



むつみ

発行日 平成18年1月1日
編集・発行 医療法人 厚生堂 長崎病院
広島市西区三篠町1丁目11番12号
TEL (082)237-3271(代)
FAX (082)239-1657
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

— 目次 —

- 早朝高血圧と家庭血圧 1
- 花粉症 2
- シリーズ介護教室 2
- 低温熱傷 3
- 糖尿病ウォークラリーに参加して 3
- お知らせ 4

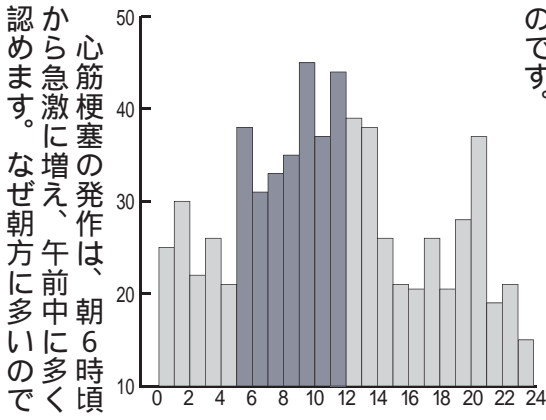
早朝高血圧と家庭血圧

医師 住田 公昭

血圧は一般的には早朝から上昇し、日中に最も高くなり、徐々に下降し、睡眠中に最低となるという日内変動を示します。しかし逆に日中はさほど血圧が高くなく、目を覚ました直後から血圧が最も高くなる「早朝高血圧」の人がいます。

早朝高血圧と心臓病・脳卒中

心臓病や脳卒中の発症に早朝高血圧が関係していることが最近わかってきました。左図は心筋梗塞を起こした患者様の人数を、1日の時間帯ごとにもたもた



しょうか？「モーニングサージ」と呼ばれる、早朝の血圧の急上昇が原因と考えられています。覚醒すると交感神経が活発になり、血圧を上げるホルモンも増えます。その結果、血圧や脈拍が増えて心臓に負担がかかります。脳卒中も同様に午前中に多く発症します。

早朝高血圧は、どうしたらわかる？

血圧はいろいろな原因で変動します。例えば、運動や食事の後、緊張した時など血圧は上昇します。その為、高血圧と診断するには、測定条件を一定にして何回も測る必要があります。また、病院の診察室での血圧測定(外来血圧)は、緊張や通院での運動が影響して血圧が上がります(白衣高血圧)。真の血圧値かどうかは、わかりません。家庭で測る家庭血圧は、外来血圧の1回測定と比べ毎日測れ、早朝の血圧を測ることが可能で、早朝高血圧の診断ができます。外来血圧での高血圧の診断は、上の血圧(収縮期血圧)は140mmHg以上、下の血圧(拡張期血圧)は90mmHg以上です。しかし家庭血圧での診断は病

院で測るよりも低めになるため、上の血圧(収縮期血圧)135mmHg以上、下の血圧(拡張期血圧)85mmHg以上で早朝高血圧と診断されます。

家庭血圧測定の注意点

家庭血圧を測るには、次の点に気をつけてください。

朝は起床してから1時間以内、夜は就寝前に、1日2回なるべく同じ時刻に測りましょう。回数は朝夜それぞれ、少なくとも1回ずつ測ります。一度に2回以上繰り返して測った場合でもすべて記録してください。

朝は排尿を済ませた後、朝食の前に薬を服用している方は血圧計はおもに手首血圧計と上腕血圧計があります。

手首血圧計は、人によつて誤差が大きくなる可能性があるため、上腕にカフを巻く上腕血圧計を使いましょう。

座った姿勢で1〜2分安静にした後、腕を軽く伸ばした状態で机にのせ、カフを巻いた位置が心臓の高さとなる位置で測りましょう。

最後に、

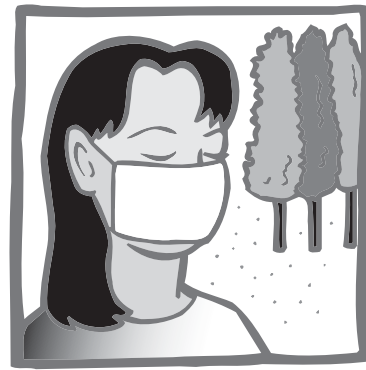
家庭血圧を測ることは、白衣高血圧の患者様に必要な降圧薬の使用を避けることができ、早朝高血圧の診断や血圧のコントロールに役立ちます。

自分の血圧をよく知り、家庭血圧を利用して心臓病や脳卒中の予防をしましょう。

新年明けましておめでとうございます

今年も皆様にとって良い年でありますよう
お祈り申し上げます。
平成18年 元旦

医療法人 厚生堂 理事長 長崎 孝太郎
職員一同



『花粉症』

法として花粉飛散開始二週間ほど前より投与を始める初期治療が一般的であり、季節が始まって症状が出現してから薬剤を投与し始めるより効果があります。

抗ヒスタミン薬は多かれ少なかれ眠気が出る場合がありますが、最近では第二世代抗ヒスタミン薬で眠気が少なく、一日一回服用ですむ薬もありますので、医師の診察を受け、自分のライフスタイルに合った治療法を見つけましょう。

次にアレルゲンを調べる検査としては、血液中の各種アレルゲンの抗体量を調べると、原因物質に対しての抗体量は大幅に増えているため、アレルゲンを推定する事ができます。採血量約6ccで、花粉だけでなく、ハウスダスト・食品・動物上皮など20〜25項目の検査ができ、3日〜5日で結果がわかります。

アレルゲンを知る事によって、治療計画を立てる事が可能になりますので、気になる方は一度検査を受けてみてはいかがでしょうか？

また、花粉の飛散する季節に風邪をひくと鼻の粘膜が過敏になり花粉症の症状がひどくなりますから、風邪をひかないよう気をつけましょう。

臨床検査技師

薬剤師

中村 友紀子

寺岡 豊

日本人の約3割の人に何らかのアレルギーがあるとされていますがこの中でスギやブタクサ、イネ等、植物の花粉に対してアレルギー症状を起こす事を「花粉症」と言います。通常花粉などを吸い込んで問題ないですが、アレルギーがでる人はアレルゲン（花粉やハウスダスト、食品など）が体内に入ると、外からの異物とみなし、体を守ろうと血液中に抗体と呼ばれる抵抗物質が作られ、この反応が過剰に起こると、体に様々なアレルギー症状を呈します。また、アレルギー疾患は遺伝性があります。

花粉症の治療薬では、主に対症療法として抗ヒスタミン薬、化学伝達物質遊離抑制薬、ロイコトリエン拮抗薬などの内服や点鼻、点眼、また漢方薬。そして局所ステロイド薬の点鼻、点眼が組み合わされます。くしゃみ、鼻汁が強い症状の場合、第二世代抗ヒスタミン薬が多く使われます。また、鼻閉が症状の主体である場合にはロイコトリエン拮抗薬や局所ステロイド薬が適応となります。

現在、アレルギー治療薬の使用方

長崎病院在宅介護支援センターでは、毎月第2・第4水曜日に介護教室を開催しています。この教室は広島市から補助を頂いている事業（広島市家族介護教室事業）です。

十一月十九日に三篠公民館にて開催した介護教室は、長崎病院リハビリテーション科の吉岡祥子理学療法士を講師として、「介護者の健康づくり」をテーマに腰痛・肩こりについてお話ししました。

腰痛とは、60%〜80%の人が一生のうち、いつかは経験するものです。多くは腰椎・椎間板・筋や筋膜から生じるものですが、中には内科系・泌尿器系・産婦人科系疾患などの腰痛に隠された原因はさまざまあります。（軽く見ず自分の腰痛原因を知り、医師の診察を受けるようにしましょう）

〜家庭でできる腰痛予防と対策〜
骨を丈夫にする食事とは？
カルシウム・タンパク質・ビタミンD・ミネラル等の栄養分を含んだ食品をバランスよく食べることで丈夫な骨や関節をつくります。

日常生活アドバイス
自分の姿勢を見直し、正しい姿勢を心がけましょう。
物を拾う時はしっかりと膝を曲げましょう。
着衣・脱衣はなるべく腰掛などを利用しましょう。

シリーズ 介護教室

健康づくりについて

日常生活アドバイス
自分の姿勢を見直し、正しい姿勢を心がけましょう。
物を拾う時はしっかりと膝を曲げましょう。
着衣・脱衣はなるべく腰掛などを利用しましょう。

敷布団・マットレスは、柔らかすぎると体が沈むため、適度な硬さのものを選びましょう。

家庭でできる応急処置

急に腰痛が起こった場合、横になる・しゃがむ・もたれかかる等、まずは安静に！
3日目くらいは患部を冷やし炎症を抑えます。

4日目以降は患部を温め、血行をよくして痛みをとります。

肩こりとは、一般に悪い姿勢・疲労・ストレス・体力低下等により肩の筋肉が緊張し、そのため筋肉が血行不良となることが原因です。これらは生活習慣の中に原因があることが多いためセルフケアにより肩こりを和らげていきましょう。

しかし、肩こりだけでなく、多部位へ痛みがある場合は、一度診察を受けてみましょう。
〜家庭でできる肩こり体操〜
別紙付録を参照してください。

介護支援専門員 水川 笑子



低温熱傷（やけど）

今の時期、低温熱傷（やけど）をして受診される方が増えてきます。

低温やけどは、暖かくて気持ちよいと感じる温度で、同じ部位に長時間接触することで起こるやけどのことです。50前後で約3分、42〜43でも約6時間接触し続けると起きるといわれています。

原因になる物として、湯たんぽやアンカ、ホットカーペット、使い捨てカイロなどがあげられます。

当院の過去2年間の熱傷で、通院された患者様のうち、低温やけどは3%で、その中で湯たんぽやアンカのやけどが71%と、占める割合が大きくなっています。（図参照）

低温やけどは痛みを感じず、深いやけどになることが多く、場合によっては手術が必要となることもあります。もし低温やけどを起こしてしまつた時には、感染症を防ぐためにも患部が狭い範囲でも早めに受診しましょう。

『低温やけどの予防策』

湯たんぽは、熱すぎる湯を入れず、必ずタオルなどを巻き、皮膚に直接当たらないよう離しておく。

カイロは、下着の上から使用するなど、皮膚に直接当たらないようにし、睡眠中は使用しない。

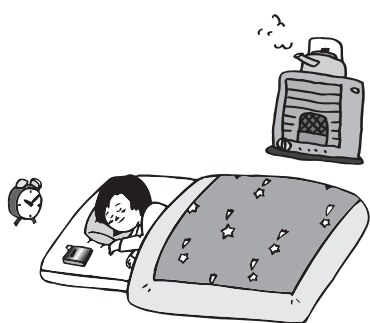
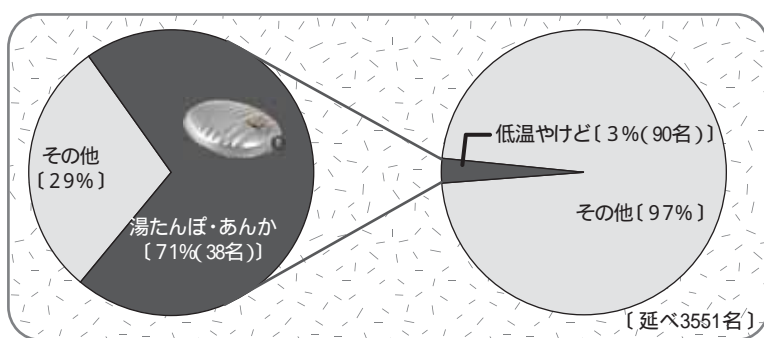
ホットカーペットの上やストーブのそばで眠らない。

電気毛布や電気シーツは、温度を低めに設定し、タイマーなどを利

用するか、寝る前に切る。

以上のようなことに気を付け、低温やけどを予防しましょう。

看護師 酒本 佳子



糖尿病ウォークラリーに参加して

前日からの雨も上がり、絶好のウォーキング日和となった十月二十三日の日曜日。広島中央公園で、第六回「歩いて学ぶひろしま糖尿病ウォークラリー」が、二百数名という多数参加の中開催されました。

まず受付を済ませ、患者様方の血糖チェック・血圧測定などが行われ、その後参加者全員で軽い体操を行い、グループ別にスタートしました。ウォークラリーのルールは、一キロ・三キロ・五キロで、希望したコースを数名ずつのグループで、クイズやゲームを解きながらチェックポイントを通過するタイムレース（速すぎても遅すぎてもダメ）になっていました。

今回私達は三キロコースに参加。途中6つのチェックポイントでは、サイコロを転がしたり、けん玉をしたり、その他栄養に関するクイズや地理のクイズ等が出題されており、皆で意見を出し合いながら解いていき、高得点を狙いチーム一丸となってゲームを楽しみました。

チームの皆様とこのようなことをワイワイ楽しみながら歩いていると日々の運動には無い楽しさがあり、私自身とても楽しいと感じていることに気付かされました。そして疲れた様子で歩いている方は誰もおられず、皆さんよい表情で話をしながら快活に歩いている様子にとっても驚かされました。楽しんで歩いているといつの間にかゴールにたどり着き、

三キロと言う道のりがとても短く感じられました。

昼食前の血糖チェックが終わり、いよいよお弁当。「ご飯が待ち遠しい」と言う感覚を久しく味わっていなかったことに気付き、自分の生活習慣に少し反省を持ちました。カロリー計算されたお弁当は彩りが良く、バランスも最高で、同じ楽しい時間を過ごしたチームの人達と、青空の下で一緒に食べるお弁当は本当に美味しいものです。

ゆったりと時間を取った昼食の後、レクリエーションで体を動かし、その後青空教室で少し勉強、不思議と苦痛を感じることもなく、小学生の頃に体験した野外授業を思い出しました。そして表彰式です。私達チームは見事二位に入賞し、みんな大喜びでした。

今回軽い気持ちで参加した私でしたが、とても盛りだくさんの内容で、楽しい一日を体験する事が出来ました。糖尿病に限らず、日々の食生活を考え、運動量を計算・実施し、生活習慣を見直していくというのは大変なことです。一人で三キロを歩かなければならないと思うととても苦痛と感じますが、みんなと共に歩いていると、「一人一人ではなかなか難しいことも、いろんな人がチームを組んで実践すれば、必ずしも高い壁ばかりではない」というような気持ちになりました。

来年もまた参加したいと思います。

保健師 大塚 未江子

** 外来担当医表 **

	月	火	水	木	金	土	
午前	1 診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原 (内分泌)
	2 診 内科	松本	新谷	沖本	住田	中尾	住田 1・3 新谷 2・4 中尾 5
	3 診 皮膚科・熱傷	河合	安永	高橋	安永	大原	高萩
午後	1 診 内科	沖本	中尾	妹尾	新谷	妹尾	沖本 妹尾
	2 診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)			
	3 診 皮膚科・熱傷	身原	身原	大谷 (熱傷)	身原	身原	長崎 (熱傷)

診療時間
午前 8:30~12:00
午後 2:00~5:30

★熱傷(やけど)は全日診察しています。

★皮膚科は◆印の日のみです。

★土曜 午前の2診…

- 第1,3:住田
- 第2,4:新谷
- 第5:中尾

★土曜 午後の1診…

- 隔週で、沖本・妹尾

※カッコ内は専門外来です。

都合により担当医を急遽変更する場合がございますのでお問合せ下さい。(082-237-3271代) 外来受付まで)

お知らせ

介護教室

どなたでもご参加下さい。

日時: 1月11日(水), 25日(水)
2月8日(水), 22日(水)
午後 1:30 ~ 午後 3:30

場所: 三篠公民館

参加費: 無料

お問合せ: 在宅介護支援センター

☎ 082 230 8181

糖尿病教室

日時: 1月14日(土), 2月18日(土)
午後 1:30 ~

場所: 長崎病院 南館6階厚生堂ホール

参加費: 無料

内容: 血糖値測定、食事療法、簡単な体測

お問合せ: 長崎病院 糖尿病教室担当

☎ 082-237-3271(代)

在宅介護支援センターより

地域の方の介護相談をお受けしています。

また、介護用品の展示も行っています。

お気軽にお越しください。

お問合せ: 在宅介護支援センター

☎ 082 230 8181

大腸ファイバー検査

毎週木曜日に消化器専門医が、検査を行っています。便通が気になる方、検診で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

お問合せ: 長崎病院 南館外来

☎ 082 237 3271(代)

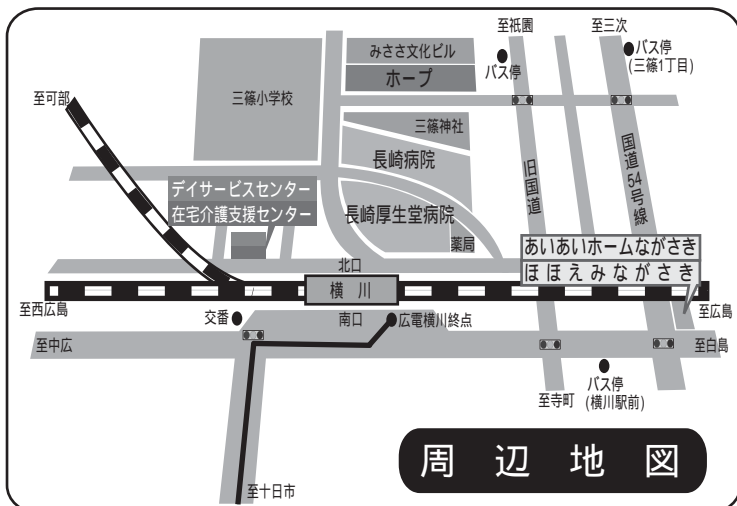
調理実習

3月に糖尿病教室と介護教室では、三篠公民館にて調理実習を下記日程で予定しています。

詳しい内容が決まり次第、当院ホームページ又はむつみにて追ってお知らせいたします。

テーマ: 血糖値の上がらない食事づくり

日時: 3月23日(木) 13:30 ~ 15:30



長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

*健康増進

トータルヘルスセンター HOPE
(厚生労働省指定 運動療法施設)
082-238-1756

*予防医学

成人病予防センター
人間ドック・健診施設
(機能評価認定優良施設)
082-239-1600

*治療

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
救急医療指定病院
皮膚科・熱傷センター
082-237-3271(代)

*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・言語療法)
082-237-3271(代)

*療養

介護療養型医療施設
在宅介護支援センター
居宅介護支援センター
訪問ヘルパーステーション
082-230-8181
(担当: 沖本・佐古・西家)
デイサービスセンター ながさき
082-230-8181
(担当: 安永)
訪問看護ステーション ながさき
082-230-8190 (担当: 久保田)
グループホーム あいあいホームながさき
082-532-6636 (担当: 萩原・才崎)
デイサービスセンター ほほえみながさき
082-532-6630 (担当: 萩原・風呂山)

肩こり体操

一つの体操を10回くらい行ってください。最後は、深呼吸をして終わります。



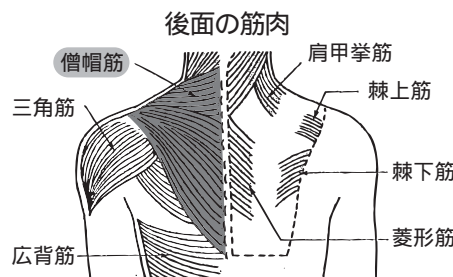
背筋を伸ばし、あごを引いて正しい姿勢を取ります。イスに座ってもかまいません。

首の体操

- ① 首を後ろに倒した位置からゆっくり前に倒し、あごがのどにつく位充分に倒します。この時、首と肩の筋肉が伸びていることを感じて下さい。
- ② 首を右側にゆっくり倒し、首から肩の筋肉を引き伸ばします。左側も同じように倒します。
- ③ *筋力をつける抵抗体操です。(各5秒間ずつ行います。) 両手を額に当て、頭を前に押し、手は頭を押しします。左手を左側頭部に当て、頭と手で互いに押し合います。右手を右側頭部に当て、頭と手で互いに押し合います。両手を後頭部で組み、頭を後ろに押し、手は頭を押しします。

肩の体操

- ④ 息を吸いながら、両肩を上上げます。僧帽筋が収縮していることを感じて下さい。次に息を吐きながらゆっくり肩を下ろしてリラックスさせます。
- ⑤ 両手をお腹の前で組み、息を吸いながら両腕を広げます。肩甲骨が脊柱に寄っていることを感じて下さい。次に息を吐きながら再びお腹の前で両手を組み、頭を下げて背中を丸くします。
- ⑥ 肘を伸ばしたまま両腕を前方に水平に上げ、息を吸いながら両腕をできるだけ高く上げます。肩から背中にかけての筋肉が動くのを感じて下さい。そして息を吐きながら、静かに下ろします。
- ⑦ 両肘を曲げ、胸とお腹の間で両腕を横に広げ、この状態でゆっくりと肩を前方から後方に回します。肩から背中にかけての筋肉が動くのを感じて下さい。また同じように後方から前方に回します。
- ⑧ 両手を体の後ろで組み、息を吸いながら腕を伸ばしたまま後方に上げます。肩甲骨が脊柱に寄るのを感じて下さい。そして、息を吐きながらゆっくり下ろします。
- ⑨ 右手で左手首を握り、左手の肘を折り曲げながら引き上げます。息を吸いながらさらに肩と水平になる位置まで引き上げ、息を吐きながらゆっくりと下ろします。反対の手で同じように行います。
- ⑩ 腕を前方に水平に上げ、腕と顔をゆっくりと右へ回します。真横でとめて深呼吸をします。同じように、ゆっくりと左へ回し、深呼吸をします。



肩・上腕・手の運動

- ⑪ 手のひらを胸の前で合わせ、肘を張ります。そのまま両手を押し合います。(5秒間)首は少し前に曲げます。そして力を抜き、首を元に戻します。
- ⑫ 指を組み、腕を前方に水平に上げ、息を吐きながら腕を前方に突き出します。(5秒間)背中は丸く、首を少し前に曲げます。ゆっくりと元に戻し、今度は手を裏返しにし、息を吐きながら前方に突き出します。(5秒間)

肩こり体操

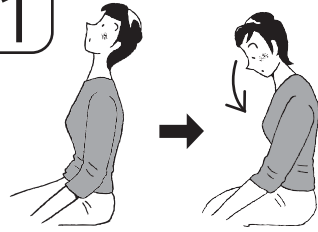
～基本姿勢～



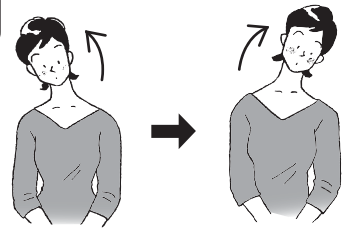
背筋を伸ばし、あごを引いて正しい姿勢を取ります。イスに座ってもかまいません。

首の体操

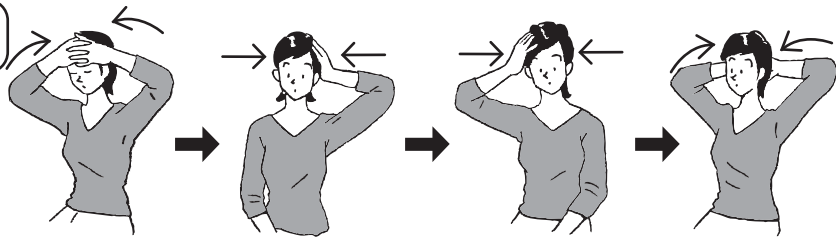
①



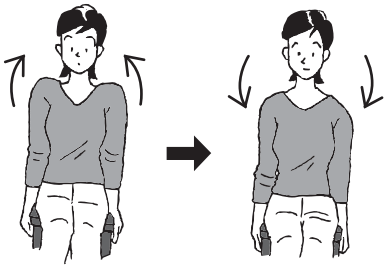
②



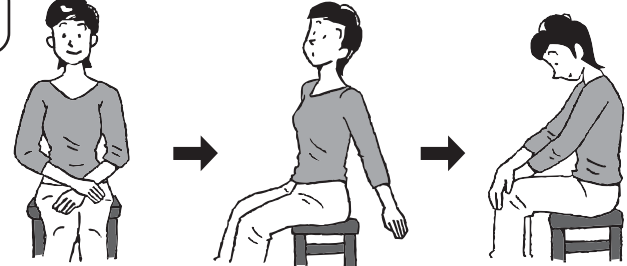
③



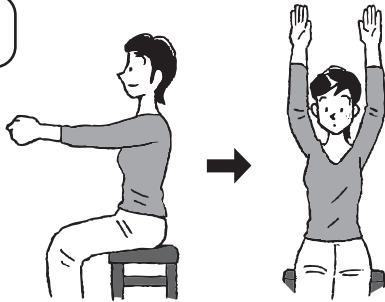
④



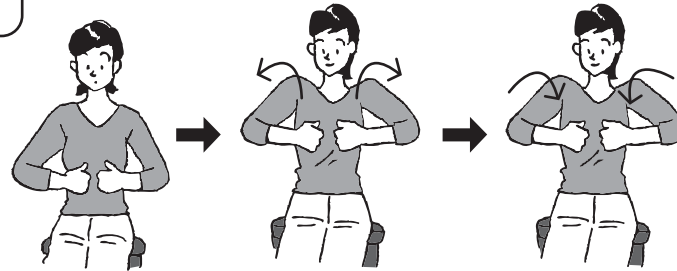
⑤



⑥

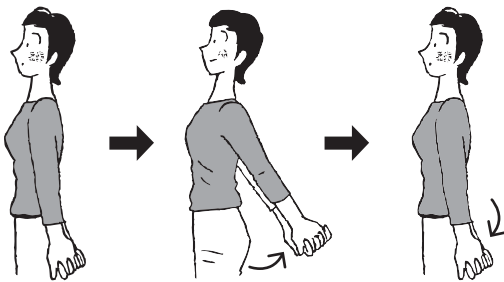


⑦

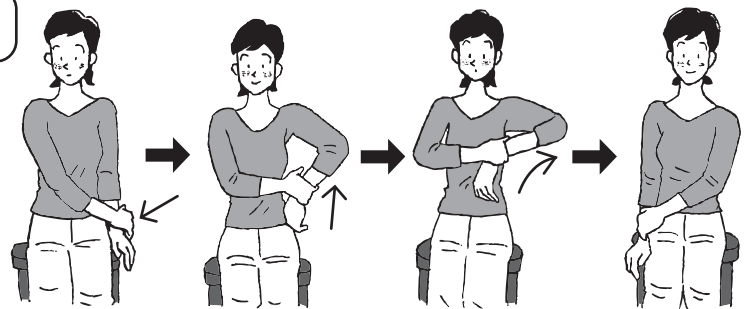


肩の体操

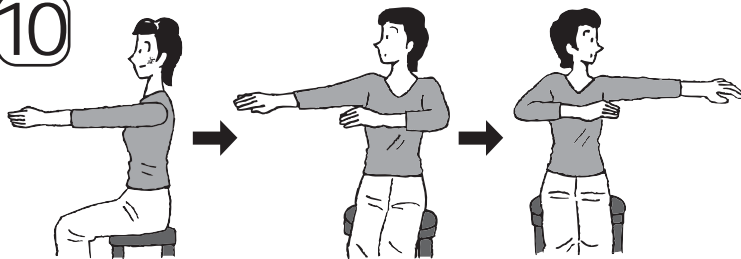
⑧



⑨

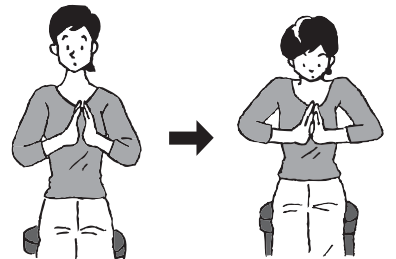


⑩

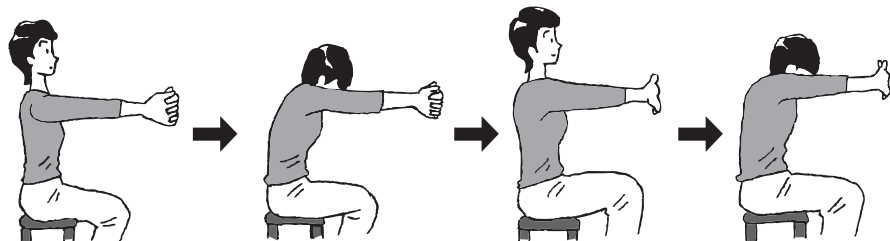


肩・上腕・手の運動

⑪



⑫



一つの体操を10回くらい行ってください。最後は、深呼吸をして終わります。