

4月から診療時間が変わりました

当院では、令和元年の開院以降、平日は19時までの外来診療時間を提供してまいりましたが、昨今の従業員の働き方改革など諸事情を鑑みまして、**令和7年4月から平日午後の診療時間を改めさせていただきます。**

【令和7年4月からの外来診療時間】

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	○	×	○	○	×
14:00～18:30	○	○	◎ 17時から	×	○	△ 14時30分～ 17時まで	×

◎：水曜日午後は訪問診療のため、17時から外来診療を行います。

△：土曜日午後は14時30分から17時までの診療となります。

※ 午後の診療時間の開始と終了が30分繰り上がります。

※ 最終受付は診療終了の15分前までをお願いします。

よろしく
お願いします

18時30分以降にご来院いただいた患者様には、多大なご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



R7年4月14日
第28号

医療法人ひらざわハート
ひらざわ内科ハートクリニック
訪問看護ステーションほがらか

春爛漫、お花見シーズンとなりました。皆様はもうお花見にはお出かけになりましたか？

4月とはいえ暖かかったり寒かったりの日々が続きます。風邪などひかれませんように。

皆さまの健康と笑顔をサポートできるよう、これからも精進してまいります。

編集担当：法人本部

春の体調管理 ～寒暖差による体調不良と自律神経の整え方～

春は気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節です。特に、寒暖差が大きいと自律神経が乱れ、さまざまな不調が現れることがあります。今回は春に気をつけたい体調管理のポイントを紹介します。

春の寒暖差による体調不良とは？

春は朝晩と日中の気温差が大きく、体温調節を担う自律神経が過剰に働き、バランスを崩しやすくなります。その結果、右のような不調が起こることがあります。

主な不調

- ・頭痛・めまい
- ・倦怠感・疲れやすい
- ・肩こり・関節痛
- ・胃腸の不調（食欲不振、胃もたれ）
- ・イライラ・不安感

自律神経を整えるための生活習慣

①朝日を浴びる

・朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ自律神経が整いやすくなります。

・目安は、朝起きて15～30分太陽の光を浴びる。



②体を温める

・気温差に適応するために、体を冷やさない工夫が大切。
・朝晩はまだ冷えるため、重ね着や温かい飲み物で体を冷やさないようにしましょう。
・特に首・手首・足首を温めると体温調節がスムーズに。

③ぬるめのお風呂に入る

・38～40℃のぬるめのお湯に15分程度浸かると副交感神経が働き、リラックス効果が高まります。
・寝る1時間前くらいに入ると、スムーズに入眠できます。



④食事で自律神経をサポート

・たんぱく質：神経伝達物質の材料に
・ビタミンB群：ストレス対策に
・マグネシウム：リラックス効果
・発酵食品：腸内環境を整え、自律神経を安定させる



⑤軽い運動を取り入れる

・運動は自律神経を整えるのに効果的。
・ウォーキング・ストレッチ・ヨガなどの軽い運動を1日15～30分続けると良い。
・特に深呼吸しながら行う運動（腹式呼吸）は副交感神経を刺激し、リラックス効果が高まります。

⑥質の良い睡眠をとる

・就寝1時間前はスマホやPCを控える
・毎日同じ時間に寝る・起きる
・寝る前のストレッチや深呼吸でリラックス

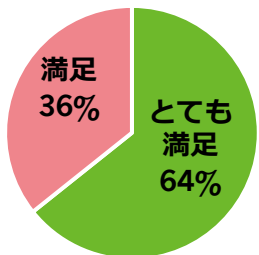


春は自律神経が乱れやすい季節ですが、**朝日を浴びる・体を冷やさない・栄養バランスの良い食事・適度な運動・質の良い睡眠**を意識することで、体調を整えることができます。日常生活に少しずつ取り入れて、春の寒暖差に負けない健康な体を作りましょう！

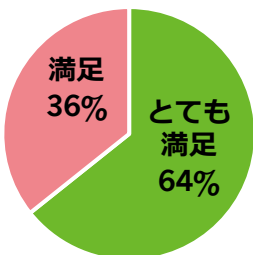
訪問看護ステーションほがらか アンケート結果

当事業所では「ご利用者さまによりよいサービスを提供すること」を目的に、訪問看護利用者の皆様にアンケート調査を実施しました。アンケートの期間は2025年2月14日～3月31日の間で、回収率は82.3%でした。今回は、その結果と当ステーションへのご意見を一部抜粋してお伝えします。

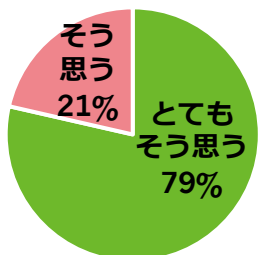
職員の言葉遣いや
礼儀に満足している



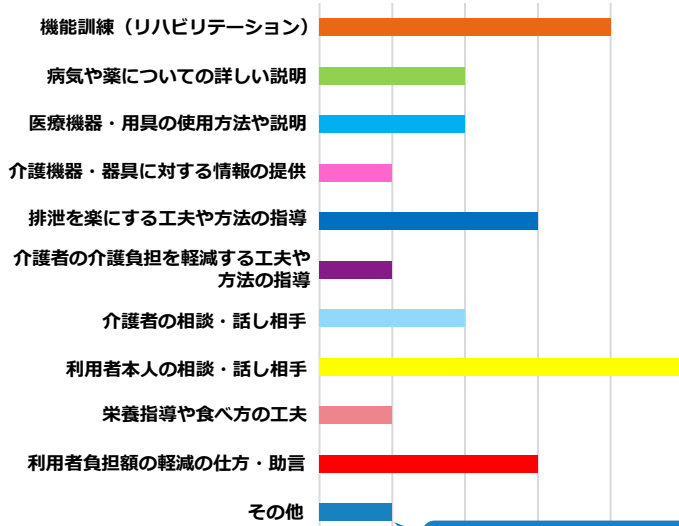
職員の身なりや
態度に満足している



利用者への気配りや
思いやりを感じられる

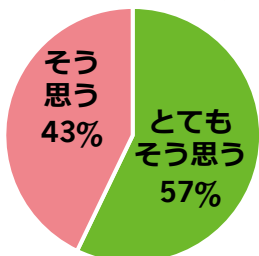


今後、ほがらかに対して充実してほしいと思うもの

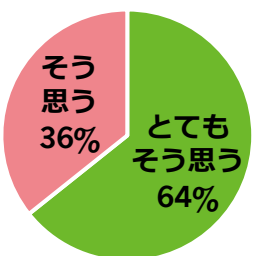


家で看取りとなった
場合の家族への支援等

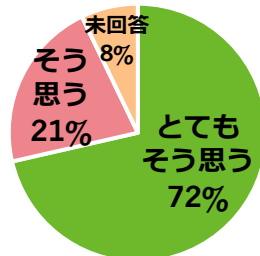
利用者やご家族の希望
考えをよく聞いてくれる



身体の状態や症状に応じた
適切なアドバイスしてくれる



今後もほがらかを
利用したいと思う



アンケートにご協力いただいたご利用者さまにおかれましては、調査にご協力いただき誠にありがとうございました。皆様からいただいたご意見を元に、より良い訪問看護サービスを提供してまいります。よろしくお願いいたします。



院長ブログ「一語一笑（いちごいちえ）」 心筋細胞には自らの身を守る機能も備わっている

効率よくエネルギーを産生する過程では、その特性ゆえに生じるリスクもあります。心筋細胞にはそうしたリスクから身を守る働きも備わっています。常々にエネルギーを必要とする心臓ではたくさんの酸素が使われます。酸素が多いということは、活性酸素も多量に生まれるということです。

活性酸素は核酸やタンパク質、脂質などを酸化させ、細胞を細胞死に向かわせるやっかいな物質です。通常、細胞には活性酸素を速やかに除去するシステムが備わっていて、細胞内の酸化還元状態は平衡に保たれています。ところが活性酸素が過剰に産生されたり、酸化を防ぐ酵素が足りなくなったりしてひたひたのバランスが崩れると、細胞は酸化ストレスによってダメージを受けてしまいます。そこで各細胞にはストレス感知機構が存在し、酸化ストレスがあると細胞分裂の進行を抑えたりミトコンドリアの代謝を低下させたり、酸化を防ぐ酵素の発現を活性化させるなどして細胞が傷つくことを防いでいます。

常に高濃度の酸素にさらされ活性酸素が多量に生まれている心臓は、こうした酸化ストレスによるダメージを受けやすい環境にあります。そのようななかでも機能を正常に保つていられるのは細胞分裂をほとんどしないという特性が関係していると考えられます。

細胞が分裂するときは遺伝子の複写・複製が頻繁に行われます。酸素がたくさんある状況下で細胞が分裂し遺伝子の複写と複製が激しくなると、酸化ストレスによって遺伝子が傷つき突然変異が起こりやすくなります。心臓は細胞分裂を極力抑えることで、活性酸素から遺伝子が傷つくことを防ぎ、細胞死や悪性腫瘍の発症から逃れられているのです。

もう一つ、オートファジー機構も心臓がさまざまなリスクから身を守る働きに関係していると考えられています。オートファジーとは細胞内の物質を分解して再利用する現象で心筋細胞に限らずすべての細胞で起こっています。

心筋細胞は細胞分裂をしないことで酸化ストレスから身を守っていますが、それでもダメージを受ける細胞はゼロではありません。酸化ストレスによって損傷した細胞内のタンパク質やミトコンドリアは、放置して蓄積されると炎症や細胞死を招くことにつながります。実際、心不全を起こした心筋細胞内には傷んだミトコンドリアがたくさん見つかります。ミトコンドリアが傷むとエネルギーをつくることができなくなると心筋細胞が動けなくなるばかりか、損傷したミトコンドリアが蓄積して細胞死を招き心不全につながるのです。

損傷を受けたタンパク質やミトコンドリアは速やかに処理される必要があります。その処理法の一つがオートファジー機構です。有害なタンパク質や変性したミトコンドリアをいったん分解し、再度つくり変えるこの機構によって、細胞内が正常に維持されていると考えられています。

酸化ストレスで損傷を受けやすい心筋細胞ではオートファジー機構が活発に働いていることが分かっています。逆に心不全を起こした心筋細胞内ではオートファジーによる防御機構が低下していることも最近の研究で示されています。



院長
平澤元朗先生