

当院の医師(看護師)が解説!!

病気に関するミニ講座

「冬～春にかけて多い脳卒中編」

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の3つを総称して脳卒中といいます。脳卒中は麻痺や言語障害などの後遺症が残ることも多く、「寝たきり」の原因の第1位※となっています。冬～春にかけては脳出血が多くなるとされており、脳の血管に高い圧力がかかることで血管が破れ出血を起こします。そのため、日頃から血圧をコントロールすることが大切です。今回は、脳卒中の危険因子でもある高血圧と血圧の管理方法についてお話しします。

※出典：厚生労働省「平成25年 国民生活基礎調査 概況」

1 日頃から高血圧に気をつけましょう

脳卒中は血圧の高い方に起こりやすいと言われています。高血圧になると、脳の血管に強い圧力がかかり、傷つきやすくなるため脳の血管が詰まったり、破れたりする危険があります。血圧が高い方は、医師の指示のもと血圧の管理をしていくことが大切です。

2 高血圧の診断基準

	上の血圧 (収縮期/mmHg)		下の血圧 (拡張期/mmHg)
診察室血圧	140以上	かつ/または	90以上
家庭血圧	135以上	かつ/または	85以上

公益社団法人 日本脳卒中協会監修
脳卒中を予防するための十か条より出典

血圧は病院などで測定した数値(診察室血圧)が正常であっても、早朝の起きた後に高くなっていることがあります。これは早朝高血圧と呼ばれ、脳卒中や心筋梗塞などを起こす原因のひとつと言われています。家庭で早朝の血圧(家庭血圧)を測定することにより確認することができます。



A5病棟 係長
尾鷲 美帆
(おわし みほ)
脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

3 高血圧の方は血圧を測る習慣をつけましょう

〈血圧の測り方〉

- ・朝と晩に測定します
朝：起きた後1時間以内・朝食前・服薬前のタイミングで測りましょう
晩：寝る前
- ・トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します
- ・週に5日以上測定した結果を記録し、医師に見てもらうようにしましょう

〈血圧を測る時のポイント〉

上腕(二の腕で測定できる)型血圧計を選ぶと良いです



医療機関受診の目安

高血圧は、脳出血・脳梗塞・くも膜下出血のいずれにも深く関係しています。高血圧の診断基準の数値以上になっている方は、医療機関を受診し医師に相談することをおすすめします。

せいの通信 12

2019 December No.202



小児科

NICUの機能も有し、新生児から一般小児科まで幅広く対応しています。外来では、感染症を中心とした小児救急疾患や腎臓、心臓、消化器疾患等を含めた小児疾患を対象に、午前だけでなく午後診察をしています。

また、乳児健診・予防接種は、一般外来とは別の時間帯を設けて対応しています。

さらに、入院されるお子さんの療養および、お付き添いの方のご負担が少しでも軽減できればと考え、小児科病棟の個室を全面リニューアルを行いましたので、下記の通りご紹介いたします。

※受付時間など詳細は、中面の各科外来担当医一覧をご覧ください。

専門外来

小児神経外来、さらには浜松医科大学の協力を得て小児心臓外来、内分泌外来が行われています。それぞれの外来において、てんかん・乳幼児の発達遅滞、先天性心疾患・心電図異常、低身長・生活習慣病等を始めとする特殊な疾患の診療にあたっています。

乳幼児の予防接種

- 予防接種対応日 月・火・木曜日
- 受付時間 12:30～13:30
- 持ち物 母子手帳・保険証・受給者証・接種券 沼津市保健ガイド掲載の定期接種分と任意接種(ロタウイルス・おたふく)も当院で接種可能です。ご予約不要です。



● 小児科病棟個室6室 ●

海と森をイメージしたパターンとシックで落ち着いた雰囲気のお部屋の3パターンにリニューアル!!
※11月1日より
※写真は、個室の一例です。お部屋によって内装や設備が異なります。

私たちが心がけていること

お子様のすこやかな成長を願って、地域の皆さまの子育てのお手伝いのできたらと考えています。今年度から子育て支援の観点で地域の親子イベントにも出向き、お話をさせていただく機会を設けています。「こんな話が聞きたい!」などご希望のテーマもお伺いしながら、日々の心配ごとにも丁寧にお応えしたいと考えています。

10月24日千本プラザにて開催された赤ちゃんDAYにて、小児科古澤医師がミニ講座を実施。……

お問い合わせは下記に遠慮なくご連絡ください。

==== 特に記載がない限り、本紙は2019年11月末時点の内容です。 ====



TEL. 055-952-1000
FAX. 055-952-1001
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/



お知らせ information

延べ参加者数500名達成※
【地域住民向け】
知ってなるほど!公開講座のご案内

- 時間：11:00～12:00(受付10:45)
- 場所：第2地区センター(沼津市本字千本1910-219)
- 申し込み不要・参加費無料

開催回	第11回	第12回
開催日	12月4日(水)	12月11日(水)
テーマ	伝えていますか?あなたが大切にしてきたこと、将来のこと ～治療と共に大事にしたいこと～	知ってなるほど! インフルエンザ ～予防対策忘れずに～
講師	当院看護師 原 磨美 (緩和ケア認定看護師)	当院看護師 佐藤 美由紀 (感染管理認定看護師)



※2019年11月時点、千本地域包括センターとの共催

SEIREI
Supporters
Doctor
MAP 第5回

— 聖隷沼津病院 —
地域医療連携
サポーターズドクター紹介
医療法人社団慈整会
沼津整形外科医院

◆一般整形外科、スポーツ整形外科を中心に、骨粗鬆症外来、生活習慣病対策のほかにも通所リハビリテーション、介護予防通所リハビリテーションも実施

骨密度測定装置にて骨強度を判断することにより原因を明らかにし、個々の患者様の骨折リスクを個別に評価して治療する専門外来までカバー。その他、送迎対応などきめ細やかなサービスとともに心療内科と精神科も診療を実施されています。



DATA
● 院長：芹澤 理浩先生
● 住所：〒410-0064 沼津市共栄町11番地の3
● TEL: 055-921-3791