



地域に根差して53年 since 1969

# Hatta Medical News

2025年1月号



## ついに 診療予約を始めます！



さあ、一年の始まりですね。暑かった日々が懐かしくなるぐらい、すっかりと冬、毎年のことながら、寒いのも辛いですね！昨年12月には、懐かしいアイドルが急逝されるというショッキングなニュースが、まだ記憶に新しいことと思います。慌てて診察室で、風呂場の環境を一人一人伺う日々が続いています。

さて、4月以降の慢性腎臓病透析予防事業の開始に向けて着々と準備を整えております。そのような中、まずは2月から診察予約システムが稼働します。待合室がごった返しにならず、皆様の貴重なお時間を少しでも大切にしたいという思いから導入しました。詳細は本文をご覧ください。

裏面はヒートショックについて取り上げました。命に係わることなので、皆様ご覧頂き、ぜひ注意をして頂きたいと思えます。

スタッフ便りは、新人の川畑幸子さんです。写真で手に持っているのは何でしょう？ご本人に聞いてみてください(^^)

### 1,2,3,4月休診

2/22 (土) 臨時休診

4/29 (火) ~ 5/6 (火)

いよいよ2025年が始まりました。創業56年目を迎える八田内科医院は、今年も皆様のご期待に添えるよう、「すべては患者さんのために」を合言葉に職員一同、精一杯精進し前進したいと思えます。

さて、いよいよ、2月上旬（予定）から当院でも診察予約を始めます。一気に開始、というよりは徐々に開始し、少しでも診療がスムーズになるよう、改善していく予定です。皆様のご理解とご協力をお願いします。

もちろん、**これまで通り、予約なしで来院することもできますので、ご安心ください。**予約は当院ホームページから行って頂きます。診察予約には、大きく下記の2種類あります。

**事前予約**：受診日より前に、日にちや時間を指定して予約します。毎月、受診時に次回の予約をして帰られる方は、これまで通り診察終了後にスタッフが予約させていただきます。予約枠に限りがあり、受診する当日に、来院時間を予約することはできません。

**当日予約**：受診当日、自宅からweb予約で診察の順番をとってから、受診していただけます。

なお、当日予約予約できる時間帯は、通常の受付時間よりも少し遅く、受付終了時間が早く設定されていますのでご注意ください。診察時間終盤の混雑緩和のためです。皆様のご理解、ご協力を宜しくお願いします。

予約時には、現在の待ち人数が表示されますので、予約時点での混雑具合を確認することができます。また診察時間が近づくと、スマホにお知らせが届きます。診察の順番になっても来院されていない場合は、来院されている方を優先的に診察しますので、予めご了承ください。

なお、実際の予約方法については、準備が整い次第、院内掲示や当院HPなどでご案内しますので、もう少しお時間下さい。

4月以降は、慢性腎臓病や糖尿病透析予防外来などを開始することで新任医師が着任するなど大きく診療体制が変わります。

詳しくは、ニュースレター3月号でお知らせします。止まっていた栄養指導も徐々に再開予定ですので、ご希望の方はお声掛けください。





## ヒートショック、お風呂に注意！

## スタッフ便り（受付）川畑 幸子さん

脱衣所	あがる↑
浴室	もっと あがる↑
浴槽に入る時	入った直後 : あがる↑ しばらくすると : さがる↓
浴槽からあがるとき	さがる↓
脱衣所	あがる↑



東京都健康長寿医療センターの調査によれば、日本では年間で17,000人が入浴中に急死し、その数は交通事故による死亡を大きく上回ります。特に気温が低くなる12月から1月にかけては、夏場に比べて入浴時に心肺停止となる数が

11倍にもなります。また同センターが、入浴中に心肺停止におちいった全国9,360件の高齢者のデータを分析したところ、寒冷地でより多く心肺停止が発生すること



図4 高齢者の「不慮の溺死及び凍死」による発生月別死亡者数（令和元年）

ことが明らかになりました。

その原因は、「ヒートショック」という温度の急激な変化に伴う血圧の変動です。血圧は、交感神経の動きにより暖かいところでは血管が弛緩して下がり、寒いところでは血管が収縮して上がります。急激な血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながります。

特に冬場は、寒暖の差を無くす対策を取ったほうがよいでしょう。また、浴室以外にトイレなどでも注意が必要です。最近ではトイレ用に小型の暖房器具も販売されていますので、できるだけ寒暖の差が激しい場所をなくすように心がけるようにしましょう。

### 風呂の事故を回避する「体にやさしい入浴法」

風呂の事故を予防するためには、疲れているときほど、体に負担をかけない入浴を心がけるべきです。急激な温度変化による血圧の上下動を回避するため、以下のようなことに留意しましょう。

#### (1) 浴室や脱衣所を温めておく

脱衣所に暖房器具を置いたり、浴槽のふたを開けて湯気で温めておいたりするのがおすすめ。

#### (2) 浴槽やシャワーのお湯は41度以下にする

熱すぎるお湯はヒートショックの原因です。長湯をすると湯あがりめにめまいを起こしやすいので、浴槽につかる時間は長くても10分程度にとどめましょう。

#### (3) 浴槽から急に立ちあがらない

急な体勢変化は、脳への血流に影響します。意識を失うこともあるので、浴槽の縁などにつかまりながらゆっくりと立ち上がりましょう。

#### (4) 飲酒後は入浴を避ける

飲酒後に風呂で溺水する事故も発生しています。飲酒後は絶対に入浴しないでください。どうしても場合は、シャワーに留めてください。

30代、40代で健康に自信があっても、入浴にはリスクがともないます。そのときの体調によっては、命を落とす可能性もあるのです。サウナや温泉でも、無理をせず、体をいたわりながら楽しんでください。

はじめまして。2024年9月から受付業務に携わらせていただいております川畑幸子です。

不養生な夫の代理で八田内科医院へ常用薬の処方箋を受け取りに伺った際に、先生方やスタッフの皆さんの雰囲気をとっても心地よく感じ、自分もその輪に加わってみたいと思ったことが、こちらでの職員募集に応募するきっかけとなりました。

出産以来、専業主婦を続けておりましたけれど、このたび、約20年ぶりに社会復帰を果たし、信長だったなら往生しているはずの年齢を過ぎて、新しいことに挑戦する機会をいただくことになりました。

子どもの頃から生き物の飼育観察が好きで、いま自宅ではたくさんの観葉植物や犬、亀、どじょう、金魚、エビ、2人の娘などを育てていますが、ここ八田内科医院では先生方やスタッフを始め、なにより地域の皆様にあたたかく見守られながらold rookieとして育てていただき、大変ありがたく感じています。

不慣れでご迷惑をかけてばかりですが、少しでもみなさまのお力になれるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 带状疱疹ワクチン 公費に！（今年4月から）

治療が遅れば、一生痛みが続く带状疱疹。当院でも推奨している带状疱疹ワクチンが、今年4月から公費対象になります。



【接種対象者】● 65歳の者

● 65歳を超える方については、高齢者肺炎球菌ワクチンと同様、5年間の経過措置として、5歳年齢ごと（70、75、80、85、90、95、100歳）を位置付ける。

【費用負担】詳細は未定

今後、詳細が分かり次第、お知らせします。65歳以上で接種を希望の方は、詳細が分かるまで接種をお待ち頂くのが良いかと思えます。