

# つばさ新聞

第5号



旧年中は一方ならぬご厚誼をいただき誠にありがとうございました。本年もなにとぞよろしくお願い致します。

昨年は日本にとって大きな一年でありました。3月に起きた東日本大震災では国内に未曾有の災害と不安をもたらしました。被災された皆様には、改めて心よりお見舞い申し上げます。

大震災では、私たちつばさクリニックでも、被災地への支援につながることに取り組みたいと思い、昨年7月に被災地での医療ボランティアに参加しました。短い期間ではあったのですが、被災された患者様やそのご家族、多くのボランティアの方々にお会いし、その方々の支え合う姿に『絆』の大切さを学ぶ事ができました。今後も、被災地の力になる取り組みを続けながら、そこで学んだこと感じたことを医療者としての自らの成長に繋げ、今後の患者様への診療に役立てていきたいと考えております。

最後になりますが、今年が皆様にとって穏やかで素晴らしき一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

つばさクリニック 中村幸伸  
職員一同



## ひとことアドバイス

1月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。お身体の調子はいかがでしょう！？気になる事があればいつでもご相談くださいね。

ところで、皆様は急激な温度変化が体に負担を与える「ヒートショック」をご存知でしょうか？これは、脱衣所と浴槽内、トイレと寝室のように、激しい温度変化に身体がさらされることで、血圧が急上昇・急降下してしまう症状です。心筋梗塞や脳卒中の原因にもなります。暖房器具や着衣をうまく利用し、少しでも寒暖差をなくす工夫をして、お身体の調子を崩さない様な生活を心がけていきましょう。



看護師 畠中 智絵

# 在宅医療 あれこれ

## バイタルサインって大事??

診察の時には聴診、触診といったように体に触れて感じる事だけでなく、体温や脈拍、血圧、血中酸素濃度（SP02）といった数値（バイタルサイン）をとります。

このバイタルサインは基準値から外れたらみな異常というわけではありません。患者さん一人一人の「いつもの様子」を確認する手段の一つであり、調子の良い時と悪い時、身体を動かす前と動かした後など普段との変化をみています。気になる数値があれば医師に質問してみてください。

もちろんバイタルサインも大事ですが、ご自宅で過ごしていただくために大切なのは数値ではなく、直接触れて感じる事が第一だと考えています。見て聴いて触って、数値も参考にして、日々の診療にあたっています。

BY 中村 幸伸

Dr. 岡田の

## 南極物語

### 第1話：南極と僕

こんにちは、岡田です。突然ですが、南極観測隊ってご存知ですか？ 昨年、キムタク（SMAPの木村拓也さん）主演のTVドラマ「南極大陸」が放送されましたが、これはその南極観測隊の第1次隊のお話でした。日本が行っている南極観測には南極の夏時期（12月～2月）だけ観測活動する「隊」と、1年以上にわたって南極昭和基地で生活をしながら観測活動を続ける「越冬隊」があります。



『しらせとペンギン』



『昭和基地をバックに…』

実をいうと、僕はつばさクリニックに勤務する前（2009年11月～2011年3月）、第51次南極観測隊越冬隊の医療隊員として南極で仕事をしていました。そんな訳で、次号から連載で、僕が経験した南極面白エピソードをお話ししていきたいと思います。

今回のテーマは「オーロラ」です。乞ご期待！

医療法人つばさ

つばさクリニック

診療日 月曜日～金曜日  
休診日 土・日曜日 祝祭日  
訪問時間 午前9時～午後5時

住所 倉敷市大島388-2  
電話 086-424-0283

