



今年もよろしくお願いたします

～クリニックスタッフ一同～



明けましておめでとうございます。皆様どのような正月を迎えられたでしょうか。

昨年は台風による被害が本当に大きな年で、15号、19号、21号が甚大な被害をもたらしました。改めて自然の脅威を痛感するとともに、被災状況を伝えるテレビを見て胸が痛みました。犠牲になられた方のご冥福を心よりお祈り致します。

今年は地震や台風など大きな災害がない穏やかな一年であることを心より願っています。

秋津レークタウンクリニックは今年四月で開設して丸30年になります。これまで多くの人に支えていただき、30周年を迎えることが出来ます。これまでのご支援に心よりお礼を申し上げます。

いつも患者さんの身近にいて信頼されるクリニック、地域や職場の人たちとともに歩みともに成長していくクリニックを目指してきました。私たちの診療の基本姿勢を10項目にまとめ指針としてきました。30周年を迎えるに当たって初心を大切にす思いから改めて提示させていただきます。

これからも皆さんからの御支援、叱咤激励を受けながら職員一同、クリニックをさらに充実させていきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひします。

## 私たちの医療の基本姿勢

私たちは、つねに患者さんの身近にいて、患者さんの一人ひとりの思いを大切にしながら、患者さんが疾病を治し、あるいは疾病をコントロールしていくのを励まし、協力し援助します。また地域とともに歩み、ともに成長していくことを願っています。私たちは次の基本姿勢で医療を行います。

1. 患者主体の医療をめざします
2. 全人的な医療、介護をめざします
3. 説明責任を果たします
4. 医療情報の開示と個人情報保護に取り組みます
5. 予防活動を重視します
6. 継続的な疾病管理を行います
7. 自己研鑽、生涯学習に努めます
8. 他の医療機関、介護福祉施設との連携を推進します
9. 社会保障の充実に努めます
10. 環境、平和と人権を守る活動と連帯します

理事長 木村 孝文

# 秋津の希少自生植物

三藤佳信さんより是非、とんぼ通信に載せて下さいと素敵なお写真をいただきましたので、紹介いたします。

最近では、見かける機会の減った水辺の植物ですが、三藤さんのご自宅では、「オムニバス・ミズアオイ・キタミソウ」を育てていらっしゃるそうです。

全国でも江津湖を含む自生地が、数か所しかなく、とても貴重な植物で、三藤さんのご自宅でもその年の気候条件によって育ちが悪い年があるそうです。

写真には、写っていませんが、ミズワラビは、芽が小さいときワラビのように葉がくるっと丸まっているそうで、その姿は名前の由来にもなっています。

江津湖でも見れる数は少ないそうですが、ここ秋津の用水路などでも見れることがあるということですので、ぜひ、お出かけの際などにちょっと覗いてみてはいかがでしょうか。

記：清永

情報・写真提供：三藤佳信さん  
撮影：北野純生さん





# ◇健康コラム◇

## ～ヒートショックについて～

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差（10℃）により血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし身体に悪影響を及ぼすものです。

### <起こしやすい場所>

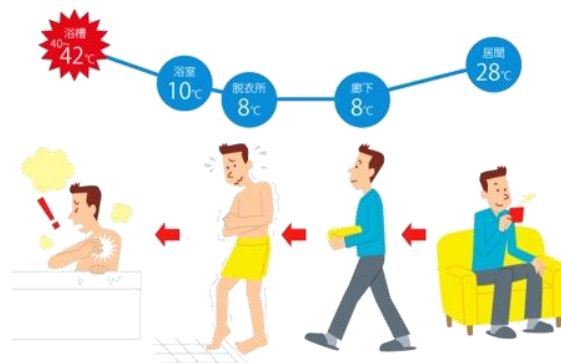
冷え込んだトイレ、洗面所、浴槽など

### <起こしやすい人>

65歳以上（特に75歳以上）

持病がある人（狭心症、心筋梗塞、高血圧、脳梗塞、不整脈、糖尿病など）

習慣性がある人（飲酒・食直後、内服後に入浴する、一番風呂に入る、熱湯（42℃以上）に入る



### <出来る予防、対策>

（入浴）

- ・入浴前後水分補給をして血液がドロドロにならないようにしましょう。
- ・食後は消化のために血圧が下がるので1時間以上開けて入りましょう。
- ・入浴前には飲酒はやめましょう。
- ・暖房器具や浴槽のフタをあげ部屋を暖め、脱衣所～浴室の温度差をなくしましょう。
- ・38～40℃のお湯にゆっくり入りましょう。（足元からゆっくりと！）
- ・浴室では急に立ち上がらない。（手すり等補助具を活用してもいいでしょう）



（トイレ）

- ・夜間のトイレは暖かく衣服の調整をしましょう。（寒いと心臓に負担になるので、できれば寝室はトイレの近くにしましょう。）
- ・暖房器具をつけ温度差をなくしましょう。
- ・排便時力むと血圧が上がるので排便調整しましょう。



# 各部署から新年のご挨拶



## ◆看護部◆

明けましておめでとうございます。

今年はおかげ様で開院30周年を迎えます。

私達看護師も気持ち新たに、皆様が「いつまでも自分らしく、日々を過ごして頂く」お力に添える様、日々精進してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

看護師長 藤本 多美子



## ◆鍼灸部◆

あけましておめでとうございます。

今年も来院される患者さんに満足して頂けるよう丁寧な施術を心がけてまいります。

この冬は暖冬のためか、寒気と暖気が目まぐるしく変化します。年末の忙しさと疲れした筋肉が寒さで強ばり、首の痛みや手の痺れで来院される方も増えています。着るものを小まめに調整して体調を崩さないようにしましょう。患者さんには体を温めるお灸も薦めています。

鍼灸室の前にサザンカの木があります。昨年夏は毛虫にほとんどの葉っぱが食べつくされ、枯れ木のようになっていました。「もう花はダメかな・・・」と思っていたら、年末から若葉がひらき蕾もふくらんで、今ではいつも以上にたくさんの可憐な花を咲かせています。生き物の回復力にはいつもながら驚かされます、人の治癒力も同じですね。



蜜を求めてメジロが集まり、キジバトのつがいが巣作りを始めました。新春そうそう賑やかな窓辺です。

鍼灸師 稲津 英弘



## ◆事務部◆

あけましておめでとうございます。

暖冬なのか穏やかな日々が続いています。今年も季節だけではなく、災害のない穏やかな日々が続くことを願います。

私たち事務職員は、患者の皆様にご信頼を基に医療を受けていただき、安心して笑顔で帰っていただけるよう努めます。4月には診療報酬改定も予定されています。丁寧にわかりやすく説明ができるように努めたいと思います。今年もよろしくお願い致します。

事務長 濱田 奈緒美