

ひまわり

No.355号



医療法人

にのさかクリニック

福岡市早良区野芥4-19-34 FAX092-872-1137

TEL 092-872-1136

ホームページ <https://www.drnino.jp/>

ブログ <https://ameblo.jp/ninosakaclinic/>

誰がために、ただただ、愛したい

世の中には、光があれば影もあります。嬉しい出来事もあれば、悲しい出来事も。夢や希望もあれば、怒りや裏切りも。愛し合うこともあれば、憎しみ合うことも。富む人もいれば、そうでない人も。健康な人も、病む人も。新しい命が生まれる一方で、同じだけ尊い命の灯が消えることも。さらには、それが時に人の手によって失われることも。



**子供らを被害者に 加害者にもせずに
この街で暮らすため まず何をすべきだろう?
でももしも被害者に 加害者になった時
かろうじて出来ることは
相変わらず 性慾りもなく 愛すこと以外にない**

Mr.Childrenの『タガタメ』という曲の一節です。

子供たちが心身健やかに暮らせることは、社会の平和の象徴です。そのために、地域医療に従事する私たちに何ができるのでしょうか？

子供たちを、家族を、ただただ愛すること。共に働く仲間と、その家族を大切にすること。患者さんとそのご家族を大切にすること。自分を支えてくれる人に感謝し、こちらも支えようと努めること。一見何のつながりもない人のことも大切にすること。助けが必要な人には手を差し伸べること・・・。そうやって、目の前の人も、いつかどこかでつながっている人のことも、寛大な心で愛することが、広い世界の誰かを救うための一歩になると信じています。

この曲を何度も口ずさみ(時に熱唱し)、そんな高尚な理想を描きながらも、些細なことに苛立ち、ぞんざいな態度を見せてしまうことも(同時に己の未熟さを恥じることも)、私の日常です。「博愛」の精神には遠く及びませんが、出会う人ひとりひとりを、ただただ「愛したい」と思います。本年もどうぞよろしくお願いします。(院長 ニノ坂 建史)



にのさかクリニック

公式ブログ



10月5日(土) 五ヶ山オカリナコンサート

脊振ダム近くの五ヶ山豆腐店でオカリナコンサートが開催されました(バングラデシュと手をつなぐ会とのさかクリニックとの共催)。

当日は天気が心配でしたが、曇り空ながら雨が降ることではなく、穏やかな1時間30分となりました。昨年とは違うオカリナグループ、曲目を聴くことができ、変化を感じるとともに、人と人とがつながることの大切さを体感できました。このオカリナコンサートは、ある方と理事長の二ノ坂が出会ったことをきっかけに豆腐店とのご縁ができ、コンサートが開催されています。会場にいる方々の思いと、自然豊かな場所がこの空間をつくっているように感じました。

毎年秋の時期に開催されますので、興味のある方が集い、新たな出会いになることを願っています。(ソーシャルワーカー 植松)



11月9日(日) さわら地域わいわいひろば クリニック2階ホールにて

2009年から皆さんの協力を得て開催していた『さわら地域チャリティひろば』、コロナ禍以降休止していましたが、再開について話し合いを重ね、今回は「参加団体同士の交流」を目的に『さわら地域わいわいひろば』として、小規模で開催することになりました。当日は7団体・約40名が集いました。

前半は各団体からの活動紹介。かしはらホーム・ひかり作業所・板屋学園の皆さんの発表では、日ごろの暮らしや仕事の様子を知ることができました。障がいや病気の有無にかかわらず、地域の中で自分の人生を生きていきたいという思いは、在宅ホスピスと共に通していると感じました。後半の「お楽しみ会」は、みんなで歌って踊ってわいわい！！マジックショーも盛り上がり、とにかく沢山笑ったひと時でした。バザーでは、お楽しみ会で踊っていたメンバーが店員さんとなり、交流しながらのお買い物を存分に楽しみました。今回の「ひろば」はお互いを知る機会となり、改めて地域のみなさんと一緒に取り組む楽しさ・大切さを感じ、同時に今後の活動へのエネルギーとなりました。(ソーシャルワーカー寺町)



冬場に要注意！！温度差で起こるヒートショック

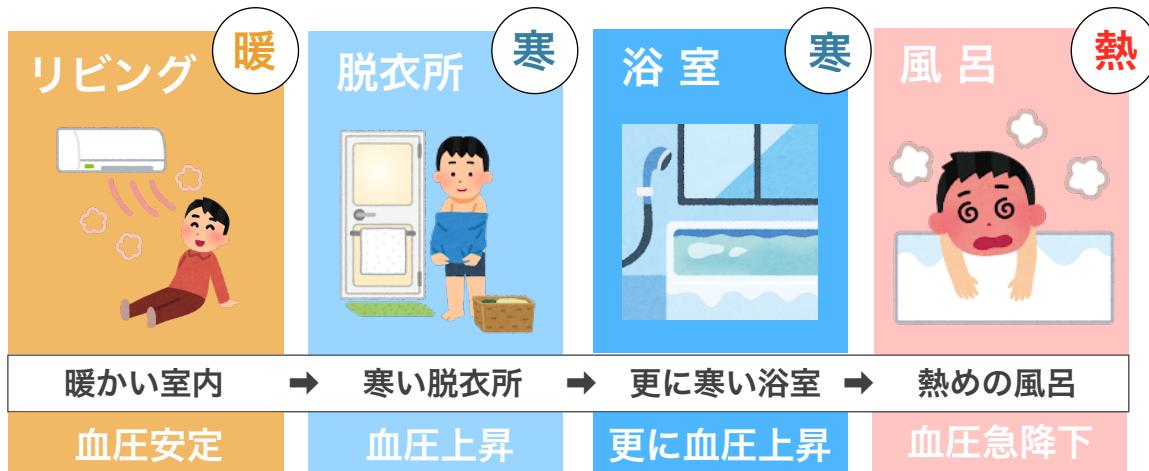
ヒートショックを起こさないために

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで引き起こされるめまいや失神、心臓発作など悪影響を及ぼす健康被害です。寒さが厳しさを増す12月以降に急増する傾向にあり、ヒートショックが原因とみられる突然死は、交通事故による死者数に比べると例年約2~3倍ほど多いというデータが出ています。

特に高齢の方や高血圧・糖尿病等の持病を抱えている方は、血圧の変化による影響を受けやすいため、ヒートショックが起こりやすくなります。心筋梗塞や脳卒中につながる危険性が高まりますので、より一層の注意が必要です。

日常生活の中で最も症状が起こりやすい場所は「浴室」で、脱衣所との温度差が10度以上あると危険とされています。この温度差をできる限り少なくすることや普段から身体に負担をかけない生活を意識することで、ヒートショックによる事故を未然に防ぐことができます。どのようなことに気をつけたら良いかをまとめました。

【ヒートショックが起こりやすい場面(例:入浴時)】



<ヒートショックによる事故を未然に防ぐために>

- ・入浴前に脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておく
→部屋・場面ごとの温度差をできるだけ少なくする
- ・入浴前に水分を摂り、家族に一声かけてから入る
- ・掛け湯をしてからお湯に浸かる
→心臓から遠い足先から肩まで徐々に湯温に慣らしていく
- ・お湯の温度は41°C以下に設定する
→湯船につかる時間は10分までを目安に



上記例以外の場面でも、夜間のトイレやゴミ捨ての時などリビングとの寒暖差がある場所に行く時は、上着を羽織るなど身体を冷やさないよう心がけください。

Event 催し物・イベントのご案内



クリニックからのお願い



感染症対策 ～発熱時の受診について～

**発熱もしくは風邪症状のある方は
お車の中で待機していただくか
こちらが指定した時間に
受診していただくことで
発熱や風邪症状のある方との接触を
できる限り避けるようにしています**



発熱または風邪症状のある方は
まずはお電話にてご相談ください
受診できる時間や受診する方法について
ご案内いたします

**にのさかクリニック
☎ 092-872-1136**

症状や経過によっては、
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります



**定期の受診、その他の症状で受診される方は
できるだけ12時までの受診をおすすめします**

皆様のご理解とご協力を願いいたします

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	午前	外来診療	訪問診療	外来診療			
13:00		昼休み		昼休み			
14:00		訪問診療		訪問診療			休診
17~18:00	午後	※外来診療		※外来診療			

※ 午後5:00~6:00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができないことがあります。診察をご希望の方は、事前にお電話いただけます。

集

3月22日(日) [参加無料]

在宅ホスピスフェスタ2026
(WEBでも同時配信)



在宅療養・在宅ホスピスについて、
まるごと知りたいイベントです。

WEB参加ご希望の方は、QRコードより
お申し込みください。(3/20(金)申込締切)

●日 時：3月22日(日) 10:30~16:30

●場 所：アクロス福岡 4階国際会議場
(福岡市中央区天神1-1-1)

●お問合せ：緩和ケア支援センター コミュニティ
TEL:092-805-8306

予防接種について



インフルエンザ予防接種

今年も当院では、インフルエンザ予防接種を行っています。詳細はお尋ねください。

予約は不要です

・65歳未満の方

接種料金：3,800円

月・火・木・金曜日
午前中(祝日前日を除く)

・高齢者のインフルエンザ予防接種

個人負担金：1,500円

期間：令和8年3月31日まで

対象者：

福岡市に住民票があり、下記に該当する方。

① 65歳以上の方

② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある方。

(身体障害者手帳1級相当)