

# 三保の森クリニック

/医療法人 赤枝会 三保の森クリニック  
〒226-0015 横浜市緑区三保町195-1  
TEL 045-922-5255 / FAX 045-922-5581  
WEB SITE <http://www.akaedakai.com/mihonomori>



2026年1月号

## 年始の挨拶

新年あけましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、

清々しい新年をお迎えられました事をお喜び申し上げます。

また旧年中は、多大なるご配慮を賜り事故なく無事、

新しい年を迎えられた事、心よりお礼申し上げます。

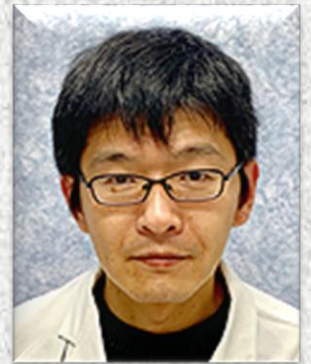
昨年は女性初の首相誕生や日経平均株価5万円到達、

大谷翔平選手のメジャーリーグでの大活躍など、

明るいニュースがたくさんありました。

皆様にとって本年が実り多き、穏やかな一年になりますように、

スタッフ一同診療に取り組んでまいりたいと思います。



今号は透析と閉塞性動脈硬化症について  
少しお話しします。  
症状を顕著に感じる冬だからこそ  
自分でも自身の足の状態を観察しましょう

### 閉塞性動脈硬化症の現状

閉塞性動脈硬化症(ASO)は、  
透析患者の1~2割程度に見られ、  
下肢切断となった患者のほぼ9割は、  
糖尿病合併例です。  
現在、定期的な下肢の観察は、  
7~8割と比較的多くの施設で  
行われています。  
スクリーニング検査はABI検査が  
もっとも多く6割程度の施設が  
実施しています。

### 時には足浴・足湯♥♥♥

足の血流を高めると  
以下のような効果が得られます。

- ① 足を清潔に保つ
- ② 血行をよくする
- ③ 全身が温まる
- ④ 爽快感やリラックス効果が得られる
- ⑤ 痛みや不快感を軽減させる
- ⑥ 入眠を促す
- ⑦ 爪が柔らかくなり切りやすくなる



## 下肢閉塞性動脈硬化症の症状

### I 度無症状

足の動脈の狭窄・閉塞があっても  
自覚症状のない場合があります。  
時に、足の冷感やしびれ感を認めます。

### II 度間歇性跛行

一定の距離を歩くとふくらはぎが痛くなり  
休むと回復し再び歩けるようになります。

### III 度安静時疼痛

足先の色が悪く、じっとしていても足が痛み、  
夜もよく眠れなくなります。

### IV 度潰瘍・壊死

足にできた傷が治りにくくなり、潰瘍ができたり、  
足先が腐って黒変してきます(壊疽と呼ばれます)

★ I ~ II 度のような症状が見られたら、医師や看護師に  
すぐにご相談ください。

足浴の温度は、好みがありますが、  
お風呂の温度とほぼ同じです。

足浴の最適な温度[39~41℃]  
足浴時間[7~30分]

「全身循環に大きな負担をかけることなく、  
末梢循環を促進・維持します。」

※足病変のある方は医師の指示に相談のうえ行いましょう。

## 当院の透析食 Pick up



## MENU

### ご飯

天ぷら盛り合わせ  
付) 大根おろし 天つゆ  
小松菜とツナのぬた  
花五目玉子巻き  
ほうじ茶

年末年始はイベントが多く、食生活も不規則  
になりがちですね。水分の摂り過ぎによって  
体重が増加してしまったり、血液検査値が  
乱れた場合も、またいつもの生活リズムに  
戻しながら、少しずつ回復していきましょう。  
天ぷらは、透析患者様が不足しがちなエネル  
ギーを効率的に補うことができます。  
ご飯と一緒にしっかり召し上がって頂けると  
良いですね。皆様に喜んで頂けますように…

# 1月の検査予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 レントゲン	10 レントゲン
11	12 血液検査	13 血液検査	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26 血液検査	27 血液検査	28	29	30	31

## 三保の森クリニックブログのご紹介

左下のQRコードを携帯で読み取りブログを見ませんか？  
クリニックの様子やお食事情報を見ることができます。

消防訓練

- 11月 17, 2025

本日消防訓練を実施し、実際に消火器の使用体験を行いました。



このQRコードを読み取って、クリニックの  
ブログを是非是非お楽しみください。