

青葉商店 3月号

令和7年3月1日 277号

医療法人社団幸信会

青葉メディカル・青葉病院・ウエル青葉

滋賀県東近江市青葉町 1-46

厳しかった今年の冬もようやく終わり、少しずつ春を感じられるようになりました。

3月といえば卒業式。校長先生のお話、卒業証書授与。みんなで歌を歌う頃には思わず涙ぐんでしまった・・・そんな思い出をもつ方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

先日「小学校の卒業式で『呼びかけ』をするのはなぜか」という話題を取り上げたテレビ番組をみました。小学校の卒業式の定番ともいえる「呼びかけ」が広まったのは昭和30年代、群馬県内にある小学校の校長先生の取り組みがきっかけだそうです。それまでは堅苦しい式典だった卒業式を「生徒一人一人が作り上げ参加し、本当の感動が得られる行事に」するための演出だったそうです。当初は卒業生や在校生のほかに教師や保護者のセリフもあったとのこと。演出があったとはいえ「涙と感動の卒業式」が定番でしたが、最近はどうな風になっているのでしょうか。

実は日本の「卒業式」は日本独自の文化だそうです。海外では義務教育の卒業に特別なセレモニーがない国も多いとか。意外ですね。

今月はあちこちで卒業証書を持った若い人たちを見かけることでしょう。彼らの旅立ちを温かく見守っていききたいものですね。



糖尿病腎症を悪化させない生活を

腎臓のはたらきが悪くなり、体内の老廃物が排出できなくなる状態を「腎不全」といいます。

糖尿病合併症のひとつに腎症があります。長い時間をかけてゆっくりと進行しますが、悪化する時は比較的急速に進行する場合があります。腎臓病は、病状がかなり悪化しないと自覚症状があらわれないうえ、腎臓のはたらきがある程度低下してしまうと元に戻ることはありません。そのため、腎臓のはたらきが悪くならないよう、日々の日常生活でさまざまなことに注意が必要です。

●腎臓病の状態を知るためには日頃からのセルフチェックが大切です。血圧、体重を測定し、むくみがないか、息切れはないか、尿量が減っていないかを確認しましょう。

●睡眠不足や不規則な生活は、交感神経を刺激するので、血圧を上げます。規則正しい生活を送るように心がけ、しっかり休息をとりましょう。

●強すぎる運動により腎臓の血流量は低下するため、以前は腎臓が悪くならなかったら安静が必要だといわれていました。しかし、安静による筋力の低下によって活動範囲が狭くなり、たんぱく質の制限によって栄養状態が悪くなると、さらに筋力の低下を招きます。筋力を増強することで、高血圧の改善、糖尿病の予防、脳卒中の予防につながります。運動の種類にこだわらず、楽な運動を習慣的に続けましょう。

●たんぱく尿が出ていたり、たんぱく質を制限したりしていると、体の抵抗力が落ちてしまいます。そのため感染症が重症化しやすくなります。また、ケガをすると傷口から感染しやすくなります。発熱による脱水や、食事摂取量の低下によるカロリー不足は、腎機能の低下を招きます。インフルエンザや肺炎球菌の予防注射を接種するのも予防の一つです。

●体の水分量が少なくなると腎臓に流れる血液量も少なくなるため腎臓の機能が発揮されません。汗をかいた時、お風呂上がりなど、適度に水分を補給しましょう。

●皮膚は、寒さを感じると体温が奪われることを防ぐため血管を収縮させます。同様に腎臓に流れる血管も収縮します。加えて、寒さは交感神経を刺激するので血圧を上げます。体が冷えて血流が悪くなると、腎臓の機能が果たされなくなり、体の抵抗力も落ちてしまいます。冬はもちろんのこと夏でも体を冷やさないように保温を心がけましょう。また、急激な温度変化は、脳卒中や心筋梗塞の引き金にもなります。入浴の際には、脱衣所を暖かくしておくなどの工夫が必要です。

腎臓病は、今以上に進行させないことが何よりも大切になります。糖尿病腎症のように、腎臓病以外の病気が原因となっている場合は、その病気をきちんと管理することが腎臓病の治療につながります。糖尿病腎症においては血糖のコントロールを良くしておくことが大切ですが、上記のように腎臓を守る生活を合わせて行っていただくことがより効果的です。腎臓を守る生活を一緒に送っていきましょう。

青葉メディカル
医師 中村 裕子

新入職員のご紹介



医事課に配属となりました。
早くお役に立てるよう、患者様の気持ちを大切に、笑顔で頑張りたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。



このたび、医事課に配属になりました。
まだまだ経験不足で至らぬところがあるかと思いますが、早く患者さんのお役に立てるよう精進してまいります。
よろしくお願いいたします。

医療事務



ウェル青葉



今年は2月2日が節分の日でした。おやつは豆に見立てた衛生ボーロです！皆さんで美味しく頂きました。



夕暮れデイサービス



夕暮れデイに一足先に春が来ました(^.^♪



来月に向けてお雛様づくりをしました。お顔はそれぞれ描いてもらいました。とてもかわいいお雛様になりましたね(*^-^*)



メディカル通所リハビリ



メディカル通所の2月の壁は「節分」と「水仙の海岸」を作成しました。水仙は一つずつ立体的に作ってくださり「綺麗なな〜」と立ち止まって見てくださっています。エレベーターの前は「鬼に椿と雪だるま」です。椿はキッチンペーパーで作った花を一つずつ染めてくださいました。窓辺に置いてあるチューリップは来月用のパーツですが、一足早い春の雰囲気を感じさせてくれます。



青葉病院



節分、季節は冬から春への分かれ目。2月はたくさん雪が降りました。鬼は外、福は内。皆様に沢山の幸せがおとずれますように。

