



とっぴー

＊富田林市 プレミアム付 商品券

取扱店

利用期間

令和元年

10月1日火

令和2年

3月31日火

※利用期間を過ぎますと商品券は使えません。

この商品券が使えます



富田林市プレミアム付商品券について

大阪府済生会富田林病院は、「富田林市プレミアム付商品券取扱店」です。

- ①「富田林市プレミアム付商品券取扱店」と表示された店舗のみ利用できます。
- ②商品券の額面未満のご利用であっても、おつりは出ません。
- ③商品券の交換または売買、現金との交換や金融機関への預け入れはできません。
- ④商品券裏面の取扱店印欄に押印された商品券は利用できません。
- ⑤商品券の「切り離し無効」と表記されているミシン目は切り離さないでください。

※訪問看護ではご利用いただけません。

すまいる

2019 [秋号]

Vol.67

大阪府済生会富田林病院

今日も笑顔で Have a nice day!



P1-3 身近な医療機器との上手な付き合い方 ～血圧計編～

P4 心臓リハビリテーション始めました

P5 旬の食材 ～サツマイモ～

P6 登録医の紹介
医療講演のお知らせ

裏表紙 プレミアム商品券について

医療機器のプロフェッショナル

厚生労働大臣の免許を受けて、臨床工学技士の名称を用いる国家資格です。

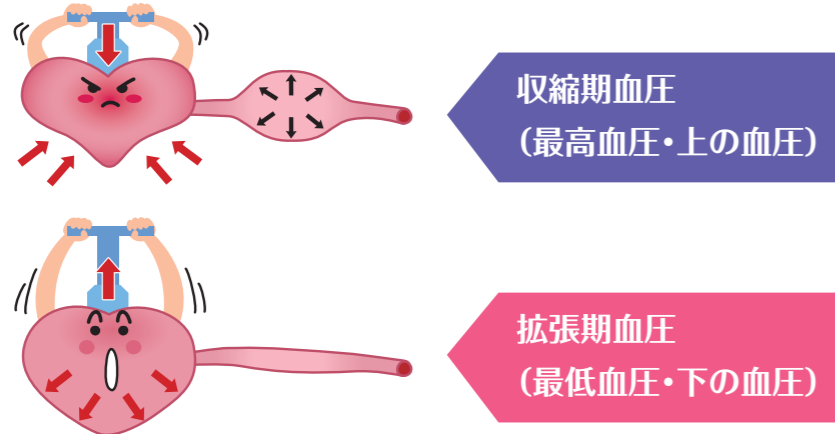
「医師の指示の下に、生命維持管理装置の操作および保守点検を行うことを業とする者という」と定められています。ちなみに生命維持管理装置とは、人工心肺装置、人工透析装置、人工呼吸器などがあげられます。

当院の医療機器管理室には、臨床工学技士14名が在籍し、常に「安全で信頼できる医療機器」を患者さんに提供できるよう取り組んでいます。



血圧について

血圧とは? 心臓から送り出された血液が血管の内側におよぼす圧力のことです。



日本の高血圧患者の現況

厚生労働省によると
高血圧性疾患の患者数は
993万7000人。

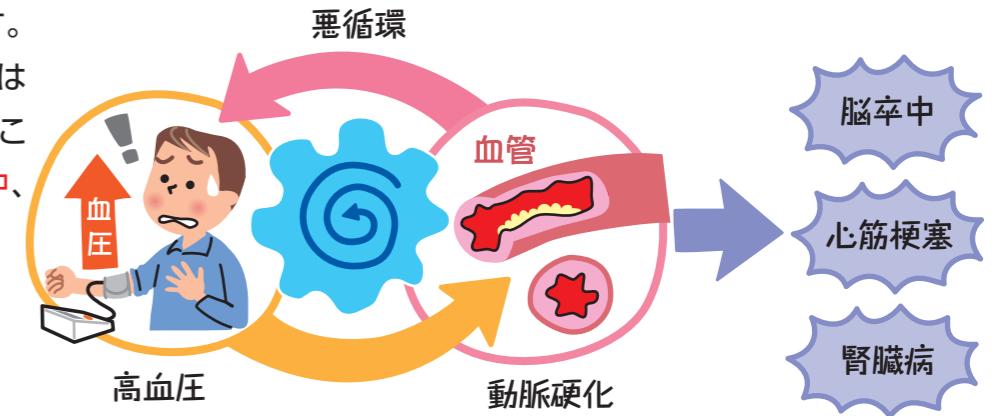
日本高血圧学会では
高血圧の状態にある人は
約**4,300万人**いると
推計されています。

高血圧状態でも、
医療機関を
受診していない人が
かなりの割合を
占めています。

※厚生労働省「平成29年患者調査の概況」より ※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

高血圧がリスク要因となる病気

通常、血管は弾力性があります。
高血圧が長く続くと血管の壁は厚く、硬くなり、**動脈硬化**を起こし、その結果**心筋梗塞**、**脳卒中**、**腎臓病**などの原因となります。



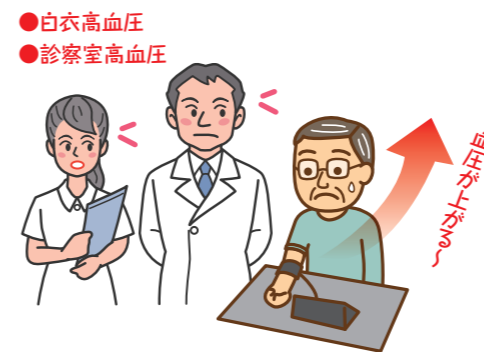
血圧測定がなぜ必要なのか

- 高血圧はよほどひどくならないと**自覚症状がなく、気がつけば重症化**しています。そのため、高血圧は「**サイレントキラー**」と呼ばれています。
- 自分のためにも、大切な人のためにも**血圧測定**を行い、**高血圧を早期発見**しましょう。

血圧測定結果

病院・医院などで測る「**診察室血圧**」と自宅等で個々に測る「**家庭血圧**」の2つがあげられます。近年、「診察室血圧」よりも「家庭血圧」の方が信頼性が高いと言われています。

※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より



白衣高血圧

- 診察時(白衣の前で)に緊張して血圧が5mmHgほど高く出る人がいます(診察室血圧)。
- 家庭血圧を測定して、多くの時間帯で正常血圧であれば、**診察室血圧だけ高い方は受診の必要性は低い**です。

仮面高血圧

- 健康診断や診察時は正常血圧なのに、家庭や職場で血圧が高い人がいます(白衣高血圧の逆)。
- 正常血圧という「仮面」をかぶっているようにみえることから「**仮面高血圧**」と呼ばれています。
仮面高血圧は、**心血管病のリスクが高く、治療が必要です!**
発見には家庭や職場でこまめに血圧を測定しよう!

参考:日本高血圧学会「高血圧の話」

電子血圧計いろいろ

上腕式
(腕挿入)



上腕式



手首式



	上腕式	手首式
測定部位	肘～肩の上腕部	手首
メリット	心臓に近く、安定した測定	腕まくり不要で手軽
デメリット	特に冬は腕まくりが大変	末梢循環障害のある方は上腕式と差が大きくなる場合がある

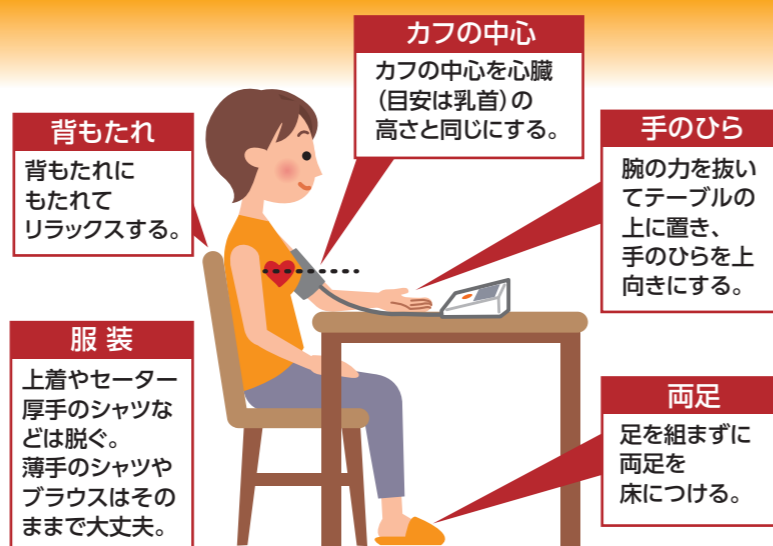
※日本高血圧学会は「上腕式の血圧計(腕挿入含む)」を推奨しています。

家庭血圧の測定方法

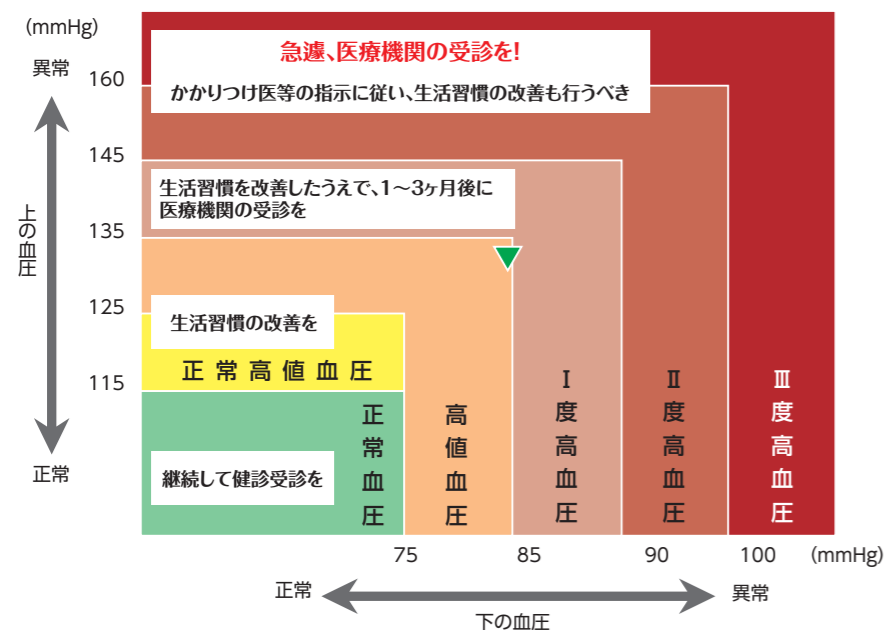
測定条件

朝:起床後1時間以内、排尿後、降圧薬服用前
朝食前、座って1～2分の安静後
夜(就寝前):座って1～2分の安静後

※朝・夜ともに原則2回測定し、
その平均をとることを
おすすめします。



血圧の分類(家庭血圧での分類)



血圧のまとめ

- 家庭では135/85以上が高血圧(診察室血圧は140/90以上が高血圧)です。
- 生活習慣病を予防するためには、日頃からの自分の血圧を知ることが重要です。
- 朝と晩の1日2回測定しましょう。
- 血圧に異常が見られるならば、専門医に相談しましょう。

※厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」[改訂版]より改変

心臓リハビリテーションとは



第1回心臓病教室

心臓リハビリテーションについて

大阪府済生会富田林病院では10月より、定期的に心臓病教室を開催します。「心臓病の予防」や「心臓病を患ってからの生活はどういう事に気をつければいいの?」などのお話を、様々な職種のスタッフからお話します。心臓病を患っている方だけでなく、ご家族や友達、健康診断の結果が気になる方など、どなたでもご参加して頂けます。お気軽にお立ち寄りください。

申込不要
参加無料

- 開催日時:10月12日(土)13:00~14:30
- 場 所:リハビリテーション室(大阪府済生会富田林病院1階)
- 講 師:循環器内科部長 谷口 貢

お問い合わせ先:地域医療連携室 TEL.0721-29-1121(内線471)

心臓リハビリテーション(心臓リハビリ)とは、心臓病の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざして行う総合的活動プログラムのことです。内容として、運動療法と学習活動・生活指導・相談(カウンセリング)などを含みます。

心不全、心筋梗塞、狭心症、心臓手術後などの患者さんは、心臓の働きが低下し、また安静生活を続けたことによって運動能力やからだの調節の働きも低下しています。そのため退院してからすぐには強い活動はできませんし、またどの程度活動しても大丈夫なのかが分からないために不安もあります。これらに対して心臓リハビリで適切

な運動療法を行うことが役に立ちます。さらに、心臓病の原因となる動脈硬化の進行を防止することをめざして、食事指導や禁煙指導も行います。心臓リハビリでは、専門知識を持った医師、理学療法士、看護師、薬剤師、栄養士、臨床心理士、検査技師、作業療法士など多くの専門医療職がかかわって、患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なリハビリプログラムを提案し、実施します。

特定非営利活動法人日本心臓リハビリテーション学会
ホームページ参照

<http://www.jacr.jp/web/>



栄養管理科が紹介する

旬の食材 サツマイモ



●焼き芋(大きさは中くらい)

- ① サツマイモは洗い、水をふき取る。
- ② フォークでぶつぶつさす。
- ③ 180度のオーブンで60~90分焼く。
- ④ 触って柔らかければ出来上がり



管理栄養士 のおすすめ コメント

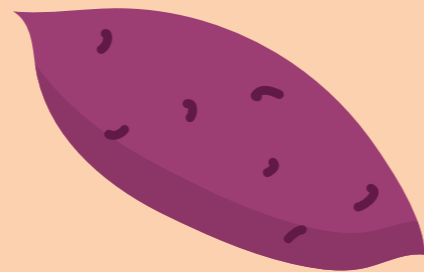
秋の味覚がたっぷり入ったレシピ!
各栄養素がバランス良く摂れ、特に
たんぱく質の合成に欠かせない
ビタミンB6が豊富です。



●さつまいもの炊き込みごはん

- ① さつまいもはたわしなどで洗い、1.5cm角に切って水につけてあくを抜く
- ② 人参と油あげはせん切りに、しめじは石づきをとりバラバラにする
- ③ 炊飯器に米とAを入れ、いつもの水の線まで水を加え、混ぜる
- ④ さつまいも、人参、しめじ、油あげをのせて、炊飯スイッチオン。
炊き終わったら軽く混ぜる

おいしいサツマイモの 見分け方



- 表面の色が鮮やかでムラがなく、濃い紅色のもの
- 凹凸が少なく、艶があるもの
- 変色や、傷みがないもの
- 大きさは太くて重みのあるもの
- 端の切り口に黒い斑点やシミ、塊のようなものがあるもの
(サツマイモの蜜)

サツマイモに含まれる成分

ビタミンC

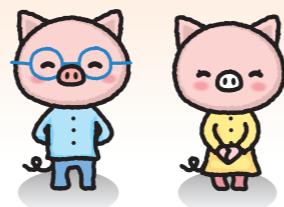
風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。

ビタミンE

抗酸化作用があり、体内の活性酸素を減らします。

食物繊維

便秘の改善効果があります。



材料 1人分	使用量
米	75 g(1/2合)
さつまいも	50 g(1/4本)
人参	15 g(1/8本)
しめじ	10 g(1/8パック)
油あげ	5 g
A 顆粒だし	小さじ1/3弱 (0.8 g)
A しょうゆ	小さじ1 (6 g)
A みりん	小さじ1/2 (3 g)

登録医の紹介

半田あつたかクリニック



院長 松向寺 孝臣先生

半田あつたかクリニックは認知症診療・通所リハビリを介して、医療と介護をつなぐコンダクター型クリニックです。地域の高齢者の方々が安心して暮らせる街づくりに貢献いたします。

診療科目 内科、心療内科、精神科、脳神経外科

専門分野 老年内科、老年精神科(認知症・うつ)、メンタルヘルス

可能な検査 血液検査、レントゲン検査、心電図、骨塩定量

処方 院外 在宅診療 可

■受付時間/9:00~12:00 14:00~16:00

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	-	●	●	●
午後	●	-	-	●	●	-



〒589-0011 大阪狭山市半田3-471-1
TEL.072-349-6842 <https://www.atsutaka.clinic/>

たにしまクリニック



院長 谷島 裕之先生

患者さんのご自宅や入居されている施設へ定期的に訪問し、健康管理や在宅療養の支援、看取りなどを行う在宅訪問診療に力を入れているクリニックです。住み慣れた環境で、制限なく、家族の存在を感じながら療養できるよう、これまで培った経験と知識、そして情熱をもって患者さんと家族をサポートします。

診療科目 内科、緩和ケア内科、消化器内科

専門分野 在宅訪問診療

可能な検査 血液検査

処方 院外 在宅診療 可 **【完全予約制】**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	●

※火曜・木曜は9:00~10:00 17:00~18:00で外来診療をしています。



〒589-0023 大阪狭山市大野台1-3-14
TEL.072-247-5191 <https://tanishima-clinic.com/>

医療講演のお知らせ

大阪府済生会富田林病院では、地域の方々へ健康増進のため定期的に医療講演を行なっています

参加無料

血管を大切にしましょう

講師:中本 進
(健診センター長)

令和元年10月26日(土)

発達障害ってなんだろう

講師:柳田 英彦
(小児科部長)

令和元年12月14日(土)

・受付:13:30開始 ・講演:14:00~15:15

■定員:30名(講演予約制)

■会場:当日病院担当者が
正面玄関でご案内となります

●予約申し込み・お問合せ

地域医療連携室 ☎0721-29-1121(内線471)
受付…【月曜日~金曜日】9:00~17:00 【土曜日(第3土曜休診)】9:00~13:00