



第5号 平成17年5月1日発行

発行元：橋病院 編集：橋病院広報委員会

ホームページ：<http://www.tachibana-hospital.jp>
(この広報誌はホームページに掲載中です!)



ドクタートーク

『高血圧予防に役立つ生活習慣のすすめ』

高血圧は日本で最も多い病気であり、厚生労働省の調査を元に計算すると、日本には高血圧患者さんが約3500万人いると推定されます。ご自身を含めて皆様の周りの方を思い浮かべてみてください。血圧を気にしている方を何人か思いつくのではないのでしょうか。高血圧自体は何の症状もないことが多く、ほったらかしにしている方も少なくありませんが、一旦心臓発作や脳卒中が発症してから後悔しても間に合いません。何よりも予防が大切であり、血圧が高い状態が1ヶ月以上続くようならば、近くの医療機関で相談を受けて下さい。

高血圧、糖尿病、高脂血症は、以前は成人病といわれていましたが、最近は生活習慣病と呼ばれています。生活の乱れや悪い習慣が病気の発症に深く関与しているためにこう呼ばれるのですが、逆にいえば生活習慣を是正することでこれらの病気の発症を予防できるともいえます。そこで、どうゆう点を改善すると高血圧予防に役立つのかを紹介したいと思います。

① 体重減少

肥満が悪いと改めていう必要はないぐらい、いろいろな場面で肥満の悪影響がいられています。肥満は高血圧にも非常に悪いのです。特に、肥満が目立ち始めた後に血圧が上昇してきた方は、体重を減らすことで血圧が正常化する可能性があります。どれくらい減量すると効果があるかというと、現在の体重の5～10%減らせれば目に見える効果が期待できます。体重70 kgの人であれば、まずは3～7 kgを3ヶ月ほどかけて減らすといいでしょう。最終的には理想体重を目指すのがいいのですが、1～2 kgでも減量し、減った体重を増やさないようにすることが大切です。

② 減塩

日本の塩分摂取量は最近11～12 g/日ですが、減塩だけで血圧を下げようとする3 g/日以下にする必要があるといわれています。もちろんこれは日本では不可能なことです。新しい高血圧治療ガイドラインの減塩目標は6 g/日以下となっており、高血圧治療のためには徹底した減塩が必要といえます。ここまではできないとしても、日々減塩を心がけることが重要です。かなり薄味にしたと思っても、10 g/日を切るのはなかなか難しいのが現実です。

③ 野菜・果物を積極的に食べて、コレステロール・飽和脂肪酸を控える

野菜や果物の中にはカリウムというミネラルが豊富に含まれており、これは塩分(ナトリウム)と拮抗する作用があります。そこで、野菜や果物を積極的に摂取することは、減塩と同じく血圧を下げるのに有効です。また、コレステロール・飽和脂肪酸の多い肉類などはあまり食べ過ぎないようにしましょう。

④ 運動をする

定期的に運動することは、血圧が下がるだけでなく、肥満防止にも有効であり、心臓や脳卒中の危険も減るといわれています。運動の種類としては、早歩きやランニング、または水中歩行など、有酸素運動で体に過剰な負荷がかからない運動が適しています。自分自身できつくないと思える程度で、1日30分以上、できるだけ毎日行うのがいいでしょう。

⑤ アルコールを控える

適量のアルコール摂取は問題ありませんが、大量の飲酒は血圧を上げ、男性では脳卒中の危険が増加するといわれています。男性では日本酒で1合程度(ビール大瓶1本、焼酎5酌～1合相当)、女性はアルコール代謝能力が弱いのでこの半分程度にアルコール摂取量を抑えましょう。

⑥ 禁煙

喫煙は心臓、脳卒中の危険を増加させるだけでなく、肺がんをはじめとあらゆる臓器のがんを増やすことが証明されています。禁煙は絶対必要です。以上の生活習慣の改善は単独で行うのではなく、組み合わせて行うほうが効果的です。自分の生活習慣を振り返ってみて、できることからひとつずつ改善していきましょう。

内科医 北 俊弘



婦長さん・主任さん

「うちの家族」

外来主任 宮田 たえ子

こんにちは。私は外来主任の宮田たえ子です。私事ですが、早いもので三人の子供達も社会人となり、主人と二人きりになれると思ったら、気がつけばみんな家からの通勤で、毎朝弁当作りの毎日です。

でも、夜、私が遅い時は、主人が夜の食事を作ってくれています。(ほとんど毎日ですけども)フフフ…(^o^)

主人の料理もレパートリーが増えて、私よりも上手に工夫した料理が出てきます。私も家に帰るのが楽しみになっています。みんなの食事の時間はバラバラですけども、みんなと一緒に食事をしているとき、主人は「いつも大変なんだ!」と言います。子供たちから「お父さんは料理が趣味でやってるじゃん!」と笑っていると、主人の返事は笑いながら「家には主婦がいないから…」と答えます。私は主人・家族にいつも感謝しています。主人・家族がいてくれるから仕事を安心して頑張れています。感謝・感謝でいっぱいです!



基礎代謝を上げるために

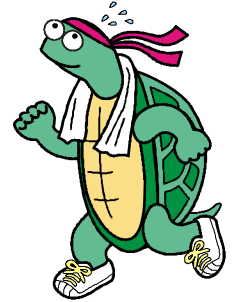
管理栄養士 山下 みさ子

基礎代謝とは、人の体が安静にいても、心臓を動かしたり呼吸したり、臓器や神経系が活動するのに必要な最小限のエネルギー消費量のことをいいます。前と同じ量を食べているのに太った、というのは、代謝が下がっているのにそれまでと同じ量のエネルギーを摂取していれば、エネルギー余剰になって太ってしまう、というわけです。

基礎代謝は何もしなくても、体がどうしても必要とするエネルギー。だから、この基礎代謝が高い人はたとえば運動量が少なくとも、もともと消費エネルギーが高いので、たくさん食べたりしても太りにくいと言えます。一般に基礎代謝は身長・体重の多い人ほど高いといわれます。これは体表面積に比例しています。また、女性より男性のほうが高いです。

※ どんな症状だと基礎代謝が下がっているかというと、

- ・ 低体温・・・平熱36度以下の人は要注意
- ・ 低血圧
- ・ 冷え性
- ・ 汗をかきにくい
- ・ 運動をあまりしない
- ・ ちょっと食べてもすぐ太りやすい
- ・ 疲れやすく、疲労回復しにくい・・・などなど。



では、基礎代謝をあげるには？まずは

1. 筋肉量を増やす

体内の筋肉量に比例して基礎代謝は高くなります。筋肉の多い人ほど基礎代謝は高いのです。筋肉量を増やすには運動がいいのはもちろんですが、苦しくなるまで運動しなくてもウォーキングやダンベル体操・ストレッチなど、筋肉をつけるための軽い運動をする方がおすすめです。運動を継続して筋肉量を維持することが、基礎代謝を上げることに繋がります。筋肉量がUPすれば、寝ている間にも消費される基礎代謝が上がるので、痩せやすい体質にもなります。

2. 規則正しい生活

すべてにおける基本的なことですが、規則正しい生活をして睡眠をとることは基礎代謝をあげるためには結構大事だったりします。

3. ご飯を食べて基礎代謝を上げよう

食事ではたんぱく質が筋肉をつくる原料となるので、たんぱく質の不足は筋肉量を減らしてしまいます。また、ダイエットなどで食事量（摂取エネルギー量）が少ないと、基礎代謝はみるみる下がります。基礎代謝を高める栄養素は、ビタミンB群やたんぱく質などですが、ご飯を主食にすることも大切。炭水化物は重要なエネルギー源で、きちんと摂取しなければ基礎代謝も上がりません。

4. 体内循環を高める

基礎代謝を上げるには血行をよくして体内循環を高めることも大事です。循環が悪いと老廃物を外に出す力が弱まってしまいます。入浴で発汗を促したり、運動によって汗をかくようにすることも代謝を高めてくれます。

リハビリ室



リハビリワンポイントアドバイス

理学療法士 小川 達矢

『ストレッチング』

・目的

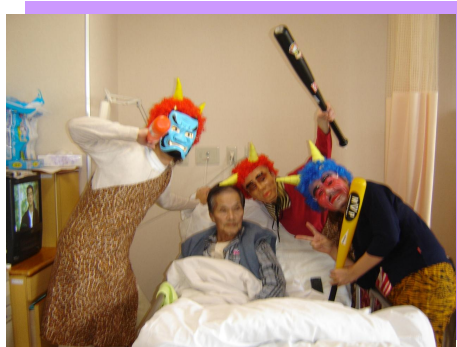
ストレッチングという言葉は、引き伸ばす・伸びる・伸展する・伸縮性という意味を持ち、健康づくりやスポーツの場面で多く活用されています。ケガの防止やコンディション作りのためにも柔軟性に富んだ身体づくりを目指すことが大切だと思われます。筋力トレーニングやスポーツの前後に、準備運動や整理運動として行われるのが一般的です。

・方法

具体的には、自分の能力の範囲内で、無理なく、はずみをつけないように持続的にストレッチする方法が効果的です。筋肉をストレッチしたままの姿勢を何秒くらい保つべきか専門家によってまちまちで、統一した見解はありません。初心者であれば5秒くらいから始め、運動に慣れるにつれて少しずつ時間を延長し、30秒程度くらいまで数回行くと良いでしょう。又、ストレッチするときに力んで息を止めてしまうことがあります。息を吐きながら静かに伸ばすようにしましょう。

H17年2月2日に病棟で豆まきを行いました。

鬼さん扮する職員3人とスタッフ一同で各部屋を回り、大いに盛りあがりました。患者様にとって厄払いの意味も込めました。患者様が鬼に豆をぶつけて喜んでおられる姿を見てスタッフ一同うれしく思います。今年は大先生がいらっしやらない為少し、寂しい豆まきの行事でした。



〔記事 川崎(療養病棟スタッフ)〕

研修会

平成17年1月29日(木)AM8時半～「情報の取扱い」についての勉強会を行いました。



(出席者52名)

本年、4月からは個人情報保護法が制定され、ますます情報の取扱いについては、大事なものとなってきます。今後も回を重ね職員1人1人の理解を深めていく必要があると思います。

平成17年1月29日(木)PM6時半～16年度部門別年度計画の取り組みで報告会を行いました。



(出席者数80名)

平成17年3月12日(土)「ナースキャップの意義と弊害」について勉強会を行いました。



(出席者数60名)

当院がなぜ『キャップレス』にしたかの理解を深める意味でもこのテーマについては毎年行っていくことがナースとしての自覚をもつことになると思います。

教育研修委員会より

平成17年3月17日(木)「褥瘡」について勉強会を行いました。



(出席者数47名)

褥瘡にもいろいろなレベルがあることがわかった。そしてレベルに合わせたケアが必要な事もわかった。などの職員から感想がありました。

(講師 コンバテック 高木氏)

褥瘡対策委員会より

皆様のご意見を頂いて

外来・各病棟に皆様のご意見をお聞かせ頂くためにご意見箱を設置しています。
このコーナーでは、ご意見に対しての私たちの取り組みをお伝えいたします

『患者様からのご意見内容』

『待合室の椅子が長くなりすぎてて
出入りが大変！
まん中に通路を取ってほしいです。』



(改善前)

左右・真ん中に広く
通路を取ってみました。



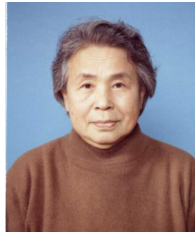
(改善後)

平成17年3月 業務改善対策委員会



「人工関節置換術を受けて」

若林 恵美



30年来痛み続け、電磁気治療、針治療等いろいろな治療を受け続けて股関節の痛みを押さえる日々を送っていましたが、痛みは増すばかりでした。会社勤めが定年になっても病院嫌いの私には、手術なんて考えられませんでした。

ある時、宮崎の知人が、柏木先生に人工股関節置換術をしていただい元気に歩いて嬉しそうな姿に逢いました。その頃私の痛みも限界になっておりましたので、是非私も柏木先生に手術していただきたくてお願いしました。

平成15年1月に右側。同年3月、左側を手術していただきました。前は手術から逃げていた私でしたが、手術が終わり、麻酔が消え我に返ると痛みがなくなっていることに驚きました。

先生を始め看護師の皆様、病院のスタッフの皆様にたくさんの励ましと援助をいただきました。鹿児島県川内から入院治療をしていただいたので、知らない所で少し心配しておりましたが、そのような寂しさを感じることもなく元気で退院することができました。

人間「歩けること」は何と素晴らしいこと。去年は久しぶりに『ロシア・シルクロードの旅』ができました。日常の家事も出来る様になっております。柏木先生にはもとより、病院スタッフの皆様に唯々感謝の気持ちで一杯でございます。



(エルミタージュ美術館前で)

「膝関節手術、病院への感謝の 思いを込めて」

上野 美香



若い頃から立ち仕事、重たい物を持つ仕事の多かった私でしたが、ある晩から急に夜眠れないくらい足が痛み、全然動かすことさえできない程になっていました。

いつも悩んでいた時、知人から柏木先生の名前を耳にいたし、病院嫌いな私も思い切って受診しました。結果は左右、特に左膝が悪く、いろいろな治療方法もあると思いましたが、特に悪い左膝、先生を信頼し手術しようと決めました。

また、私には足の痛みとは別に心の悩みがありました。16歳になる自閉症を抱え、内科的治療を必要とする息子のことです。病院側が快く同時に治療を引き受けて下さり、親子安心して私も手術ができました。先生を始めとし、婦長様、皆様の熱心な対応に今でもあの頃を忘れたことはありません。あの時51歳、もうすぐ1年となります。右膝が痛くない時は、少し走れそうになっています。また、入院生活も楽しく過ごせ、良いお友達もでき、今でもその方々とおつき合いさせていただいている毎日です。皆、同じ病気を経験したことで気持ちが通じたお友達ですからこれからもずっとずっとのつながりです。

まだ右膝の手術が残っております。また入院したら新しい出会いを楽しみにしております。最後に先生、そして婦長様方ありがとうございました。



(みんなとの食事会で)



委員会だより

●地域連携委員会より●



当院にも昨年11月より地域連携係りを設ける事となりました。地域連携係りとは、みなさま「外来・入院患者様やそのご家族」の医療や福祉に関してのご相談を受けたり、他病院・施設との情報交換・交流をする相談窓口担当者の事です。

地域住民の皆様への健康に関する情報発信やお祭り、催し物への参加など地域に積極的に係わって皆様の信頼と地域に根ざした橘病院を目指して行きます。又、ボランティアの参加を募集しております。入院患者さんの話し相手や整容、洗濯等、その他、院内で演奏会をしていただいたりと考えております。何かしてみたいこと、若しくは協力して頂ける事がありましたら1階事務室までお尋ねください。楽しみにお待ちしております。

(地域連携係 藤野 ・ 川野)

橘病院の理念(私たちがめざすこと)

当院は「医療の質の向上」を追求し、患者様(家族)と職員・スタッフがともに「心ゆたか」になれる病院を目指します。患者様の1日も早い社会復帰(家庭、就労、就学など)を願い、地域住民から安心され、信頼され、共感を得られる病院づくりを目指します。

標 語

- 2月 共有しよう 私の経験 あなたの教訓
- 3月 部署の壁を乗り越え 意見が交わせる 職場作り
- 4月 慌てず 正しく 確実に
- 5月 先の危険を考えて 思い込みをせず しっかり確認

(環境美化係より)

・皆さんから何か疑問に思われることやご質問があれば、当院の医師、看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師、放射線技師、事務員がお答えいたしますので文書や口頭、メールでかまいません。お寄せください。

(メールアドレス info@tachibana-hospital.jp)

広報委員
新留ひとみ・森山善子・前田智子・連城幸枝・中村みゆき・森山梨香・加治木 愛・酒井里美
山元加代子・小八重静香・山下みさ子・増田真樹・山口光生・池田小百合・柏木輝行