



心と身体のトータルサポート



人生の最終段階を迎えるとき、住み慣れたご自宅で穏やかに過ごしたいと願う方も多いことでしょう。

私たちは、そんな大切な時間を安心して過ごせるよう、外科・内科・精神科の医師が連携し、サポートする体制を構築しました。

訪問診療を通じて、ご自宅での生活を支えることが私たちの使命です。医師だけでなく看護師や相談員、スタッフ、地域のサービス提供者と連携し、日々の変化を見守りながら、患者さまとご家族が安心して過ごせる環境づくりに努めています。



年末年始にご留意頂きたいこと

慌ただしい年の瀬を迎え、本格的な寒さが身に染みる頃となりました。今年も一年、患者さま、ご家族の皆様には当クリニックの訪問診療にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。私たちはお正月期間も、住み慣れたご自宅で笑顔でお過ごしいただけるよう、万全の体制で皆様をサポートいたします。

【特にご注意いただきたいこと】

地域の薬局や訪問看護などの提携サービス事業所は、年末年始に休業となる場合があります。これにより、もしもの時に、いつものお薬が手に入らないといった事態が起こる可能性があります。まずは残量や不安なことについて次回の訪問時に医師や看護師、もしくは事務局スタッフに遠慮なくお話しください。事前にしっかりと準備を整えて、安心して新年を迎えましょう。

おうちで笑顔クリニック

日暮里駅
徒歩1分

荒川区東日暮里5-50-5アートホテル日暮里ラングウッド地下1階

03-5604-9545 (24時間365日対応)





ヒートショックに気を付けてください

寒い冬に特に気をつけたいのが、急激な温度変化で血圧が大きく変動する「ヒートショック」です。暖かいリビングから寒い脱衣所やトイレへ移動した際や、熱い湯船に入った際などに起こりやすく、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険があります。

【ご家庭でできる予防策：命を守る3つの習慣】

1. 居室との温度差をなくす

脱衣所や浴室、トイレを小型の暖房器具で温めておきましょう。急な血圧変動を防げます。

2. 湯温と入浴時間を調整

熱すぎるお湯（42℃以上）は避け、ぬるめ（40℃以下）に設定し、入浴時間も短めにしましょう。

3. 水分補給と声かけ

入浴前後には必ず水分を摂りましょう。また、ご家族がいる方は、入浴前に一声かけることで入浴中の事故を予防できます。

【ヒートショックになりやすい人の特長】

- ・ 65歳以上の高齢者である
- ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化の持病がある
- ・ 肥満、不整脈、睡眠時無呼吸症候群がある
- ・ 浴室に暖房設備がない
- ・ 一番風呂・熱いお風呂が好きである
- ・ 食事後・飲酒後・薬の服用後にお風呂に入ることがある
- ・ 帰宅直後など体が冷えている状態でお風呂に入ることが多い
- ・ 30分以上湯船につかっている

ヒートショックは誰にでも起こる可能性があります。「若いから大丈夫」「持病がないから安心だ」と思うのではなく、「自分もヒートショックになるかもしれない」と考えて、日々の入浴時に意識することが大切です。

事務局よりご案内

年末年始は、訪問間隔がいつもと違ったり、ご家族のご予定など、ご心配な点が出てくるかもしれません。

どんな些細なことでも、12月の訪問時には、ぜひ担当の医師・看護師にお聞かせください。私たちも皆様と連携を密にし、万全の体制で新年を迎えられるよう努めます。良いお年をお迎えください。

事務局長 和泉逸平

