



## 相談室便り

2004年12月号

今年は暖冬と聞いていますが、さすがに最近北風も冷たく感じられますし、周囲の山の頂が白く雪化粧しているのをみると、季節の移り変わりを感じます。

今回は、『日本心臓ペースメーカー友の会』について御説明させていただきます。

<日本心臓ペースメーカー友の会』とは>

心臓疾患に限らず、数多くの患者会、患者家族会があります。その規模も全国レベルのものから、都道府県、地域、病院単位とさまざまです。

その中の一つに、『日本心臓ペースメーカー友の会』があります。会員資格(正会員)は、心臓ペースメーカーを植え込んだ方、およびICD(除細動器)装着者です。創立は昭45年で、現在約4000人の方が入会されています。本部は東京に置かれていて、全国に23支部があります。どこの支部に入会するかは自由で、参加しやすい支部を自分で選んで入会してもらっているそうです。活動目的は、会員の健全な日常生活の確保と社会福祉への貢献です。主な活動内容として、講演会、勉強会、医師との懇談会、健康相談、親睦旅行、会誌「かていてる」の発行などです。会員の方々は、これらの活動に参加して、あるいは会誌を通じて、正しい情報や知識を得たり、不安や悩みを解決する一助にされているそうです。

興味のある方、入会を御希望の方は、本部事務局に直接お電話をして下さい。また、もう少し、詳しい内容が知りたい方は、ソーシャルワーカーにお声をかけてください。入会のしおりや会誌「かていてる」が何冊か相談室にありますので、御覧になってはいかがでしょうか。

本部事務局:03-3420-1200 (毎週月、水、金 10:00~17:00)

支部 埼玉県:048-831-1788 千葉県:043-263-7744

東京:03-3876-3056 神奈川県:045-862-6049

西東京:0426-26-1157

\* 関東圏内には上記の支部があります、群馬にはまだ支部がありません。

次に会誌「かていてる」から、いくつかのQ&Aを抜粋してみます。皆さん、日常生

活の中で、本当にさまざまな悩みや疑問、不安を抱えていらっしゃると思います。これらを主治医に相談していただくことが一番良いと思いますが、同じようなことで悩んでおられる方がいる、自分ひとりではない、と知るだけでもほんの少しだけ不安が軽くなりますか？

Q 入浴の場合、入浴時間はどれくらいが適当でしょうか。

A 脱衣場、風呂場、浴槽の中の温度は、とくに寒い冬では温度の差が大きいため、血圧や心拍数の変化が健常の人でも起きます。心臓に負担をかけないためには、あまり熱い湯でなく(42℃まで)、浴槽につかる時間もせいぜい10分位にしたほうがよいと思います。

Q ピップエレキバンを使用しても大丈夫でしょうか。

A 植え込み部の周辺部から離れている部分に使用する分には構いません。植え込み部のすぐそばや周辺部には絶対に使用しないこと。

Q 植え込みしている側(左側)を下にして横になっても大丈夫でしょうか。

A 「同じ体位をとると、きまってドキンとする」というようなことがなければ、気にすることはありません。

今回は患者会の中から『日本心臓ペースメーカー友の会』について御説明させていただきました。

何かわからないこと、お困りなことがありましたら、いつでもソーシャルワーカーにお声をかけてください。

北関東循環器病院 医療相談室