



今年は毎日ニュースでも報道されるほど例年にない大雪となりました。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもう春です。暖かくなるまでもう少し頑張りましょう。

当院では去る1月25日停電があり診療に大きな支障が生じ患者様には大変ご迷惑をおかけしました。そこで今回は停電の振り返りから災害時の備えについてお伝えします。

お薬の管理はとても大切です

お薬手帳 停電により電子カルテが使えなくなり処方内容が確認できませんでした。お薬手帳を持っていた方には手書きでお薬を処方することができました。是非お薬手帳は常に持ち歩くようにしましょう。

お薬は余分をもって 災害時も同じような状況が予測されます。常に1週間くらい余分にお薬を持っていると安心です。ご家庭で災害用の非常持ち出し袋を用意されている方も多いと思います。その中に数日分のお薬と薬剤情報（薬局でもらうお薬の説明書）があればいざという時とても安心です。

プレドニゾン プレドニゾンを内服中の方は飲んで
いる量を覚えておく事が大切です。災害により薬が手元にない、病院に行けないという場合でも量がわかれば避難所でも処方出来ます。

知っ得コーナー



～リウマチにやさしい冬の過ごし方～

暖かい季節に比べ冬期間はリウマチの症状が悪化しがちで、関節痛を訴える方が多く見られます。気温の低下・除雪・運動不足などさまざまな原因が考えられます。賢い対策で冬季間を快適に過ごしましょう。

◎保温

寒冷刺激は体を冷やし血流が悪くなり関節痛につながるようです。お風呂に入ると痛みが和らいだ経験はありませんか？腰・首・足首などをポイントに温めると効果的です。外出時や入浴後は冷えやすいので気をつけましょう。また、使い捨てカイロは低温やけどを防ぐため下着のもう一枚上から貼りましょう。

◎運動(リウマチ体操)

雪が降ったり、寒かったりするとどうしても外出の機会が少なくなり暖かい部屋でじっとしていることが多くなりがちです。気付かないうちに運動不足になり筋肉や関節が固くなっていませんか？お勧めはリウマチ体操です。入浴後など筋肉がほぐれている時に行うと効果的です。リウマチパンフレットを参考に体調に合わせてやってみましょう。

◎転倒予防

雪で滑りやすい、家の中でもこたつやカーペットなどで段差がある、厚着で動きにくい、など冬は転倒の危険が多くなります。ちょっとした転倒や尻もちでも骨折することがあります。外出時は滑りにくい靴や杖を利用する、家の中では整理整頓に心がけ手すりを使用するなど、充分注意しましょう。