

# ほほえみ



2017.3.6 発行

特定医療法人 録三会

美濃加茂市 太田町 2825

太田病院 Tel 0574-26-1251

クリニック Tel 0574-26-2220

中部台ケアセンター Tel 0574-23-1155

更紗 Tel 0574-23-1011

ディサービス 和 Tel 0574-24-0753

第 104 号

## <花粉症 真最中!>

日本人の4人に1人が花粉症だと言われていますが、皆さんは大丈夫ですか？

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こします。また、家族や近親者にアレルギー体質の人がいる場合は、遺伝の影響で花粉症を起こしやすくなります。

花粉症でお悩みの方は、お気軽に医師へご相談ください。



### ◇ 花粉の種類と時期(東海地区) ◇

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
スギ		→								
ヒノキ			→							
ハンノキ属	→									
コナラ属				→						
ヨモギ									→	
ブタクサ								→		
カナムグラ								→		
イネ科				→			→			

### ★ちよこつと豆知識・・・ハーブティーで花粉症対策★



ハーブ類には、抗アレルギー作用を含むものが多数あります。

- \* カモミール・・・粘膜系の過敏症を抑え、かゆみを軽減。
- \* ペパーミント・・・ヒスタミンを抑え、鼻水・鼻づまりを軽減。
- \* アイブライト・・・疲れ目に効果的。目の充血・かゆみを軽減。

目安は、1日に2～3杯！少しずつ飲んでみましょう♪

### ～ご面会時のお願い～ 面会時間 14時～20時

患者様の安全確保と防犯体制強化、また感染症対策のため、面会者の方には名前・来院時間の記入と名札の着用をお願いしております。

恐れ入りますが、面会前に太田病院1階事務所へお寄りください。

今後もより良い医療を皆様に提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。



# 合併症を引き起す病気～高血圧～

## 高血圧の定義

病院で測った場合 140/90mmHg 以上

家庭で測った場合 135/85mmHg 以上

高血圧治療ガイドライン 2014 より

## ◆ 原因と合併症の危険性 ◆

高血圧は血管に強い圧力がかかっている状態です。塩分の過剰摂取、血管の老化、ストレス、過労、運動不足、肥満、遺伝的要因が原因とされています。

血管へ常に負担がかかっているため、高血圧を放置すると血管が悲鳴を上げ、心筋梗塞、脳卒中、腎臓病等の合併症を引き起します。

また、高血圧の危険なところは、自覚症状が少ないことです。自分が高血圧だと気づかないまま動脈硬化(血管の弾力性低下・血管が狭くなる)が進んで、血液の循環が悪くなり、合併症を引き起こしてしまうことがあります。

合併症を防ぐためにも自身の血圧を知るとともに、生活習慣を改善し、高血圧を予防することが大切です。

## ◆ 家庭での血圧測定が大切です ◆

病院と家庭での測定数値には誤差が生じることがあります。病院で測る場合、緊張や周囲の環境が血圧に影響し、普段の数値より上がりやすくなります。

家庭での血圧測定は、その人の普段の血圧を測ることができるため、診察室で測定するよりも正確な数値です。家庭での血圧測定を行い、自分の血圧を把握しましょう。

## ◆ 正しい血圧の測り方 ◆

- 1 朝と晩に測定する。  
朝 : 起床後1時間以内  
晩 : 就寝直前
- 2 食事・服薬前
- 3 トイレを済ませ、1～2分椅子に座って安静の後に測定する。
- 4 測定時に喫煙・飲酒・カフェインの摂取をしない。
- 5 測定する腕の高さと心臓の高さを同じにする。
- 6 会話をしない。
- 7 2回ずつ測定し、その平均をとる。



## \* 私たちの職場紹介 \* ～放射線科～

放射線と聞くとちょっと怖いイメージを持つ方も見えますが、私たち診療放射線技師は、CTやMRI等の医療機器を使用し、患者様の診断や治療に役立つ画像を提供しています。今回は、CT検査について簡単にご紹介します。

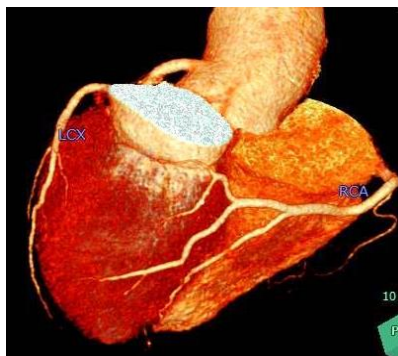
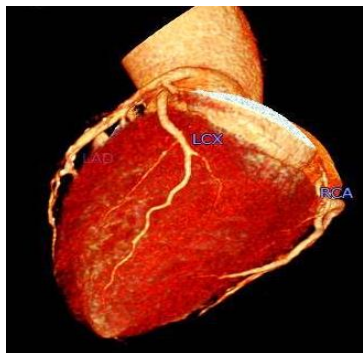
### 《CT検査》 通常の検査より、詳しく病気の検査をします。

X線を利用したコンピューター断層撮影のことです。骨や臓器(肺・肝臓・腎臓・すい臓)などを様々な角度や3D画像として描出でき、正確な情報を得ることができます。実際の撮影時間は数十秒です。更に詳しく調べるには、造影剤という薬を使い、脳・心臓・臓器・血管などの細かい情報が得られ、癌などの早期発見や最適な治療につながります。



また、事故や脳出血などの救急医療にも大切な検査です。

心臓(冠動脈)CTは、血管の状態や心臓の全体像がわかり、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)などが疑われる方に有効な検査です。



<心臓冠動脈CT画像>

### 《ちょっと知りたい放射線Q&A》

Q：胸部X線撮影で大きく息を吸って止めるのは???

A：肺の病気が正確に描出されるように肺を広げて、画像がぶれないようにするためです。被ばく線量も0.03mGy程度でごくわずかで心配ありません。(200mGy以下の線量では白血病の発生は心配ないと考えられています。)

Q：MRI検査で金属を持ち込めないのは???

A：MRI装置は、強力な磁石(磁気共鳴現象)を利用しているために、金属類は画質に影響し、共に発熱の危険性も高まります。ペースメーカーなどが体内に入っている方は、検査前にお申し出ください。

※ 検査について心配や疑問などがございましたら、お気軽に主治医や担当技師にお尋ねください。

## 👩👩👩 新入職者紹介 ～よろしくお願ひします👩👩👩

### <太田病院 看護師> 青山 桂子

埼玉で10年病棟看護師を経験し、その後別の職種についていました。再び看護の世界に返り咲いたのは14年ぶりです。患者様とおしゃべりしたり、喜んで下さった笑顔を見れると、やはりこの仕事は楽しいなと感じています。

新米気分を思い出して頑張りますので、よろしくお願ひ致します。



### <太田病院 看護師> 上野 美雪

1月から地域包括ケア病棟に入職しました。早く患者様の顔と名前を覚えて、皆様の退院に向けてのお手伝いができるよう頑張ります。

### <臨床検査技師> 林 佑利恵

まだまだ不慣れな点も多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、患者様に安心して検査を受けて頂けるよう早く業務に慣れ、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。

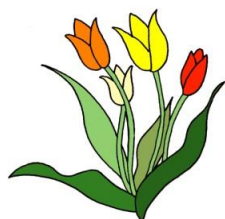
### <経営企画室> 藤 吉 智 子

2月から太田メディカルクリニックの経営企画室で働かせて頂く事になりました。美濃加茂市に住んでいます。幼少の頃より身体を動かすことが好きで、美濃加茂市内のウォーキングやランニングを趣味にしています。元気と笑顔いっぱい皆様の役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひ致します。

## ☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

- ・ 佐々木恵美子 医師 3/10 (金) 午後診療
- ・ 井藤 孝 医師 3/18 (土) 午前診療
- ・ 尾下英史 医師 3/28 (火) 午前・午後診療 午後代診：渡邊友純 医師  
3/30 (木) 午前診療 代診：佐々木 智 浩 医師  
3/31 (金)・4/1 (土) 午前診療  
4/ 22 (土) 午前診療 代診：渡 邊 友 純 医師
- ・ 渡 邊 友 純 医師 4/8 (木) 午前診療 代診：尾 下 英 史 医師
- ・ 細 野 知 宏 医師 4/ 13 (木) 内視鏡検査

\* 休診は変更する場合がありますので、受付窓口近くにある掲示板でご確認ください。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願ひします。



### あ と が き

草花を見ると少しずつ春の訪れを感じることができますね。  
次号の発行は、5月8日の予定です。

経営企画室