

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

ご自由にお持ち帰りください!!

●発行／庄原赤十字病院 庄原市西本町二丁目7番10号 tel.0824-72-3111 ●編集責任者／木曾伸浩

## 世界糖尿病デーイベント

11月14日の世界糖尿病デーにあわせ、当院にて、庄原市の地域医療を考える会及び庄原市主催で、糖尿病予防啓発イベントを開催しました。病院1階ロビーでは、食育ポスター表彰式や講演会、理学療法士によるご家庭で簡単にできる体操の指導などを行いました。また、2階フロアでは、看護師・保健師による健康チェックや糖尿病に関するパネル展示を行いました。当日は、生憎の雨模様でしたが、たくさんの地域の皆さまが足を運んでくださり、あらためて、糖尿病に対する関心の高さを実感することができました。



## キャンドルサービス



ナイチンゲールはクリミア戦争中、ランプを手に夜遅くまで献身的に傷病兵を見守り、限りない愛の灯火を掲げました。去る12月22日、入院患者の皆さまに少しでも安らぎや癒しを感じていただけたらと、恒例のキャンドルサービスを行いました。ろうそくを手に医師や看護師など約60人が賛美歌を歌いながら全病棟を回りました。

## クリスマス会

院内保育所「タンネの森」でクリスマス会を行いました。白ひげのサンタさんの登場に泣き出す子どももいましたが、プレゼントを受け取るとみんな笑顔に。そのあと、みんなでダンスを踊ったり、保育士さんたちのきれいなハンドベル演奏を聴いたりしました。



## 患者 さまの 権利

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に努めます。

- 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
- 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
- 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
- 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利（セカンドオピニオン）があります。
- 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。
- 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
- 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。



# 血圧から分かる病気

～丈夫な血管を保つためにできること～



## 動脈硬化ってどんな病気？

動脈硬化とは、動脈の血管壁が老化して硬くなるだけでなく、血管の内側にも脂肪のかたまりがこびりついて血行が悪くなり、血液が詰まりやすくなる状態のことを言います。血液が詰まりやすくなったり、血管が破れて出血しやすくなったりして、脳梗塞、脳出血といった脳卒中や心筋梗塞、動脈瘤、腎臓病などの病気にかかりやすくなってしまいます。

動脈硬化を進行させる危険因子は、高血圧を始め、加齢、喫煙、大量飲酒、メタボリックシンドローム、脂質異常症、糖尿病等があります。その中の一つ、喫煙は脳梗塞・くも膜下出血のみならず肺がんのリスク増大や受動喫煙による他者の健康を侵害する可能性をはらんでいます。



## 知ってるようで意外と知らない？高血圧

脳卒中との関連が強いと言われている高血圧ですが現在日本には高血圧の患者さんが約4,000万人いると言われています。

表) 成人における血圧値の分類 (mmHg)  
〔JSH2014〕血圧測定と臨床評価

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	<120 かつ <80
	正常血圧	120-129 かつ/または 80-84
	正常高値血圧	130-139 かつ/または 85-89
高血圧	I度高血圧	140-159 かつ/または 90-99
	II度高血圧	160-179 かつ/または 100-109
	III度高血圧	≥180 かつ/または ≥110
	(孤立性)収縮期高血圧	≥140 かつ <90

高血圧とは一般的に上の血圧(収縮期血圧)が140mmHg以上、下の血圧(拡張期血圧)が90mmHg以上のことをいいます。血圧が高ければ高い人ほど脳卒中や心臓病にかかりやすくなるので塩分制限や運動、お薬などで血圧をコントロールすることが重要です。高血圧の患者さんのなかには、診察室で血圧が上がるいわゆる白衣高血圧の方や、またその

循環器内科  
岩崎 年高  
IWASAKI TOSITAKA

略歴  
平成17年3月日本大学医学部卒業  
平成27年3月広島大学大学院  
医歯薬学総合研究科展開医科学 修了  
平成27年4月庄原赤十字病院循環器  
内科兼任



逆に、自宅で測ると血圧が高い仮面高血圧の方がいます。仮面高血圧の方は、通常の高血圧の人と同様に脳卒中などの心血管疾患に罹患するリスクがありますので、自宅でも血圧を測ることが重要です。できれば下の図のように朝と晩に血圧を測定して、その数値を主治医の先生にみせて相談してください。

### 朝と晩2回測る

起床時

起床後1時間以内・排尿後  
朝食後・1～2分安静後

就寝前

1～2分安静後

### 小さなことからコツコツと

塩分 6g

高血圧の予防には減塩が効果的であるとは言われていますが、例えばお肉は赤身のものを選んだり鶏肉・豚肉は皮・脂身を落とすなど料理の際のひと工夫が大切です。減塩醤油や減塩味噌などを上手に使ったり、食卓に醤油・塩を置かないようにして一日の塩分摂取量を男性で8g、女性は7gを目安にがんばってみましょう。

そして最後に、脳卒中や心筋梗塞などの病気は、発症してから治療を開始するまでの時間の経過がその方の予後を大きく左右します。突然の頭痛や胸痛、息切れなどなにか体の異常があるときは、何らかの心血管病を発症している可能性がありますので無理をして我慢せずにできるだけ早く医療機関を受診してください。

当院の西棟が建っている場所に桜の木があったをご存知ですか？桜の木があった場所は、もともと旧庄原小学校の校庭だったところで、樹齢は定かではありませんが、長年の風雪に耐え、毎年見事な桜を咲かせて、市民の目を楽しませてくれました。平成23年2月、庄原赤十字病院新棟の建設に伴い、やむを得ず伐採することになりましたが、市民に愛された巨木の歴史を留めるため、幹の一部を白に加工しました。現在、庄原市民会館のホールに白が展示してありますので機会がありましたら、ぜひ一度ご覧ください。



(1990年撮影)



ここ (1999年撮影)

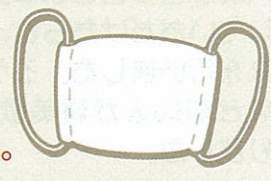
## 感染症流行に伴う面会制限についてのお願い



現在、庄原市内において、インフルエンザ・感染性胃腸炎を中心に感染症が流行しており、当院へも発症した患者さまが多く来院されています。重症化の危険性が高い入院患者さまを守り、安全で質の高い医療を提供するために、県内の他の施設と同様に、やむを得ず面会を制限します。地域の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解の上ご協力をお願いいたします。

尚、面会いただけない方については、「お見舞いメッセージ」をお預かりしていますので、職員にお申し出ください。

面会制限開始日 平成28年1月29日～  
面会が可能な方 入院患者さまの同居家族もしくは親子・兄弟等  
注意事項 **ご面会いただく際には、マスクを着用してください。**



- ・面会が可能な方であっても、面会許可書をお持ちでない方は総合窓口もしくは面会受付窓口にて面会受付をしてください。
- ・面会者で次の症状がある方や小学生以下のお子さまにつきましては、面会をお断りしています。  
<発熱・咳・くしゃみ・鼻水・咽頭痛・関節痛・嘔吐・嘔気・下痢・発疹等>



# 地域のために、地域と共に

連携医療機関紹介 vol.04

地域の医療機関は、ともに地域の皆さまの健康を支えてくださる心強いパートナー。このコーナーでは日頃から当院と連携をとっている医療機関を紹介します！  
※五十音順で掲載



## 連携医院のご紹介



### 阿多医院

内科  
〒729-5731  
庄原市西城町西城 63  
電話 / 0824-82-2619  
休診日 / 木・土の午後、日祝



院長  
阿多 雄一先生

#### 診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~18:00	○	○	○	/	○	/

昭和53年に住民の健康増進と県内上位の医療費や国民健康保険料の軽減を願い、誕生日健診に取り組みました。特定健診への進展を検証し、予防医学を推進して介護予防などさらなる成果を期待するものです。

少子高齢化社会の進展は、施設などでの生活を余儀なくしています。今後は、中核病院、福祉関係機関（ヘルパー、訪問看護師等）との連携をさらに図り地域包括ケアに取り組みたいと思っています。

幾年か 介護されしは 花園か  
朗らかに笑う 休むことなく  
介護終え 帰りに行く人 見つめつつ  
唇に 言葉の葉 ありがとう



### 医療法人社団聖仁会 さくら診療所

内科・認知症外来・小さな外科  
〒727-0022  
庄原市上原町 1810-1  
電話 / 0824-72-8688  
休診日 / 木曜日、日曜日、祝祭日



院長  
戸谷 完二先生

#### 診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	/	○	○

平成8年より認知症の人との関わりが始まり、20年が経ちました。当時は、痴呆と言われており、出来るだけ関わりを持ちたくない、なりたくない病気として診療拒否、放置の対象でした。現在、日本は世界一の高齢国となり、高齢化率、平均寿命、高齢化のスピード、健康寿命の4つの指標で世界一です。長寿化に伴い認知症と終末期医療は避けて通れない、大きな課題となっています。

認知症のひとの尊厳を守る、自立支援を目指し、何か出来ればと思い、小さな診療所で、時間にとらわれず、ゆっくりと対話する診療を心がけています。また、終末期医療のお手伝いが出来ればと考えています。庄原赤十字病院には、認知症診断の検査、その他いろいろとお世話になっており、大変ありがたく感謝しています。これからもよろしくお願ひします。

## 連携医療機関紹介冊子を発刊しました。

このたび、当院と連携いただいている医療機関を紹介する冊子、「わたしの町のお医者さん」が完成しました。この冊子には庄原市内の医療機関をすべて収載しておりますので、受診の際の一助になればと作成いたしました。また、市民の皆さまの安心・安全のため医療機関の先生方とともに力を合わせて地域医療に取り組んでおります。当院の待合を始め、掲載させていただいている各医療機関にも同冊子を置かせていただいておりますので、一度手にとってご覧ください。

