

Let's Smile and Say "Hello"

～ 笑顔でひと声かけよう ～

サンプラザ

第 6 4 号

平成27年7月10日発行

高血圧の予防と、家庭血圧について

循環器内科主任医長 大坪 光典

心臓リハビリテーションについて

理学療法士 高田 早矢香

看護の日イベント

看護部長 大橋 由美子

医師事務作業補助体制の導入を目指しています

医事係長 尾崎 大亮

新入職員歓迎会開催

検証防災訓練を行いました

「札幌市ACSネットワーク」参加病院になりました

病院周辺のゴミ拾いを行いました

金博士の『本音で語ろう』"ペットと長生き"

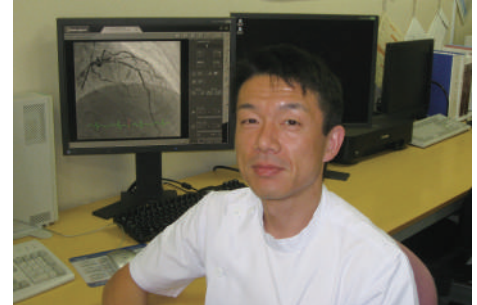
総合診療科 金 有世

お知らせ「透析室の増床工事が完了しました」

医療法人サンプラザ 新札幌循環器病院

高血圧の予防と、家庭血圧について

循環器内科主任医長 大坪 光典



近年の健康ブームの影響もあり、家庭血圧計を購入して自宅で健康管理をしている人も増えています。そこで今回は血圧の話題を取り上げます。

血圧が上昇する要因は幾つかありますが、食生活の乱れ（塩分の過剰摂取）、運動不足に伴う肥満が大きな原因です。高血圧治療のためには1日の塩分摂取量は6gが推奨されています。実際の日本人の一日平均塩分摂取量は12gとされているので“我が家の味付けは濃い方だ”と自覚している方は、塩加減を半分程度（とりあえず3分の2程度でも良いでしょう）に控えることを心掛けましょう。運動に関しては、特殊な運動が必要なわけではなく“歩く”ことが最も手軽で実用的で、歩行運動の目安は30分程度とされています。

食事や運動に気を配っていれば、おのずと体重が理想体重に近づいて血圧も安定するはずですよ。

さて、家庭血圧の正常値はどの程度かということ、収縮期血圧（上の血圧）135mmHg以下、拡張期血圧（下の血圧）85mmHg以下です。75歳以上の方では基準があまくなり、収縮期血圧145mmHg以下、拡張期血圧85mmHg以下とされています。これらの値を少しでも超えれば直ちに高血圧症というわけではありませんが、常にこれらの値よりも高ければ何らかの治療が必要です。



自宅での血圧測定は1日2回行うことが薦められています。1回目は起床後1時間程度です。2回目は夕方ですが、人によって生活パターンが異なるので、なるべく同じ時刻に測定するようにします。なお、血圧を測る前には5～10分ほど安静を保つことが重要で、動き回った直後に血圧を測ると必要以上に高い値が出てしまいます。また、血圧が高い場合に「大変だ、すぐに何とかしなければ」と慌てる方もいらっしゃいますが、高血圧症は慢性疾患ですので緊急に治療を必要とする場合はほとんどありません。

血圧について分からないことがあれば、一度われわれ循環器専門医にご相談ください。

心臓リハビリテーションについて

理学療法士 高田 早矢香

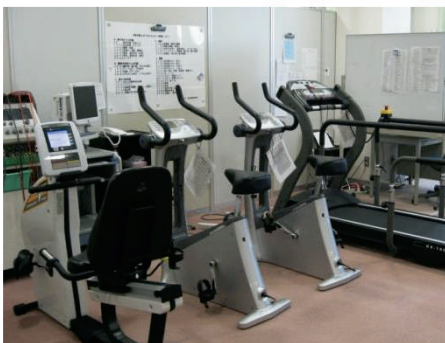
当院では、平成22年4月より心臓リハビリテーションを開始し、5年が経過しました。当初は理学療法士1名から始めたこともあり、症例数も少なく、心臓リハビリテーションの内容も十分とは言えませんでした。徐々に理学療法士を増員し、今年の4月には6名体制となりました。また、設備面においても、ご高齢の患者様にも安心して使用していただけるよう、背もたれ付きのエアロバイクを1台増設し、リハビリテーション室の充実を図っています。



心臓リハビリテーションの対象疾患は、慢性心不全、急性心筋梗塞や狭心症、冠動脈バイパス手術や弁膜症手術などの開心術後、解離性大動脈や大動脈瘤などの大血管疾患、末梢動脈疾患などがあり、主治医の指示のもと指導をおこなっています。

患者様が退院後に安心して生活を送っていただけるよう、ベッドサイドでのストレッチやマッサージ、筋力訓練など低負荷の運動から開始し、歩行、階段昇降、自転車などの有酸素運動へと徐々に負荷を上げ、患者様それぞれの状態に合わせた正しい運動方法や運動量を指導しています。

現在は月曜日～金曜日までの平日、祝日（交代制）に入院患者様を中心におこなっていますが、今後は土曜日にも実施できるよう、準備を進めています。また、今年より外来患者様の心臓リハビリテーションも少しずつ増えており、今後も地域の患者様に密着した病院を目指し、理学療法士一同、努力していきたいと思っています。



「看護の日」イベント

看護部長 大橋 由美子



1990年に、5月12日が「看護の日」と制定されてから、早いもので25周年となりました。当院でも毎年この時期になると、看護の心が社会に理解していただけるようイベントを企画しています。



さる5月14日には「ふれあい看護体験」

として札幌厚別高校の学生4名が看護体験をし、みなさん楽しみながら頑張っていました。将来の看護師めざして頑張れ～！！



また、15日には新札幌駅周辺にてティッシュペーパーをお配りし、「看護の日」をアピールしました。



医師事務作業補助体制の導入を目指しています

医事係長 尾崎 大亮



当院では、オーダリングシステムを昨年2月に導入しました。約1年半が経過しましたが、患者様のご理解・ご協力をいただき、順調に稼働しております。

今年は、医師事務作業補助体制の導入を目指しております。この制度は、これまで医師・看護師が行っていた事務作業の一部を、医師事務作業補助者が行うことにより、医師・看護師が本来の業務に集中することで、より良い医療やサービスを患者様へ継続的に提供することを目的としています。

医師事務作業補助者として従事するのは、専門の研修（32時間）を受講した職員です。また、すでに医師事務作業補助を導入している他院へおもむき、実際の現場での業務内容などを見学し、当院における業務体制の整備を進めています。

より一層の業務向上により、患者様へ良質な医療を提供できるよう、医師事務作業補助体制の早期導入を目指していきます。



新入職員歓迎会開催

4月21日（火）に、アサヒビール園において毎年恒例の新入職員歓迎会を開催致しました。職員と御家族あわせて77名が参加し、佐々木理事長の挨拶のあと、馬場副院長の乾杯挨拶で歓迎会が始まりました。

食事をともにしながらの和やかな雰囲気の中、去年の歓迎会以降に入職された職員のうち9名が、一人一人、壇上にて今後の抱負を語ってくれました。最後に、馬場事務部長の激励の挨拶があり、盛会のうちに閉会致しました。



【検証防災訓練を行いました】

今年の5月に発生した川崎市の簡易宿泊所の火災は、まだみなさんの記憶に新しく、火災の恐ろしさを再認識されたことと思います。当院では、火災発生時に迅速かつ安全に患者様を誘導、避難させることができるよう、6月16日（火）に検証防災訓練を実施しました。

夜間帯に2階のリネン庫から火災が発生したという想定で訓練を行い、多数の職員が見学する中、職員8名が実際の訓練に取り組みました。訓練では、被害状況の確認・通報、初期消火、入院患者様の避難誘導を行い、万が一に備えた心構えと実際の行動を再確認しました。

職員一人一人が、日頃より防災に対する意識を強く持ち、患者様や利用者様の安全を守ることができるよう、努めていきます。





「札幌市 ACS ネットワーク」 参加病院になりました

平成 27 年 4 月より、当院は札幌市 ACS ネットワーク参加病院になりました。

「札幌市 ACS ネットワーク」は、循環器救急疾患患者の迅速な救急病院搬入による救命率向上を目的とし、札幌市内の多数の病院が参加し平成 22 年 4 月 1 日より稼働しています。

「札幌市 ACS ネットワーク」に参加することにより、循環器専門病院としてこれまで以上に救命率向上に貢献し、また、より良い医療の提供を目指して行きたいと思っております。



※ ACS～急性冠症候群

病院周辺のゴミ拾いを行いました

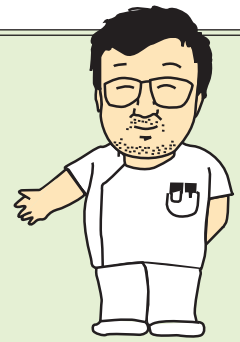
4月30日(木)夕方の暖かな陽気の中、病院周辺の道路及び駐車場、公園のゴミ拾いを行いました。

佐々木理事長、神吉副院長をはじめ、看護師・検査技師・放射線技師・栄養士・事務職員など、総勢 21 名の職員が参加しました。

3年目となる今年は、これまでで一番ゴミが少なく、毎年実施していることのほか、事務職員が毎朝ゴミ拾いを行っている成果だと実感しました。

今後も、地域の環境美化のために、様々な取り組みを継続していきたいと思っております。





“ ペット と 長生き ”

「死ぬまで面倒をみる覚悟のない人は、
飼わないで下さい。」

みんなが迷惑しています。いざ飼えなくなったら保健所に連れていけばいい。捨てればればいい。誰かが何とかしてくれると思う人は、お願いします、ペットを飼わないでください。
【NPO法人HOKKAIDOしっぽの会。2015年6月7日付フェイスブックより引用】

全く同感です。我が家では、ずっと捨て猫や野良猫ばかりが家族の一員になってきましたが、全員に不妊手術をし、生涯を見守ってきました。子供達を含めた家族全員が癒された日々が思い出され、今もつづいています。

人間の家族は親から順送りですが、猫ちゃん達にとっては親である人間の方が長生きをする前提で、ペットと養子縁組をすることが欠かせません。「長生きしてくださいよ！」と猫ちゃん達から励まされる思いをするときも、無いわけではありません。

あるひとり暮らしの御婦人から「猫ちゃんを預かってくれる人がいないので、一週間も入院するのは無理ですよ！」ときつく云われたことがありました。御婦人と猫ちゃんの幸せな家庭を壊すのが恐ろしくなり、おふたかたの絆の強さに圧倒され、何とか通院で治してあげなくてはと思い直したものです。今もなつかしく思い出しています。猫ちゃんよりも長生きされることをねがいつつ。

総合診療科 金 有世

お知らせ

『 透析室の増床工事が完了しました 』

今年の4月より約2ヶ月間にわたり行っておりました、透析室の増床工事が完了しました。透析室がこれまでより26.1㎡広くなり、外来および入院で透析治療を必要とされる患者様用のベッドが、4床増え22床となりました。

当院では内シャント作成術も実施しており、透析導入から維持透析まで、万全の体制を整え、治療にあたっております。

また、旅行中の方の臨時透析にも対応させていただきますので、どうぞお気軽にご相談ください。



22床（3部制）

※ 1部（8時30分～）・2部（12時15分～）・夜間（17時～）

外来担当医診療予定表 (平成27年7月10日現在)

	月			火			水			木			金			土		
午前	予約制	予約制	腎臓内科 総合内科	予約制	予約制	9:15~ 総合診療	出張医		腎臓内科 総合内科	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	禁煙 静脈瘤	医師交代制	総合診療 金
	佐々木	山田	清水	佐々木	馬場	金	循環器科	大坪	清水	佐々木	馬場	大坪	佐々木	神吉	山田			
午後	予約制	予約制	出張医	予約制	予約制	2:00~			出張医				予約制		腎臓内科 総合内科			
	神吉	馬場	循環器科	佐々木	大坪		消化器科	佐々木	馬場	医師交代制	山田	医師交代制	清水					

診療受付時間

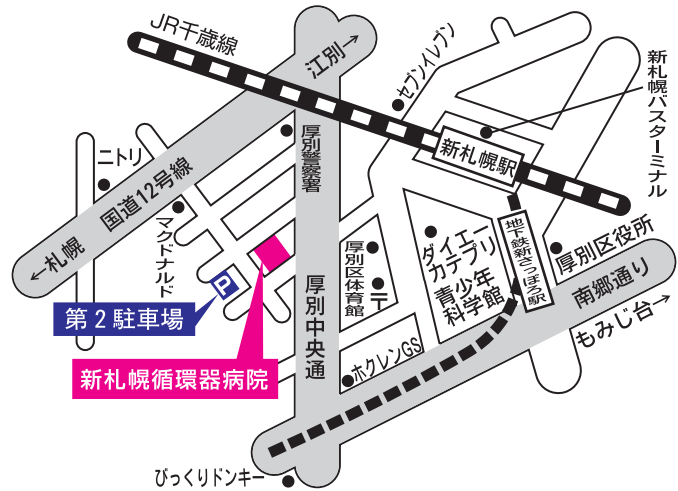
平日	午前	9:00 ~ 12:00
	午後	1:30 ~ 4:30
土曜日	午前	9:00 ~ 12:00

- * 新患受付時間 午前 9:00~11:00
午後 1:30~3:30
- * 土曜日は午前だけの診療となります。
- * 循環器救急のお問い合わせは24時間対応しています。

診療科目

- 心臓血管外科 人工透析内科
- 循環器内科 胸部外科
- 腎臓内科 リハビリテーション科

病院案内



■ 札幌市厚別区厚別中央2条4丁目9番25号
TEL 011-892-1556

■ 地下鉄 (5番出口) ・ JR ・ バスターミナルより徒歩5分

■ 面会時間 平日 午後 2:00 ~ 午後 8:00 / 土日祝 午前 11:00 ~ 午後 8:00



お車で
ご来院の
患者様へ

病院横駐車場 (18台) / 第2駐車場 (18台)

コナミスポーツ立体駐車場につきましては、割引 (無料) 利用はできませんのでご注意ください。

■ ホームページ随時更新しております。ぜひ、御覧ください。 <http://www.sshoc.jp>

編集・発行 / 医療法人サンプラザ 新札幌循環器病院 広報委員会 責任者 / 馬場 政美 顧問 / 金 有世