

ゆるめな

vol. **23** 2011

- ▶ 理事長のあいさつ
- ▶ 第10回日本医療マネジメント学会
香川支部学術集会
- ▶ 平成23年度 新採用者オリエンテーション
- ▶ 健康ひろば「高血圧について」
- ▶ 第5回まんのう健康・福祉まつり参加
- ▶ ひまわり託児所 修了式
- ▶ 編集後記



病院理念

- 信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

基本方針

- 良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
- 患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
- 医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

● 理事長のあいさつ

東日本大地震 -がんばろう日本-

東北、関東中心に現実の出来事とは思えない大震災が発生しました。風光明媚な三陸海岸一帯が一瞬にして津波にのまれ、がれきの山と化してしまいました。しかも今回は、地震、津波に加え福島原子力発電の故障、地域の放射線被害という三重苦の震災となり、どう受け止めてよいのか途方にくれます。死者、被害総額とも阪神大震災をはるかにこえており、広範囲の地域に渡るため、この震災の影響は日本中あらゆる分野にできています。北関東中心に機械関係、薬品関係の工場が多く存在しており、早速いくつかの薬品の供給がとまっています。

家や、家族を失い、避難所生活をされている多くの被災者の姿をTVで見ると、本当に胸がいたみます。ようやく、少しずつ物資が届いているようですが、どの被災者の方も冷静で、がまん強く、協力し合い、支援物資を受け取られる際には感謝の言葉を述べられたりし

ており、その姿には感動させられます。まさに、諸外国からもこのような日本人の姿勢は大変評価されています。(ニューヨーク・タイムズ紙では、日本人の忍耐力・協調性を評価し、今後数週間の日本の対応を見れば、我々が学ぶことが多いとまで、称賛している)しかし、福島原子力発電の事故後の対応、情報開示の遅れなどは問題山積であり、今後官民の力総結集で方向性を明確にしつつ対応すべきことだと思います。

日本経済低迷、少子高齢化などが主要な課題であった状況が、この震災で一変し、はるかに困難で、長い復興への道を歩まねばならないことになりました。四国で医療に携わっている私たちも含めて日本中が気持ちをひとつにして、今後の復興に向けて底力を出して頑張らなければならないと思います。

理事長 森 伊津子

● 第10回日本医療マネジメント学会香川支部学術集会



平成23年3月5日(土)に丸亀市民会館で開催された第10回日本医療マネジメント学会香川支部学術集会に参加しました。当院からは『退院フローチャートを用いた多職種連携』、『多職種協働により在宅生活に至った一症例』という2演題を発表しました。今後もチーム医療でシームレスな連携が行えるように努めてまいります。

● 平成23年度 新採用者オリエンテーション

今年度は、6名の新人職員が入職しました。医療法人会の一員としての自覚と知識を深める為、新しい仲間を迎える部署だけでなく、法人全部署を体験するオリエンテーションを毎年実施しています。緊張の中にも希望に満ちた新人職員のやる気が実を結びよう、温かく、時には厳しく見守っていきますので宜しくお願い致します。





健康ひろば

第12回
テーマ

「高血圧について」

高血圧の人は大変多く、日本では約4000万人が高血圧と推定されています。血圧が高いほど、脳卒中、心筋梗塞、心疾患、慢性腎臓病などの罹患率、死亡率が高くなります。

診察室での血圧は140/90mmHg以上、家庭での血圧は135/85mmHg以上が高血圧です。診察室では緊張などで血圧が上がることもあり、普段の生活での血圧を知るために、家庭で血圧を測ることをおすすめします。

血圧を下げるためには、まず生活習慣の修正が必要で

すが、それで充分でなければ降圧薬治療を行います。

検診で高血圧を指摘された方、血圧が気になっている方など、お気軽にご相談ください。

生活習慣の修正項目

1. 減 塩 6g/日未満
2. 食塩以外の 野菜・果物の積極的摂取*
栄養素 コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
魚(魚油)の積極的摂取
3. 減 量 BMI(体重(kg)÷身長(m)²)が25未満
4. 運 動 心血管病のない高血圧患者が対象で、中等度の強度の有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)行う
5. 節 酒 エタノールで男性20-30mL/日以下、
女性10-20mL/日以下
6. 禁 煙

生活習慣の複合的な修正はより効果的である

※重篤な腎障害を伴う患者では高K血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。

高血圧治療ガイドライン(日本高血圧学会)より抜粋



循環器内科 大島 あい子

降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者 CKD患者* 心筋梗塞後患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
脳血管障害患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

※CKD:慢性腎臓病

● 第5回まんのう健康・福祉まつり参加



3月20日(日)に第5回まんのう健康・福祉まつりが開催され、通所介護いこいの家と通所介護げんきの郷が参加しました。パネル展示では、2つの通所介護それぞれの1日の紹介と作品展示を行い、ミニミニデイ体験ではリハビリ体操・口腔体験・福笑いゲームを行いました。今年で2回目の参加になりますが、今年も多数の方に参加していただきました。



●ひまわり託児所 修了式



平成23年3月22日(火)

ひまわり託児所にて、平成22年度(17期生)修了式をとり行いました。修了児4名、在園児15名の合計19名が、理事長を始め来賓の方々に見守られ、1年間の成長を祝ってもらうことができました。

これからも元気に大きくな～れ!!



【編集後記】

2011年3月11日午後2時46分に起こった東日本大震災、同じ日本で起こったこととは思えないほどの被害状況で言葉を失いました。親を捜し求める幼子姿に胸を引き裂かれる思いです。復興にはまだまだ時間がかかります。私たちに何ができるか、何をしなければならぬかを考え行動したいと思います。

「ゆるめき」も皆様のお役に立つ情報をお送りしたいと思います。



医療法人 圭良会

- 永生病院
香川県仲多度郡まんのう町買田221-3
Tel 0877-73-3300
- いこいの家 (通所介護)
Tel 0877-73-3718
- いこいの郷 (居宅介護支援事業所)
Tel 0877-73-3655
- げんきの郷 (通所介護)
仲多度郡まんのう町買田102-1
Tel 0877-58-8811
- 森内科
香川県仲多度郡琴平町167
Tel 0877-73-4188
- グループホームこんびら
(認知症高齢者グループホーム)
Tel 0877-73-0811
- サンライズこんびら
(小規模多機能型居宅介護)
香川県仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1
Tel 0877-58-8600



永生病院 130床(一般病棟 40床・療養型病棟 90床)

永生病院広報誌「ゆるめき」第23号

発行元：医療法人 圭良会 永生病院

編集者：医療サービス改善委員会

住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3

TEL:0877-73-3300

FAX:0877-73-3202

永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>
eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp

発行年月日:平成23年4月25日