



## おかむら通信第 74 号

平成 23 年 6 月

みなさん、お体はいかがですか？ だるさ、力が入らない、微熱が続く肩がこる、などありませんか？ とくに女性は、些細な症状がつづいて、大事な疾患が隠れていることもあります。場合によっては精査をお勧めします。

院長より、

- ① 適正なる血圧を認識し、個人個人違う適正值（たとえば 130/78）が自分の平均値になるように努力しましょう。
- ② なるだけ、血圧手帳（時々でもいいです、測定時間を決まらなくてもいいです。ご自分が測った時に測った通りの値）を記録しましょう。
- ③ 塩分の取り方に留意しましょう。血圧がより正常に保たれ、脳溢血などの災難に遭われないためには、1日 6g 以下を摂取しましょう。できなければ 10g 以下を目標にしてもいいです。
- ④ 水分の停滞に気をつけましょう。水をいくらでも飲んでもよい、なんていうのはおかしいと思いませんか？ 腎不全、高血圧、肥満症、水太りになるはめにみえています。飲んでよいのは、健康な若者、スポーツ選手くらいです。
- ⑤ 糖尿病にインシュリンを使っていた患者さんが増えてきました。自分で血糖値を測ってみたら 300 もありました。もっと、インシュリンを増やしたいです、と言われました。ちょっと待ってください。HBA1C が 11.5 もありましたね。実は血糖を凶ってはじめてご自分の血糖が高いのを自覚されたわけです。インシュリンを使う前はもっと高かったのですよ。急激に血糖値を落とさないでゆっくり行きましょう。視力低下などの合併症が出てくる可能性があります。

再びおねがい、

当院の性格上、病気の重い方が占める割合が高いのです、また急患でやむを得ず時間ぎりぎりに来られるかたもいられます。どうしてもより軽症の患者さんより、優先せざるを得ない場合があります。どんな場合かというと、心臓発作、高血圧脳症（血圧 220 を超える）、イレウス（腸閉塞）、呼吸不全（肺気腫、重症肺炎）、胸部・腹部帯状疱疹ヘルペス、脳梗塞、疼痛をうったえる癌病変、などです。その時は、バタバタしますが、宜しくお願い致します。

院長の今月の標語コーナー

「患者の皆さま、一緒に病気と闘ってゆきましょう。慢性の疾病なら、一緒にお付き合いしてゆきましょう。」





5月の院長の院外活動

10/ 松戸市医師会病診連携推進委員会（第1回）医師会衛生会館  
千葉県と松戸市内の医療機関相互の連携推進を図るため松戸市立病院の先生と

11/ 牧の原小学校健診  
米澤医院の名医米澤先生と 220名/1時間を診る

17/ 松戸国際高校健診  
若い先生と 330名/1時間を診る

23/ NMC S・IT専門家と会議 当院  
千葉県のIT化、2次医療圏の扱い、松戸のEMIネット推進具体策

25/松戸市医師会総会 聖徳大学  
大災害ののちでも大変多くの先生が集まって、熱心に松戸の医療について議論しました。

26/松戸市電子医療情報ネットワーク事業参加機関連絡協議会第1回 市立病院  
会議後に千葉大学教授、IT専門家と日本のIT化を目指して、千葉ITネットの進化、医療連携パス導入など、先端の議論が沸騰しました。

最後にご注意

糖尿病で血糖降下剤を服用されている患者さんに、  
「病気の日」という概念があります。何らかの病気で食事を取れない日にお薬の服用を中止することです。風邪でご飯がたべれない、胃腸炎で下痢をしてふらふらしている、またあさから空腹で検査を受けなければならない、数日来お酒を大量に飲んで食事をとっていない時も、気をつけてください。



《今月号 担当は 佐藤です。》



患者さんへの 御願いです。

以前からではありますが、最近 多く見受けられるのが  
携帯電話の着信者です。

診療中や 処置室で治療中に 突然 鳴り出すといった  
状態です。

どうか、医療機関等での 最低限のマナー  
御協力 宜しく御願ひ致します。



♡余談ですが...

私の飼っているネコは オスで しおと言ひ可  
もうすぐで 18年と2か月にナリマス ず〜と 元気で長生きに欲しいです♡