



「かかりつけ医」と「高松赤十字病院の担当医」2人一緒に患者さんを診ます

高松赤十字病院は、専門的な検査や治療、手術及び入院が必要な急性期の病態にある患者さんを主に受け入れる地域医療支援病院です。しかし、外来には診療体制の限界を超える多くの患者さん（1日平均外来患者数約1,200人）が、受診されています。そのため、外来待ち時間が長時間となり、患者さんにご負担をかけています。さらには、本来の役割である地域の医療機関からの紹介や救急の患者さんを迅速に受け入れることが難しくなっています。そこで当院は、地域の医療機関と協力して、皆様に継続性のある適切な医療を提供するために「かかりつけ医」を持つことをお勧めしています。「かかりつけ医」からの紹介状（診療情報提供書）を持って受診しましょう。紹介状を持参せずに受診した場合は、待ち時間が長くなります。（救急患者さんや紹介患者さんを優先します。）治療費以外に、選定療養費 3,150 円をいただくことがあります。



◎「かかりつけ医」とは

なんでも相談できる上、最新の医療報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う幅広い能力を有する医師

（日本医師会・四病院団体協議会 2013.8.）

かかりつけ医では

- ・風邪をひいたり、お腹をこわしたりしたときや小さなケガをしたときには、待ち時間が比較的短く、受診手続きも簡単に診察を受けることができます。
- ・家族全体の予防を含めた健康管理をおこない病気の早期発見や医療問題を解決します。
- ・精密検査や専門的検査、入院が必要な場合は、適切な病院や専門医を紹介します。
- ・がんや慢性疾患（糖尿病、慢性呼吸器疾患、心血管疾患など）を、総合病院や専門医と連携しながら診察します。
- ・往診や訪問診療を行い自宅での病気療養全体を支えます。
- ・保健師や訪問看護師、ケアマネジャーなどの保健・医療・介護・福祉関係者と連携して、住み慣れた自宅や地域で安心して暮らせるよう支援します。

お気軽に
どうぞ！



お住まいやお勤め先の周辺で「かかりつけ医」をお探しの際は、「高松赤十字病院 地域連携室」が
お手伝いいたします。お気軽にお申し付けください。

あとがき

みなさん、こんにちは。受付の大西です。今月号のこもれびはいかがでしたか？
夏休みも終わり、9月に突入しましたが、まだまだ残暑厳しい日が続きますね。学校が夏休み期間中の7月後半から8月いっぱいまで、ひだまりにお子様たちがたくさん来室してくれました！夏休み期間中に入院したり、受診や、おじいちゃん、おばあちゃんのお見舞いで来院されて、その待ち時間などに利用してくださったようです。

夏休み、冬休み、春休みはお子様達の来室が増えるのでとても嬉しいし、面白いんです！その面白さは2つあります。まず1つ目は、ふだんは動きの少ない絵本のコーナーが賑わい、子どもに選ばれた本が嬉しそうに見えること。2つ目は、私たちが選定させて頂いたの絵本の中で、『この子は、その本が気に入ったんだあー！』とワクワクすることです。

ひだまりの絵本は病気や人間の体、いろんな気持ちに関する内容のモノも置いています。普通の絵本に比べると、お子様には難しい部分もあると思いますが、人を思いやる気持ち、体を大切にすることなどを育むきっかけの1つになればいいと思います。絵本はお子様だけでなく、大人の方にもおすすめします！

受付 大西 奈緒子

▶今月の特集 「腎臓内科の診察室便り vol.3（血圧について）」です！

みなさん、こんにちは、こもれび9月号です。
秋の夜長に虫の音を聴きながら、読書はいかがですか？



こもれび

9月号 Vol.10

ひだまりでは、地元紙を置いています。
どうぞ、ゆっくりご覧ください♪



* 生活情報紙もあります*（持ち帰り不可）

《患者図書室「ひだまり」利用案内》

- 場 所／本館1階 総合案内となり
- 利用時間／平日9時～17時

利用しよう！



《意外な利用法!? 図書室活用術》

- 1. 映像の視聴、貸し出し**
医学書のほかに、病気に関するCDやDVDを自由に視聴できたり、貸し出しも行っております。
- 2. 地域の皆様からの医療・介護・福祉の相談、がん相談窓口**
日常の体調に関する小さな不安からがん相談まで、看護師が相談に応じます。
- 3. 看護師によるミニ講座開催**
毎月2日間、専門の看護師による、「誰にも聞けない、でもとっても知りたかった!」という、かゆいところに手の届く内容のミニ講座を開催中です。

ロコモティブシンドローム

「ロコモティブシンドローム」をご存知ですか？
日本語で「運動器症候群」といいます。体を動かすために必要な運動器には、筋肉、骨、軟骨などがあり、これらが互いに連携して働くことで、スムーズな歩行が可能になります。運動器に問題が生じたり、連携がうまくいかなかったりすると、痛みやふらつきなどが起こり、転倒・骨折のリスクが高まり、最終的に要介護や寝たきりになるリスクが高まります。この状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。日本整形外科学会では、日常生活で困難になった動作からロコモかどうかを判断する方法として「ロコチェック」を勧めています。①片脚立ちで靴下が履けない。②家のなかでつまずいたり滑ったりする。③家のなかでやや重い仕事（掃除機がけや布団の上げ下ろしなど）が困難。④階段を上がるのに手すりが必要。⑤15分くらい続けて歩けない。⑥横断歩道を青信号で渡りきれない。⑦2kg程度（1Lの牛乳パック2本分）の買い物をして持ち帰るのが困難。以上の7項目のうち1つでも当てはまればロコモが疑われます。

ロコモの原因は、骨や関節の病気（骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症など）、筋力・バランス能力の低下です。ロコモを防ぐには、骨や関節の病気がある場合は、まずその病気を治療し、歩く能力全体を改善していくことが大切です。骨や関節の病気がない場合は、現在の筋力やバランス能力がどのような状態にあるのかチェックし、もしそれらが低下していればなるべく早い段階でトレーニングを始めます。適切にトレーニングすることで筋力も骨も強化され、筋力が向上すれば、バランス能力も改善し、ふらつきやつまづきが起こりにくくなります。何歳であっても、骨や関節の病気であっても、その治療を行いながら、積極的なトレーニングによって、筋力もバランス能力も回復できます。ロコモが疑われる人は、ロコモ対策に取り組みましょう。

検査部 安西邦男

腎臓内科からの診察室便り Vol. 3

腎臓内科 高橋 則尋

医師「どうぞお入りください。」

患者「今日もよろしく願います。すみません。血圧手帳を忘れました。」

医師「仕方ありません。次回の診察日には必ず持ってきてください。」

患者「ええ。でも、何故毎日、それも朝と寝る前に血圧を測るのでしょうか。」

医師「それはいい質問です。一つには当然ながら、診察室で測る血圧だけではなく、お家での血圧値を知ることが治療の参考になります。」

患者「それでは1日に1回でいいのではないですか。」

医師「いいえ、朝晩と2回測っていただくのに意味があります。体内時計って聞いたことがありますか。」

患者「はい。潮の満ち引きのように1日の中で体調が変化するって聞いたことがあります。」

医師「そうです。血圧も同じでこれを血圧の日内変動っていいです。」

患者「日内変動?」

医師「血圧は1回ごとの心臓の拍動で変わりますから、1日中でも刻々と変わっています。しかし、大まかにみると昼間の血圧と夜間の血圧に一定の変化があります。」

患者「正常の方はどのように変化しますか。」

医師「一般的には昼間の血圧が夜間の血圧よりも少しだけ高くなります。」

患者「はい。」

医師「しかし、高血圧の方にはこのような変化のほかにも、むしろ夜間の血圧の方が高い方がいます。逆に、夜間の血圧が異常に低い方もいます。」

患者「そうになると何が問題ですか。」

医師「このような変わった血圧変動の方は心筋梗塞や脳梗塞になりやすいと言われています。」

患者「まあ、怖い」

医師「このような血圧変動を朝晩の血圧の変化から簡単に知ることが出来ます。」

患者「よくわかりました。次回まで必ず測って、手帳を持ってきます。」

無理のない生活は血圧の管理から！

高血圧はあらゆる病気を悪化させます

高血圧は慢性腎臓病発症の危険因子のひとつ。そのほかにも、心筋梗塞や脳卒中など、命にかかわる病気を招く重大な要因でもあります。

生活習慣の改善と薬物療法で血圧を下げる!!

治療の基本は、薬物療法に加え、食事療法と生活習慣の改善です。塩分を控え、適度な運動で減量。

血圧が下がればリスクも下がる

血圧が下がれば、慢性腎臓病の進行を防ぐことができ、腎不全への移行も予防できます。また、脳・心血管疾患を起こすリスクも下がります。



慢性腎臓病の人は、家庭でも血圧と体重の測定が薦められます。血圧の管理は腎機能低下を防ぐのに不可欠であり、体重測定は増減をみることで、むくみの発見にも有効です。ぜひ測定値を記録し、受診時に主治医にみせれば、治療にも役立ちます。

引用文献：慢性腎臓病の悪化を防ぐ本（講談社）

高血圧は腎不全のリスクを高める

高血圧は慢性腎臓病を悪化させる重大な危険因子。血圧が高いほど腎不全に至るリスクが高まり、脳・心血管疾患の危険度も増します。

《様々な原因》

- ・塩分の摂りすぎ
- ・肥満
- ・運動不足
- ・ストレス
- ・腎炎・ネフローゼ、動脈硬化、糖尿病脂質異常症など

食事や生活習慣に注意して治療すれば、血圧は徐々に低下します！



《くらしの歳時記》

敬老の日

文字通り、お年寄りを敬う日です。

最初は「としよりの日」という名前だったそうですが、あまりにも失礼…

ということで、「老人の日」となり、1966年に「敬老の日」となりました。

また、「敬老の日」の生みの親は、なんと兵庫県の小さな村。当時の野間谷村の村長さんが、村役場の人と話し合い、気候がよく、農閑期のこの時期に「お年寄りお知恵を借りて村作りをしよう」と敬老会を企画し、開催！

このムーブメントが兵庫県全域、そして、全国へと広がっていったそうです。

実は聖徳太子が関係している！？

2003年までは9月15日が「敬老の日」でした。この日付には聖徳太子が関連しているという説があります。当時、貧しい人や孤児、病人を救うために聖徳太子が大阪の四天王寺に施設を作ったそうです。その中でも、「悲田院」という施設は、今でいう老人ホームのような施設だったそうです。病院も併設されていたそうですから、日本の福祉の原点とも言えますね！

参考文献：和のくらし歳時記

9月9日は救急の日！

9月9日～15日までは、救急医療週間！

1982年に厚生省（現・厚生労働省）が「きゅう（9）きゅう（9）」の語呂に合わせて、「救急の日」と制定されました。

「救急の日」は、救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的としています。毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間（月曜日から日曜日まで）を「救急医療週間」としています。

患者図書室「ひだまり」には、「赤十字 救急法基礎講習」（貸出不可）の本がありますので、ぜひご覧ください。

参考 HP：消防庁

看護師による 知って得する☆ミニ講座



「骨粗しょう症？
今日から出来る予防方法」



どなたでも
ご自由に
お越し下さい！

日時 9月17日(水) 18日(木)
11:30～12:00
場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》 高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101

教えて先生！

血圧管理のギモン！



お酒はどのくらいなら飲んで良いの？

適量であれば問題なし。適量を守れば、血圧を下げる効果有り。お酒は低たんぱく・高エネルギーなので、たんぱく制限によるエネルギー不足の解消にも有効！しかし、酔って食事制限がおろそかにならないことに注意。また、ステージ3以降の人、肝機能障害、糖尿病の人などは禁酒となります。主治医に確認してください。



タバコを吸ってはダメ？

基本的に禁煙です！タバコを吸うと血管が収縮し、血圧が上がります。また、腎臓の血流も悪くなるため、原則として禁煙してください。ニコチンガムやパッチの他、禁煙薬を処方してもらう方法も有効でしょう。当院、高松赤十字病院でも、毎週木曜日、禁煙外来を実施していますので、そちらを利用するのも1つの手ですよ！



冷えが腎臓によくないと聞きました。なぜ？

血流が悪くなり、腎機能低下を促すからです。体を冷やすと血管が収縮し、血流が悪くなります。これは腎臓も同じ。寒い場所で体が冷えると血流が悪くなって腎機能にも影響します。お風呂は、熱いお湯で胸までつかると血圧が急上昇してしまうので、ぬるめのお湯に半身浴でゆっくりと！長湯には注意してください。

正しい血圧測定の仕方、ご存知ですか？



正しい血圧の測り方

1. リラックスできる静かな場所で
2. 室温や湿度はなるべく同じ条件で
3. 毎日朝晩2回、同じ時間に測る
4. いすに座り、5分ほど安静にして落ち着いた状態で測定する。



注意点

- ◎排尿や排便は測定前に済ませる。
- ◎運動や食事、入浴後、そして、喫煙後血圧が上昇しますので、30分以上あけて測定してください。

そして…

おすすめ BOOK！

慢性腎臓病の悪化を防ぐ本 — 正しい知識と治療法 —
（貸出可）

進行する病状（ステージ）に合わせた適切な治療法と生活改善法を細かく丁寧に、順を追って解説されています。また、病気の正体・治療法・日常での生活ポイントを進行する病状とともに正しく学ぶことができます。どのページを開いても、イラストや図、大きな文字をふんだんに使用しており、とても読みやすい本です。



日赤のヘルシーレシピ vol.10

「夏野菜たっぷりカレー」 野菜不足を見直しましょう！
定番のカレーに夏野菜をたっぷり入れてみてはいかがですか？

～1人分～ エネルギー 225kcal 食物繊維 5.2g（食物繊維1日あたり目標量 20～25g）



<作り方>



ワンポイント



◇材料（1人分）

・牛もも肉（薄切り）	50g	・にんにく（みじん切り）	1g
・たまねぎ	50g	・水	80ml
・トマト	70g	・ローリエ	1枚
・なす	40g	・塩	2g
・ピーマン	10g	・こしょう	少々
・赤ピーマン	10g	・サラダ油	5g
・かぼちゃ	20g	・カレー粉	3g
・アスパラガス	25g	・小麦粉	5g
・しょうが（みじん切り）	1g		



- ① たまねぎ、トマトはくし形に切る。なすは乱切りにする。ピーマン・赤ピーマンはへたと種を除き、縦にざく切りにする。かぼちゃは種を除き、くし形に切る。アスパラガスははかまをとり、ひと口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎ・かぼちゃをしんなりするまで炒める。中央をあげ、しょうが・にんにくを加えて軽く炒める。
- ③ 香りがでたら牛肉を加えて色が変わるまで炒める。なすを加え、カレー粉・小麦粉を順に振り入れ、さらに炒める。
- ④ トマト・Aを加えふたをし、時々かきまぜる。野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にピーマン・赤ピーマン・アスパラガスを加え、野菜が煮くずれてきたら火を止め、お皿に盛り付けて完成！

- ◎カレー粉を入れ、香りが出たら小麦粉を振り入れとろみをつけますが、この時まんべんなくまぶすように炒めましょう。
- ◎季節ごとに旬の野菜をたっぷり使ってみるのもおすすめです。