもちろんですが、患者さん同士またスタッフと患者さんの交流も兼ねています。なかなか一人では運動できない方 他の人は糖尿病治療はどうしているのかな？どう考えているのかな？と感じた時、こんなイベントに参加されてはいかがですか？

第18回茨城県糖尿病協会「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」

6月2日(日)、第18回茨城県糖尿病協会「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」が開催されました。ウォークラリーは、患者さんやご家族などの参加者が糖尿病を学ぶ場および交流の場として、1992年に第1回大会が東京で開催されて以来、今年で21年になります。毎年全国約50カ所で開催され、参加者数は約6,000人を数えます。糖尿病患者さん向けに20年以上継続して行われているこのようなウォーキングイベントは他に類がないといわれています。

ウォークラリーはウォーキングを楽しみながら、糖尿病の正しい知識を身につけるという趣旨で、参加者はグループに分かれ、地図を頼りに3~5kmのコースのチェックポイントをめぐります。チェックポイントでは、糖尿病に関するクイズや様々なゲームに挑戦します。

今年はお妻市での開催で、スタッフ・患者さん30名で参加してきました。午前中はお妻市民文化会館で糖尿病足病変、糖質制限食について勉強会が行われ、午後は砂沼広域公園でウォークラリーです。天気予報では雨も心配されていましたが、暑いくらいの日差しで気持ちよく歩くことができました。上位のチームには商品が出るので今年もがんばりましたが…残念ながら今年はお賞できませんでした。来年も皆様のご参加お待ちしております！



TCC スタッフ紹介 第7弾

今回は「事務の高野」を鈴木(看護師)が紹介します

本人直撃プチ・インタビュー

氏名：高野 正美

趣味：旅行、映画

休日の過ごし方：買い物

最近ハマっている事：カメラ、パンケーキ屋さん・カフェ巡り



高野さんは今年の4月に主任に昇格しました。(ネームを見てご存知の方もいらっしゃるかと思いますが)穏やかな性格なので怒った顔を見たことがありません。受付でも患者さんに優しい言葉と笑顔で接しているので患者も安心して相談できるのではないかと思います。事務のことで何か分からない事は相談してくださいね。趣味も沢山あるので休み時間に新しいお店や旅行などの話をしていると楽しいです。

次回のスタッフ紹介もお楽しみに~(*^_^*)