

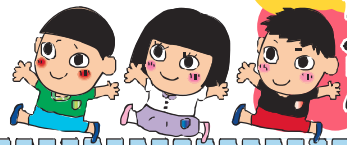
院内保育所 いちだつこたより⑦

節分

院内保育所「いちだつこ」に鬼がやってきました!!

豆を投げて立ち向かう事はなかなかできませんでしたが、他にも節分にまつわる絵本やシアターを見たり、豆を食べたりと季節の行事を楽しみました。

「いちだつこ」は、小さいお子さんが中心の保育所ですが、季節ごとのイベントや四季を感じられる行事を積極的に行っています。先生達はもちろん病院スタッフも楽しい行事ができるよう協力しています。



連載 健康生活応援隊⑨

血圧の影響を受けやすい臓器は？

高血圧とは、病院や健診で測定した血圧値が「収縮期血圧 140 mmHg以上または拡張期血圧 90 mmHg以上」の状態をいいます。

自宅で測定する家庭血圧では「135 mmHg以上または85 mmHg以上」が高血圧とされます。

高血圧になっても、ほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと脳卒中や心筋梗塞、腎不全を引き起こします。つまり、脳や心臓・腎臓の血管を傷めてしまうのです。これはなぜでしょう？

それは血管の構造にあります。まず一般的



な血管として腕の血管を考えてみましょう。

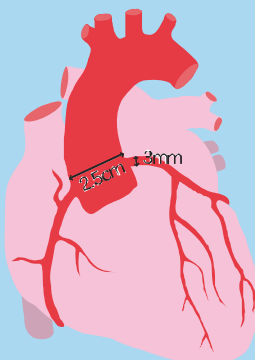
心臓から出た血管は直径2.5 cm (500円玉)の太さで、二の腕の辺りで5〜8 mm (鉛筆)、そこから少しずつ細くなっていき、指先の毛細血管は髪の毛の10分の1の細さになります。

一方で脳や腎臓の血管は、直径3〜5 mmの血管から急に0.1 mm以下の血管に分かれます。心臓では直径2.5 cmの大動脈から急に2〜3 mmの血管に分かれます。そのため、太い血管にかかっている

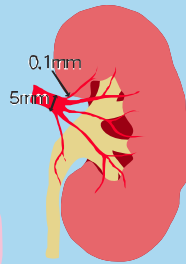


健診センター 健康生活応援隊

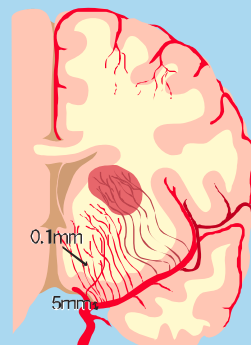
る高い圧が細い血管にもかかってしまい、血管が傷みやすいのです。



心臓の血管



腎臓の血管



脳の血管

高血圧の改善とは、単に血圧を下げる事が目的ではありません。血圧を下げることによって、脳や心臓・腎臓といった大切な臓器を守ることに繋がっているのです。

『もつと知ろうよ！認知症』の開催

下伊那厚生病院 公開講演会

1月20日(上)に病院横にある杉の木ホールにて、公開講演会を開催いたしました。

Jハ長野厚生連北アルプス医療センターあづみ病院副院長兼「こころのホスピタル」事業部長村田志保先生を講師にお迎えし、『もつと知ろうよ！認知症』をテーマに講演いただきました。

今回は公開講演会と言う事で年末から広報を開始いたしました。

がすぐにたくさんのお申込みがあり、多くのお客様にご参加いただきました。ま



た地域の皆様
の認知症への
関心の高さも
感じることができました。
内容は、村田先生と当院
職員の認知症の場面を再現
した寸劇から始まり、認知
症の基本的な知識や対応・
治療法など笑いを織り交ぜ
ながら、解り易く講演いた
できました。



▲当院職員と村田先生の認知症事例寸劇

村田先生、足を運んでいただいた皆様ありがとうございました。



▲講演中の村田先生

お知らせ

～面会制限のお知らせ～
引き続き入院患者さんへの面会制限を実施しております。
ご理解とご協力をよろしくお願いします。

期間：平成30年3月31日まで

***ご家族以外の面会を禁止しております。**

付き添いの方、ご家族の方の面会時は、マスクの着用と手指消毒を徹底してください。

マスクは売店、受付機・1階エスケーター横の自動販売機で販売しています。

病棟内の感染防止のため、ご協力をお願いいたします。

施設：下伊那地域医療福祉推進協議会関係機関合同インフルエンザ
下伊那厚生病院

今月の外来診療医(2月)

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井	朔		交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	毛涯	菅野	菅野				菅野	菅野	菅野	交替		
専門外来						呼吸器科 (予約制)					膠原病科 (予約制)	
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科 (予約制)	保科 (予約制)	
脳神経内科							小平		望月・白田 (交替)			
心療内科							安曇病院 (予約制)					
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科 1	菅谷	菅谷 (予約制)	菅谷			菅谷 (予約制)	菅谷	(手術)	菅谷	菅谷 (予約制)	菅谷	
美容皮膚科 2	高木	高木	高木		高木	高木	高木		高木	高木	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田		
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田		
循環器内科					伊藤	伊藤	伊藤					

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *心療内科の診療は、第2・4木曜日(現在、新規患者様の受付は一時休止しております) *時間等詳細はホームページをご覧ください。