

## なみんじゃもんじゃ

Vol. 58  
令和2年7月号

公益社団法人 地域医療振興協会 市立恵那病院 広報誌

基本理念 私たちは地域住民のために、質の高い、思いやりあふれる地域包括医療を展開します。

## 家庭血圧を測定する習慣を

今回はもっとも多い生活習慣病である高血圧を取り上げます。

## 血圧を測定しましょう

最新の高血圧治療ガイドラインによると、治療が必要な高血圧の人は4300万人程いますが、そのうち、治療がうまくいっている人は1200万人程度で、残りの3100万人は血圧のコントロールができていないといのです。そもそも自分の血圧が高いということを知らない人や、治療していても十分に血圧が下がらないままの人がいます。こういった「隠れ高血圧」を見逃さないことが重要です。

## なぜ放置してはいけないのか？

高血圧のままだと脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など)や心血管疾患(狭心症や心筋梗塞など)、腎臓病などの動脈硬化性疾患が起こりやすくなります。そして薬を飲むなどして適切な値に血圧を下げると、これらの病気は起こりにくくなるため、放置しないことが肝心です。

## 「家庭血圧」を測定することが重要

血圧の測定方法は、主に3通りあります。医療機関で測る「診察室血圧」と自宅で測る「家庭血圧」、そして測定器を装着して記録する「自由行動下血圧」です。最近の研究で、脳梗塞や心筋梗塞などの発症を予測するには「診察室血圧」よりも「家庭血圧」のほうが適していることがわかってきたため、「家庭血圧」を測ることはとても重要です。

## 「家庭血圧」の測り方

測り方		注 意 点
朝	夕	
<ul style="list-style-type: none"> <li>起きて1時間以内</li> <li>排尿後</li> <li>服薬前</li> <li>朝食前</li> <li>座位 1-2分安静後</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>就寝前</li> <li>座位 1-2分安静後</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血圧計：上腕タイプがお勧め。カフ(測定用の帯)は心臓の高さにする</li> <li>部 屋：静かで過ごしやすい温度で測定する</li> <li>姿 勢：椅子に背筋を伸ばして座り、足を組まない</li> <li>測定前：タバコを吸わない、飲酒をしない、カフェインを摂らない</li> <li>測定中：話さない、動かない、力まない</li> <li>記 録：2回測って2回とも記録する</li> </ul>

総合診療科部長 吉田 力



発行責任者：細江 雅彦  
編集：市立恵那病院広報委員会  
〒509-7201  
岐阜県恵那市大井町 2725 番地  
☎ 0573-26-2121 (代表)

INDEX

家庭血圧を測定する習慣を	1
令和2年度 看護の日	2
眼科のご案内	2
ごあいさつ	3
夏の旬レシピ	3
外来診療担当表	4



# 令和2年度看護の日



5月12日はナイチンゲールの誕生日にちなみ「看護の日」と制定されています。

今年はナイチンゲール生誕200年という記念すべき年です。新型コロナウイルス感染症の影響により様々なイベントは自粛になりましたが、看護部では病院に来院された外来患者様・ご家族様へ「看護の活動を知ってもらおう!!」とポスターを作成し、5月11日～5月15日の間、正面玄関に掲示させて頂きました。

今後も、患者様が安心して入院生活を送れますように、看護部一同笑顔で患者様・ご家族様の思いに寄り添い、看護させて頂きたいと思っております。そして、新型コロナウイルス感染症予防対策では、患者様・ご家族様に不自由、ご不便をおかけしていますが、ご協力頂き本当にありがとうございます。



西3階病棟の紹介は、整形外科外来の待合で掲示しました。

看護サービス委員会 鵜飼 寛子

## 眼科のご案内

当院の眼科は患者様の立場に立ったわかりやすい説明を心がけています。

白内障や緑内障の診察はもちろん、糖尿病網膜症・加齢黄斑変性症や小児の弱視・斜視などの診察も行っています。

また、5月からは白内障手術も始まりました。白内障の手術には最新の技術と清潔な手術環境を整えていますので、手術に関してもお気軽にご相談ください。

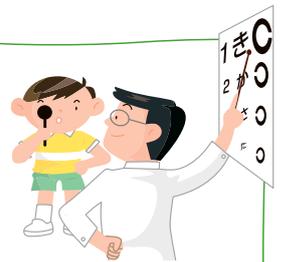
専門的知識・技術の豊富な医師を中心に地域の皆様に愛され親しまれ、信頼される眼科を目指しています。眼の事でご心配・ご相談があれば何でもお尋ねください。

### 眼科 福富 啓 医師

外来ではレーザー治療、硝子体注射なども可能で、一般的な眼科疾患から糖尿病網膜症、網膜静脈閉塞症、加齢黄斑変性症など幅広く対応致します。

手術では最新の医療機器による白内障手術を受けていただくことが可能で、その他高度な外科的治療が必要な場合も愛知医科大学病院と連携し対応が可能です。

地域の皆様にご満足いただける医療を提供致します。お困りの方はお気軽に眼科外来までお越しください。



# ごあいさつ

内科、総合診療科 **高橋 春光 医師**



平成18年より  
恵那市、中津川市  
の病院、診療所で  
地域医療に従事し  
ておりましたが、  
この度ご縁をいた  
だき、約10年ぶ

りの令和2年4月より市立恵那病院に  
戻ってまいりました。

諸先生方、恵那医師会の先生方に助  
けていただきながら、恵那地域、東濃  
東部の地域医療に貢献できるよう尽力  
してまいります。よろしくお願い致し  
ます。

リハビリテーション科 **児玉 智大 医師**



はじめまして。  
リハビリテーシ  
ョン科 専攻医の児玉  
智大と申します。  
令和2年4月より  
市立恵那病院で勤  
務させていただい

ております。前年度は高山赤十字病院  
で勤務しておりました。当院では主に  
回復期リハビリテーション病棟での診  
療を担当させていただいております。  
当地の地域医療に少しでも貢献でき  
よう頑張りたいです。よろしくお願い  
します。

産婦人科 **清水 彩理 医師**



長崎から赴任し  
てまいりました。  
女性にとって産婦  
人科の受診はハー  
ドルが高いのかな  
と日々感じるこ  
とがあります。妊婦

健診や子宮がん検診はもちろん、月経  
やおりものの悩み、避妊のこと、更  
年期症状など、困っていることがあ  
ればぜひご相談ください。看護師、  
助産師とともにサポートさせて頂  
きます。九州で生まれ育ったので  
言葉が九州なまりですが、よろしく  
お願いします。

## 夏の旬レシピ

### 夏野菜豆乳そうめん

調味料を減らしても牛乳や豆乳を使う  
とコクやうまみが調味料の働きをし、  
美味しく減塩することができます。

1人分 265kcal

材料 (2人分)		目安量(2人分)	
そうめん(干)	100g	1束	(1束100g)
きゅうり	100g	中1本	
みょうが	20g	大1個	
おくら	40g	中4本	
めんつゆ	30g	大さじ2	
A 豆乳	150g	0.7カップ	
しょうが	10g	1/2かけ	
すりごま	5g	大さじ1/2	

- ①きゅうりとみょうがを千切りにする。おくらは入っている網の中でゴリゴリ板ずりし、産毛を落としたらレンジで加熱(500Wで2分加熱)。その後スライスする。
- ②そうめんを茹でる(約2分)。茹で上がった水で冷やしザルに上げる。きゅうりとみょうがをそうめんに入れておく。
- ③お皿に②を盛り、その上におくらを飾る。
- ④しょうがをすりおろし、Aをすべて混ぜ、器に分けて置く。
- ⑤お好みですりごまを混ぜて、味の変化を楽しみましょう。



### 豚肉の冷しゃぶサラダ

1人分 140kcal

材料 (2人分)		目安量(2人分)	
豚肉	100g		
酒	10g	小さじ2	
レタス	60g	3枚	
ミニトマト	20g	小2個	
黄パプリカ	20g	1/3個	
貝割れ	6g	1/7パック	
梅肉	4g		
みりん	8g	大さじ1/2	
B 薄口醤油	8g	大さじ1/2	
だし汁	30g	大さじ2	

- ①Bをよく混ぜてドレッシングを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、トマトは縦に4等分、パプリカは縦に薄切り、貝割れはスポンジから1センチ上で切り、種の皮など汚れを水で落とす。野菜を全てボールに入れ、冷蔵庫に入れておく。
- ③鍋にお湯を沸かし酒を入れ、豚肉を白く色が変わるまでしゃぶしゃぶし、冷水にとりザルに上げる。
- ④皿にレタス、豚肉、トマト、パプリカ、貝割れの順に盛り付け、Bを上からまわしかける。



1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

主任管理栄養士 伊藤法子

# 外来診療担当表

令和2年7月1日現在

…予約診療（予約のない当日受付はできません）

医師名\* …非常勤医師

受付時間 月～金曜日…8:30～11:30 / 土曜日…8:30～11:00

診察時間 月～土曜日…9:00～

午前診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考	
内科	予約診療 診察室C01	消化器・総合診療 山田誠史	呼吸器 近藤芳正	老年・脳卒中 細江雅彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	呼吸器・肝臓 近藤芳正		診察室C01・C02・C03: 予約患者様のみの診察となります。当日内科診療希望の場合は、初診・予約外(C06・C07)の担当医の診察となります。	
	予約診療 診察室C02	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力	消化器・総合診療 山田誠史	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力			
	予約診療 診察室C03	総合診療 高橋春光	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	循環器外来 交替*				
	医療連携・初診 診察室C05	老年・脳卒中 細江雅彦	循環器・不整脈 松野由紀彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	消化器・総合診療 山田誠史	老年・脳卒中 細江雅彦			医療連携予約患者様のみの診察となります。
	初診・予約外 2 診察室C06				総合診療 大塩学而*	総合診療 大塩学而*			担当医師の診察室(C03～07)が一部変更となる場合があります。呼込モニタや内科受付でご確認ください。
	初診・予約外 1 診察室C07	総合診療 市川京子	総合診療 高橋春光	総合診療 吉田 力	総合診療 市川伸也	総合診療 高橋春光	交替		
	小児科	診察室A05	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠		交替
診察室A06		幸脇正典*	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典			
外科	初診・処置・専門外来 診察室B04	太田博彰	予約診療 北村文近	大腸・肛門 太田博彰	北村文近	奥山裕照	交替		
	予約診療 診察室B05	予約診療 浅野雅嘉	奥山裕照	予約診療 北村文近	予約優先(乳腺) 浅野雅嘉	予約診療 太田博彰			
整形外科	診察室B01	寺島宏明	寺島宏明		※)第2のみ 寺島/廣田*	寺島宏明	※)第2・第4のみ 寺島宏明※		
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*	長谷川美有貴*				
耳鼻咽喉科	診察室A03		吉岡哲志*		楯谷一郎*				
産婦人科	初診 診察室K01	山下 創	伊藤雄二	婦人科専門外来 若槻明彦*	奈倉祐貴*	伊藤/一杉*	交替**	※)土曜は完全予約制	
	予約優先 診察室K02	伊藤雄二	山下 創	奈倉祐貴*	伊藤雄二	伊藤/山下			

午後診療

受付時間 月～金曜日…13:30～15:00 (小児科～15:30 / 眼科 13:00～14:30)

午後診療は、救急・予約診療のみとなります。(小児科 月・木曜日、眼科を除く)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内科	要予約 専門外来			物忘れ 細江雅彦	ペースメーカー外来 松野由紀彦	禁煙外来 近藤芳正		内科午後診療は、予約のみとなります。
						物忘れ 細江雅彦		
			腎臓内科 多田将士*				腎臓内科 多田将士*	
小児科	診察室A05	服部/幸脇		要予約 (予防接種)	交替*	要予約 (予防接種)		
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*				

## ■診察予約・予約変更について

- ・産婦人科以外の診療科では初診予約ができません。当日ご来院の上、医事課受付窓口までお越しください。
- ・診察予約・予約変更は専用ダイヤルをご利用ください。

予約専用ダイヤル (0573)20-1657

予約受付時間 平日 9:30～17:00

■休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

## ■休診日・上記受付時間外の受診について

- ・休診日・受付時間外の受診については、ご来院前に必ず、お電話でご連絡ください。
- 連絡なくご来院の場合、待ち時間が長く発生したり、手術都合等により他院受診をご案内する場合がございます。
- また、急を要さない診察の場合は、外来受付時間内の受診をご案内致します。予めご了承ください。

編集後記

緊急事態宣言が全面解除になり、生活も徐々に以前のように戻つつあるのでしょうか…。しかし秋以降には新型コロナウイルス感染の第2波が来るのではと予想されています。長期戦を覚悟して、感染防止を意識していくことが重要です。コロナに負けず、頑張りましょう！

企画課長 堀 真喜



恵那病院 HP

病院 Facebook