



VOL. 22

Miyamoto Orthopaedic Hospital

# めぐみの風

宮本整形外科病院 広報誌 平成26年5月発行

医療法人 社団 恵風会 宮本整形外科病院 広報委員会  
TEL (086) 272-1211 / FAX (086) 271-5554

<http://www.miyamoto.or.jp/>

## ご挨拶

理事長 宮本宣義



今年も早、五ヶ月が過ぎようとしていきます。

四月からの診療報酬改定や消費税増税により皆様の経済的な負担が増加してき

ております。

さて医療法人 恵風会におきましては昨年九月、旧病院跡地にレジデンスめぐみを開設しました。この施設内からは東側に操山、西側に岡山城が眺めることができ、そして夏には花火という光景が楽しめます。

また社会福祉法人 恵風会では充実したりハビリテーション、入浴サービスが提供できるようにデイケア・デイサービス棟を新築しました。退院される患者様の在宅サービスの利用、施設への入所がスムーズに行え、患者様に適した療養環境の提供、家族の方の負担軽減につながればと考えています。

そして医療の面(整形外科)では、引き続き岡山大学病院の腫瘍・脊椎外科と連携、また岡山済生会総合病院とは手の外科と連携し現在主流である小切開の手術を行っていきます。今後とも医療や福祉の両面を通じて地域に貢献していきたいと思っておりますので宜しくお願い申し上げます。

## 病院の理念

患者様が安心して医療を受けることができる  
やさしい病院を目指します。

## 基本方針

- 患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な療養環境を提供します。
- 専門職としての自覚を持ち、常に最良の医療を提供できるように技術や知識の習得に努めます。
- チーム医療の推進により医療の質の向上を目指します

## 患者様の権利

- ①患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ②患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。

5月17日は“高血圧の日”です。

## 高血圧について

院長 石岡達司

水中生物（魚など）の血圧は陸上生物（ヒトなど）の数分の一とされています。これは水中には浮力があるため血圧が低くても血液循環が維持されるためです。魚を釣り上げた時に魚がピチピチ跳ねるのは血圧を高め血液循環を維持するためです。また、大出血時には血圧が低下して生命が危険にさらされます。この時、血圧を維持する作用が働きます。このように、陸上に住む私たちは、数億年のうちに血圧を上げる能力を獲得しました。しかし、塩味が濃く高カロリーの食事、運動不足、大量の飲酒、喫煙など生活習慣（生活スタイル）が乱れますと前述した遺伝的背景と相まって必要以上に血圧が上昇します。この現象が高血圧です。

日本には約4000万人の高血圧患者がいますが、ほとんどが遺伝と生活習慣の乱れにより発症します。高血圧は、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、腎臓病を誘発する大変怖い疾患です。

まず、自身の家庭血圧を正確に把握する必要があります。診察室のみの血圧測定では、仮面高血圧（診察では正常であるがその他の時間では高血圧を呈する）や白衣症候群（診察室のみ高血圧を示す）が混在するからです。①血圧計は手首、指より上腕で測定する器具が推奨されます。②測定は朝夜の2回測定するのが一般的で、朝は起床後1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前に、夜は就寝前にいずれも1～2分安静座位にて測定します。

血圧の目標値は通常は<140/90mmHgですが、糖尿病患者様や蛋白尿を認める腎疾患患者様は<130/80mmHgと低めに設定されています。

治療は、食事を含めた生活習慣の改善が第一です。どうしても、生活習慣の改善のみで血圧が下がらない場合は、薬の力を借りる必要がありますが、詳細についてはかかりつけ医の先生に相談してください。

## 高血圧を予防する為の日常生活の注意（10カ条）

1. 規則正しい睡眠と休養をとりましょう。
2. 食事、食生活の改善とバランスの取れた食事をしましょう。
3. 肥満に気をつけ、適正な体重維持をしましょう。  
(標準体重に近づけるように)
4. 排便コントロールをしましょう。  
(便秘にならないように)
5. 禁煙、節酒をしましょう。
6. 適度な運動を毎日少しずつ行いましょう。
7. ストレスを解消しましょう。
8. 急激な温度差(寒暖の差)に注意しましょう。
9. 定期的に血圧測定を心がけましょう。
10. 高血圧の薬を内服中の方はたとえ血圧が低下しても勝手に中断せず、医師に相談しましょう。

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22  
(例) 150cmの人 1.5 × 1.5 × 22 = 49.5kg

# はじめましょう！「減塩食」

管理栄養士 京野 晴子

高血圧の予防、改善には、「減塩食」が効果的です。「日本人の食事摂取基準（2010年版）」において日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、男性9.0g未満、女性7.5g未満です。高血圧患者の場合は、日本高血圧学会の定めた目標（高血圧治療ガイドライン2009年版）では1日6g未満となっています。日本人の塩分摂取量は1日11～12gとされていますが、実際何グラム摂ったのか数値ではわかりにくいものです。減塩食に取り組むときのポイントをあげてみます。取り組むことが増えるほど、塩分摂取は減っていきます。いつも減塩を意識して、できることを実行しましょう。まず減塩食に慣れることが大切です。

## 減塩食の 16の ポイント



- 新鮮な素材を使用し、本来の味を楽しみましょう。
- だしのうま味を活かしましょう。
- レモン、すだちなどの柑橘類、酢などの酸味を使いましょう。
- 七味、コショウ、カレー粉などの香辛料を使いましょう。
- 香味野菜、海苔、かつお節などを味のアクセントにしましょう。
- 焼き目をつけるなど調理法を工夫し、香ばしさを利用しましょう。
- 材料の中より、表面に味を付けましょう。
- 調味料を計量して使いましょう。
- ソースやしょう油は小皿に取り、つけて食べましょう。
- 塩分の多い漬物や汁物は控えましょう。
- 和食は塩分が多くなりがちです。洋食を組み合わせましょう。
- 麺類のスープは残しましょう。
- 加工食品（ちくわ、ハム等）は塩分が多いので、食べる量に気をつけましょう。
- 減塩表示の食品、減塩調味料を利用しましょう。
- 表示されている塩分量を参考にしましょう。
- 外食は濃いめの味付けです。塩分を意識してメニューを選びましょう。

できそうなことを見つかりましたか？薬を飲んでいても、生活習慣の改善は必要です。減塩食の他に、肥満解消、適度な運動、節酒、禁煙も効果的です。

## 辛口ナースの つぶやき



最近暑くもないのに頭がぼーとしたり、顔や首筋が火照ったりしたことがあり、ひょっとして更年期？高血圧？と思ったことがありました。

そんな時、グーグルDrで検索したところ

- 手先や下半身をしっかり温める
- のぼせのツボ（中院・みぞおち）（百会・頭のてっぺん）を指で押さえるとありました。

実行してみたら・・・血液がサーと流れていくようで気持ちが良いと時々行っています。

# 宮本整形外科病院からの お知らせ

## ■ 診療報酬改定に関するお知らせ

平成26年4月1日より、初診料、再診料、またリハビリテーション料等患者様の窓口負担が変わります。ご不明な点があれば窓口までお問い合わせ下さい。

受付



## ■ 4月20日(日) ジャズコンサートを開催しました。

約90名の方々が会場に足を運んでくださいました。ご参加いただき有難うございます。SOHO Medical Jazz Bandの皆さまによる素敵な生演奏を聴いて癒され、幸せな気分になりました。

毎回、楽しみに参加してくださっている方もおられます。興味のある方、是非、次の機会にお越しください。  
(地域ふれあい委員会)



## 4月から診療担当医時間表と 本院外来診療時間が一部変更になりました。

|    |    |    | 月     | 火  | 水     | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|-------|----|-------|----|----|----|
| 本院 | 整形 | 午前 | 安井/織田 | 宮本 | 安井    | 堅山 | 堅山 | 宮本 |
|    |    | 午後 | 外来担当医 | 宮本 | 和気    | 堅山 | 和気 | —  |
|    | 内科 | 午前 | 石岡    | 坂口 | 木畑/石岡 | 石岡 | 坂口 | 石岡 |
|    |    | 午後 | 外来担当医 | 坂口 | 坂口    | 木畑 | 坂口 | —  |

|    |       | 午 前        |         | 午 後         |  |
|----|-------|------------|---------|-------------|--|
| 整形 | 月～金   | 9:00～12:00 | 月～金     | 15:00～18:00 |  |
|    | 土     | 9:00～12:00 | 土       | 午後なし        |  |
| 内科 | 月・水・木 | 8:45～12:00 | 月・火・水・金 | 16:00～18:00 |  |
|    | 火・金   | 9:00～12:00 | 木       | 15:00～18:00 |  |
|    | 土     | 8:45～12:00 | 土       | 午後なし        |  |

注) 火・木の午後は手術日となっております。整形外科午後外来の時間が変更となる場合がありますので、ご注意ください。よろしくお願いいたします。