



# いい づな病院 NEWS

vol.02 2018年05月発行

■ 新年度のあいさつ

■ トピックス 病院前ロータリー・

駐車場リニューアル

■ 特集

生活習慣病 高血圧

## 新年度のあいさつ

冬が終わり初夏を思わせるような陽春の中、平成30年度がスタートいたしました。

昨年度は院内の床の張り替え工事、電子カルテの導入、病院駐車場およびロータリーの拡張工事など比較的大きなハード面の事業を進めてまいりました。

特に駐車場拡張工事につきましては、冬期間皆様に大変ご不便とご迷惑をおかけいたしました。ただ、無事竣工し、ご利用いただけるようになっております。

病院上段の駐車台数の増加とロータリーの通行および送迎が安全、容易になり、快適にお越しいただけるようになりましたこと、皆様のご協力に感謝申し上げます。

さて今年度新たに12名の常勤職員を採用いたしました。

内訳は看護師6名、保健師3名、臨床工学技士1名、社会福祉士2名ですが、これは

病棟での看護業務の充実、検診業務の拡充、増加する透析患者さんへの対応、近隣医療機関との連携やケースワーカーとしての相談業務への対応の強化などが目的であります。

また、新たに泌尿器科を開設して外来診療を開始することとなりました。

このように、今後も町立病院としてこの地域でどのような医療、福祉が必要であるか、皆様のご意見、ご要望をお聞きしながら診療体制の充実、接遇の向上などソフト面での強化を進めていきたいと考えております。

皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



院長  
いとう かずと  
伊藤 一人

# 病院前ロータリー・駐車場 リニューアルオープン



## ■ 病院前ロータリー・駐車場リニューアル

平成30年4月2日に病院前ロータリーと駐車場がリニューアルオープンしました。ロータリーは、降車しやすい構造となり、送迎車の停車スペースを確保しました。また、駐車場は病院周辺の駐車台数を55台から108台へと拡大し、より利用しやすくなりました。これにより、従来のように坂の上り下りをすることなく来院していただくことが可能となります。

ぜひ新しくなった駐車場をご利用ください。



### 第1駐車場



病院と同じ高さのため、急坂を上り下りすることなく病院までお越しいただけます。

### 第2駐車場



第1駐車場の下にあります。第1駐車場が満車の場合は第2駐車場をご利用ください。

### ロータリー



従来より道幅を広くし、患者様の送迎がしやすくなりました。



一部2車線通行となり、駐車場までの通行がスムーズになりました。

## 工事の様子

平成29年11月



平成30年2月



平成30年3月



## 生活習慣病

高血圧<sup>その2</sup>

内科医 副院長  
診療部長 健診部長

とうふくじ もとひさ  
**東福寺 元久**

日本外科学会(専門医)  
日本胸部外科学会  
日本心臓血管外科(元専門医)

前回の広報誌「いいづな病院NEWS第1号」に掲載した「高血圧その1」の続編になります。その1では、高血圧とはどのような症状か、また正しい血圧測定方法や高血圧によって起こる弊害などをご紹介します。前回の広報誌も合わせてご覧いただけると思います。

## 治療の目安

治療の目安は、おおざっぱに言って血圧を140、150以下に下げることです。他の病気や危険因子(タバコ、糖尿病、脂質異常、腎臓病、内臓肥満、心/脳血管病など)を持っている人は130以下にしたほうがよく、場合

によっては120以下ということもあります。

## 減塩の効果は？

よく食塩を摂りすぎるなど言われますが、減塩の効果はそう言われるほど顕著ではありません。

3g/日の減塩で残念ながら5mmHgの降圧しかないと言われています。ただし、疫学的調査によればこれだけでも10%ほど脳卒中による死亡率を下げるということです、驚異的です。

かつて人類は食塩摂取が3g/日だったそうで、食生活の変遷によって現代人は10g/13となっています。過去においては、ある地域では25gというところもあったとか。

なぜそれほど高いのか？直接振りかける食塩は別として、実生活では加工食品の中に食塩がほとんど添加されているため飽食の現代においては高くなりがちなのです。

振りかける食塩を減らしても(塩スプレーというものを自分で作れば振りかけるよりは更に減塩できますが)、雀の涙ほどの減塩にしかならないのが現実なのです。

ちなみに病院での減塩食は6g/日です。

## 運動が効果的

それに比べて体重を減らしたり(10kg)、運動したり(30分の早朝早歩きを毎日、少なくとも2、3か月間)、ダイエットに取り組んだりすれば(コレステロール/飽和脂肪酸の制限、野菜/果物の積極的摂取)、5~12mmHgの降圧が得られるそうで、長い目で見ればこちらの方が減塩より降圧の効果が大きいようです。

## 薬は手っ取り早い

薬による降圧の効果は一般的には5~10mmHgあるいはそれ以上です。薬を飲むだけ

で効果は比較的早く出るし、手っ取り早いといえればそれはそうです。注射でも血圧を下げる薬はありますが、こちらの効き目は瞬時でその効果もさじ加減ひとつです。

高血圧の原因はその90%程度が原因不明であるため(本態性高血圧)、最初に飲む薬は担当医の好みがある程度影響します。原因がはっきりしている高血圧の人や、病気のあつた薬が選択されています。



2回にわたり高血圧について掲載してまいりましたが、いかがでしたでしょうか。昨今は若い世代でも高血圧の方が増えているそうです。自分の生活習慣を見直すとともに、医師の診察を受け正しい治療について知ることが大切です。

# 外来診察担当医

診療科		月	火	水	木	金	土 (第2・4週休診)
内科	午前	川口 東福寺 原田	川口 東福寺 原田	川口 東福寺 大平(10:00～)	川口 東福寺	川口 東福寺 原田	川口 東福寺 原田
	午後	午後受付 2:00～4:00 川口 東福寺	午後受付 2:00～4:00 川口 東福寺 原田	午後受付 2:00～4:00 川口 東福寺	午後受付 2:00～4:00 川口 原田	午後受付 2:00～4:00 川口(第2・4週) 東福寺 原田	
呼吸器内科			午後3時～ 岡田(第2・4週)				
消化器内科		午後3時～ 長野市民病院医師 (第1・3週)				午後2時～ 長野市民病院医師	
外科	午前	北山 大石 (第1～3週 第4・5週不定期)	大石 (第1～3週 第4・5週不定期)	北山 大石 (第1～3週 第4・5週不定期)	北山 大石(第1～3週 第4・5週不定期) 小島(3週)	北山 大石(第1～3週 第4・5週不定期)	北山 大石(第3週)
	午後			大石(第1～3週) (不定期)		大石(第1～3週) (不定期)	
形成外科	午前	堀内	堀内	堀内	堀内 (第3週休診)	堀内	堀内
整形外科	午前	伊藤 松永	伊藤 松永 秋月	伊藤 松永 秋月	伊藤 松永 (第2・4・5週) 藤澤(第1・3週)	伊藤 松永 秋月(月1回)	伊藤 信州大学医師
	午後			伊藤 (予約制)		伊藤 (予約制)	
脳神経外科				午後3時～ 長崎			
耳鼻咽喉科				信州大学医師 (第2・4週 受付は14時～16時)			信州大学医師
眼科 (完全予約制)				柳沼 ※ (第3週不定期)			山梨大学医師
泌尿器科 (予約制)				午後受付 2:00～4:00 長野市民病院医師 (不定期)			
歯科 (完全予約制)	午前	青沼	青沼	青沼	青沼	青沼	青沼
内視鏡 (予約制)	午前	大石 (第1～3週)	北山	大平	原田		

診療受付時間		
受付時間	平日	午前 8:30～11:30 午後 14:00～16:00(内科のみ)
	土曜	午前 8:30～11:30 (第1・3・5土曜日)
休診日	第2・4土曜日、日曜・祝日、年末年始	

- 矯正歯科 月2回(不定期)
- 手術等により医師の勤務日程が変更となる場合があります。  
医師を指名される場合は事前に電話等により、ご確認をお願いいたします。  
ご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

※ 眼科診療は、従来の土曜日の診療に加えて、平日の診療(月2回程度)行っております。なお、医師の都合により診療日は不定期となります。

## 【泌尿器科】診察日のご案内

診察日:6月6日(水)・20日(水)  
7月4日(水)・18日(水)

平成30年5月より開設いたしました。  
受診をご希望の方はお電話にて予約をお取り下さい。

## 編集後記

第2号をご覧いただきありがとうございます。無事発行でき、ホッとしています。次号もぜひご覧ください。



飯綱町立飯綱病院

飯綱病院

<http://iizuna-hp.jp/>

検索

〒389-1211 長野県上水内郡飯綱町大字牟礼2220

☎026-253-2248 FAX:026-253-6973

【発行・編集】飯綱町立飯綱病院