

袋井みつかわ病院『田園』



「花咲じいさん」 登場人物の声：患者様
人形：スタッフ

第51号 平成26年7月

や しま かい 医療法人社団 ハ洲会 袋井みつかわ病院

住所／袋井市友永 1111

T E L/0538(49)2211(代)

F A X/0538(49)2291

診療時間／平 日 午前9:00～午後 4:00

土曜日 午前9:00~正午12:00

高血圧について

袋井みつかわ病院 内科部長 大島 伸一

血圧は季節によって変動します。暑い夏は血圧が低めに、寒い冬は血圧が高めになります。運動や精神状態でも絶えず変動し続け、同じ値をとり続けることはありません。

高血圧の症状はありません。肩こりや頭痛の症状がある方もいますが、高血圧に特有の症状ではないので、症状から高血圧を見つけることはできません。症状がないからと言って放置してしまうと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中の発作を起こす原因となってしまいます。

「高血圧治療ガイドライン」は5年毎に改定され、今年2014年改定版が公表されました。それによると医療機関や健康診断での血圧よりも家庭血圧の優位性を謳っています。朝の起床後1時間以内と就寝前に2回ずつ測定して、それぞれに平均をとります。家庭血圧が収縮期135mmHg以上、かつ/または、拡張期85mmHg以上は高血圧です。診察室や健診などで測定する血圧ではこれより5mmHgずつ高く、140/90以上が高血圧です。

降圧目標は診察室血圧140/90未満（家庭では135/85）、75歳以上の高齢者では150/90未満（家庭では145/85）と改訂されました。（これ以上下げてはいけないということではなく、無理

にお薬を増やさなくてよいということです。すでに良好に血圧が維持されている方は現在の治療を続ければよいと思います。) 他にも糖尿病や慢性腎臓病など病気によって細かく降圧目標が定められています。治療イコールお薬を飲むことではありません。食事や運動など生活習慣の改善だけでも血圧は下がります。

今年の春に日本人間ドック学会と健康保険組合連合会による、新しい「正常」の基準値に関する報道がありました。「高血圧治療ガイドライン2014」の値と異なるため、混乱された方も多いと思います。これはこの値の範囲であれば大丈夫ということを示す「正常」ではなく、正常と思われる人の検査の基準値というのが正確な表現です。今後の動脈硬化性疾患の発症の危険性や、治療の必要性があるかどうかは検討されていません。報道後に人間ドック学会・健康保険組合連合会は「今すぐ学会判定基準を変更するものではない」との声明も出しています。

ガイドラインをはじめとして医療は常に変化し続けています。流れに取り残されぬよう、日々更新していくこと、正しい情報を見極めていくことが必要だと思います。

クレープ作り

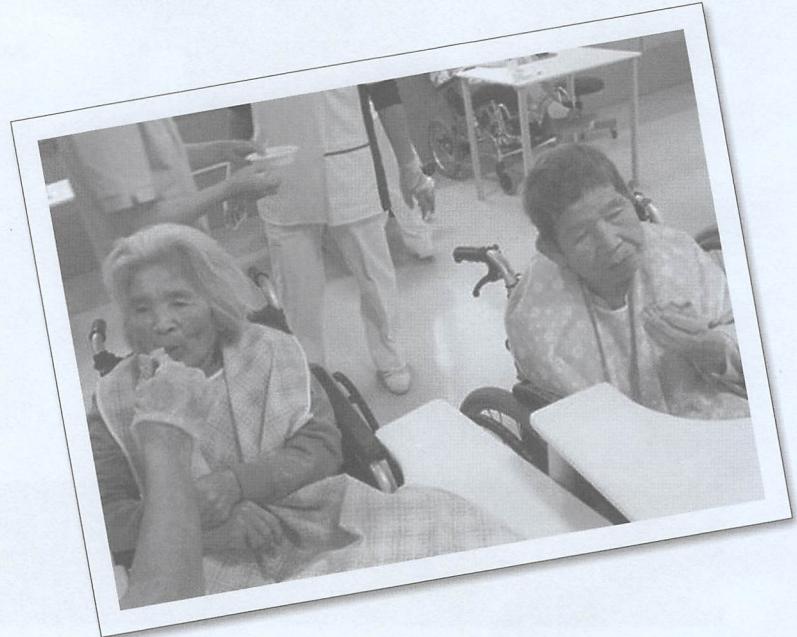
3病棟

塩野 彩

涼しげな風鈴の音が聞こえる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日、私達の病棟では、おやつの時間に患者様、スタッフ皆でクレープ作りを開催しました。

クレープの生地の上にイチゴ・バナナ・桃のトッピング、生クリームを乗せてくるくる。患者様も自ら手を伸ばしクレープ作りに参加されました。



普段あまり笑顔の見られない患者様にも喜んで頂けるような環境作り、ケアを心がけて、より一層の努力をしていきたいと思います。



理学療法部門



歩行訓練



屋外歩行



環境設定



移乗訓練



日常生活表 1

ADL申し込み表 三川太郎様	
①起き上がり < 中等度介助 >	⑤食事 < >
起き上がり：腰につか手すりを使用ながため、便しを 便き上がり：始めは皆使用し可能だが、途中から介助 (全員：モーター・食・汁とろみ付き)	ガラス：食器類（カトラリー） 便器の内面に便取付ペルム (全員：モーター・食・汁とろみ付き)
②靴履脱 < 最大介助 >	⑥口腔ケア
靴入の場合は力で脱むのがあり	吸引用ガムブロシ使用
③移動(車椅子) < 全力助 >	⑦排泄 < 最大介助 >
車椅子の自走力で可能な場合あり	日本：ハーフカーブルート、東洋：ナムク、家庭 日本：トイレ設置して下さい 立位便ののみ有り、方木設置、ズボン上げ下げは介助 座浴使用時は、ベッド上にて
④移乗 < 最大介助 >	⑧コミュニケーション
車椅子移位アームレスト把持 立ち上がり下肢の支持があり 力弱化がある	日本：椅子に時刻はかかるが簡単な会話可能 (実験良好時)
⑤洗面脱衣室のたわママドコール使用	⑨就寝状態により、介助量が変化すると思いま す。



患者様の残っている能力を生活の場で引き出す取り組みをしています。また、寝たきりの生活にならないよう、リハビリスタッフが評価し、なるべくベッドから離れた生活を送って頂くよう、援助しています。自立支援、生活支援、健康増進、介護予防に力を入れています。

歩行申し込み表	
ウォーカー歩行<軽介助>	
★場所：部屋↔ホール（トイレへも可能）	
★時間：日中	
★介助方法：片輪を支える	
注意点：	
①歩道明に小突きがみられ不安定なため、椅子へ近づくよ うに声掛けをお願いします。 ②前方を見るように声掛けしてください。 ③バランスは不安定なため、介助の手を離さないでください	



パワーリハビリ



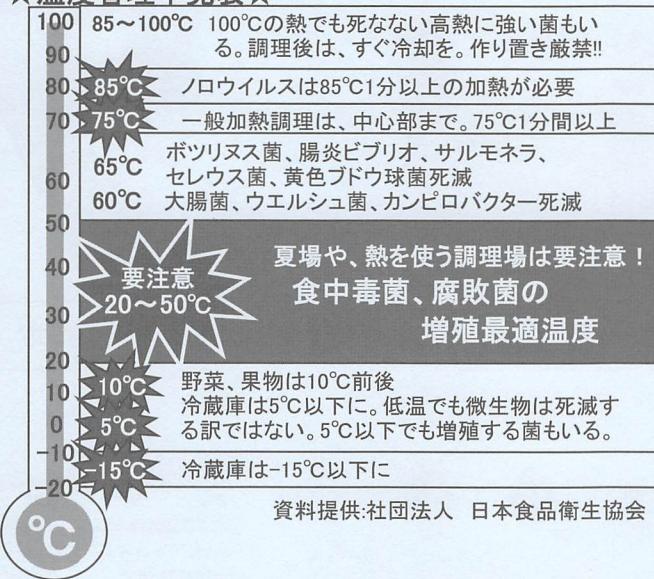
理学療法室



歩行補助具の充実

家庭で食中毒予防★

★温度管理早見表★



管理栄養士：足立京子

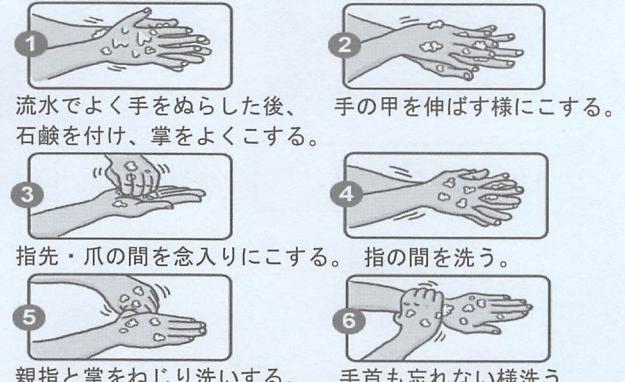


★手の洗い方★

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、石鹼を使い正しい方法で手を洗いましょう。

手洗いの前に

△爪は短く切っておきましょう
△時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、手の甲を伸ばす様にこする。石鹼を付け、掌をよくこする。

△指先・爪の間を念入りにこする。指の間を洗う。

△親指と掌をねじり洗いする。手首も忘れない様洗う。

△石鹼で洗い終ったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取り乾かしましょう！

★食中毒予防 6ポイント★

家庭での予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかです。

①買い物



- 消費期限を確認
- 肉・魚などの生鮮食品や冷凍食品を買うのは最後に
- 肉・魚などは汁が他の食品に付かない様に分けてビニール袋に入れる
- 寄り道しないですぐに帰る

③下準備



- 調理前、石鹼で丁寧に手洗い
- 野菜など食材を流水できれいに洗う（カット野菜も）
- 生肉・魚の汁が、果物・サラダなど生で食べるもののや調理の済んだものにかかる様にする
- 生肉や魚・卵を触ったら手洗いを
- 包丁やまな板は肉用・魚用・野菜用と別々のものに使い分けると安全
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- 使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかりと乾燥させる
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）
- 台所用殺菌剤の使用も効果的

★食中毒かなと思ったら…★

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず早めに医師の診断を受けましょう。

②家庭での保存



- 冷蔵・冷凍食品は持ち帰ったらすぐ冷蔵庫・冷凍庫に保管
- 肉・魚はビニール袋や容器に入れ他の食品に肉汁などからない様にする
- 肉・魚・卵取扱時、取扱前と後に必ず手指を洗う
- 冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰め過ぎない（冷気の循環が悪くなる）

④調理



- 調理の前に手洗いを
- 肉や魚は十分に加熱。中心部を75°Cで1分間以上の加熱が目安

⑤食事



- 食べる前に石鹼で手洗いを
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間室温放置しない



- 残った食品を扱う前にも手洗い
- 清潔な容器に保存する
- 温め直すときも十分に加熱
- 時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる
- ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

職員募集

●正・准看護師 ●介護福祉士

詳しい
お問い合わせは

☎ 0538-49-2211

担当
事務長