



原因と自覚症状

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。ですが、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。

自覚症状もほとんどないため、定期的に血圧を測定し早めに高血圧を発見することが大切です。放置すると血管が硬くなる動脈硬化になり、心臓病や脳卒中などを引き起こします。



日本高血圧学会では正常高値血圧を収縮期血圧130～139または拡張期血圧85～89としています。すなわち収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上が高血圧です。

家庭の医学 高血圧とは

血圧とは血液が血管の中を通るときに血管にかかる圧力のことです。心臓が収縮して血液を押し出す瞬間は血管に一番強く圧力がかかりこれを収縮期血圧(最高血圧)といい、収縮したあとに心臓が拡張する時に圧力が一番低くなりこれを拡張期血圧(最低血圧)といいます。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えます。

小春日和

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

こはるびより

発行 2011年8月

第81号

小春日和

「石川町にデイサービス施設を開設」予定

当法人は、石川町にリハビリを中心としたデイサービス施設「南東北春日リハデイ石川」を新たに開設することになりました。現在のところ、開設予定は12月となっております。

「南東北春日リハデイ石川」は従来のデイサービスとは異なり、介護予防やリハビリを重視したサービスを提供し、“病院のリハビリが終わってしまった”“リハビリに行きたいけど交通手段が無い”“積極的にリハビリをやりたい”などのご要望にお答えできる施設を目指しています。



施設の特徴

- ①豊富な実績に基づくサービス
回復期リハビリ病院・介護老人保健施設などで培った経験やノウハウを活かしたサービスを提供します。
- ②リハビリ専門スタッフの配置
理学療法士または作業療法士を常時1名配置し、お身体の状態に合わせたリハビリを提案します。
- ③充実したリハビリ機器
パワーリハビリテーション専用機器を全種類完備しており、その他の物理療法やマッサージの機器も充実しております。
- ④短時間のリハビリも提供
お風呂や食事が不要無の方々には、半日型のサービスもご用意しております。

- ⑤ご自宅までの送迎
全てのサービスはご自宅前までの送迎が付いておりますので、安心してご利用になれます。
※一部地域は送迎が出来ない場合がございます。



医療法人社団 三成会

■外来診察担当医表 (予定)

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	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	後藤 恒夫
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1:30～ 4:30						後藤 恒夫
眼科	午後1:30～ 4:00	小林 奈美江					
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(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

禁煙治療を行っています **皮膚科の診療を行っています** **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>

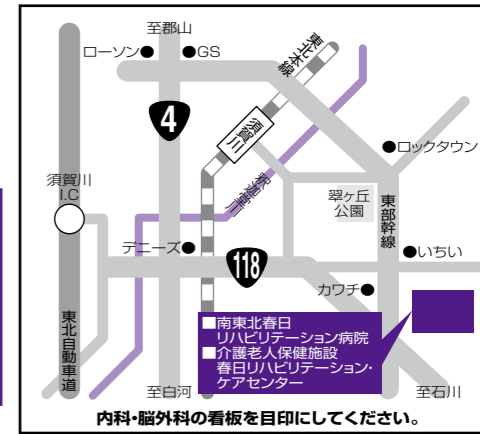
編集後記

最近、バケツをひっくり返したような雨が止んだかと思えば、今度は猛暑による夏バテが起こりそうな日が続いています。夏場は食中毒や脱水等、管理の大変な時期だけに考えるだけでも患熱が出そうな状態です。こんな時はスタミナをつけるための食事を摂りたいところですが、食欲も無くなると思います。そこで私がお勧めするのはオクラです。納豆にオクラを混ぜ、少量の醤油でご飯を食べるのがとても良く合います。また、オクラは豆腐などにも相性が良いため、是非暑い夏を乗りきって頂きたいと思います。(真陀無理史)

■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 春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
所在地:福島県須賀川市南上町123-1 **ホームページアドレスが変わりました** http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日 検索

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。

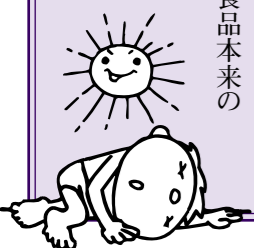


生活習慣の改善

- 1 減塩。
太っている人は減量。
BMI体重(kg)÷(身長m)×身長(m)を25未満にしましょう。
アルコールは適量を守る。
日本酒なら1合ビールなら中瓶1本。
- 2 適度な運動。
有酸素運動がおすすめ。
- 3 禁煙。
- 4 コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。
- 5 規則正しい生活を送り十分な睡眠をとる。
- 6 7

《減塩にする工夫》

- 漬物、みそ汁の回数を減らす。
- めん類はなるべく汁を残す。
- かけ醤油よりつけ醤油。
- インスタント食品は控える。
- 香辛料を上手に利用する。
- 新鮮な材料で食品本来の味をいかす。



治療

高血圧と診断されたら早めに治療を始めましょう。くすりだけではなく生活習慣の見直しも必要です。

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・ご案内
- 3 ページ 介護教室
- 4 ページ 今月の川柳編集後記

市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの方のご参加をお待ちしております。参加費は無料です。



日時 ●平成23年9月8日(木)午後3時～4時
テーマ ●高血圧・脳卒中について
講師 ●院長 後藤 恒夫
場所 ●南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室
その他 ●健康チェック(骨密度、血管年齢、血圧、体脂肪測定)
※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

イベントニュース

祝よさこいソーラン大競演会 2連覇達成!!



8月7日(火)、総合南東北病院にて夏祭りが開催されました。イベントのひとつとして南東北グループ施設対抗のよさこいソーラン大競演会が行われ、今回の参加チーム数は、岩沼・江古田の森・東京病院の3チームが増え、12施設となり昨年以上の熱気に包まれました。

当院は昨年優勝していることもあり、今年ほどの施設も春日を倒すために、業務終了後に「打倒春日」で練習に励んでいると話聞いておりました。当院は新曲「IBUKI」での挑戦となりました。今回は指導する側も踊りを覚えてからの指導という事もあり、なかなか思うような練習ができませんでしたが、職員は業務終了後、休みの日を利用して練習に参加と一生懸命に練習をしていました。ほぼ毎日練習に来てくれていた職員もいました。

実はこの日が全員そろっての演舞が初めてでしたが、みんな楽しもうという雰囲気でも踊っていて素晴らしい演舞になったと思います。また、他施設の演舞も昨年以上の踊りに今年は激戦になるとの予想をしておりました。表彰式では特別賞「川俣チーム」、3位「三春チーム」、2位はなんとなしで、1位が2チームというサプライズがありました。1位は「春日チーム」と「岩沼チーム」となり、当院は昨年に続き2連覇を達成することができました。

2連覇を達成したのも、職員一人ひとりの練習とサポートしてくださった職員の皆さんがいたからこそその優勝につながったものと思います。優勝した演舞を春日の夏祭りでも披露いたしますので楽しみにしてください。



暑い夏を元気に過ごすために ～水分補給のお話～

梅雨が明けて本格的な夏が到来しました。連日30度を超える猛暑日の中、自宅にいても熱中症の危険性が高くなります。熱中症予防のためにも、水分補給し脱水を避けなければなりません。

脱水とは、発汗などにより体から排出される水分量が増えたり、摂取する水分量の不足によって体内の水分が減ったりすることにより、成人では体重の約60%、小児では体重の約80%以下に減少した状態を指します。腎臓では血液が濾過され、一日あたり1.5リットル程度が尿として排泄されます。水分は腎臓で排出される他に、汗をかくことで皮膚の温度を下げて体温を調節することにも使われています。発汗などにより腎臓が体内水分量の調整限度を超えるほど水分排出量が増えたり、摂取する水分量が不足したりすると、体内の水分が減り「脱水」が起こります。特に高齢者は腎臓の機能低下やのどの渇きに気が付きにくくなる、発汗などの体温調整機能の低下などの理由で脱水を起こしやすいと言われています。

体重の2%に相当する水分(体重60kgで1.2リットル)が

失われると、口渇・唇の乾燥・尿量の減少・頭痛・全身倦怠感・食欲不振・めまい・嘔気・嘔吐などの症状があらわれます。

体重の4%程度までの脱水で、のどの渇きを感じたり、食欲が減退したりする程度ならば水を飲むことで回復できます。水分の補給は普通の水でもよいですが、ミネラル類を含んだスポーツドリンクは速やかに身体に吸収されます。飲み物は、ぬるま湯やお茶などの温かい飲み物に比べて、冷たい方が吸収が早いので10度前後の冷たいものを選ぶとよいでしょう。極端に冷たいものや味の濃い飲み物はよくありません。重度の脱力感や眠気、頭痛などの症状があらわれた場合は、重度脱水の疑いがありますので、医療機関で緊急の処置を受ける必要があります。

トイレに行く回数が減ったり、頭がボーっとしたり、食欲がなくなってきたなどの症状がある場合は、脱水が原因かもしれません。まだまだ暑い日が続きますが、炎天下で長時間の散歩・運動や畑仕事など屋外作業を避けて適切に水分補給を行い、脱水を避け熱中症予防に努めていきましょう。

介護保険サービスの種類について

第4回目となった今回は、介護保険サービスの種類や概要について説明したいと思います。大きくは居宅サービス、施設サービス、地域密着型サービスの3つに分類され、そこから更に細かく分けられます。(図1)

自宅で介護を継続する上で要となるのが、在宅三本柱といわれる訪問介護(ヘルパー)、通所介護(デイサービス)、短期入所生活介護(ショートステイ)です。

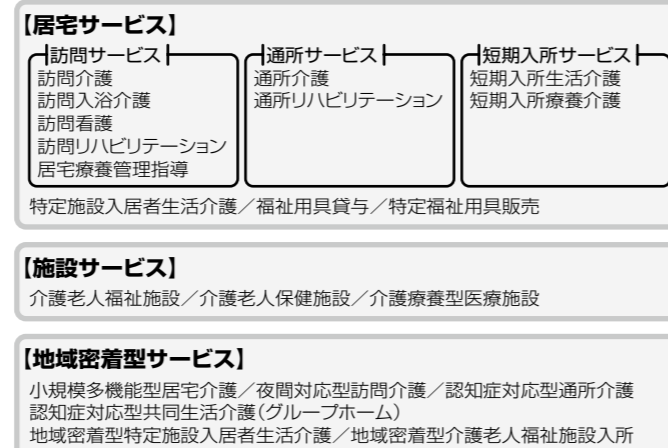
まず、訪問介護ですが、俗にいうヘルパーさんのことです。須賀川は約20事業所あります。ホームヘルパー2級の資格を持った方が自宅を訪問し、食事介助やオムツ交換、入浴介助などの身体介護から、掃除や洗濯、食事作りなどの生活援助まで利用者のニーズに合わせ幅広くサービスを提供します。日中、仕事などで家族が不在の方や一人暮らしの方は、ヘルパーを利用する確率が高いようです。

次に、通所介護ですが、デイサービスと表現した方がイメージしやすいかもしれません。大まかな一日の流れとしては、施設の手で家から施設まで送迎を行い、施設に到着した後はレクリエーション等の時間を過ごし、夕方16時頃施設の手で自宅に戻ります。自宅での入浴が難しい、外出する機会が少ない、日中介護者が不在等々、利用目的は様々で多くの方がご利用されています。

最後に、短期入所生活介護(ショートステイ)ですが、短期

間だけ施設に入って排泄や入浴、食事など日常生活の世話や心身の機能の維持、向上させるための訓練などを行うサ病気や冠婚葬祭、あるいは旅行などで一時的に在宅介護が困難な時に役立ちます。一定期間、介護から解放される家族にとっても、自分の時間が持て介護疲れを癒すことができるでしょう。在宅介護を継続する上で、適度に介護休暇を取することは非常に重要です。適切なサービスを利用し、無理なく介護を続けましょう。

図1

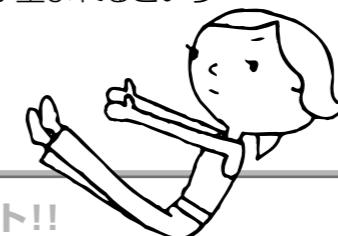


ヨーガ・セラピーの部屋 6

ヨーガは、インド哲学5000年の智慧の歴史があります

満足は最高の宝、安らぎは最高の楽しみ

日本にも知足(ちそく)という言葉があるとおり、足るを知る境地から最高の幸福が生まれるというヨーガの智慧の言葉です。(ヨーガ療法士 畑寿子)



ヨーガ・セラピーの呼吸法でも不安や心配が落ち着きます

畑寿子先生からのコメント!!

大震災から4ヶ月が過ぎ、生活や仕事だけでなく、私たち一人ひとりの中にも変化をもたらしました。その変化は、感謝の思いと本当の豊かさをも見出す力にもなったかもしれませんが、まだまだ長い過緊張状態でのストレスが続いている方も多いかと思われます。目を閉じて呼吸をゆっくりとすることで、心も静まってくるヨーガ・セラピーをぜひ体験にいらっしやいませんか?どなたでもできる動き、呼吸法、ヨーガ心理療法による瞑想を行っています。

～昼の月を見つけたある日～

仕事帰りのある日の午後、薄いブルーの空と綿雲の間に淡い白色の月を見つけました。鮮やかに見える夜の月のようには目立たないけれど。。。確実にいつもある存在に気づかない日常を過ごしていた自分を振り返った瞬間でした。

9月のヨーガ・セラピーのお知らせ

- 9月 7日(水) 15:00～16:00(5F)
- 9月28日(水) 17:30～18:30(1F)

※当病院では、椅子で行っていますので、どなたでも気軽においでいただけます。