

はくい



病院理念

人にやさしく 信頼される病院

基本方針

- 私たちは 皆様の権利や意思を尊重し、納得のいく医療を提供します。
- 私たちは 地域に必要な医療を提供し、健やかで豊かな地域社会の実現を目指します。
- 私たちは 安全で良質な医療を提供するため、日々研鑽いたします。

日本医療機能評価機構認定病院
羽咋郡市広域圏事務組合

はくい

公立羽咋病院

〒925-8502 石川県羽咋市の場町松崎24番地
TEL(0767)22-1220 FAX(0767)22-5598
<http://www.hakuihp.jp/>

高血圧について

内科医長 小久保 聡

高血圧症とは、何らかの原因で血圧が基準値よりも高くなった状態を言います。また、高血圧は最も多い生活習慣病で、日本の高血圧者の人口は約4300万人と推定されています。高血圧はほとんどの場合は自覚症状がなく血圧を測定しないとわかりづらい病気です。しかし、高血圧の状態が長く続くと全身の血管の動脈硬化が進み、さまざまな障害が生じて症状が出てきます。ですから、症状がないうちから、きちんと診断し治療をすることが大事です。以下、2回シリーズで高血圧のことについてお話しします。

1回目は、高血圧と血圧測定についてです。

【血圧について】

高血圧の話をするにあたって、まずは血圧の話をしていきます。

血圧は心臓の送り出す血液量が増えると高くなったり、血管が狭くなることや弾力がなくなると高くなります。血圧は上の血圧、下の血圧という事が多いですが、正確には上の血圧は収縮期血圧、下の血圧は拡張期血圧と言います。収縮期血圧とは心臓が収縮して体に血液を送り出した時の血圧で、拡張期血圧とは心臓が拡張して血液を心臓に取り込んだ時の血圧という意味です。また、血圧は一定ではなく、状況によって上がったり下がったりします。さらに、日内変動もあり、一日のうちでも夜は低く、起床前から午前中にかけて血圧が上がり、日中などの活動する時間帯は高くなる傾向があります。さらに血圧は加齢に伴い上がる傾向があります。

【高血圧の診断基準】

高血圧と診断される基準値は、診療室で測定した時は140/90mmHg以上、家庭で測定した時は135/85mmHg以上が持続する場合に高血圧と診断します。程度にもよりますが、たまたま測定した時に高いだけでは通常は診断しません。従って、誤って診断されないためにも、また診断された後でもコントロール状況を見るためにも家庭血圧の測定が有用となってきます。

【家庭血圧】

家庭で測る血圧値と病院（特に診察室）で測る血圧値が食い違うことがよくあります。実際の普段の血圧はあまり高くないのに病院で測ると血圧が高い方がいたとします。この方が病院の測定のみで降圧剤を投与（追加）された場合、服用することで過度に血圧が下がってしまい、ふらつきやめまいを感じ、ひどい場合は失神するかもしれません。しかし、普段から血圧を測定していて、あまり高くないことが分かっていたら、このようなことは防げると思います。また、早朝高血圧と言って朝の起床前から血圧が過度に上昇することがあります。早朝高血圧は脳卒中や心筋梗塞などの引き金になっているとも言われています。この早朝高血圧をみるためにも、普段の血圧を正確に知るために、家庭で測る【家庭血圧】の測定をおすすめしています。

以下は、家庭で血圧を測る時の注意事項についてです。

① 毎日決まった時間に測りましょう。

朝は起きてから1時間以内（朝食、薬を飲む前）、排尿後に測定してください。

夜は就寝前に測定してください。



1日のうち決まった時間
(例：朝食前)に測る

② 常に同じ座った姿勢で測りましょう。

血圧計は心臓の高さに近い上腕部で測る血圧計がより正確とされています。

③ 血圧を測る前は安静にしましょう。

座った状態で安静にして1, 2分以上経過したあとに測定してください。

④ 理想的には1度の測定機会に最低2回測定して、その平均値を記載しましょう。

1回目の測定より2回目の測定が低く出ることがあります。その様な場合は時間があれば3回目も測定してみてください。平均の計算が面倒ならば、全ての計測値を記載してください。

⑤ できるだけ継続的に毎日測定し、記録して、通院している場合は受診時に医師に見せましょう。



常に同じ座った姿勢で測る

高血圧予防の食事について

家庭で
役立つ
情報

バランス良く上手に摂って、おいしく減塩♪

食塩の摂りすぎが高血圧につながるということは、みなさんよくご存知ですね。私たち日本人は1日平均10g前後の食塩を口にしていますが、日本高血圧学会が提唱する理想値は“1日6g未満”です。意識しなければ2倍近くの食塩を摂っていることになります。そこでいきなり理想を目指して半分に減塩すると、料理が味気なくなり、食事の楽しみも減ってしまいます。最近では“減塩”や“塩分控えめ”とうたっている商品もよく見かけるようになりましたが、調理方法や食べ方の工夫次第で手軽に食塩を減らすことが出来ます。以下はその一例ですが、減塩しつつも満足感が得られやすいため、今日からぜひ実践してみてください。

- ① 昆布・鰹節・キノコ等、旨味を多く含む食品から、ダシをしっかり取る。
- ② 柑橘類・酢の酸味、唐辛子・わさび・カレー粉等の辛味を活かし、味にメリハリをつける。
- ③ ネギ・生姜・青ジソ等といった香味野菜を使い、料理の味を引き締める。
- ④ 梅干・漬物等の塩蔵品やハム・かまぼこ等の加工食品は、食べる量や回数を減らす。
- ⑤ 味噌汁は具たくさんにして汁の量を減らし、1日1杯程度にとどめておく。
- ⑥ 麺類を食べる時は、スープを残す習慣をつける。
- ⑦ 醤油・ソースは直接かけるより、小皿にとって少量つける。

また医食同源という言葉があるように、食と医療はとても密接な関係にあります。食塩の成分であるナトリウムの摂りすぎが、血圧の上昇に関係する一方、カリウムやマグネシウム、カルシウムの摂取は、有意な血圧降下作用が示されています。カリウムは主に野菜や果物に、マグネシウムは大豆製品や海産物に、カルシウムは乳製品や小魚に多く含まれています。これらの食品は積極的に摂るようにしていきましょう(なお、カリウムやエネルギー制限が必要な方等は、医師・管理栄養士に相談してください)。



高血圧の予防・改善の食事は減塩と合わせて、毎食主食、主菜、副菜を基本に、色々な食品をバランスよく摂取することが大切です。

いい“塩梅(あんばい)”で、いきいき健康づくりを目指しましょう。

栄養科 土肥 千恵



ホームページが新しくなりました ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

ホームページは、平成15年8月から公開しています。当時は、羽咋郡市では、高速通信がほとんど普及していない時代でしたので、写真を余り使わないようにして、低速通信でも短い時間で画面表示できるように配慮しながら、ホームページを作成していました。

今では、家庭でも携帯電話でも高速通信サービスは当たり前となり、スマートフォンも多く普及しています。どこにいても病院のホームページを閲覧できる環境ができています。

平成22年度から進めて来た耐震増改築工事も完了し、内外とも新しくなり、ホームページも新しい構成として、平成26年8月から提供を開始しました。



新しいホームページでは、写真や図表をふんだんに用いるとともに医療スタッフや医療現場の写真も積極的に掲載しましたので、提供する医療や院内設備も理解していただけるものと思います。

今後も必要とされる情報を分かりやすい構成で提供をしていくようにスタッフ一同がんばりますので、ご意見をいただくと幸いです。

URL <http://www.hakuihp.jp/>

経営企画室長 和田 徹

ボランティアさん紹介

羽咋病院では、入院患者さまを対象に、創作活動のレクリエーションをおこなっています。おりがみ教室は月2回、クラフト体験は月1回です。それぞれ、ボランティアの方が講師となり、親切・丁寧に教えてくださっています。

退院を待つ間、ベッドから離れて過ごす時間は意外と少なく、高齢の方は特に、筋力や活動性の低下は避けて通れません。「リハビリや」と、意欲的に参加する方も多くいらっしゃいます。また、患者さま同士の交流の場にもなっており、声をかけ合うことが良い刺激となっている方もおられるようです。

おりがみ教室では主に動物や花をモチーフに、季節に合わせたおりがみを折り、台紙に貼って飾って楽しめるようになっています。作品はすべて患者さまにプレゼントし、患者さまも喜んで持ち帰られています。

クラフト体験は平成26年の11月から始まった活動です。木の板や木の実、小枝などを好きな色にペイントして飾り、1つの作品を作ります。これも置き物として、病室やナースセンターなど、思い思いの場所に飾ってくださっています。



患者さまには、変化の少ない入院生活の中で、少しでも季節や自然を感じていただけるようにと願いながら準備をしています。「楽しかったわ」「あんやと、あんやと」という言葉と笑顔を見ると、本当に嬉しく思います。これからも、工夫を凝らして続けていきたいと思っています。

医療サービス推進室 井上 麻有子

行事紹介

救急症例検討会

平成26年11月12日(水)当院で救急症例検討会を行いました。当院から33名、消防関係者は16名で、昨年より多く方の参加がありました。

羽咋郡市の消防士からの4事例について、当院医師による症例解説と質疑応答が行われ、消防関係の方はよく勉強していて、大変活発な検討会となりました。

検討会終了後のアンケート調査でも、ほとんど全員から「検討会は必要」「役に立つ」との結果が出ました。また、分かりやすい説明で理解度が上がったとの意見も多く、今後も検討会を継続し、



消防署と羽咋病院の連携を深め地域の救急医療の充実に努めたいと思います。
救急医療委員会
山岸 孝司

石川県立看護大学 基礎看護学実習を受け入れて

基礎看護学実習を受けて2年目となりました。生活環境の整え方、療養生活の過ごし方、日常生活の援助方法を対象者の立場に立って理解し、さらに看護学生として自己の課題を明確にすることを目的に、12人の学生さんが3日間の実習を終えました。学生さんは、目的を持って患者さんと積極的にコミュニケーションをとり、入院前の生活とどう変化したか、できていることとできなくなったことは何か、そのことを患者さんはどう感じているのかを言葉や反応で感じたようです。指導者は、患者さんの小さな変化や細やかな環境の観察がよくできていたと評価しました。そして、何よりも学生さんの関わりによって、普段あまり笑わない



患者さんの顔にも笑顔があふれ、学生さんの大きな力を感じました。

総看護師長
山中 由貴子

インフルエンザ・ ノロウイルス研修会

インフルエンザやノロウイルスの流行期になりました。特にノロウイルスは非常に感染力が強く、わずかなウイルスの量で



多くの方が感染します。そこで病院や高齢者施設や保育園などでの集団感染を避けるため、もしくは集団感染が発生しても小規模に抑え込むためには、いかなる対応をしたらよいか、病院職員および羽咋郡市の施設、訪問ステーション、保育園の職員を対象に11月に研修会を開催しました。

地域ぐるみで流行前から感染対策を強化しておき、流行期に備えることが大切です。

外部参加者
保育所 31人 (8施設)
介護施設 19人 (13施設)

感染制御実践看護師

北 信代

看護部事例検討会

看護部教育委員会では、患者・ご家族にとってより良い看護を受けていただくために、看護実践能力を高める研修として『事例検討会』を開催しています。年に3回～4回開催し、平成26年12月までに17回開催することができました。毎回約30人の看護師が参加しています。

患者さんを理解するための情報交換や振り返り、課題に対してのグループワークを行っています。アドバイザーに石川県立看護大学の講師をお招きし、看護理論の活用方法や看護実践への助言を頂いております。

多忙な毎日の中で立ち止まり、看護の基本を考える良い機会になっており、患者さん一人一人に応じた看護実践ができるよう『事例検討会』を継続し、日々研鑽していきたいと思っております。

外来副看護師長
定仙 光代



参加出来なかった方の為に、『ないちんげ～る新聞』を発行し、学んだ事を共有しています。

病院機能評価の認定を受けました

当院は、日本医療機能評価機構による病院機能評価「機能種別版評価項目3rdG：Ver.1.0（機能種別：一般病院2）」に、平成27年1月5日付けで認定されました。今後も認定病院として、病院理念である「人にやさしく、信頼される病院」を目指して、職員一丸となり努力させていただきます。なお、当院は、平成16年10月18日に病院機能評価「一般病院」の認定、平成21年12月4日に「審査体制区分2 Ver6.0」へ更新認定され、今回で3回目の認定です。

病院機能評価とは、第三者機関である日本医療機能評価機構が、住民が安全で安心な医療を受けられるよう、病院組織全体の運営管理及び提供される医療について評価し、その機能を有しているかどうか学術的観点から中立的立場で評価するものです。

総務課長 和田 徹

やすらぎコンサート

11月6日(木)に1階情報プラザ前ホールにて、やすらぎコンサートが行われました。今回は、勝美会の皆さんによる踊りや渋谷孝子歌謡ショーを披露していただきました。演目は、寿祝い酒や茶屋街しぐれ、てびょうし小唄など全6演目でした。今まで舞踊とは縁遠かったのですが、今回拝見させていただいて舞踊の持つ美しさを感じました。今後はもっと深く肌で感じられるよう、感性を磨いていきたいと思いました。



12月16日(火)は白百合幼稚園児たちによる、ハンドベル演奏が行われました。子供たちが一生懸命演奏している様子を見てみると、自然と笑みがこぼれる程可愛らしかったです。また、今回のお披露目のために日頃から練習してきたのだと考えるとより一層可愛らしく感じましたし、終始、心癒される演奏でした。当日お越しになれなかった方も次回開催時には、ぜひ足を運んでいただけたらと思います。

医療サービス推進室 西井 寿文

ありがとうございます

- ♥ なぎさ表紙題字・絵手紙 辻口 敦子 様
- ♥ 写真 羽咋写真協会の皆様
- ♥ 絵画 羽咋美術協会の皆様
- ♥ 書字 羽咋市書道協会の皆様
- ♥ 俳句 宝達志水町若草会 岡部 和子 様 他
- ♥ 園児の絵 西北台保育所
- ♥ 干支(羊)の額 出戸 清隆 様



いきいき健康づくり教室

♪どなたでも参加できます♪

コレステロール・あぶらで血がドロドロ

開催予定日: 2/4(水)、3/4(水)、4/1(水)

第1水曜日 15:00~

場所: 3階病棟 食堂談話室
内科医師、管理栄養士、理学療法士

高血圧・塩で血管がパンパン

開催予定日: 2/9(月)、3/16(月)、4/13(月)

月1回不定 月曜日 15:00~

場所: 3階病棟 食堂談話室
内科医師、管理栄養士

ねたきりにはならない!

開催予定日: 2/25(水)、3/25(水)、4/22(水)

第4水曜日 15:00~

場所: 2階病棟 食堂談話室
整形外科医師、作業療法士、管理栄養士