

# しんあい便り

569-1123 高槻市芥川町2丁目3番5号 072-681-5533

第2号 平成28年1月4日号



## 新年のご挨拶 社会医療法人愛仁会 しんあい病院 院長 東郷 杏一

新年あけましておめでとうございます。  
皆様におかれましては、日ごろよりしんあい病院の医療活動へのご理解とご協力をいただき、心より感謝、御礼申し上げます。

当院は、社会医療法人愛仁会の一員となり2回目のお正月を迎えました。去年はコンピュータ断層撮影装置（CT装置）を更新し、より良い医療の提供に努めました。本年もどんなことでも気軽に相談にのれる病院、安心して医療が受けられる病院を目指していきます。

さて、2025年には団塊の世代が75歳を迎え、後期高齢者が約2,100万人となり超高齢化社会が到来します。今の医療、介護システムのままでは高齢者を支えることはできず、医療、介護の抜本的な見直しが必要とされています。厚生労働省は住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を掲げ、在宅医療を推進しています。

当院は、高槻地区における地域包括ケアシステムの構築に貢献できるよう、高槻病院や愛仁会リハビリテーション病院などの近隣医療機関や介護事業者との連携を強化していき、また在宅医療を充実させ、患者様がご自宅で安心して療養生活を送れるようサポートしていきます。

本年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げますとともに、皆様に信頼され、愛される病院となるよう、従業員一同より一層の努力をしていきますので、ご支援とご協力のほどをよろしくお願いいたします。



### インフルエンザの予防は ワクチン!!

～院内感染対策委員会より～

インフルエンザの季節がやってきました。小児、高齢者、心疾患・肺疾患・腎疾患等を有する人は特に注意してください。早めにインフルエンザワクチンを接種し、予防に努めましょう。

13歳以上の方は、過去インフルエンザに感染し、免疫が少しずつできていると考えられているため、接種回数は1回で良いとされています。13歳未満の方は、2回接種が原則で、接種間隔は、免疫効果を考えると、4週間置くことが望ましいと言われていました。

予防接種後、免疫ができるには2～4週間かかり、予防効果の持続期間はおよそ5ヶ月と言われています。

### インフルエンザ予防接種

○料金

大人（13歳～） 1回接種 3,500円

子供（小学生～12歳）

2回接種 3,000円/1回

**ワクチンの在庫が無くなり次第終了します。**

○受付時間（月～土）

午前 8時～11時30分

午後 12時45分～16時30分

（土曜午後休診）

### 外来案内表 休診日…土曜午後・日曜・祝日、年末年始…12月30日～1月3日

診療時間		月	火	水	木	金	土
9～12時	内科 (担当医の 専門分野)	循環器	循環器	神経内科	循環器	消化器	循環器
		神経内科			循環器		
		消化器	糖尿病内分泌	消化器	糖尿病内分泌	呼吸器	消化器
	検査			胃内視鏡	胃内視鏡		
	外科	○		○		○	○(第1,3,5土曜)
整形外科		○		○※		○(第2,4土曜)	
13～17時	内科 (担当医の 専門分野)	肝臓病	呼吸器 (14時から)	免疫・膠原病	循環器 (14～16時)	呼吸器 (14時から)	※第4木曜日のみ外科
		免疫・膠原病	糖尿病内分泌	免疫・膠原病 (第2水曜日)	免疫・膠原病	消化器	
	検査	心エコー				大腸内視鏡	
14～17時	外科				○		
	整形外科	○	○	○		○	

## インフルエンザ ～院内感染対策委員会より～

### インフルエンザの治療は 48時間以内に!

インフルエンザは38℃以上の高熱が突然現れ、頭痛、筋肉や関節痛、だるさなどの全身症状があり、風邪よりもはるかに重く感じられることが特徴です。

治療は48時間以内に開始することが大切ですので、上記の症状、特に突然の高熱など、インフルエンザかなと思ったら、早めにかかりつけの医師を受診しましょう。

受診をする際はマスクをして、受付時にインフルエンザの可能性あることを伝えてください。ほかの患者様へインフルエンザを移さないよう注意をしましょう。

### 一人ひとりのできる予防は 手洗い、マスク、うがい!

風邪もインフルエンザも、病原体がのどや鼻から感染しますので、感染経路を断つということでは、マスクやうがい、手洗いを行なうことがとても大切です。またマスクをすることによって口腔内の湿度が保たれ、病原体が体内に侵入しにくくなると考えられています。さらにマスクや手洗いは、ほかの人への病原体をうつさない為にも重要です。部屋の中でも適切な温度と湿度、換気が大切です。こまめに換気をしましょう。



## 冬場の高血圧について

循環器内科 深井 眞澄

### 寒い時期、血圧に注意しましょう

血圧は一日のうちでも、常に上がったり、下がったりを繰り返しています。当然歩いたり、走ったりしていると、その間は血圧は上がっています。何もせずに安静にしていれば血圧は下がります。座っているのと、横になっているだけでも違います。日中、肉体的活動や精神的活動をしている間は、血圧は上昇し、夜間睡眠中の血圧は下降しているのが健康な人の場合です。

また若い人の場合は、日中の血圧の変動も少なく、夜間と比べてもその変化は少ないのが普通です。しかし高齢になったり、高血圧になると日中の血圧の変動も大きくなり、場合によっては夜間の血圧の低下がみられなくなったり、寝ていても夜間の血圧の変動が大きくなります。この様に高齢の方や高血圧の方では、若年の方や血圧の高くない方に比較し、血圧の変動が大きくなります。

### 体を動かすことが大事

寒いこれからの時期、通常でも血圧の上昇、変動が大きい高齢者や高血圧の方は、他の時期に比べ血圧の変動がさらに大きくなりますので、その様な血圧の大きな変動に伴って、心臓や血管の負担も大きくなり、心疾患や脳血管疾患が増加します。寒さに気を付け、防寒に気を付けると共に、寒い時期といっても、単にたくさん着込んだり、部屋の暖房をするだけで、じっとしているのではなく、保温をしながら軽く体を動かすことを忘れずに、体の中から温めるようにしましょう。



## 高血圧症の予防・改善のためのお食事アドバイス～栄養管理科より～

毎日の食事に気を付けることで、高血圧症を予防・改善することができます。

### ① 塩分を控えめに・・・塩分のとりすぎは、血圧を上げる大きな要因です。

- ・ 塩分が多い加工食品は食べる回数を減らしましょう。  
(漬物、佃煮、干物、かまぼこ・ちくわ等の練り物、ハム、ベーコン、ソーセージ等)
- ・ だしの旨味をかかせたり、香辛料や酸味などを使って、調味料を減らしましょう。
- ・ 麺類などの汁は残しましょう。

### ② 「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がけましょう。

- ・ 「主食」 ご飯、パン、めん類などは、適量食べましょう。
- ・ 「主菜」 魚、脂身が少ない肉、卵、豆腐・大豆製品などを、毎食1品以上摂りましょう。
- ・ 「副食」 野菜、きのこ、海藻は、たっぷり食べましょう。

### ③ 食べすぎ・飲みすぎにご用心・・・肥満は高血圧の重要な発症要因です。

- ・ 腹8分目を心がけ、適正体重を維持しましょう。
- ・ アルコールは適量を守りましょう。週に2日は休肝日を!

