

# 『さくら通信』 第148号 (2018年2月)

## (逗子診療所からのお知らせ)

住所：逗子市逗子 4-1-7-101 電話：046(872)3530 発行責任者：磯野 陽太

≪ホームページアドレス URL ; <http://zushi-coopmed.jp>≫

### 手足の冷えを 克服しよう

つてつくられるため、血液を心臓に戻すポンプのような働きをしているふくらはぎの筋肉を鍛えると効果的に血流を改善できます。

冷え性は「入浴後すぐに手足が冷える」、「手足が冷えて眠れない」、「体が温まりにくい」などの症状があり、体が冷える原因として「生活習慣」、「体質・体格」、「自律神経の働きの乱れ」などが考えられます。

歩幅を上げて歩くウォーキングを1日30分、毎日行うと足腰の筋力を強化でき、下肢の静脈の流れを改善することができるのです。

#### 改善策1

##### 衣類の選び方

下着は腕・胸・背中・お腹を覆う面積の広いものを着用して体幹部の深部を温めると、体の末端の血流が増え温かくなります。

ただし、厚着をしすぎると体を圧迫して血流が悪くなる場合もあるので、注意が必要です。

#### 改善策2

##### 運動で筋肉を鍛える

体の熱の約6割は筋肉によ

#### 改善策4

##### アルコールを 飲み過ぎない

アルコールは体を温めると思われがちですが、アルコールの代謝産物であるアセトアルデヒドは血管を拡張させ、皮膚から熱が大量に放出されてしまいます。そのため、お酒を飲みすぎると体温が低下しやすくなるため、アルコールの飲み過ぎには注意しましょう。

#### 長時間の入浴は逆効果

一般的に冷え性には湯温40〜42度の全身浴はただ体を温めるだけでなく筋肉のこりをほぐし、体の細胞が熱にさらされると増える「熱ショックタンパク質」による体の修復作用も期待できるのです。

ただし入浴が長時間続くとほせるため、湯船に肩まで浸かるのは5分間まで、全体の入浴時間は10分を目安にする安全です。入浴しながらの足のストレッチも効果があります。

神奈川みなみ医療生協の  
新しい事業展についての  
アンケート結果

昨年の夏、皆さまにご協力をお願いしておりました、アンケート結果を2月号機関紙に折り込んでおります。特徴的な結果が出ております、是非ご確認ください。

同時に、結果のご報告が遅れましたことお詫び申し上げます。

4月からの  
診療体制変更  
について

4月よりこれまでの診療体制に変更が出ます。医師の体制が確定次第、診療所内に次期体制表の掲示及び、さくら通信にてお知らせ致します。

### デジタルに 更新します！

来年度から、撮影した画像をフィルムに印刷せず、パソコン等のモニターで画像診断出来るデジタルの運用を開始します。

デジタル運用のメリットは、コンピュータ画像処理により、鮮明で見やすい画像になり、診断精度が向上することです。

しかし、今回導入する機械

は胃バリウム検査には機械が対応しない為、来年度からは逗子診療所では、胃バリウム検査は出来なくなり、ご協力ありがとうございます。

虹の箱 0件

骨量測定は出来なくなり、ご協力ありがとうございます。

**骨量測定の日程**

2月は1日(木)は測定器は地域での使用の為、診療所にはありません。

診断精度が向上する一方で、ご不便をお掛けする部分もあり申し訳ございません。

**しずくちゃん  
心臓移植の為の  
募金報告**

昨年11月頃より逗子診療所受付窓口に設置しておりました、しずくちゃんの心臓移植の為の募金は、17,072円が集まりました。皆様からお預かりした募金は本部を通して、しずくちゃんを救う会へお届けさせて

**よい診療所を  
つくる会**

診療所より  
・12月後半からインフルエンザの患者さんが増えてきました。

1月4日は1日だけで10名近いインフルの患者さんが出ました。

その他

レントゲンの画像装置の更新を行います。フィルムでのアナログ運用からコンピュータ画像でのデジタル運用になります。

★2月のよい診療所をつくる会は・・・  
2月20日(火)  
13時30分～

	月	火	水	木	金	土
午前	★石井(市大) (血液・内科一般) ・ 芹澤	★高橋(淳) ・ 芹澤	小宮(市大) (リュウマチ・内科一般) ・	★清水 ★高橋(淳) ・ 芹澤	★倉井 ・ 芹澤	★倉井 ・ 芹澤
午後	芹澤	芹澤	休診	★根来(市大)(血液・内科一般)	★倉井 ・ 芹澤	休診

★は女性医師となります