

はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

2015(1)

第 37 号



成人式（ラポルトすず）

病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

目次

- “血圧が高めです”と言われたことありませんか？ 1
- 佐々木 Dr.の診療所だより 2
- X線テレビ装置が新しくなりました 3
- ホームページをリニューアルしました 4
- 火災避難訓練
- 火曜日の午後に呼吸器内科の診療を行います 5

“血圧が高めです”と言われたことありませんか？

内科 藤田 主税



高血圧症によりほとんどの場合症状はありませんが、全身の血管の動脈硬化やさまざまな障害がでてきます。さらに、脳卒中や心筋梗塞などを起こす要因にもなりとても恐い病気です。



“血圧が高めです”と言われたら、まずご家庭で朝(測定の目安は起床後1時間以内、排尿後、食前、内服前)と夜(測定の目安は寝る前、食後、内服後、排尿後、入浴後の場合は1時間以上後)に血圧を測定し記録して下さい。そうすることで、血圧に関心を持つことができますし、実際のご自分の家庭血圧を把握することができます。高血圧症は、**家庭血圧135/85mmHg以上**もしくは**診察室血圧140/90mmHg以上**と定義されています。高血圧症の疑いがあれば、医療機関に相談し、生活習慣を見直していきましょう(食事療法、適度な運動、肥満があれば減量、禁煙、ストレスと上手につきあう等)。生活習慣を改善することで、薬が必要なかったり、減量、中止できたりすることがあります。

今回は、みなさんと馴染みの深い“食塩”についてお話しします。北陸地方の一人当たりの食塩摂取量は10.8g(男性11.7g、女性9.9g 平成24年)です。全国平均が10.4gですからやや高めですね。高血圧症の患者さんの目標食塩が6g未満ですから、4割以上(男性だと約5割)を減塩しなければなりません。また、食品の成分表示において、食塩はナトリウム量の2.5倍に相当(ナトリウム400mgが含まれていれば食塩は400mg×2.5=1000mg ※1g=1000mg)しますから注意が必要です。



料理の際は、加工食品(干物、漬物、練り物、ソーセージ等)を極力減らし、旬の新鮮素材を使った料理を心がけて下さい。積極的に酸味、辛味、香りを利用して減塩し、素材の表面に味付けすることでおいしく減塩することができます。さらに、野菜を摂取することで体内の食塩の排出を促進することができます。

生活習慣の改善により血圧の改善を実感して頂ければ幸いです。“高血圧症=サイレントキラー”であることを忘れず、しっかり生活習慣をコントロールしていきたいですね。

★ 佐々木 Dr.の診療所だより ★

インフルエンザが流行っています。

1、インフルエンザにかからないために

- ① 外出時や人混みではマスクをつけましょう。
- ② 外出から帰ったら、手洗い、うがいをしましょう。
- ③ 家ではなるべく温かくし、乾燥はさけましょう。
- ④ できるだけ予防接種を受けましょう。



2、インフルエンザの症状は

発熱、全身のだるさ、関節の痛み、頭痛、咳、痰
時には腹痛、下痢、吐き気、食欲不振

3、インフルエンザにかかったら

- ① 外出をさけましょう。
- ② 人との接触はなるべく避けましょう。
- ③ 部屋は温かくし、湿気を保ちましょう。
- ④ マスクをつけ、手洗い、うがいをしましょう。
- ⑤ 消化のよい食べ物と水分の補給を忘れないようにし、
身体を休めて下さい。
- ⑥ 熱が下がっても3日間は感染する恐れがありますので、
外出は避けて下さい。



※インフルエンザの検査は発熱から約12時間が経過していないと正確な結果を得られないことがあります。当院ではそれ以後のご来院をおすすめしています。



平成 26 年 12 月に X 線テレビ装置が更新されました。

X 線テレビ装置とは、一般撮影のような静止画像ではなく、胃や大腸などの検査をするとき X 線に写る造影剤という薬剤を体の中に入れ、造影剤の動きなどを動画像として観察ができ、その時の様子を撮影することができる装置です。

• 最新デジタル画像処理システム

X 線テレビ装置が新しくなったことで、指などの小さい範囲から、腹部などの広い範囲まできれいに撮影できるようになり、検査の幅が広がりました。また、写真がきれいに撮れることに加え、従来の X 線テレビ装置より少ない X 線の量で検査を行えるため、被ばくを低減できるようになりました。



• 各種検査に対応した操作性

X 線テレビ装置は消化管造影検査、内視鏡検査、整形外科領域検査など、様々な検査に使用されます。また、性能が上がったことにより、今までできなかった耳鼻科嚥下（えんげ）検査、泌尿器科検査などもできるようになりました。

• 患者さんにやさしい設計

今までより検査台が低く下がるようになり、患者さんの乗り降りが楽になりました。また検査台が自由な高さに調整できるので、装置周りのどの位置からでも患者さんのサポートがしやすくなりました。

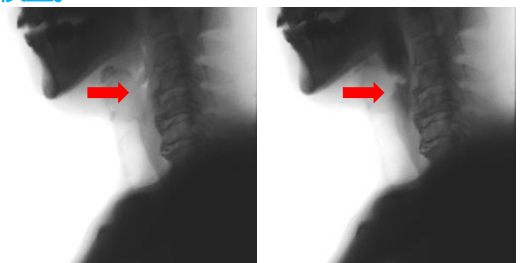
X 線テレビ装置更新に伴い、より安心して診断価値のある画像を提供していきたいと思えます。

X 線テレビ豆知識!

X 線テレビ装置といえば、昔はバリウムを飲んで胃の検査をするのが主流でしたが、現在はとても多目的に使用されています。治療にも頻繁に使用され、体の細かな部位や治療に使うチューブなどもしっかり見えるようになりました。

• 耳鼻科嚥下（えんげ）検査

食べ物（ゼリー、おかゆなど）や水分に造影剤を混ぜて飲みこむ様子（赤矢印）を X 線テレビ装置で観察する検査。



ホームページをリニューアルしました

平成27年1月からホームページをリニューアルしました。

当院のホームページをご覧になる方が、より見やすく、より快適に利用できるWebサイトを目指し、デザインおよび構成を一新しました。

新しいホームページをご覧になる場合は「珠洲市総合病院」で検索してください。

今後も内容の充実をはかり、皆さんのお役に立てるホームページとなるよう取り組んでいきます。

※ホームページのURL

<http://www.city.suzu.ishikawa.jp/suzuhp/index.html>



リンク | サイトマップ | プライバシーポリシー | お問い合わせ

火災避難訓練

平成26年11月21日、火災避難訓練を行いました。この訓練は災害拠点病院としての防火意識と対応能力の向上を目的に毎年行われています。

今回の訓練では、消火器を用いた初期消火訓練も行いました。珠洲消防署員の指導のもと、実際に模擬消火器を使い消火方法を確認しました。

さらに今回は火災避難訓練では初めての、夜間の出火と2回続けての訓練を行いました。これは、病院として最も条件の悪い夜間の出火を想定することで、対応能力の更なる向上を目的としています。また、2回続けて訓練を行うことで、初期消火の方法や患者さんの避難手順の確認などの周知徹底を図っています。

珠洲市総合病院では患者さんにより安心してもらえるよう、これからも訓練に取り組んでいきます。



火曜日の午後に呼吸器内科の診療を行います

平成26年12月から毎週火曜日の午後に呼吸器内科の診療を行うこととなりました。

診療は石崎医師が行います。

※一般の内科の診療も今までどおり行っています。

診療日 毎週火曜日
 受付時間 12時～16時
 診療開始時間 14時～



外来診療日程						平成27年1月1日現在	
午前		受付時間 8:00～11:30		診療時間 9:00～12:30		小児科(要予約)	
診療科	月	火	水	木	金	(月) 予防接種 14:30～	
内科	1診	波佐谷	川崎	波佐谷	循環器	波佐谷	(火) 慢性疾患 14:00～16:00
	2診	川崎	小泉	西岡	中島	藤田	(水) 健康診断 13:30～
	3診	西岡	中島	小泉	藤田	川崎	予防接種 14:30～
外科	坂本	馬渡	坂本	岡崎	馬渡	(金) 予防接種 14:30～	
呼吸器外科						田村 <small>ほか</small>	産婦人科(要予約)
小児科	和田	馬瀬					(月)(木) 助産外来 10:30～午前中
耳鼻咽喉科	榎田	井本/上野	榎田				(月)(金) 産後2週間健診 14:00～
整形外科	大成・中西						(水) 産後1ヶ月健診 13:30～
産婦人科	山城						その他
脳神経外科	浜田	清水/会田		浜田			(水) 糖尿病予防教室 14:00～15:00
泌尿器科	月曜日診療(月曜日が休日の場合、火曜日診療)						(月)～(金) 医療相談
	角野/泉/八重樫/町岡						
皮膚科	越後	永岡		尾高		診察開始 10:00～	※救急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。
精神科	西村		西村				
健診室	佐々木						
午後		受付時間 12:00～16:00		診療時間 14:00～17:00		※表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。	
診療科	月	火	水	木	金		
内科	1診	佐々木	藤田	佐々木	小泉	小泉	
	2診	石崎					
小児科	予防接種	慢性疾患	健診・予防接種	予防接種			※午後の初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。
耳鼻咽喉科	榎田						
眼科	馬渡・藤井(隔週)			馬渡			
産婦人科	産後2週間健診	産後1か月健診		産後2週間健診			
禁煙外来(産婦人科)					予約のみ		

編集後記

あけましておめでとうございます。皆さん、初夢はご覧になりましたか？正確には1日から2日に見た夢を初夢というそうですね。ちなみに私は全く記憶にありません・・・(笑)

本年も珠洲市総合病院をよろしくお願いします！ 茶☆豆

