

ご自由にお持ちください。



飯綱町立飯綱病院 広報誌

# いい病院 づな NEWS

vol.01 2017年11月発行

広報誌発行のあいさつ

お知らせ インフルエンザ予防接種について

トピックス 床がリニューアル

防災訓練

駐車場拡張工事

特集

生活習慣病 高血圧

高血圧に負けない食事

## 広報誌発行再開のあいさつ

秋も深まり、平成29年も残すところあとわずかとなりました。

地震や豪雨など自然災害の増加、国際関係の不安定さなどがあり、国の社会医療費削減政策、2025年に向けての地域医療構想など医療を取り巻く環境はますます厳しくなっている昨今ではあります。開設から57年を迎えた飯綱町立飯綱病院はしっかりと足元を見つめ、地域の皆様の医療、福祉を守り、万が一の災害時にも対応する使命を胸に職員一同日々努力しております。

現在、医療のIT化、地域医療連携の充実に向けての電子カルテの導入準備、病院敷地内での駐車スペース確保および病院玄関前ロータリー通行改善目的の駐車場拡張工事など、比較的大きな事業を進めています。病院機能の充実、利便性の向上、災害時への対応などが主な

目的でありますので、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

さてこの病院広報誌ですが、昭和58年4月に第1号が発行され第97号まで発行してまいりましたが、諸事情からこの3年間発行を休止しておりました。

今回皆様への情報発信を充実させる目的で、新たに「いいづな病院NEWS」として発行を再開することにいたしました。今後も定期的に発行を継続してまいりますので、是非ご覧いただき、ご意見などをお寄せいただければ幸いです。



いとう かずと  
院長 伊藤 一人



## Information お知らせ

### インフルエンザ予防接種について

期間:平成29年10月2日(月)~ワクチン終了まで  
受付時間:午前 8:30~11:30/午後 2:00~4:00  
料金:3,100円/後期高齢者(65歳以上) 1,000円※1  
※1 飯綱町在住の方  
(市町村によって助成金に差があります)

接種を希望される方は総合受付までお声がけください。

※インフルエンザ流行に伴い、昨年同様院内感染対策のため面会制限を実施する場合がございます。面会制限となった際の面会につきましては、マスクの着用及び総合受付にて面会許可証の交付を受けていただく等のお願いをしています。皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

## ■ 床をリニューアル



外来エリア



病棟エリア

A棟外来エリア、病棟エリアの床を張り替えました。ホワイトを基調とした汚れにも強い床材に変わり、院内も明るくなりました。

## ■ 防災訓練



地震体験車



トリアージ・救護訓練

平成17年に策定した町立飯綱病院消防計画に基づき、5月20日(土)に防災部分訓練として、通報・消化・避難誘導等の訓練を行いました。当日は、消防署が所有する地震体験車に搭乗し、スマトラ沖地震(震度7)を体験しました。また、少人数で患者等の移動が可能な担架デモ講習を開催しました。

9月3日(日)には、町の地震総合防災訓練に伴い、町防災計画に基づき飯綱病院総合防災訓練を実施しました。この訓練は午前8時に地震発生 of 想定で職員の手薄な時間帯での処置方法を取り入れた訓練でした。

今後も総合訓練や部分訓練を重ね、地域病院として災害時の対応の強化に努めてまいります。



エアーストレッチャー講習



講評

## ■ 駐車場拡張工事



旧擁壁取壊し

旧医師住宅跡地(健康管理センター東側)に新たに駐車場を建設する工事を進めております。平成30年3月に竣工予定です。病院との高低差の少ない位置に駐車場が建設されるため、竣工後は現在の駐車場から急坂を上り下りすることなく病院入口までお越しいただけるようになります。

また、第2駐車場についても、拡張工事が完了し、従来よりも病院に近いエリアに駐車場を拡大しております。病院ロータリー付近や健康管理センター周辺の駐車場が満車の際には、ご利用ください。

工事中は、ご不便をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

# 生活習慣病 高血圧 その1



内科医 副院長 診療部長

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)

## 高血圧の目安

高血圧の診察に携わっていると、「血圧が高いってどのくらいから？」  
「朝だけ血圧が高いんですけど？」  
「下が高いんですけれど？」  
よく聞かれる質問です。

血圧の目安として、高齢者は上が150以上、それ以外の人は上が140以上(下が90以上)が高くて、160以上(下が100以上)は中等症、180以上(下が110以上)は重症の高血圧です。  
4、50年前と比較して収縮期血圧の平均値は男女とも10〜15下がっていて、70歳以上の高齢者の平均値は140〜150位と言われています。  
血圧の薬を飲んでいない

## 高血圧の目安

⊕180 ⊕110	重症
⊕160 ⊕100	中等症
⊕140 ⊕90 (⊕150 高齢者)	軽症

人はぜひ自分の血圧を測って比べてみてください。

## 正しい血圧測定

日々の血圧測定は病院以外の日常生活の中で測るのが最良です。そもそも人生のほとんどは病院以外の場所です。病院で測るよりも、家で測るときだけ血圧が高いという人も実際には居ます。測ること自体がストレスです。

朝は安静時(起床後1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前で座って1〜2分後)に測定し、複数回の測

定値の中で近い値の血圧値を平均します。そして日中と寝る前に同様に測定、1日計3回。これを1、2週間やればおおよその見極めがつきます。

更に良いのが、24時間自動血圧測定(ABP)です。自動的に測定します。血圧の変化がグラフになって一目瞭然)残念ながら当院では行っておりません。

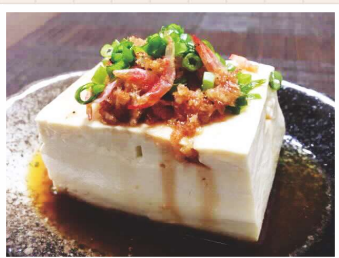
## 主治医に相談を

疫学的調査によると上が140、150を超えてくると脳梗塞の罹患率が急増してきます(2〜3人から5〜8人/1000患者・年)ので何らかの治療が必要です。

また、早朝高血圧と共に夜間血圧(正常では夜間に10%〜20%血圧が下がります)が下がらない人、あるいは上がる人は要注意と言われているので、主治医にご相談ください。

## 高血圧に負けない食事

### 「中華風 温奴」



旨味や酸味、香りを活かしたお手軽メニューです。冷奴でもおいしくお召し上がりいただけます。

### 材料(4人分)

- ・豆腐(中)..... 1丁
- ・干しエビ..... 大きじ2
- ・生姜すりおろし..... 適宜
- ・すりゴマ、酢、ごま油、砂糖..... 各小さじ1
- ・醤油..... 小さじ2
- ・小ねぎ小口切り..... 1本

### 作り方

- ①豆腐は4等分し、熱湯で1〜2分温め、湯を切る。
- ②干しエビは、皿に広げて電子レンジ500Wで1分加熱し、カリッとさせる。手で砕き、調味料と合わせる。
- ③温めた豆腐に②のたれをかけ、小ねぎを散らす。

塩分控えめでもおいしい、おすすめレシピをご紹介します。

栄養管理室  
小市 美雪



1人分の栄養価  
エネルギー85kcal  
食塩相当量0.6g

# 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	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~				
外科 ※1	午前	北山 大石	大石 檀原	北山 大石(8:30~9:30) 檀原	北山 大石 檀原 小島(第1・3週)	北山 大石(第1~3週)	北山 檀原 大石(第1・3週)
	午後			大石(第1~3週)		大石(第1~3週)	
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	伊藤 松永	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		伊藤	
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 ※2 (第3週不定期)			山梨大学医師
歯科 (完全予約制)	青沼	青沼	青沼	青沼	青沼	青沼	青沼
内視鏡 (完全予約制)	檀原	北山	大平(8:30~9:30)	原田	檀原		

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
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、ご確認をお願い致します。

※1 大石医師の診察は、内科診察室にて行っております。受診される場合は内科受付へお願い致します。

※2 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。

## 【眼科】平日の診療日のご案内

11月 10日(金)

※完全予約制となりますので、ご確認をお願い致します。

## 年末年始の休診日

平成29年12月29日(金)~平成30年1月3日(水)

救急外来は通常通り行っています。

## 編集後記

広報誌発行再開となりました。病院での出来事や医師による医療情報を掲載していきますので、待ち時間などにお手にとりいただき、ご覧いただければ幸いです。

吐く息も白くなるほど冷え込んでまいりましたので、暖かくしてお過ごしください。



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