



発行 2026 年 2 月 1 日
(第 47 号)

緑風会 ニュース

編集 一般財団法人 緑風会

寒暖差疲労にご注意を

2 月は一年の中でも寒暖差が大きく、知らないうちに身体へ負担がかかりやすい時期です。

特に、暖房の効いた室内と屋外の行き来が多い医療現場では、自律神経が乱れやすく、疲労感や体調不良につながることがあります。

対策として、首元を冷やさない服装や、こまめな水分補給、短時間でも体を温める工夫が効果的とされています。忙しい時期だからこそ、日々のセルフケアを意識して、体調管理に努めましょう。



緑風会 健康シリーズ

～ヒートショックを防ぐには?～

ヒートショックは、急激な温度変化により血圧が大きく変動し、体に負担がかかることで起こります。特に冬場の入浴時は注意が必要です。

💡 予防のポイント

- ・入浴前後に水分補給をする（脱水を防ぐ）
- ・食後 1 時間以上空けてから入浴する
- ・飲酒後の入浴は避ける
- ・脱衣所や浴室を暖め、部屋間の温度差を少なくする
- ・湯温は低めに設定し、ゆっくり温まる
- ・長湯をせず、浴槽からは急に立ち上がらない

日頃から入浴方法を見直し
ヒートショック予防を
心がけましょう。



みどりちゃん

ヒートショックのパターン

山型	谷型
・暖かい部屋から寒い脱衣所、浴室に移動したときに起こる。 ・寒さで血管が縮み、血圧が一気に上がる。 ・脳や心臓に強い負担がかかり、脳卒中や心臓発作の原因になる。 《高齢者の発症リスク高》	・湯船につかったときに起こる。 ・体が急に温まり血管が広がり、血圧が急に下がる。 ・めまいや失神を起こし、浴槽内で溺れる危険がある。 《若い世代も要注意》

霞会館 1 階 プラザみどりからのお知らせ

昨年 10 月に行ったアンケートにご協力いただき
ありがとうございました。

パンへの高評価、スタッフの対応が良いなどの声も多く
スタッフ一同励みになっております。

一方、厳しい意見にも真摯に向き合い改善・対応して
いきたいと思っております。

これからも皆様により良い空間を提供出来るよう
努めてまいりたいと思います。



診療棟1階

STARBUCKS COFFEE

商品名

カカオ エスプレッソ アフォガート フラペチーノ®

価格

For here : Tall ¥900 (トールサイズのみ)

To Go : Tall ¥884 (トールサイズのみ)

販売期間

2026年1月28日(水) ~ **2026年2月17日(火)**

備考

※ワッフルクッキーは個包装のものを別添えでの提供となります

※Mobile Order & Pay での取り扱いはありません



凌雲棟カフェ

大学入試のため

2月24日(火) 2月25日(水) 3月11日(水) 3月12日(木)はお休みさせていただきます。

いつも凌雲棟カフェをご利用いただきましてありがとうございます。

凌雲棟カフェでは、毎月恒例の「ぶちごほうびデー」に加え、

2月の2大イベント「節分」と「バレンタインデー」に

カフェをご購入のお客さまへプレゼントをご用意しております(≡∩≡)。♡ぜひ、お越しください。



♡ 節分プレゼントデー	2/2(月)、2/3(火)	10:00~14:00
♡ バレンタインプレゼントデー	2/12(木)、2/13(金)	10:00~14:00
♡ 2月ぶちごほうび&ダブルポイントデー	2/18(水)、2/19(木)、2/26(木)	12:00~14:00

カフェ・レストラン ラコントロール からののお知らせ

いつもカフェ・レストラン ラコントロールをご利用いただきましてありがとうございます。

当店で、特注弁当 1,000円~3,000円(8個以上)のご注文を承っております。

メニューは、ご相談に応じます。お気軽にご連絡ください。

カフェ・レストラン ラコントロール Tel: 082-257-5930

オーナー直通 Tel: 090-4574-3450



入院棟2階 売店みどり

からののお知らせ

「素肌119」をプレゼントします。

ぜひお越しください♪

百人百様の
肌悩みやみ

バレンタイン特別販売

日程: 2026年2月12日(木) 9:30~17:00

場所: 広島大学病院入院棟2F売店みどり

12日(水)は10,000円以上の購入で「素肌119」が1本無料!



肌トラブルでお悩みの方

難治性ニキビ、脂漏性皮膚炎、フケ、カユミ、頭皮の吹き出物、脱毛症、白髪、シミ、シワ、毛穴トラブル、外耳炎、水虫、イボ、痔、股間シジダ(デリケートゾーンの痒み)、糖尿病・血液透析による肌の乾燥や痒み、褥瘡予防、ストーマケア、放射線皮膚炎、爪周炎、矢野間皮膚炎 など



年に1回の

◆無料◆

キャンペーン