



編集・発行

大阪府立

呼吸器・アレルギー医療センター

大阪府羽曳野市はびきの3丁目7-1

TEL: 072-957-2121

FAX: 072-958-3291

HP: <http://www.ra.opho.jp>

E-mail: kokyucen@ra.opho.jp



新年を迎えて

院長 かわせ いちろう 川瀬 一郎

皆さん、新年あけましておめでとうございます。動乱の師走が過ぎ、新たな年を迎えました。なんとかより良い年にしたいものです。まずは政治が安定すれば、少しでも国内外で「日本は今年良くなるぞ」という期待感が出るのではないのでしょうか。そのためにも、皆さん健康に留意して、良い体調を続けてください。

とくに昨年後半から流行し始めたノロウイルスに対しては、一にも二にも手洗いです。でも嘔吐や下痢が見られたら、無理して食べずに早めに点滴を受けて、胃腸を休めてやりましょう。下痢に最も効果のある方策は絶食ですから、それだけで胃腸も良くなっていくというものです。早めに受診してください。

概して、病氣療養中の人の方が風邪をひかないのではないのでしょうか。療養中の人や体に自信のない人は無茶をしないし気を引き締めておられるからかもしれません。とくにステロイドや免疫抑制剤等で抵抗力の減弱している人ほど手洗いやうがいを励行しせつと野菜を食べておられるので、その予防効果は大変大きいと思います。どうぞ皆さん、野菜をしっかり食べて、この冬を乗り切りましょう。

高血圧は、なぜ怖いのか？

循環器内科主任部長

あらき よしひこ 荒木 良彦

— 高血圧のヒトは寿命が短くなる —

高血圧と診断(図1.)されても自覚症状はなかなか現れませんが、放置しておくやがて全身の心血管に障害を及ぼします。脳卒中(脳梗塞・脳出血)、心不全、心筋梗塞、腎不全を発症して生命の危機をひきおこします。脳卒中で亡くなるヒトは減少していますが、それでも日本人の死因の第4番目です。しかし発症数は男女ともいまだに増加しており、特に60歳以上の高血圧の方では、10年前よりも増えています。(図2.)

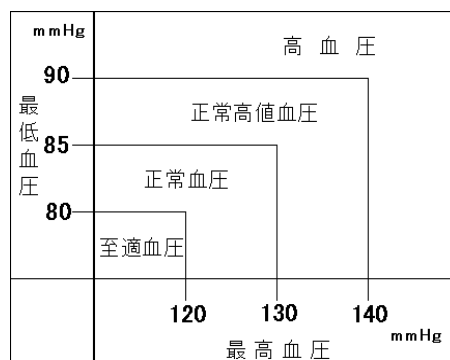


図1.

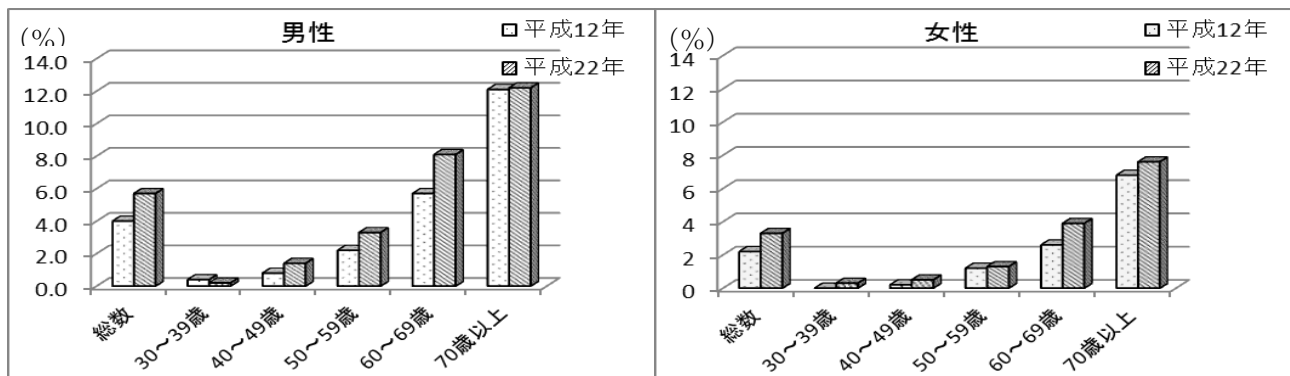


図2. 医師から脳卒中といわれたことがある者の割合(30歳以上)

— 減塩が治療の基本です —

高血圧は毎日の生活習慣の影響が大きく、喫煙・運動不足・過度の飲酒なども問題ですが、最大の要因は多すぎる食塩摂取です。したがって高血圧の予防・治療には減塩が必要であり日本人では1日6g未満におさえるように推奨されています(世界での目標は更に低い値ですが)。私たちの食卓には塩分がいっぱいです。国民健康・栄養調査では、目標値の倍である1日12gの塩分を摂取しているそうです。食べ方を工夫して食塩摂取を減らすことが大切です。(表1。)

表1. 減塩に有効な食行動の例:「8つの減塩のこつ」

1. 漬物は控える	浅漬けにして、できれば少量に
2. 麺類の汁は、残す	全部残せば2~3gの減塩
3. 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
4. 具だくさんの味噌汁とする	同じ味付けでも減塩できる
5. むやみに調味料を使わない	味付けを確かめてから使う
6. 低塩の調味料を使う	酢, ケチャップ, マヨネーズ, ドレッシングを上手に利用する
7. 香辛料, 香味野菜や果物の酸味を利用する	コショウ, 七味, 生姜, 柑橘系の酸味を組み合わせる
8. 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が含まれている

<看護部 誠意と温かみのある優しい看護を目指して①> 助産外来をはじめました！！

1A 産婦人科病棟

産婦人科は、一般病棟に先駆けて外来と病棟が一体化して、入院前から退院までの継続看護を行っています。今年度はさらに妊産婦の方々への取り組みを拡大できるよう、平成24年10月から助産外来をはじめましたのでご紹介します。



助産外来って？

妊婦や産後の方の健康診査並びに健康相談や支援を助産師が行う外来のことです。毎週火曜日の午後、完全予約制で行っています。

妊婦健診料は1回3000円です。(公費受診券使用できます)

対象になる妊婦さんは？

正常に経過していると判断された妊婦さんで、医師の許可があった方です。

健診の内容は？

妊娠初期は医師が健診を行います。正常と判断されたら妊娠20週(6ヶ月)頃から予定日までの健診を助産師が行います。内容は、医師の健診とほぼ同じで、問診、外診(腹囲の計測など)、超音波(赤ちゃんの向きや位置を見ます)、10か月に入ると内診をします。途中、医師による診察も数回あります。



どんなメリットがあるの？

完全予約制です。助産師が妊婦さんからじっくりお話を伺い、安産にむけて妊婦さんにご家族の希望を聞きながら妊娠中の過ごし方や、お産のことについて一緒に考えます。

自分のお産について考えをお持ちの方にピッタリです。

産後には、育児相談やおっぱいの相談もお受けします。

必要時は、いつでも医師に連携が取れる体制にしています。



助産外来を希望するときは？

産婦人科外来受付にご相談ください。

1月の教室案内

*カンガルー教室	● 1月9・16・23・30日	午後1時~	第1会議室
*禁煙教室	● 1月10日	午後3時30分~	医療情報コーナー
*喘息教室	● 1月17日	午後1時45分~	第2会議室