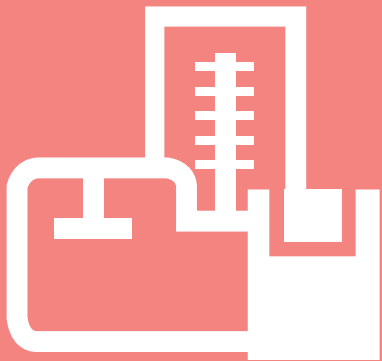


伊東市民病院で ございます。

Vol.13
2019.3



健康コラム
ご注意ください! 高血圧



もしかしたら、「骨盤臓器脱」
かもしれません



わたしたちの部署紹介
地域医療連携室便り
すこやか健康講座開催の
お知らせ

病院理念：市民の生命と健康と生活を守り地域発展に寄与します



ご注意ください! 高血圧

皆さんは、伊東市民にメタボリックシンドローム、高血圧、喫煙者の方が多いということをご存じでしょうか。

今回は、高血圧について少しだけ説明させていただきたいと思えます。まず、伊東市民やこの地域の方々は、干物や漬物と言った塩分の多い食べ物を食べる頻度が高いこと、地形的に坂道が多いために車移動が多く、歩く機会が少ないことが影響を与えていると、考えられています。

「仮面高血圧」をご存知でしょうか。仮面高血圧とは、診察室や健診で測ると正常なのに、家庭で測ると高血圧になる症状のことで「健康診断で正常だから心配していない」と考えている方に注意していただきたい症状です。脳卒中や心臓血管疾患による死亡リスクが正常血圧の人を1とすると、持続性高血圧の人（コントロール不良）が2・26倍、仮面高血圧の人が2・13倍と、コントロール不良の人達と大差がないのが現状です。したがって、普段から家庭血圧を正しく測定し、生活習慣改善に役立てていただくことをお勧めいたします。

家庭血圧を測定するための環境を整えましょう

背もたれつきの椅子に脚を組まずに座ってリラックスしましょう。

静かで適当な室温の環境で行いましょう。特に寒い季節、暖房のない部屋での測定は血圧を上昇させるので、寒い場所での測定は避けてください。

上腕に付ける血圧計を使いましょう。

測定前に喫煙、飲酒、コーヒーやお茶などカフェインが多い飲料の摂取は行わないようにしましょう。

血圧計の位置を心臓の高さと同じにしましょう。乳首の高さが目安です。

※血圧計の中心が心臓の高さに合っていない場合は、クッションやタオルをひじの下に置いたり、椅子に座布団を敷いて高さを調整してください。



家庭血圧の測定について

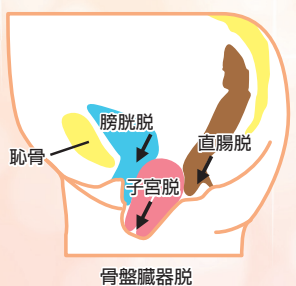
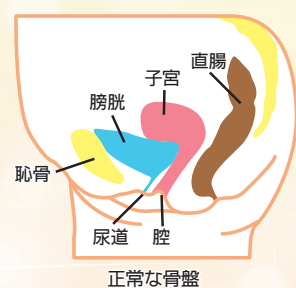
測定の タイミング	必ず測定するタイミング	朝 <ul style="list-style-type: none"> 起きてから1時間以内 トイレに行った後 朝の薬を飲む前 朝食前 座って1～2分安静にした後
		就寝前 <ul style="list-style-type: none"> 座って1～2分安静にした後
	朝、就寝前以外に測定する タイミング	夕食前、夜の薬を飲む前、入浴前、飲酒前、 自覚症状のある時、休日昼間、深夜睡眠時など、 医師の指示によって行います。
測定回数と その扱い	① 1機会原則2回測定し、その平均をとります。 (1機会に1回のみ測定した場合には、1回のみ の血圧値をその機会の血圧値とします) ② あまり多くの測定頻度を求めないように しましょう。 ③ できる限り長期間測定し、測定した値は すべて記録しましょう。	
家庭血圧の 診断基準	高血圧 朝と夜それぞれの平均値 \geq 135/85mmHg 正常域血圧 朝と夜それぞれの平均値 $<$ 135/85mmHg	
注意事項	① 家庭血圧に対して不安が強い方はお控 えください。 ② 測定結果に一喜一憂する必要はありませ ん。 ③ 測定値に基づき、勝手に降圧薬を増やし たり減らしたりしないでください。	



産婦人科 女性骨盤底センター長
船渡 孝郎

出身校
昭和大学

認定資格
 日本産婦人科学会
 日本女性骨盤底医学会
 日本産科婦人科内視鏡学会功労員
 大阪産婦人科医学会評議員
 日本産婦人科学会専門医・暫定指導医
 母体保護法指定医・麻酔標榜医・医学博士



(膀胱・子宮・直腸が腔から外に飛び出す病気)

骨盤臓器脱とは？

「このような症状で悩んでおられるなら、あなたは「骨盤臓器脱」
 かもしれません
 当病院では、「メッシュ」を用いた再発率の低い手術方法を採用
 しております。勇気を出して受診すると長年悩んでいたことが
 解決するかもしれませんので、一度医師の診察を受けられること
 をお勧めします。

- ** 立ち仕事で股間に何か落ちてくる感じがする。
- ** お風呂で股間に風船のような物が触れる。
- ** 歩いているときに股間に何か挟まった感じがする。
- ** 尿が出にくい・頻尿・残便感がある。

このような症状はありませんか？

もしかしたら、骨盤臓器脱かもしれません

わたしたちの部署紹介

4南病棟

4南病棟は、回復期リハビリテーション病棟として、主に脳血管疾患や骨折の術後の方などの急性期治療を終えた患者さんが、日常生活を営むうえで不可欠な基本的活動の能力向上と在宅復帰を目指しております。また、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士、メディカルソーシャルワーカーや地域の関係職種と密に連携をとり、退院後できる限り住み慣れた地域や自宅で生活していただくために全力で取り組んでおります。

私たちは「皆で関わることをモットー」としており、患者さんと職員との距離が近いアットホームな雰囲気を目指しています。患者さんだけでなく実習に訪れる看護学生にも「誰にでも声をかけやすく皆優しい」と評判をいただいています。

今後も地域の方々に親しまれ、信頼される病棟を目標に活動していきたいと思っております。



当病棟ではリハビリ中の患者さんが丹精込めて作った作品も展示しています

地域医療連携室便り

認知症研修会を開催しました

1月28日に当病院講堂にて開催された認知症研修会は、「せん妄と認知症」アセスメント方法と薬の処方の方針」というテーマのもと、認知症疾患医療センターの夏山医師による講演が行われ、医療従事者58名が参加しました。講演では、せん妄というのはどういう症状か、認知症との違いは何か、薬物療法としてどのようなものがあるかが具体的に説明されました。その中で、せん妄の原因は治療を行うと改善することもある身体疾患であり、治つたらどこまで自立できるのかという評価が重要であるとのことでした。参加者からは「せん妄の薬物療法について詳しく聞けて勉強になった」「認知症との違いが分からなかった」「参考にになった」といった意見が寄せられました。

今後も引き続き認知症に関する知識の普及に努めていきたいと考えております。



第14回

すこやか健康講座

平成31年 3月15日(金)
14:00 ~ 15:00 (13:30開場)

入場
無料

申込
不要

テーマ 脳神経外科のかかり方

1階講堂にて開催 定員 100名(先着順)



伊東市民病院
Ito municipal hospital

〒414-0055 静岡県伊東市岡196-1
<http://www.ito-shimin-hp.jp/>

TEL:0557-37-2626

伊東市民病院