内科·胃腸科·呼吸器科·放射線科



ゆとりが丘クリニック 便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地

TEL 019-699-1122 / FAX 019-699-1121

平成29年3月23日(2017) 第0046号



『ひきぎわ』

院長メモ

私が以前勤務していた病院で、同じ病棟で働いておられた 副院長の K 先生が定年退職の年を迎えられた。大学から 県立病院に勤務されて以来、長年に渡って呼吸器外科医 として岩手の肺癌医療の中枢を支えてこられてきた。

送別会の幹事を仰せつかった私は、市内のホテルで病院全体規模で送別会をやることとし、日程を決めるべく先生の御予定を伺った。

「いや、私は院内異動の看護師さん達と一緒でいいよ。あんまり大げさにはしないでくれよ。」とニコニコ笑いながらおっしゃった。

前の年の放射線科技師長の送別会が、技師長の強い希望により市内のホテルで大々的に行われたことを知っていたので、先生に「やっぱり、そういう訳には・・・」と私が言うとやっぱり笑いながら固辞された。そんな訳で K 先生の送別会は、例年通り病院近くの居酒屋で病棟主催のささやかな会で済ますこととなってしまった。

先生が退職された年の5月の連休明けのある週末、私はいつものように院内の食堂で 昼食を取っていたが、隣のテーブルに座っていた研修医達の会話が耳に入った。

「そういえば、しばらくK 先生見ないな。」

「ひょっとしたら定年じゃね?」

「あーそうか、気が付かないうちに居なくなったね・・・」

何気ない会話ではあったが、誰にも気が付かれずにその場から身を引かれた清々しさ が胸に響いた。

早速私は K 先生の真似をして、自分の退職時は病棟の奥にある看護師の控室で食事会をして送別してもらったが、とくに清々しいという声はなかったようである。

4月休診日・診療時間のお知らせ

- ★ 4月15日(土) <mark>午後休診</mark> 放射線科学会 出席の為
- ★ 4月20日(木) 午後休診 岩手医大創立120周年 記念式典 出席の為
- ★ 4月25日(火) 受付午後4時半まで 岩手医大プレゼンの為

ゴールデンウィーク休診のお知らせ

4月29日(土)~5月7日(日)まで 休診とさせていただきます

※場合により変更になることがございます。御了承願います。

(日曜・水曜・祭日は休診日です) 平成29年4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 午前検査外来	6	7	8
9	10	11	(12)	13	14	15
6	17	18	19	20	21	22
23	24	25 ★	26	27	28	29
30	(5/1)	(5/2)	(5/3)	5/4	(5/5)	5/6

○=休診日 ★=診療時間変更

深部静脈血栓症に注意

~よく脚を動かしましょう!~

震災時の避難所生活の中でも多発

長時間、脚を動かさないでいると脚の静脈血の流れが悪くなり、そこに血の固まり、すなわち "血栓"が発生します。これを「深部静脈血栓症」といい、エコノミークラス症候群ともいわれています。

高齢、肥満、がん、手術後、妊娠・出産、けが、避難所生活、 脚の麻痺、避妊薬をのんでいる方、血が固まりやすい 体質の方などに発症しやすい病気です。

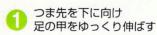
症状がないことも多いですが、ほとんどの場合、 片脚のふくらはぎや太ももに腫れやむくみが出たり、 痛みが出たり、皮膚が赤くなったりします。

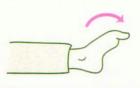


よく脚を動かしましょう

予防には、歩行や足首の運動、脱水を避けることなどが有効です。例として避難所でもできる 予防対策(図)をご紹介しますので、脚を長時間動かなさいような時は、ぜひ活用してください。 また、体を自由に動かせない状態では、弾性ストッキングを着用する圧迫療法が推奨され ます。

血栓ができてしまったら、血を固まりにくくする薬で治療します。血栓により血管が詰まると 命に関わることもありますので、気になる症状がある時は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。





2 つま先を ゆっくり上げる



日本 足首を ゆっくり回す



4 両足を伸ばした状態から 片足ずつ脚を伸ばしたり 曲げたりする



震災時の避難所でも、①~④のような 脚の運動を積極的に行いましょう。

ふくらはぎの筋肉が伸縮することで、 脚の静脈の血行が良くなり 静脈血栓の発生を防ぎます。

自分で脚を動かせない場合には、 周囲の人に足首から膝へとふくらはぎを マッサージしてもらうことでも、 ある程度の効果があります。

図 避難所でもできる 深部静脈血栓症の予防対策

日本血栓止血学会と肺塞栓症研究会の提言より引用して作成。 2016年の熊本地震の際にも厚生労働省からこのような注意喚起が出されている

指導: 浜松医療センター 院長 小林 隆夫 (日本医師会「日医ニュース:健康ぶらざ No.480」より抜粋)

このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。

ゆとりが丘クリニック

検索