

こころ通信

世界高血圧デー

5月17日は“高血圧の日”

2013 6月号
/Vol.29



高血圧(140/90mmHg)は、日本人の三大死因のうち脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし高血圧は、サイレントキラーと呼ばれるように、自覚症状がないために高血圧でもそのまま放っておく方が多く現在、日本に約4,000万人と推定されている高血圧患者のうち実際に治療を受けているのはわずか2割の約800万人と言われています。

血圧は運動と食事に深いかわりを持っています。運動と食事面についてみましょう。

第2の心臓!? 腓腹筋!!



重力の影響で約70%の血液が下半身に集まります。腓腹筋が働くことでポンプ作用になって、下半身に集まった血液を心臓に送ります。

しかし、この筋肉が弱いと心臓へ帰る血液の量が少なくなり、その分心臓は血液を強く押し出そうと働きます。

このため、心臓や血管に負担をかけて高血圧になり易くなってしまいます。



**継続は
かなり**

背伸び運動で腓腹筋を強化しましょう!!

食塩相当量とナトリウム!



栄養成分表示(100mlあたり)

エネルギー.....42Kcal
たんぱく質...1.9g
脂質.....0g
炭水化物.....8.5g
ナトリウム...**1,620mg**

食品の裏に書いてある成分表示を見てください!

食塩相当量とナトリウムはイコールではない!

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(g)} \times 2.54$$

$$1,620\text{mg} \div 1000 \times 2.54 = 4.1$$

つゆ100ml中の塩分は4.1gとなります。

食塩は1日6g未満を目指しましょう!!

高血圧治療ガイドラインで定められている
血圧目標値および至適血圧値

65歳以上	140/90mmHg未満
65歳未満	130/85mmHg未満
腎障害・糖尿病を合併	130/80mmHg未満
至適切血圧値	120/80mmHg未満

救急医療の東の拠点

救急
医療

受入件数

25年
5月 **87件**



(内岡山西大寺病院から出動した件数 7件)

院内教育セミナー

当院ではさまざまな院内教育セミナーを開催して、職員のスキルやマナーの向上に努めています。5月に実施した講習会の様子をご紹介します。

感染講習会



岡山赤十字病院 感染管理認定看護師の小川 一恵氏が「病院感染管理」について講義をして下さいました。感染管理のシステムをはじめ、手指衛生や定期的な院内ラウンドの必要性を学ぶことができました。

近年、感染に対する関心が高まってきており、岡山西大寺病院も感染管理の理解をより一層深め、勤務に励んでいきたいと思えます。



培遇講習会

接遇マナー講師 森下 妙子氏にお越し頂き、職員対象の接遇講習会を開催いたしました。基本的なあいさつや姿勢から笑顔になれるおまじないまで業務中に欠かせない接遇の基礎を学ぶことができました。

ミッキー | ディズニー | 大好きー！！



「イ」の音を発生して口角を上げると自然と笑顔になれます。



Make Up 講座

資生堂よりメイク講師2名にお越し頂きメイク講座を開催いたしました。基礎化粧品の使い方から髪の毛のまとめ方まで、どのような事に注意したら印象の良いメイクが出来るかなど、医療現場にふさわしいメイクについて学びました。重要ポイントとして3つありました。



- ① 爽やかを心がける
- ② 眉毛は優しい印象になるように描く
- ③ 口角を上げて笑顔に見えるような唇に

接する方に対して柔らかくやさしい印象を

あたえるメイクを心がけたいと思います。



【RSK テレビ&ラジオ】

ドクター小林のテレビで元気！健康一番！！

ドクター小林のラジオで元気！健康一番！！

RSKテレビ イブニング5時 17:00～ 毎月第1金曜日出演

RSKラジオ おかやま朝まるステーション1494 6:55～ 毎週木曜日出演

※院長出演時間 テレビ-17:30頃コーナー開始 ラジオ-9:50頃コーナー開始

