

板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 2024年7月号

テーマ：夏にやってみたいこと、行ってみたい場所



医師：島田 潔

上の子供が小さい頃に、越後湯沢の大源太湖のキャンプ場に1泊しました。川の水も冷たくて気持ちよくて楽しかったです。また、キャンプへ行きたいなあ♡



医師：宇仁 淳

すだれのあるお家で、風鈴の音を聴きながら、手作りの涼しい甘酸っぱい冷えた梅のジュースを飲みながら、往診をしたいとよく思います。行ってみたい場所は、夏に冷房がなくても涼しく感じるところに行きたいと思います。



医師：藤井 秀樹

この夏サウナで整う体験をしたいです。サウナは何度も入ったことがあるんですが、よくいう整った経験がないんです。どうやら水風呂の使い方がキモのようなんですけど苦手なんですよね（笑）



医師：浅海 直

山陰地方に旅行に行きたいです。特に松江市、出雲市、奥出雲の方で、割子そばを食べながら一杯やりたいです。これまで何回も訪れてますが、とても良いところです。



医師：伊藤 直

長女のクエストでトルコに行く予定です。高所恐怖症なので、気球に乗ることに怯えています。



医師：安井 宏仁

特定の場所はありませんが、涼しい所で家族や友人とゆっくりと過ごしたいです。



医師：三寺 隆之

長期に休めるのならば、バリ島にいきます。クタウブドにそれぞれ5日は泊まりたい。



医師：御子柴 路朗

最近では自転車で遠出することが多いので、緑の多い山の方まで自転車で行けるといいなあとと思っています。本当は実家のある長野の山を走れると良いのですが、なかなか時間の確保が困難です。



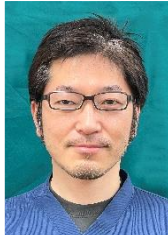
医師：糸山 智

小笠原諸島に行ってみたいです。船にゆられて24時間。何があるのか知りませんが、行ってみたいからどのように過ごすか決めて、結局はなにもしないで24時間かけて帰ってくる。何しにいったのか分からないような旅をしたいです。



医師：長谷川 大輔

この夏は暑さが続きそうですので、体調管理を主体に腸に優しい食生活を心がけたいと思います。



医師：廣田 大輔

体調を崩してしまい、検査などを受けて少し休養しております。担当の患者さんにもご心配おかけしていますが、診療所のドクターチームで連携して対応させていただきます。よろしくお願いします。



医師：中山 昇

円高で厳しいですが、大谷を現地で見れたら楽しいでしょうね。ホームランまで見れたら贅沢ですね(笑)



板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 7月号

2024

発行：板橋区役所前診療所
〒173-0013 東京都板橋区氷川町1-12
コスモ・ティエース3階
(都営三田線 板橋区役所前駅A3出口
養育院とおり)
TEL 03-5375-9031



医療～豆知識～コーナー

今月のテーマ：下肢静脈瘤の豆知識



医師：宇仁 淳

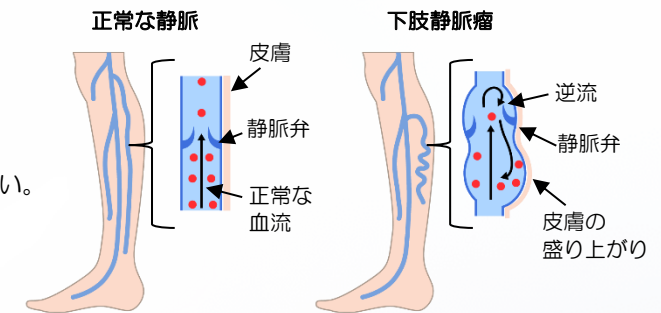
○下肢静脈瘤とは

足の静脈がこぶ状に浮き出る状態を言います。血液の逆流を静脈では防ぐ弁がありますが、弁の機能が低下し停滞するために怒張してしまう現象が下肢静脈瘤です。循環が悪くなった血液は炎症が起こりやすくなったり、潰瘍形成したり、むくみ、だるさなど症状が出るようになります。見た目に現れる症状としては、血管がクモの巣のように透けて見える、細い網のように透けて見える。こぶ状にポコポコして膨れている。青筋が立っているように見えるなどの症状がある場合は要注意です。

○どんな人がなりやすいの？

- 女性が多い。
- 中高年が多い。
- 妊娠出産経験のある人が多い。
- 立ち仕事の人が多い。
- 足に負担がかかるスポーツをしている人が多い。
- 肥満や運動不足で人が多い。

とされています。



○治療は？

以下が主な治療方法となります。

- ストリッピング手術： 静脈を抜去する方法で古くから施行されている手術です。
- 硬化療法： 静脈瘤の部分の血管に硬化剤を注射して圧迫する療法です。
- 高周波療法： 血管内にカテーテルを入れ、高周波電流を使用する療法です。

その他、レーザー治療、ラジオ波治療、高位結紮などがあり、静脈瘤の種類によっては、組み合わせで治療することもあります。

○予防は？

- 長時間同じ姿勢を避ける。特に足を下げている状態を避ける。
- 適度な運動が大切。
- 弾性ストッキングを使用。

とにかくふくらはぎを動かすことが重要です。

放置すると悪化することが多く早期に治療対策が必要となります。

下肢のだるさや異常な症状を感じたら、早めの予防も重要になりますので、医療機関に相談してください

連携室からのメッセージ

★新入職員の紹介

今年の3月に連携室・相談員として入職しました。これまでは生活支援員、重度訪問介護のヘルパーやコーディネーターとして、施設や患者さん宅で経験を積んできました。現場経験に加え社会福祉士や介護福祉士の資格を活かし、相談員として地域医療に貢献できるよう努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

(日留川)

