

福渡病院だより

病院の理念

- ◎地域医療に努め
皆様に愛される
病院を目指します
- ◎人間愛を基本とし
最良の医療の
提供に努めます

● ● ● 第 13 号 ● ● ●

2012年9月発行

発行：岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院
〒709-3111 岡山市北区建部町福渡 1000 番地
<http://www.fukuwatari-hp.jp/> TEL: 0867-22-0525



家で血圧を測りましょう

みなさんは、ご家庭に血圧計をお持ちでしょうか。

わが国では、年間 250 万台の家庭血圧計が販売され、すでに 3,000 万台が家庭内で利用されています。高血圧患者さん 4 人のうち 3 人で、そして高血圧以外の患者さんでも 3 人のうち 1 人以上の割合で、家庭血圧計を持っているという調査結果もあります。

このような家庭血圧計の急速な普及を背景に、家庭で血圧を測定することが、高血圧の治療や、その合併症予防に大きな意義がある、との研究結果が、世界各国から相次いで報告されるようになりました。

みなさんの身近で高血圧治療に携わっている医師も、家庭血圧測定に注目しています。ある調査によると、医師の 9 割が患者さんに家庭での血圧測定を勧め、5 割が外来診察時の血圧よりも家庭血圧の方を重視、4 割でも両方の血圧が同じように重要であると考えています。

このように、患者さん、医師、どちらの立場からみても、家庭血圧が高血圧治療の大きな柱となる時代が来たといえるでしょう。

家庭での血圧測定が有用であるとしても、測定方法には日本高血圧学会が定めた全国一律のルールがあります。その主のものは以下の通りです。

- 血圧計は、腕（肘の上の方）に巻くタイプが勧められる。
- 手首タイプで血圧を測る簡便性を重視する場合は、それも使用可能。

- 血圧を測る時間は、原則として、朝晩 1 回ずつ、いつも同じ姿勢、同じ腕で測る。
- 朝の血圧は、起床後 1 時間以内、排尿後、座って 1～2 分安静後、朝食前、服薬前、が条件。
- 夜の血圧は、就床前、座って 1～2 分安静後、が条件であり、食事、飲酒、服薬、入浴などの細かい条件はない。
- 測定した全ての血圧値を記録する。

こまめに測定してみればおわかりのように、血圧は測るたびに値が変化します。血糖値もよく変化しますが、糖尿病には、ヘモグロビン A1c という、経過を長い目で見ることのできる平均値としての指標があります。血圧にはそのような簡便な目安がないのです。

睡眠不足、体調不良、ストレス、精神的興奮、運動、食事、飲酒、喫煙、入浴、気温など、身の回りの種々の要素が、生身の血圧に大きく影響を及ぼします。測定ごとの結果に一喜一憂することなく、長期間にわたって家庭血圧を測定し続け、ご自分の血圧変動のリズムを把握しておくことが大切です。

得られた家庭血圧の解釈は、持病によっても異なります。是非、かかりつけの先生に相談してみましょう。

(院長 塩田 哲也)



血液検査 報告書の見方



皆さんは血液検査の結果の見方をご存じですか？『「血糖」、「中性脂肪」、「コレステロール」は分かるけど「BUN」、「アミラーゼ」って何?』という皆さんに、今回は血液検査の項目を簡単にご説明しますので、参考にしてください。また、基準値を外れている場合でも必ずしも異常とは限りませんので、まず主治医と相談されることをお勧めします。

今回は生化学検査を中心に掲載したいと思います。

(臨床検査科)

項目名		説明
糖	血糖	血液中のブドウ糖濃度の検査で、食後は上昇します。空腹時で126mg/dl以上、空腹時以外で200mg/dl以上は糖尿病を疑います。
	HbA1c (ヘモグロビンA1c)	食事による変動はほとんどなく、過去1~2ヵ月間の平均的な血糖の状態をみる事ができます。
肝機能	LDH (乳酸脱水素酵素)	ほとんどの組織や臓器に分布する酵素で、貧血、炎症、腫瘍などの疾患で汎用的に用いられる検査です。
	AST(GOT) (アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ)	肝臓・心臓・骨格筋などに多く含まれる酵素で、これらの臓器が障害されると高値になります。
	ALT(GPT) (アミノアミノトランスフェラーゼ)	
	ALP (アルカリフォスファターゼ)	肝障害、胆汁うっ血、骨疾患、妊娠等で上昇する酵素。骨の新生が盛んな小児、思春期では高値になります。
	γ-GTP (γグルタミルトランスフェラーゼ)	アルコールを多飲する人やアルコール性・薬剤性肝障害で上昇します。
	CHE (コリエステラーゼ)	栄養状態や肝障害の程度を反映して低下します。
	T-BIL (総ビリルビン)	直接型と間接型を合計したものが総ビリルビンで、肝疾患の診断、黄疸の鑑別に用いられます。黄疸で黄色くなるのはビリルビンが上昇するためです。
	D-BIL (直接ビリルビン)	
	TP (総たんぱく) (総蛋白)	栄養状態や肝障害の程度を反映して低下します。
ALB (アルブミン)		
脂質	TG (中性脂肪)	中性脂肪、総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールの高値、HDL(善玉)コレステロールの低値が続くと動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や狭心症、脳卒中の原因になります。特に中性脂肪は食事の影響が大きいため、空腹時での検査が必要です。
	TCHO (総コレステロール)	
	HDL-C (HDLコレステロール)	
	LDL-C (LDLコレステロール)	
腎機能	BUN (尿素窒素)	腎機能障害、熱傷、消化管出血、高蛋白食摂取で高値になります。
	CRE (クレアチニン)	腎障害の軽度の低下でも上昇するため、腎機能障害の早期発見に役立ちます。慢性腎炎の経過観察にも用いられます。
	UA (尿酸)	尿酸の生成と排泄のバランスが崩れると痛風、尿路結石、腎障害等を引き起こします。アルコール、高蛋白食をよく摂る方は高くなる傾向があります。
電解質	Na (ナトリウム)	体内のミネラルバランスがわかります。カリウムは神経や筋肉の興奮にも関与しています。
	K (カリウム)	
	Cl (クロール)	
	Ca (カルシウム)	
	IP (無機リン)	
他	AMY (血中アミラーゼ)	膵臓・唾液腺から分泌される消化酵素です。膵臓に炎症が起こったりすると、高値になります。
	CK(CPK) (クレアチンキナーゼ)	骨格筋、心筋、脳などに含まれ、それらの部位が損傷すると上昇します。急性心筋梗塞や筋炎などで上昇します。また、筋肉に含まれるため、筋肉注射や激しい運動後でも上昇します。
	CRP (C反応性蛋白)	炎症がある場合に増加します。

マムシにかまれたとき

当院では、マムシ抗毒素(ウマ血清)を常時備蓄し緊急時に備えています。マムシ咬傷が発生したとき、処置できる医師が必ずしも院内にいるとは限りません。したがって、マムシ咬傷が発生した場合、ただちに救急車を呼んで対応するのが最善だと考え

ます。咬まれた本人が歩いたり走ったりしない方がよい点からも救急車がよいと思います。また、**当院に直接来院される場合は、治療が可能かどうか、あらかじめ電話で確認いただくようお願いいたします。**

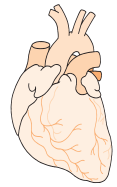
マムシに咬まれるという不測の緊急事態に、時間がむだに費やされることなく、適切な治療を受けられるようお願いいたします。

(外科 黒瀬 匡雄)



循環器疾患の診療が充実しました

第1週は今西薫医師（循環器科 / 心臓血管外科）、第2週と第4週は古川博史医師（心臓血管外科）、そして第3週は寒川昌信医師（循環器科）により毎週いずれかの曜日に外来診療を行なっています。4面の診療予定表をご覧ください。



思いあたること、ありませんか？

認知症、早期発見の目安

個人差もありますが、以下のいくつか思いあたることがあれば、お医者さんに相談しましょう。



もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断力・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかひがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

ワンポイント

管理栄養士からのアドバイス

さつまいもとあずきのごはん(6人分)



材料(4人分)

米……………3合
 さつまいも・皮をむいて300g
 あずき(乾)……………80g
 あずきのゆで汁……1カップ
 塩……………小さじ1
 みりん……………小さじ1
 いり黒ごま……………大さじ1

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて、1cm角のさいの目に切る。4～5分水にさらし、水気を切る。
- ② あずきは洗って鍋に入れ、水2カップを加え、5分ほどゆでた後湯を捨てる。
- ③ 再び水2カップを加えて10分ほどゆで、ザルにあげてあずきとゆで汁に分ける。
- ④ 米は洗い、ザルにあげて水気を切り、炊飯器に入れる。ゆで汁1カップを加え、炊飯器の3合の

旬のさつまいもを使った一品を紹介します。さつまいもは腸をきれいに掃除してくれる食物繊維がたっぷりです。あずきのゆで汁で炊き込んで、豆の風味も楽しみましょう。



目盛りまで水を加え、塩、みりん、さつまいも、あずきを加えて普通に炊く。

- ⑤ 黒ゴマを加えてさっくりと混ぜる。

1人分	エネルギー…	380kcal
	塩 分…	0.8g
	食物繊維…	3.9g

(栄養科)

第10回 福渡病院 公開医学講座



福渡病院院長
塩田 哲也

日時 平成24年10月20日(土)

午後2時～3時30分(午後0時30分開場)

場所 建部町文化センター

演題 「身近な感染症について」

講師 福渡病院院長 塩田 哲也

参加費無料
(事前申込不要)



健康測定コーナー、栄養相談コーナーも用意!!

診療予定表

(2012年9月現在)

【受付時間】 午前 8:00～11:30 午後 1:30～4:00

【診療時間】 午前 9:00～12:00 午後 2:00～4:00

※外科の診察時間は、午前9:00～12:00 午後2:30～4:30とさせていただきます。
(外科では、手術その他のため午後休診となることがあり、出来るだけ午前中の外来受診をお勧めします。)

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前のみ
内科	武進	片岡淳朗	岩崎良章	片岡淳朗	塩田哲也		塩田哲也	植田昌敏	塩田哲也	植田昌敏	担当医 (第1・3・5)
			塩田哲也 【予約】	塩田哲也 【予約】							
外科	黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		小澤正嗣 (第1・3・5)
整形外科	井上円加 【予約】			三谷 茂 (第2・4) 【予約】				遠藤裕介 【予約】			
形成外科				稲川喜一 または担当医 (川大医師)							
眼科	担当医(岡大医師) (15:00まで)								古瀬 尚 (15:00まで)		
循環器科			寒川昌信 (第3)		今西 薫 (第1) 10月～						
心臓血管 外科		古川博史 (第2・4)									
脳神経 外科											難波洋一郎 (第1)
心療科											寺田整司 (第3) 【予約】
泌尿器科										小林知子 (第1)	
婦人科								担当医 (医療センター医師) (第2・4)			

※第2・第4土曜日の外来診察は休診いたします。(急患はこの限りではありません。)

※予約外来については、各科外来看護師・担当医師にご相談ください。

※医師の都合で診療日が変わる場合があります。あらかじめ職員にご確認ください。

編集 後記

だれもが知っているラジオ体操。この春、「大人のラジオ体操」(講談社)という本が発刊され、テレビでもとりあげられるなど話題になりました。ラジオ体操はその一つ一つが健康増進のために計算しつくされた動きで構成されていて、正しく行えば、肩こり・

腰痛の改善、眠りの質の向上、ダイエットなどたくさんの効果が期待できるそうです。ラジオ体操は国民全体の健康を願って作られた究極の体操だったのです。大人になった今だからこそ、ラジオ体操の素晴らしさをもう一度見直してみませんか。(Y.K)