

編集・発行

一般社団法人 呉市医師会

〒737-0056 呉市朝日町 15-24

TEL 0823-22-2326/FAX 0823-23-2120

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/>

目次

- ◆ 高血圧の予防と治療について
- ◆ 医師会病院だより 骨密度検査のご案内
- ◆ 介護センターだより 居宅介護支援事業所
- ◆ 看護専門学校だより 看護学生募集中
- ◆ 医師会活動報告 大腸肛門病センターの活動

高血圧の予防と治療について

脳卒中や心不全、認知症など介護を必要とする病気の原因となる高血圧の患者さんは、4,300万人とされています。介護を必要としない生活ができる健康寿命を伸ばしていくことが大切です。高血圧を予防、治療することで健康寿命を伸ばしましょう。

高血圧は症状がありませんので、家庭でも血圧を測りましょう。135/85mmHg以上は高血圧ですよ。



高血圧の予防にも治療にも必要なことは、生活習慣の修正に取り組むことです。塩分の摂り過ぎに気をつけましょう。1日6g未満が勧められています。呉市には減塩の食事や商品を提供しているお店がたくさんあります（「こだわりのヘルシーグルメ Diet レストラン in 呉」）ので、ぜひ、ご利用ください。おいしい減塩食をご家庭でも再現してください。野菜・果物をしっかり取りましょう。適度な運動をして、カロリーの摂り過ぎに注意して肥満を予防しましょう。お酒の飲み過ぎにも注意しましょう。そして、禁煙してください。

これらの注意をしていただくと、高血圧だけでなく糖尿病や脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の予防にもつながりますよ。

済生会呉病院 院長 松浦 秀夫

高血圧予防の留意事項

1. 生活習慣の修正は高血圧の予防だけでなく、降圧薬開始後も重要です。
2. 減塩目標は食塩6g/日未満です。
3. 野菜・果物を積極的に食べ、飽和脂肪酸やコレステロールの摂り過ぎを控えましょう。多価不飽和脂肪酸や低脂肪乳製品を積極的に取りましょう。
4. 適正体重 BMI「体重(kg)/身長(m)の2乗」25未満を維持しましょう。
5. 軽強度の有酸素運動を毎日、または週180分以上行いましょう。
6. お酒はエタノールとして、男性20-30ml/日以下、女性10-20ml/日以下に。
7. 禁煙および受動喫煙の防止に努めましょう。
8. 防寒や情動ストレスの管理などを行いましょう。
9. 以上の複合的な生活習慣の修正はより効果的です。

（日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン2019から改変引用）



居宅介護支援事業所とは

ケアマネジャー（介護支援専門員）がケアプラン（介護保険サービスの計画）を作成し、介護を必要とする方の心身の状況や置かれた環境に適したサービスが提供されるよう、各関係機関と連絡・調整を行う事業所です。ケアプランにより各関係機関が連携することで、介護を必要とする方が可能な限り自立した日常生活を送れるように支援しています。

具体的に何をしているの？

◎ケアプラン（介護保険サービス計画）の作成

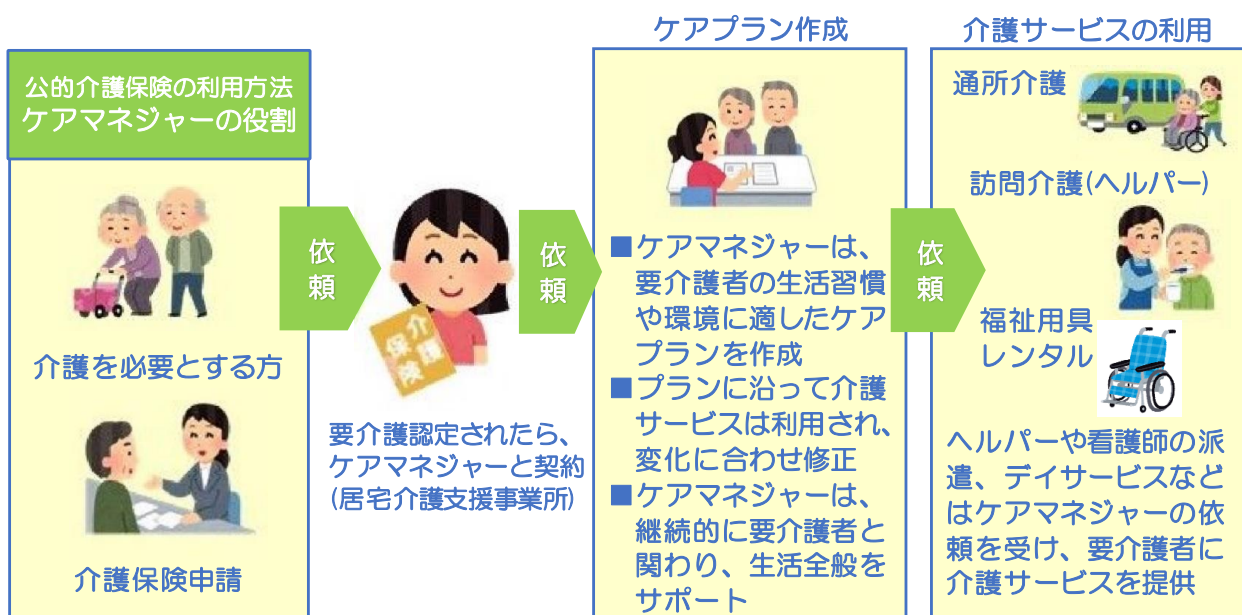
ケアマネジャーが、心身の状況や生活環境、本人や家族の希望などに沿って、ケアプランを作成します。

◎サービスの連絡・調整

ケアプランに基づいてサービスを提供する事業所や施設（ホームヘルプ・訪問看護・デイケア・デイサービス・訪問入浴など）との連絡・調整を行います。

◎要介護認定の代行

本人や家族に代わり、要介護認定や更新認定の申請手続きを行います。



呉市医師会居宅介護支援事業所では、主治医・かかりつけ医と連携しながら、医療・福祉・介護それぞれの面から細かなサービスを提供できるよう、日々取り組んでいます。

「病院からの退院が決まったけれど自宅での介護に不安がある」「自宅で介護したいけれど、どのようなサービスがあるか分からない」などのお悩みがありましたらお気軽にお電話でご相談ください。



呉市医師会 居宅介護支援事業所

<所在地> 呉市朝日町 19-19 総合福祉センター内
TEL 0823-20-6302/FAX 0823-20-6310

看護専門学校願書受付中

看護専門学校 電話 0823-25-7700

[医療専門課程看護学科] (昼間定時制)

本学科は看護師3年課程です。4年間で看護師国家試験受験資格が得られます。

◎入学定員 35名

◎試験日 一般入試

[第1回] 令和3年1月23日(土)

[第2回] 令和3年2月20日(土)

[医療高等課程准看護科] (昼間定時制)

本科は准看護師課程です。2年間で准看護師検定試験受験資格が得られます。

◎入学定員 40名

◎試験日 一般入試

[第1期] 令和2年12月5日(土)

[第2期] 令和3年1月30日(土)

入学金	150,000円
授業料	400,000円(年額)
施設費	50,000円(年額)
実習費	50,000円(年額)
教科書等	約200,000円※4年間総額
その他教材費等	約50,000円(年額)

入学金	50,000円
授業料	300,000円(年額)
施設費	30,000円(年額)
実習費	20,000円(年額)
教科書等	約50,000円※2年間総額
その他教材費等	約50,000円

昼間定時制で午前中は開業医などで働きながら学べます。出願方法や試験科目など詳細については本校ホームページをご確認ください。

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/kango/>

問い合わせ：看護専門学校 電話25-7700



医師会活動報告

呉市医師会病院大腸肛門病センター

動画を作成しました

大腸肛門病センターの排便障害ケアチーム POOPが「楽しく学ぼう～お腹とお尻の健康について～」の動画を作成しました。マスクottキャラクターのぷぷちゃんや当院の職員が登場し、見るだけで楽しく学べる内容になっています。

動画は多くの方に見ていただけるように、You Tubeでの配信や病院ホームページへの掲載を行っています。「便秘予防におすすめのレシピ」や「便秘解消のための体操」など、今日からできるお役立ち情報もありますので、是非ご覧ください。



見てね♪

You Tubeで「**呉市医師会病院 楽しく学ぼう**」と検索、または右下のQRコードをご利用ください。



ぷぷちゃん

藤森 正彦(大腸肛門病センター副センター長)
岡野 純子(皮膚排泄ケア認定看護師)



おしりの悩み無料相談

☎ (0823) 22-2321 (病院代表)

毎月第1水曜日 13:30~16:00

1人30分程度で専門スタッフが個別に対応します。「いきなり診察は恥ずかしい…」「お尻の治療や手術の話を知りたい」

「便秘や便の漏れで困っている」など、日頃の悩みをお気軽にご相談ください。なお、予約制となっておりますので、事前にお電話にてお問合せください。

紹介状なしで受診できます

当院では大腸肛門病センターに限り、開業医の先生からの紹介状がなくても外来受診が可能です。事前に診察予約が必要ですので、お電話にてご相談ください。☎ (0823) 22-2321 (病院代表)

(症状例) いぼ痔、切れ痔、脱肛、便秘、便の漏れ、肛門の痛み・腫れ、できもの など

※10月1日より患者さんの選定療養費の負担はありません。