



クリニックの運営に関する事で、お困りの点や疑問点が有りましたら、いつでもお気軽に理事長までお電話ください。

## 新宿ヒロクリニック院長より

四季に恵まれた日本。その中で最も暑い季節の到来です。この時期、【熱中症】が巷でもホットなニュースになります。熱中症というと、暑い炎天下で起きるイメージがありますが、実は身近に危険が潜んでいます。去年のデータでは、最も多く発症した場所は、なんとマンションを含む住宅内（約4割）でした。次に路上（約2割強）、3番目が公園や運動場など（1割弱）とのことでした。さてはて、これはいったい何故でしょう。

熱中症には、気温だけでなく、湿度も大きく関与します。そのため、気温が低くても、空気が流れが少ない室内で、湿度が高くなると熱中症を発症する恐れがあります。例えば、温度が23℃と低かったにも関わらず、湿度が86%で熱中症を発症されたケースもあるそうです。高齢の方は、多くの場合、暑さよりも寒さに敏感です。そのため高湿度による不快感を感じられにくくなっています。ご本人の感覚に合わせて過ごされていると、室内でも熱中症を起こされる危険があります。

熱中症の予防としては、温度・湿度計を置き、空調で調整するのもひとつの方法です。それでは、至適温度・湿度は？ 以下は、大まかな目安です。

<夏場> 温度25~27℃、湿度50~60%  
<冬場> 温度18~20℃、湿度40~50%

実際、この値で調整すると、多くの方は『寒い！』と感じられるでしょう。風が肌に当たると、体感温度は下がります。そのため、空調や扇風機の風があたらぬよう、長袖を着用し、お布団はしっかりかけましょう。また空調の風の出口に紙を貼ったり、扇風機を背中向きにしたりするのも効果的かと思えます。もちろん、水分もしっかり摂ってくださいね。

新宿ヒロクリニック 院長 あだち なつ 安達 奈都

## 在宅の現場にて

7月に入り、梅雨も明けて、うだるような暑い夏を迎えています。ともすると体温よりも気温のほうが高くなるのではないかと思えるぐらいの猛暑のなか、皆様どのようにお過ごしでしょうか？毎日熱中症の患者さんが出ているというニュースを目にするにつけて、在宅で療養されている方の安否が気遣われます。くれぐれもお気をつけください。

さて先日、このうだるような暑さを避けて、遠方に避暑に出かけられた患者さんの娘さんから電話がありました。

何でも、患者さんが痔の痛みで苦しんでいるというのです。とりあえずまず手持ちの薬で対応する方法を電話でお知らせしましたが、そのときに「ところで、肛門のマッサージはしていますか？」と伺うと、「何のことですか？肛門ってマッサージする必要があるのでですか？」と怪訝そうにされていました。

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

便秘や痔で苦しんでいるお年寄りは大変多くいらっしゃいます。

しかし多くの方は肛門のマッサージなどはされていないのです。

最初に私が肛門のマッサージのお話をすると、なんとなく汚いからとか、そんなところのマッサージなんて気持ち悪い。なんて声が聞こえてきます。

しかし体動が少なくなったお年寄りにとって、殿部の筋肉や肛門括約筋などは硬くしまったままになっていることが多く、排便のときだけこれらの硬く収縮した筋肉を無理やり広げなければならぬという人が多いのです。それではどんどん肛門に負担がかかっていき、しまいには痔などになりやすくなります。

普段から殿部の筋肉や肛門括約筋を柔軟に保っておけば、余計な排便時の負担が肛門にかからなくなります。入浴のときなど、きれいに洗った後で、殿部の筋肉のマッサージをした上で、さらに肛門括約筋(肛門を取り囲む輪状の筋肉)やその周囲の骨盤底筋群をやさしく円を描くようにマッサージして、筋肉の硬さをほぐすことで、排便時の負担を減らすことができます。またうまくすると痔などの肛門疾患を治したり、痛みを癒したりする効果もあるといわれています。

ぜひ皆様、汚いとか、気持ち悪いとか言わずに、普段からのケアを欠かさないことで、健康に機能し続けるようにしていただければと思います。

はなぶさ ひろお  
理事長 英 裕雄

## MSWコラム

暑い夏がやって来ました。私はとても寒がりなので、海水浴や花火大会、お祭り等々行動的になれる夏の方が好きです。

夏は、各地で様々なお祭りが開催されますが、個人的には富山県の越中八尾「おわら風の盆」が好きです。富山県で過ごしていた時期があり、何度か友人と見に行きましたが、お祭りらしい賑やかさはなく、とても幻想的な「踊り」に魅了されます。小説「風の盆恋歌」の舞台にもなった「おわら風の盆」ですが、初秋の風が吹くころ幕開けを迎え、毎年9月1日から3日にかけて行われます。涼しげな揃いの浴衣に、編笠の間から少し顔を覗かせたその姿は、実に幻想的であり優美で、山々が赤くもえる夕暮れを過ぎると、家並みに沿って並ぶぼんぼりに淡い灯がともります。複数の町が一堂に会することなく、それぞれの町の伝統と個性を、民謡・楽器・踊り(豊年踊り・男踊り・女踊り)でいかんなく披露するといったとても特徴的な珍しいお祭りの形だと思えます。そんな光景を思い出しながら、またいつかゆっくり「おわら風の盆」を見に行く日を楽しみに、日々の仕事を頑張らなければと思いました。

私は、ヒロクリニックの医療ソーシャルワーカー(略してMSW)として患者様・ご家族様が在宅で安心して療養生活を送っていただけるよう、これからも当クリニック医師・看護師・理学療法士・事務・アシスタント各部門と共にお手伝いさせていただきますので、療養生活上お困りのこと等ございましたらお気軽にご相談下さい。



相談窓口 MSW からき きょうこ  
唐木 香子 03-5909-1220

# 事務からのお知らせ

## \* 診療費の口座振替 開始のご案内

このたびは診療費のお支払につき、かねてよりお問い合わせの多かった「口座振替」を開始することといたしました。これはご指定の口座より診療費を毎月自動引落させていただきます、お支払の手間を省くことのできるサービスです。口座振替の開始には申込書が必要となります。ご希望の方はクリニック事務員までお申し付けください。

- 口座振替の概要
  - ・ 診療費を患者様のご指定口座より毎月自動引落させていただきます。
  - ・ 手数料はかかりません。
  - ・ 引落日は診療月の翌々4日（休日の場合は翌営業日）です。
- お申込みの手順
  - ① 「ご利用申込書」をお届けします。
  - ② 「ご利用申込書」に所定事項をご記入の上、銀行届出印を押してクリニックまでご返送ください。
  - ③ 審査完了後、口座振替の開始をお知らせいたします。

※ 審査完了から口座振替開始まで2ヶ月ほど時間をいただきます。ご了承ください。

## 患者様からのお便り



品川区在住 金子志朗様作品 切り絵と水彩画



新宿区在住 山本玉枝様の作品 水彩画と短歌

親切なヘルパーさんに支えられ  
何はともあれ一日(ひとひ)の暮れる  
玉枝

夕焼けに染まった空にくつきりと  
箱根の屋根に榎松二本  
ゆつくりと椀茶の風にゆれ  
雀せわしく飛びまわり行く

夏祭り控えしものか  
町内は御座りもい出す  
閑散として  
日珠

新宿区在住の女性患者様の作品 短歌

白米のごはんの美味しさ実感す  
湧き水に炊ける自然の恵み  
清子



中野区在住の女性患者様の作品 イラスト

新宿区在住 山本玉枝様の作品 短歌

(ヒロクリニックのホームページではカラーでご覧いただけます。)

# アクセス紹介

医療法人社団 三育会

## 新宿ヒロクリニック

〒160-0023

東京都新宿区西新宿3-3-11  
杉本ビル3F

TEL:03-5909-1220

(在宅・在宅医療相談室)

TEL:03-5909-1231 (外来)

FAX:03-5909-1233

- ・JR線「新宿駅」南口徒歩7分
- ・地下鉄大江戸線「都庁前駅」徒歩5分



医療法人社団 三育会

## 銀座ヒロクリニック

〒104-0061

東京都中央区銀座1-9-5  
池田ビル5F

TEL:03-6826-1220

FAX:03-6826-1221

- ・地下鉄有楽町線「銀座1丁目」徒歩2分
- ・地下鉄銀座線「銀座駅」徒歩4分
- ・地下鉄銀座線「京橋駅」徒歩3分



医療法人社団 三育会

## 本郷ヒロクリニック

〒113-0033

東京都文京区本郷3-17-11  
Zビル2F

TEL:03-5805-1220

FAX:03-5805-1243

- ・地下鉄大江戸線「本郷3丁目駅」徒歩2分
- ・地下鉄丸の内線「本郷3丁目駅」徒歩3分



医療法人社団 三育会

## 麻布ヒロクリニック

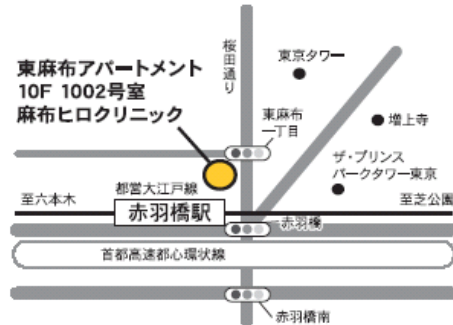
〒106-0044

東京都港区東麻布1-23-3  
東麻布アパートメント1002号

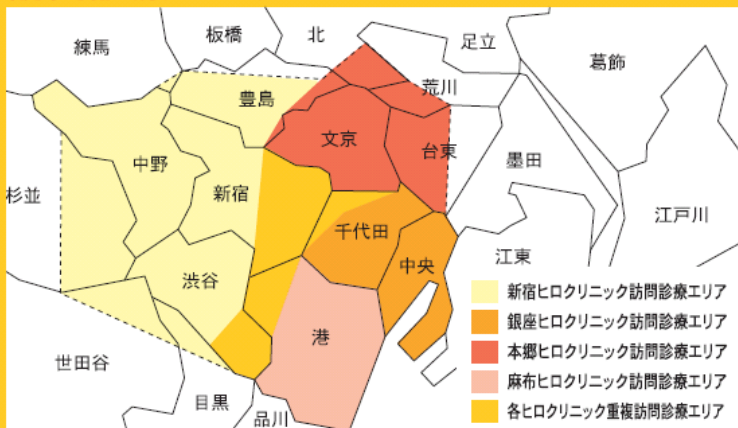
TEL:03-3587-1220

FAX:03-3587-1223

- ・地下鉄大江戸線「赤羽橋駅」徒歩3分



## 訪問診療のエリア



その他の地域についてもご相談ください。  
対応可能な場合があります。

## 編集後記

夏祭りの話題があったので、東京で行われるお祭りをひとつご紹介します。《杉並の高円寺阿波おどり》です。今年は8月24日と25日にあります。実は車を使って仕事をする我々にとって、このお祭りのピークにぶつくと青梅街道が渋滞する事が、非常に困ることがあります。・・・でもお祭りって楽しいですね。

次回(秋号)は10月にみなさまのお手元にお届けの予定です。

ご意見・ご感想などありましたらお気軽にお寄せください。

夏号 vol.020 2013年7月発行  
発行/医療法人社団 三育会  
〒160-0023 新宿区西新宿3-3-11  
編集責任者/芝