

南極では夏の時期でも気温がマイナスということもあり、日本のように四季を感じることはありません。また周りの風景も氷と雪に覆われているため常に白一色です。一年以上もこのような変化のない環境で過ごす隊員には多くのストレスがかかります。南極昭和基地ではそういったストレスを少しでも軽減するため、「餅つき」「お花見」「節句」「七夕」「運動会」「流しソーメン」など、様々なイベントを開催しています。これら全て隊員自らが手作りで準備をします。「花見」では食紅で色を付けたポップコーンを竹ホウキに米粒で貼りつけ桜に見立てたり、「鯉のぼり」は観測用40mアンテナの最上部に取り付けました。「流しソーメン」では氷山の斜面に溝を掘りソーメンを流しました。日本と同じという訳にはいきませんが、創意工夫することで南極生活を楽しむことができました。



▲お花見用の桜作り



▲完成した桜



▲運動会（玉入れ）



▲運動会（ムカデ競争）



▲流しそうめん



▲鯉のぼり



▲餅つき

<告知>

岡田院長による第51次南極観測隊員としての講演のご依頼はつばさクリニック上畑まで！

つばさ新聞



ようやく秋の気配がしてきました。今年は残暑も厳しかったので、寒暖差が厳しいと予想されます。どうぞ体調管理にお気をつけ下さい。

今年も残り100日を切っています。普段の診療に加えインフルエンザの予防接種、年末年始の訪問診療の予定調整など、年の瀬に向け忙しさが増していきますが、そんな中でも家族との時間は大切にしたいものです。つばさのスタッフは子育て中の職員も多いため、家族行事がある場合はシフトを調整しながら積極的に休みを取ってもらっています。

「医療者であると同時に家庭人でもありたい。それを実現できて初めて『いつまでも働きたい職場』になる」と当院は考えています。そんな思いを評価頂き、本年「おかやま子育て応援宣言企業」県知事賞も県から拝受しました。

仕事に追われることも時には良いことだと思いますが、家族とゆっくり食事をとったり出かけたりする時間は忘れないようにしたいものですね。
(理事長 中村幸伸)

小橋Nsの

ひとことアドバイス



そろそろ寒さが身に染みる季節になりましたね。第二の心臓といわれている「ふくらはぎ」を温めて寒い季節を乗り越えましょう。ふくらはぎの筋肉を動かすと、全身の血液循環がよくなり、冷え症やむくみの改善が期待されるといわれています。また、普段からふくらはぎを露出させず、厚手の靴下やレッグウォーマー、足首ウォーマーを活用してみてもいいかもしれません。

ツボ押しをする事もふくらはぎを温める事に効果的かもしれませんが、うちくるぶしの頂点から指幅4本ほど上にある骨と筋肉の境目や、足の親指から小指までの各指の付け根の間を親指と人差し指で挟むように押ししてみるとツボを刺激できるといわれています。

色々工夫しながら、暖かい冬を過ごしましょう。



医療法人つばさ

つばさクリニック

診療科目 訪問診療 内科 循環器科
呼吸器科 整形外科
定期訪問 午前9時～午後5時
緊急往診 24時間対応
住所 倉敷市大島534-1
電話番号 086-424-0283
HP www.tsubasa-clinic.net

つばさクリニック岡山

診療科目 訪問診療 内科 小児科
定期訪問 午前9時～午後5時
緊急往診 24時間対応
住所 岡山市北区奉還町1-7-7
電話番号 086-254-0283
HP www.tsubasa-okayama.net

スタッフ便り

中川先生の結婚式披露宴に参列し、幸せのお裾分けを頂いてきました。
中川先生、ご結婚おめでとうございます！

平成二十八年十月一日
於 岡山後樂園



中川先生とつばさ岡田院長の
サプライズ演奏もありました！
フルーツ&三線の異色コラボが予想外
に(?)マッチしていて素晴らしかったです♪

旦那様とは初めてお会いしましたが、と
ても凛々しく、端々に新婦に見せる気
遣いが素敵な御方でした！

末永くお幸せに！

『患者様へのお知らせ』

※保険証、医療受給者証などについて
医療に関わる各種証書に変更があった場合、診察時にご提示ください。

Kurashiki Home-care Meeting

倉敷ホームケアミーティング

開催日 毎月第3金曜日18:30~19:30
対象 医療・介護職の皆様
参加費 無料
会場 倉敷商工会議所(倉敷市白楽町249-5)

詳しくはつばさクリニックまでお問い合わせ下さい。

カフェつばさ

開催日 毎月不定日19:00~20:00(詳しくはHPをご覧ください)
対象 医療・介護・福祉に関わる皆様
参加費 無料
会場 オルガビル2F カフェグレン(岡山市北区奉還町1-7-7)

詳しくはつばさクリニック岡山までお問い合わせ下さい。



連携の会の報告

9月16日(金)「第7回 つばさクリニック地域連携の会」が開催されました。今年も倉敷地域の医療・介護職の皆様を中心に100名を超える方々にご参加頂きました。地域を支える皆様のご参加を賜りました事を深く御礼申し上げます。

今年は理事長の中村から在宅医療・訪問診療について開院以来の取り組みのお話、今年着任した医師の南、橋本からの自己紹介、國末(つばさクリニック岡山)のピアノ生演奏、連携の会では毎年恒例の、院長の岡田率いる沖繩三線倶楽部の生演奏まで非常に盛りだくさんの内容となりました。

今後も地域の皆さまと連携しながら患者様の在宅療養を支えていきたいと考えておりますので、今後ともご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。誠にありがとうございました。



Dr.南の

医療四方山話 vol.5

脳梗塞と不整脈について

寝たきりで介護が必要になる主な原因の一つに脳梗塞がありますが、脳梗塞を起こす原因もいくつかあり、その一つが不整脈です。

ただ、全ての不整脈が脳梗塞の原因になるわけではなく、特に注意が必要なのが「心房細動(しんぼうさいどう)」です。心房細動になると、心臓の上の部屋(心房)が小刻みに震えることにより、血液の流れがよどんで、心臓の中に血の固まり(血栓)ができやすくなります。できた血栓が血流に乗って、脳の血管に詰まることにより、脳梗塞を発症します。

心房細動が原因で起こる脳梗塞は、他の脳梗塞と比べて重症になりやすく、予防が大変重要です。

主な予防薬に古くから使われているワーファリン(ワルファリン)がありますが、その効果は個人差が大きく、頻りに血液検査をしなければならないことや、食事や他のお薬との飲み合わせが問題になることがあります。

最近では血液検査の必要性や飲み合わせの心配の少ない、新しいお薬が使われることも増えてきましたが、どちらのお薬が適しているかは人によって異なりますので、気になる方は主治医の先生に相談してみてください。

