

# もっと元気



〒231-0033

神奈川県横浜市中区長者町 4-11-7 長者町朝日ビル 702 号室

TEL:045-334-7502/FAX:045-334-7503

◆精神科訪問診療ご相談下さい◆

医療法人社団 心清会 心翠会

## 今月のお知らせ



医療法人社団心翠会訪問診療部 部長  
神奈川県精神保健福祉士協会川崎支部長  
日本福祉教育専門学校非常勤講師  
作間 聡

地域連携担当高橋です。色々あった 2025 年も残すところあと僅かですね。地域の皆様には今年も本当に大変お世話になりました。法人を代表して訪問診療部部長の作間より皆様にご挨拶させていただきます。

作間：本年も心清会、心翠会の活動に温かいご支援を賜り、誠にありがとうございました。

各拠点様々な方々のご縁を頂く事ができましたこと大変嬉しく思います。

板橋ファミリークリニックでは、地域の皆さまのお力添えのもと練馬区へのエリア拡大を果たし、より多くのご家庭へ在宅医療を届けることができました。横浜関内ファミリークリニックも開設から 1 年 8 ヶ月を迎え、地域に根ざした医療体制が少しずつ実を結んでおります。

また、各拠点で開催したセミナーや勉強会にご参加いただいた皆さまには、心より感謝申し上げます。

地域の皆さまとのつながりが、私たちの原動力となっています。

来る年も、安心して相談できる身近な存在として、より良い医療をお届けできるよう努めてまいります。

皆さまにとって穏やかで実りある一年となりますようお祈り申し上げます。

## 頭の体操！ 脳トレーニング

□の中の字を書いていくとできる漢字は？

□の中の字を左から書いていくと、どんな漢字が完成するのでしょうか？



例



問題 1



問題 2



答えは裏面をご覧ください。

答えが見つかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！

# いきいき健康情報



## 冬の自宅が危険 … 「ヒートショック」にご注意を！

「ヒートショック」とは、**気温の急な変化で血圧が急上昇（または急下降）することで起こる健康被害**のことです。特に冬場、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動したときに起こりやすく、**失神・心筋梗塞・脳梗塞**など、命に関わる症状を引き起こすこともあります。

東京都健康長寿医療センターの研究によると、**入浴中に亡くなる方は年間約1万7,000人と推計されています**。入浴中に失神して溺れてしまうケースもあるため、油断は禁物です。

### 起こりやすい場所と原因

ヒートショックは、**脱衣所・浴室・トイレ**など、家の中でも特に寒暖差の大きい場所で起こります。例えば、リビングが20℃でも脱衣所が10℃以下になることがあり、この**大きな温度差が血圧の乱高下を招く原因**となります。

### 今日からできる予防対策

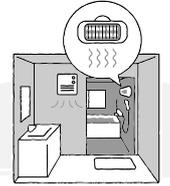
ヒートショックを防ぐには、家の中の温度差をできるだけ減らすことが大切です！

#### 〈 脱衣所・浴室 〉

- ・入浴前にヒーターで脱衣所を暖める
- ・お風呂のフタを外してお湯をはる、またはシャワーを使って浴室を温める
- ・38~40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・食後や飲酒後、夜遅い時間の入浴は避ける

#### 〈 トイレ 〉

- ・暖房便座や小型ヒーターを使用する
- ・トイレに行く前に一枚羽織る



「自分は大丈夫」と思っている、ヒートショックは誰にでも起こりうる身近な事故です。**温度差をなくす工夫こそが、冬の命を守る第一歩**です。

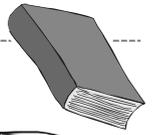
# いざという時に役立つ防災情報

## アレが役立つ！ 身近なものの防災活用術（2）

今回も、災害に遭った時に知っている便利な「**身近なものを使った防災活用術**」をご紹介します。

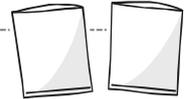
### 雑誌

◆ヘルメット…頭を守るものがないときは、厚みのある雑誌を開いて頭に寄せ、ひもなどで固定することで、ヘルメット代わりになります。落下物やガラス片などから頭部を保護でき、避難時にも安心です。



### ビニール袋

◆調理道具…食材をビニール袋に入れて湯せんすれば、鍋を汚さず洗いが減らせますし、水の節約にもなります。



◆水筒…清潔なビニール袋に水を入れ、しっかり口を縛れば、簡易的な水筒として利用できます。

### ラップ

◆応急処置…出血した部分をラップで巻くと、止血や汚れ防止になります。包帯代わりとしても便利です。



◆ひも…ラップを細くねじって使うことで、ひもの代用として結束や固定に役立ちます。

# 「二日酔い」

に効果のあるレシピ

### 材料（2人分）

- ・スパゲティ …… 160g
- ・塩 …… 適量
- ・しじみ（殻つき） …… 200g
- ・玉ねぎ …… 1個
- ・しその葉 …… 5枚
- ・にんにく …… 2かけ
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- (a) スパゲティのゆで汁 …… 100cc
- (a) 濃口しょうゆ … 大さじ2

## しじみスパゲティ

### 作り方

- ①：スパゲティは塩を加えたたっぷりのお湯で硬めにゆでる。しじみは砂出しをしてよく洗っておく。玉ねぎは薄切り、しその葉とにんにくは粗いみじん切りにする。
- ②：オリーブオイルを熱したフライパンでにんにくを炒め、香りが立ったら、しじみ、玉ねぎ、(a)を加えて加熱する。
- ③：火が通ったら、スパゲティを入れて混ぜ、器に盛りつける。



### ワンポイント！

お酒を飲み過ぎた翌日に起こる二日酔いは、寝ている間にアルコールを代謝しきれずに起こります。二日酔いの予防は、翌日に残るほど飲まないのが一番ですが、つい飲み過ぎてしまった場合は、できるだけ肝臓の働きをよくするように心がけましょう。しじみには、肝臓の働きを助ける「**オルニチン**」が含まれています。

### 【脳トレーニング 答え】

問題1

休

問題2

年