



院 是

すべては患者さんのために

家  
庭  
の  
医  
学

高血圧症とは

# 小春日和

南東北春日リハビリテーションシオン病院  
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションシオン・ケアセンター

こはるびより

発行  
2014年2月

第111号

心臓は収縮と拡張を繰り返して、全身の血液を循環させるポンプの役割を果たしています。心臓が収縮して血液が送り出される時の血圧を「収縮期血圧（最高血圧）」、全身を循環した血液が心臓に戻り、心臓が拡張した時の血圧を「拡張期血圧（最低血圧）」といいます。

高血圧とは、収縮期血圧が140mm Hg以上、拡張期血圧が90mm Hg以上ある場合をいい、収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが高くても高血圧といいます。

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高血圧	130~139	または	85~89
軽症高血圧	140~159	または	90~99
中等症高血圧	160~179	または	100~109
重症高血圧	≥180	または	≥110
収縮期高血圧	140	かつ	90

## 自覚症状

高血圧であっても、ほとんどの場合、特別な自覚症状は現れません。

特別な症状がないからといって放置しておく、知らぬ間に心臓や血管に大きな負担がかかり、心臓病や脳卒中、腎不全など重篤な病気の発症につながります。定期的に血圧を測る習慣をつけましょう。

## 高血圧の原因

高血圧の中ではつきりと原因がわかる高血圧を二次性高血圧といいますが、日本人の高血圧の大部分は原因が特定できない本態性高血圧といわれるものです。

## 高血圧を予防する生活習慣

- ・ 煙草を控える
- ・ お酒の飲みすぎに気を付ける
- ・ ストレスを解消する
- ・ 肥満を解消する
- ・ 適度な運動をする（ウォーキングなど軽い運動）
- ・ 規則正しい生活（睡眠を十分に）
- ・ 寒さ（寒暖の差）に注意する
- ・ 塩分の取りすぎに注意する（1日10g。血圧の高い方は1日6g未満に抑える）



## 高血圧になりやすいチェック

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- お酒をたくさん飲む
- 煙草を吸う
- 血糖値が高いと言われたことがある

□ 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、油っぽい食べ物が好き  
□ チェックの数が多いほど、高血圧になりやすいので注意が必要です。  
（厚生労働省 高血圧ホームページから抜粋）



## 今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース
- 3 ページ 通所リハ／リハビリコーナー
- 4 ページ 外部審査員研修会・外来診察担当医

# EVENT

# イベントニュース

## 新年会が開かれました!

新年会が開かれ、「南京玉すだれ」の慰問がありました。「さて、さて」と皆さんで声を掛け合いながら次々と出てくる、可憐な玉すだれの芸に見入っていました。また、「皿回し」では利用者さんたちにも参加していただき、皆さんで皿を回したり、傘を持ったりと、一斉に行った芸はとても綺麗でした。その他もクイズや歌の手遊びなど、楽しい余興が盛り沢山でした。利用



者さんたちも終始笑い声や「おーっ」という声が入り交わりました。今年もみなさんと共に充実したりハビリを行いながら、通所で時間を楽しく過ごしていただけるよう、スタッフ一同頑張りたいと思います。



## 平成26年書き初め!!

新しい年が始まり、平成26年になりました。お正月の気分を味わい、今年1年の目標を立ててもらおうと、今の「思い」を書いていただくことを目的に行いました。書道の道具を準備すると真剣な面持ちで筆を持ち、何度

か練習をした後、本番の半紙に書いていました。何を書こうか悩んだり、うまく書けるまで何度も練習を重ねたり、それぞれ励んでおられました。今年もうまく(馬く)いきますように・・・!!



## シミ取り・脱毛 50% OFF!!

お悩みのあなたへ、嬉しいお知らせ! 2月末までの限定で大幅値引きキャンペーンを行っております。この機会に、さらなる美しさを手に入れませんか? 医療機関だから安全・安心♪形成外科の医師が施術にあたります。

- シミ取り  
通常価格 10,500 → 5,250 円 (顔全体)
- レーザー脱毛  
通常価格 10,500 → 5,250 円 (両ワキ 3,150 円、下腿片方 5,250 円等)  
また、男性にはこちらがおすすめ!
- ひげ脱毛  
通常価格 5,250 円 → 3,150 円 (1回あたり)

※別途診察料がかかります。  
詳しくはお問合せください。  
ご予約も承っております。

# 通所リハビリテーション

## 「8020」表彰おめでとうございます！

「8020」とは、歯っぴいライフ8020（80歳で20本以上の自歯があり、口腔内の健康が良好な方）で県から表彰された方です。当施設ご利用者様で、ありがけんじ様、藤島佐喜子様のおふたりが表彰されました。

ありがけんじ様  
「ままでに歯を磨いていました。カルシウムを摂るようになってきました。」



藤島佐喜子様  
「こんな賞をもらえてとても嬉しいです。小さい時から歯をよく磨いていました。なんでもよく噛んで食べる事が歯を保つコツです。」



### リハビリコーナー

## 亜脱臼（不完全脱臼）

### ・亜脱臼とは？

関節から骨の関節面が外れかかっている状態の事を言い、関節が形成する骨の互いの関節面が部分的に接触してしまっている事。

### ・発生しやすい場所

顎関節、肩関節、膝関節によく見られる。

### ・症状

その部位が動かなくなり、また動かそうとすると痛みを生じ腫れる事があります。

亜脱臼の場合は、変形が少ない為、捻挫との区別が非常に難しくなり見た目では分かりにくい為、関節を動かして痛いと思ったら専門医に診てもらうようにしましょう。

### ・診断・原因

基本的にCTもしくはMRIにて診断します。

顎関節：関節円板、靭帯、関節包のいずれかの損傷＝過剰運動症

肩関節：軟骨、腱組織、靭帯組織、関節包のいずれかの損傷（脳血管障害重度者による合併頻度80%）

膝関節：生まれつき膝関節の構造（靭帯断裂・膝蓋骨のずれ）または突発的な強い負荷による靭帯損傷

### ・治療

顎関節：徒手整復法または外科療法

肩関節：関節可動域訓練、筋力強化運動、注射療法と関節包拡大療法、肩甲上神経ブロック、肩甲下筋モーターポイントブロック、低出力半導体レーザー照射、アームスリング、鍼治療とTENS

膝関節：アイシング、筋力強化運動、ストレッチ、テーピング、手術



参考文献：脳卒中最前線－急性期の診断からリハビリテーションまで 第3版

質の高い介護を証明!

## 外部審査員研修会講師に選ばれました

同じ資格を持っている方でも、経験も違えば知識も異なり、できることは人それぞれ違いますよね。それは介護福祉士も同じで、「誰が、どのくらいのレベルの介護ができるのか」を1～7レベルで客観的に評価する「キャリア段位制度※」というものがあり、そのレベルを評価する『外部評価者』の研修会が当施設で行われました。

介護福祉士個人を評価するとあって、評価者本人は高い介護レベルを持っていなければなりません。レベル認定を行うためには外部評価の前に施設内での評価が必要になりますが、当施設では、内部評価者として4人が資格を得ることができました。そして最終の評価である外部評価者の資格は、東北地方でたった6人しか取得できておらず、その一人が当施設の介護福祉士 古内友幸です。『外部評価者』の資格を持ち、試験の成績も特に優れているとして約1,000人の中から今回研修会講師として選ばれました。

レベルの高い介護福祉士が多数いるということは、それだけ介護の質が高いということです。当施設はこれからも、介護の質の向上とキャリアアップに努めます。そして、「質の高い介護といえば春日！」と思っただけのような施設を目指してまいります!

※キャリア段位制度とは? ……政府が整備・推進しているので、介護職の職業能力を現場での実践的スキルとして全国的に標準化された基準に基づき評価する制度。



### ■ 外来診察担当医表 (予定) 眼科の診療日は毎週月曜日です。(祝日除く)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科 <small>理学療法 作業療法 言語聴覚療法</small>	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

#### 健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

禁煙治療を  
行っています



皮膚科の診療を  
行っています



#### ■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279  
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 通所介護事業所 南東北春日リハビリ石川 TEL.0247-56-3711

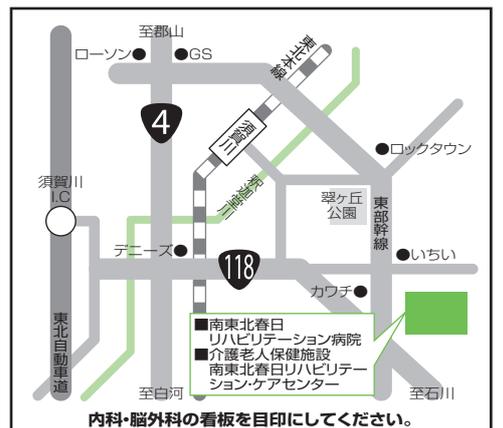
所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

<http://www.kasuga-rehabili.com>

#### ■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索 CLICK



内科・脳外科の看板を目印にしてください。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した  
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により  
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい  
ベジタブルインキを使用しています。