



広報ちゅうざん

10月号

2007年10月1日発行



10月号 目次

- 巻頭の挨拶(2頁)
- 家庭血圧計お話し(3項)
- Naturition support～きのこ～(4頁)
- 糖尿病ってどんな病気?(5頁)
- 平成19年8月の入退院状況(6頁)





ちゅうざん病院院長

溝口照章

9月1日より、院長職を務めさせていただくことになりました。長年にわたり院長、理事長職を兼任されてきた今村先生よりその職を引き継ぐことになりました。今村先生は、理事長になられた後も、これまでと同様にちゅうざん病院で医療面でも活躍されますし、未熟な新院長のアドバイザー的な不可欠な存在であることには変わりはありません。

ちゅうざん病院は、沖縄県中部地区のリハビリ専門病院として、また地域の病院として“心のふれあう医療”を目指しています。これまでも職員一同、患者さまの病状回復のために全力で支援を行って来ました。

しかし今後改善すべき事項は、まだまだ残されていますし、地道な改善が望まれているのが現状です。患者さま、ご家族よりのご意見は大変参考になりますし、今後も意見のみではなく、病院（ハード面、ソフト面に関係なく）に対する生の意見（声）が聞かれるような病院の雰囲気づくりができれば・・・とも考えています。

今後も、地域の方々のための心ふれあう明るい病院づくりを目指して、私なりに努力してまいります。

今後も、病院を利用される方々との挨拶からはじまるコミュニケーションを大切に、細かい要望にも是非、対応していきたいものです。今後ともよろしく願いいたします。





家庭血圧計お話

ちゅうざん病院/医師:仲田聡子

近年、家庭血圧計が普及し、量販店等で手ごろの値段で購入できるようになり家庭血圧測定が高血圧の予防や発見、治療評価に大変役立てられています。外来での血圧は月に一度、患者様によっては2-3ヶ月に一度の受診時の測定した血圧で、それだけで高血圧と診断することや血圧コントロールが良好か否かを判断することが難しいことがあります。私も度々、患者様に家庭血圧計の購入と血圧手帳をお渡しして血圧測定、記録をお願いしています。

家庭血圧計にも色々あります。測定法ではカフの位置による誤差が小さいオシロメトリー法によるものが主流となっています。血圧測定部位では上腕用、手首用、指用の3種類があります。手首や指用は小型で簡便ではありますが血圧測定の精度に関しては上腕用が最も優れています。厚生省班研究の結果でも精度は上腕用、手首用、指用の順で特に指用血圧計のなかには誤差が非常に大きいものが認められたとの報告があります。これから購入される方には上腕用をお勧めします。

家庭用血圧計は長期使用により精度が低下してくるので定期的なチェックは必要です。患者様から家庭血圧計はもってはいないが測るたびに値が違ってくるから測っていないという声をきくことがあります。そのときは一度外来受診の際に家庭血圧計を持参してもらい、測定方法の確認と水銀血圧計による測定値との比較をしてもらうようにしています。測定方法についてはカフの巻く位置は正しいか、測定部位を心臓の高さに保っているか。測定時刻はなるべく同じ時間帯に測定、数分の安静後に座位で同じ腕で測定

しているか等を確認します。家庭血圧計の表示と水銀血圧計の聴診法による血圧値の差は5~10mmHgであれば良いとされています。

家庭血圧は外来血圧より低く、差の平均値は約10/5mmHg。日本高血圧学会のガイドラインは家庭血圧135/80mmHg以上を高血圧の診断基準としています。

家庭血圧測定は日課になっている方には是非続けて頂きたいと思います。毎日測定できない場合でも週に1-2度でも測って頂ければまったく測らないよりは担当医にとっては有用な血圧情報になります。最後に、多少の血圧の変動にとても神経質になる方が時々いらっしゃいますが血圧は常に変動するもので一時的な血圧上昇や低下はあまり気にしなくてよいことを付け加えておきます。





Nutrition

Support



10月

～ちょっと小話～

きのこ

(栄養課)

ダイエットの強い味方、きのこの旬です。1パック（100g）の場合、しめじは18kcal、まいたけは16kcalと、かさにくらべて超低エネルギー。きのこは食物繊維が豊富なうえ、強い抗がん作用のあるβ-グルカンを多く含むことで注目されています。

また、うま味成分を多く含むため、薄味にしても満足感を得やすい点もダイエット向き。ただし、油を吸いやすいので、炒めるよりも煮るほうがおすすめです。2種類のきのこを合わせると味に深みが出ます。

クッキングコラム♪

安くてもまとめ買いは保存食品のみにしましょう

どんなに安くても、生ものは必要なだけ買うというのが節約・ダイエットのポイントです。買うときは得なような気分になりますが、結局くさらせてしまったり、食べすぎにつながるためまとめ買いは注意が必要です。安くても、保存がきく缶詰・乾物・乾麺・冷凍食品だけをまとめ買いするのがよいでしょう。

菓子類を買う場合も、個包装の物や、小袋を買うほうが「テレビやおしゃべりをしながら気づいたら全部食べてしまった」ということが起きにくいでしょう。



糖尿病ってどんな病気？

薬剤師：眞喜志 泉

* 今、糖尿病が増えています

日本人の 40 歳以上の 6 人に 1 人、60 歳以上の 3 人に 1 人が糖尿病あるいは、その予備軍といわれています。

* 糖尿病の 2 つのタイプ

＜1 型糖尿病＞ 病原体から、自分の体を守る作用が破壊されて、すい臓からインスリンを分泌できなくなるタイプです。子供や、若い人に多くみられます。

インスリンで注射を補う治療が必要です。

＜2 型糖尿病＞ インスリンの量が十分でなかったり、効きにくい状態になるために起こります。主に 40 歳以降に多く見られますが、最近は、生活習慣の変化によって子供も増えています。（日本人の糖尿病の、95%が 2 型です。）

* 糖尿病の主な自覚症状とは？

- ・尿の量が、増える（多尿）
- ・トイレに行く回数がふえる
- ・のどが渇く（口渇）
- ・水分の摂取量がふえる（多飲）
- ・体重が減少する
- ・疲れやすくなる

糖尿病は、血液検査で血糖値が標準値より高いか分かります。

* 糖尿病の合併症

＜細い血管にみられる障害＞

目・・・糖尿病網膜症（視力の低下、失明の危険性もあります。）

神経・・・糖尿病神経障害（しびれ、ピリピリ感、冷たさ、熱さに鈍感になる。）

腎臓・・・糖尿病性腎障害（悪化すると、人工透析が必要になります。）

そこまで悪化した、腎臓は、もう元には、戻りません

＜大きな血管にみられる障害＞

動脈硬化を加速させ、太い血管がつまりやすくなります。

脳梗塞・・・死に至る場合や、麻痺、言語障害、めまいなど後遺症が残ります。

狭心症・・・胸が痛くなったり、動悸が起こります。

心筋梗塞・・・神経障害のため、胸の痛みを感じない場合があります。

足の壊疽・・・悪化すると潰瘍や壊疽が起こり 足を切断する場合があります。

* 糖尿病の治療法

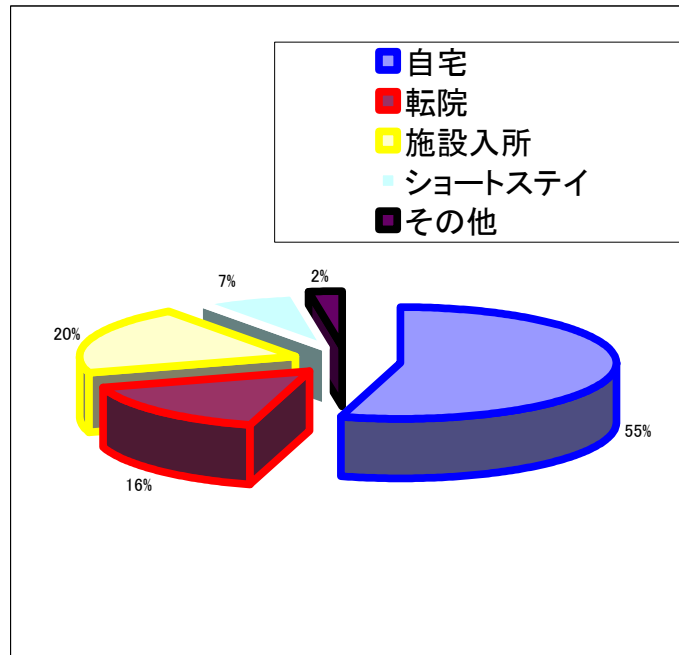
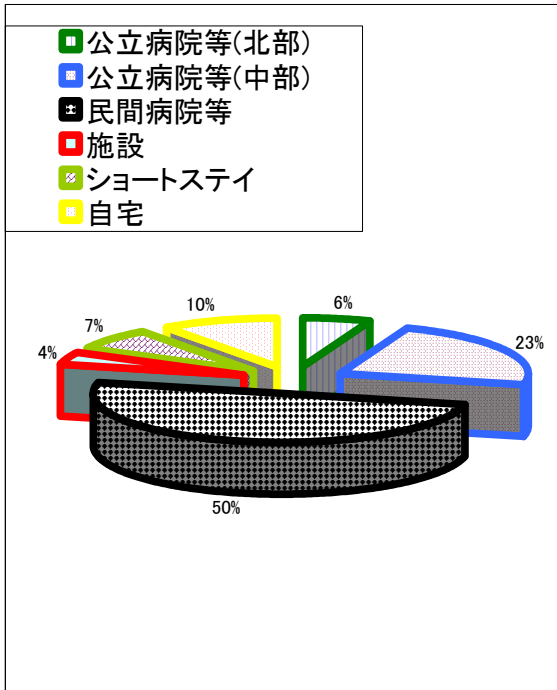
- ・食事療法・運動療法（医療スタッフに相談、指導を受ける）
- ・薬物療法（内服薬、インスリン注射）

<p>* 定期的な検診を行い、血糖コントロールを徹底しましょう！！ 生活習慣を改善し、きちんと治療を行いましょう！！ 医師、薬剤師、管理栄養士などに お気軽に相談して下さいね。</p>

【平成19年8月入院退院状況】

【入院患者数：85名】

【退院者数：81名】



ちゅうざん病院

〒904-2151 : 沖縄市松本6丁目2番地1号

電話 982-1346 FAX 982-1347

「広報ちゅうざん」編集:前川 友希