町の花　コスモス

第27号
平成22年12月1日
〒389－1305
上水内郡信濃町柏原380
TEL (026)255－3100
FAX (026)255－2427
http://www.shin-etsu-hp.jp

信越病院だより

病院の理念

1. 命の大切さと個人の人格を尊重した医療を提供します
2. 予防・救急から専門治療・訪問看護に至るまで、良質で安らぎを提供する医療を行います
3. 地域の皆様との人間味溢れる信頼関係を大切にします

高血圧症　冬の管理について

内科医長　大脇　嶺

血圧は時々刻々変化するものです。一日の中でも朝は高く、睡眠中は低く保たれていることが知られています。食事や運動、ストレスや温度でも変化します。血圧の上昇は通常は自覚することが少なく、気付かないうちに危険な状態にさらされることもあります。

高血圧の患者さんにとって、冬季は多くの危険が潜んでいます。寒冷による血圧の上昇により、脳梗塞や脳出血、心不全や心筋梗塞を発症する危険性をはらんでいます。とくに急速な温度の変化が要注意です。夜なかにトイレに立つときは必ず寝巻の上に何かはおること、風呂場の脱衣場の暖房などは大切なことです。入浴は適温で長湯は禁物です。便通を整え、便秘を避けるようにしましょう。排便時にいきむことで血圧は上昇します。夜間、早朝の外出、早朝の雪かきなどはなるべく避けるようにしましょう。

家庭での血圧チェックを励行しましょう。起床時と就寝時の2回の計測がお勧めです。家庭での目標血圧は135／85以下です。（病院での降圧目標は140／90です。）寒いと着衣の上にカフをまく人を見かけますが値は不正確になります。カフは腕に直接巻くようにしましょう。

もちろん服薬を忘れず、塩分の制限にも注意を払って下さい。午後の暖かい時間に30分程度の運動を心がけて下さい。飲酒はほどほどに、喫煙は御法度です。

感染予防の基本は手洗い

新型インフルエンザの流行により、感染予防対策を多くの方々が実践するようになりました。最近では、擦式手指消毒液を備えたレストランや施設などが見受けられるようになりましたね。

手は病原体に触れやすく、その手で口や目、鼻などに触れることで感染が起こる原因となります。

風邪やインフルエンザ、嘔吐下痢症の予防には、流水と石鹸による手洗いが基本となります。手に付着した病原体を洗い流すことで感染を防ぐのです。

院内でも感染対策の講習会が開催されました。

手の洗い方には方法がありますから覚えておかれると良いでしょう。擦式手指消毒液は水道の無い所などで一時的な処置として利用されますが、基本は正しい手洗いです。

社会には感染すると重症化する小児や高齢者、体の弱い方々も居られます。手洗いで感染症の広がりを抑えるマナーも必要ですね。

正しい手洗い方法

まず手を水でぬらし、両手で石けんを十分に泡立てて下さい。

次に下の手順で正しい手洗いを行なって下さい。

①石けんをつけ、手のひらをよくこする

②手の甲をのばすようにこする

③指先・爪の間を念入りにこする

④指の間を洗う

⑤親指をねじり洗いする

⑥手首まで洗う

手を洗ったら流水で十分に洗い流します。
最後に清潔なタオルやハンカチなどで水をふき取ります。
☆タオルはこまめに交換しましょう。

★手洗いの実験をしてみました！

きれいに洗ったつもりでも指の間などは、洗い損いやすいですね。

☆手洗い後はハンドケアも忘れずにね！

手が荒れると細菌やウィルスが付きやすいので、ハンドクリームやオイルを塗ってしっかり皮膚を保護しましょう♪

禁煙外来に行こう

タバコの煙には有害成分がたくさんあります。煙には400種類以上の化学物質が含まれ、200種類以上が有害物質であり、中でもタール・ニコチン・一酸化炭素は、タバコの3大有害物質です。タールには発がん物質や発がん促進物質、毒性物質が含まれ、一酸化炭素には動脈硬化を促進させる作用があると言われています。

前回『ニコチン依存症』が病気であることを紹介しましたように、喫煙は身体の別の病気の原因にもなるのです。タバコが身体に悪いことを知らずに吸っている人はほとんどいないと思います。身体に悪いといっても肺がん以外にどんな病気と関係しているのかはあまり知られてないようです。喫煙すると、動脈硬化が原因で起こる心臓の病気、【虚血性心疾患や【脳卒中】など1.4倍4.5倍と身体の様々な病気にかかりやすくなります。

十月に入ってタバコの値段が上がり、喫煙者の方は生活費やお小遣いにひびいていませんか？

禁煙治療を受けたい人が全国的に増えています。その為、禁煙治療で使用する薬が全国的に大変不足しています。当院でも、数名の方に予約をお待ちいただきご迷惑をおかけしています。薬が入り次第随時予約受付を開始させていただきます。

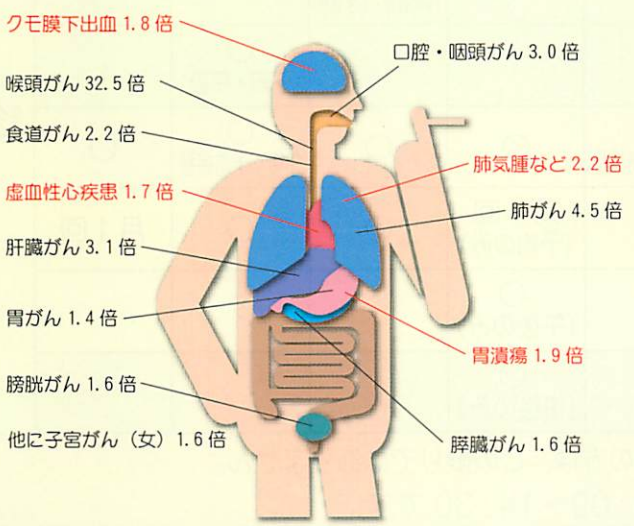
長年吸っていたタバコを止めるとなると、自分の意思だけではなかなか難しいものです。

あなたが、そろそろ禁煙しようと考え始めているなら今がチャンスです。禁煙のスタートを切ってみませんか？

当院では、禁煙のお手伝いをします。

分からない事や、予約については内科外来へお問い合わせください。

●非喫煙者（1.0）と比較した喫煙者の死亡率（男）



看護師をご紹介ください！

信越病院では、さらなる看護サービスの充実を目指し、看護師を探しています。
皆さんのお知り合いに看護師がいましたらご紹介ください。病院見学もできます。

看護師さんの情報をお寄せください！

☆ 町立病院です。身分は地方公務員になります。
☆ 今までの経験を給料に反映します。
☆ 産休明け保育も可能です。
（町内保育所で7：30から18：45まで受け入れ可能）
☆パートさんも歓迎します。

問い合わせ先：町立信越病院看護科総師長室　電話：026-255-3100（代）

平成22年7月1日から　信越病院　外来診療担当表

科	担当医師	月	火	水	木	金	土
内　科	大脇（循環器、一般内科）	○	○		○	○	休診
	山﨑（一般内科）	人間ドック	○	○	○	検診	
	島田（一般内科）	○	○	○	人間ドック	○	
脳神経外科	池田（脳神経外科）	○ 午後：禁煙外来	午前：脳ドック 午後：○	○ 午後：もの忘れ外来	○ （午前・午後）	○	
外　科	椎葉（消化器、乳腺、内分泌）	○	○	○	○	○	
	細江（血管、一般外科）	○				○	
整形外科	髙橋（運動器、リウマチ）	○	○	ブロック日 （予約のみ・1,3 休診）		○	
	丸山（運動器、リウマチ）				○ （午前・午後）		
小　児　科	長谷川	○ 午後：予防接種	○	○	○ 午後：予防接種	○	
眼　科	藤澤・南・石田（交代制） （診療開始は 9:00 です）		月1回 （予約のみ）	○	○	月1回	
泌尿器科	浅井		○ （午後のみ）				
耳鼻咽喉科	河原田		○ （午後のみ）				

＊受付時間は、8：15～11：30 です。急患の方は、この限りではありません。
＊泌尿器科と耳鼻咽喉科の受付時間は、13：00～14：30 です。
＊整形外科の受付時間は、8：15～10：30 です。木曜日午後の受付時間は14：00～15：30 です。
＊整形外科の水曜日は、一般診療はありません。
＊予約時間変更の電話での受付時間は15：00～17：00 です。

耐震補強工事に関するお知らせ

耐震補強工事につきましては、皆様方のご協力により順調に進んでおります。現在待合室、受付窓口及び薬局付近の工事が行われています。

そのため、待合室が狭くなっており、また隙間風等で皆様にはご不便をおかけしていますが、12月中には工事が完了する予定です。

今しばらくの間ご理解ご協力をお願いします。

ありがとうございました。
日本キリスト教団信濃村教会様より、バザー売り上げ金の一部、10,000円をご寄付いただきました。

★信越病院へのご意見・ご要望がありましたら
TEL（026）255－3100　または
Eメール sin-etu.hp@town.shinanomachi.nagano.jp まで、
遠慮なくご連絡ください。お待ちしております。

◆発行人・池田　裕　◆編　集・信越病院広報編集委員会　※この広報紙は資源保護とリサイクル運動の一環として再生紙を使用しています