



発行 JAとりで総合医療センター

〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1
TEL 0297(74)5551 (代)

E-mail: toride@medical.email.ne.jp
URL: http://www.toride-medical.or.jp/

発行人 新谷 周三

本格的な寒さがやってきました。寒くなると血圧が高くなるというをご存知の方、または実感している方は少なくないと思いま

冬は、血圧が高くなりやすい

では、なぜ寒くなると血圧は高くなるのでしょうか。私たちの身体は、寒さを感じると体温を逃さないように血管を収縮させます。その結果、血液が流れる管が細くなり、管の中の圧力である血圧は高くなってしまうのです。また、この時期は、忘年

冬の血圧を防ぎましょう

透析センター

透析看護認定看護師

師長 石川 弘子



検査伝票を医療秘書に渡す医師

当院では電子カルテシステムによる診療を行っています。このため、毎年電子カルテが止まった場合を想定した「電子カルテ障害対応訓練」を実施しております。今年も11月27日の午後、電子カルテサーバー（データ保管システム）の障害により、病院全体の電子カルテシステムが停止したが、電源とネットワークに障害はないとい

電子カルテシステム障害対応訓練

患者さんへ全館放送でお知らせ
紙伝票を使用した診療へ切り替え
データ閲覧用のノートパソコンを設置



ノートPCを設置、確認するSE

う設定で実施されました。午後3時に「電子カルテシステムに障害が発生しています」という訓練用の全館放送が流れ、訓練がスタート。その後医事課長から新谷院長へ対策本部立ち上げの報告がなされ、紙伝票を使用した診療へ切り替えられました。

伝票に記入し、医療秘書に渡すと血液検査室に届けられました。血液検査室では、提出された紙伝票を見ながら検査技師が指示内容を検査室のパソコンに入力していました。また、外来や入院の患者さんの過去の検査結果などを閲覧できるように、SE（システムエンジニア）のスタッフが災害発生時に準備してあるノートパソコン13台を設置し、動作状態の確認も行われました。

訓練後の会議では、全館放送の方法の見直しなど、電子カルテシステムに障害が起きた場合の態勢をより強化することが確認されました。

「心臓病児と家族のために」

～講演会と交流会を開催～

小児科太田部長が講演

竜ヶ崎保健所が主催



講演する太田哲也医師

12月13日、当院の会議室で小児科部長の太田哲也医師が「心臓病児と家族のために」というタイトルで講演会を行ない、病児の保護者など19名が参加しました。これは茨城県の小児慢性特定疾病自立支援事業の一環として、竜ヶ崎保健所が主催したものです。

子供が心臓病と診断された時は、悲しみや責めの気持ちに浸ってしまいがちですが、事実を受け止めて子育てを喜び、楽しむことが大切です」と述べた後、心臓病の症状や治療方法、日常生活の注意点を分かりやすく講演しました。また講演後はピア相談員が入った交流会も行われました。

高血圧になると腎機能にも影響

会やお正月行事などで食事・塩分の摂取量が増えることや、寒くなって自然と運動量が減り、肥満傾向になりやすいことも血圧の上昇につながります。

次に、高血圧が私たちの身体に与える影響についてです。

高血圧とは、最大血圧が140 mmHg以上、または最小血圧が90 mmHg以上の血圧をいいます。血圧の高い状態が続くと

血管の弾力性が失われ、いわゆる「動脈硬化」が起こります。動脈硬化は進行すると、心筋梗塞や脳卒中など、重大な疾患につながります。また、あまり知られていないようですが、高血圧は「腎臓」の働きを低下させます。腎臓の働きが低下すると血圧は上がるため、ますます腎臓の機能が低下するといった「悪循環」が起こります。



冬の血圧を予防するために

最後に、高血圧の予防策をご紹介します。

①「減塩」が重要です。麺類の汁は残す、インスタント食品や加工食品は控えるなど、実行できそうなことから始めてみませんか。

② 冬ならではの対策として、起床時や入浴時などの「温度差」を少なくしましょう。朝は起き出す前に部屋を暖める、脱衣所や洗い場を暖め、浴槽との温度差を

③ 適度な運動を心がけ、肥満を防ぎましょう。

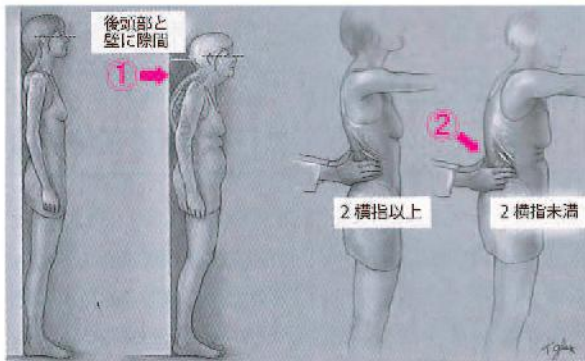


減らすほかにも、夜間トイレに行く場合には、トイレも暖めておくとうれしいでしょう。



日常生活を見直して、高血圧・動脈硬化を予防し寒い冬も元気にお過ごし下さい。

骨粗鬆症の身近なチェック法



壁に立ってみて頭のうしろと壁に隙間ができる場合（上の図①）、または、あばら骨と腰骨の間に指が2本入らない場合（上の図②）は骨粗鬆症の疑いがあります。

本日のポイント

- 骨粗鬆症の診断と評価は多面的に行います。

症状や骨粗鬆症性骨折の危険因子について問診



骨粗鬆症の診断は、腰の痛み、背中の痛みがある方、

診察時には身長、体重、"せほね"の変形、痛みの部位などを診ます。画像診断としては"せほね"のレントゲン撮影を調べますが、レントゲンの所見はあくまでも医師の主観が入りますので、どうしてもレントゲンの読み方に個人差が

あります。以上のように骨粗鬆症の診断には多面的な評価が必要となります。

骨粗鬆症と骨折予防(3)

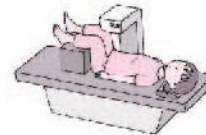
骨粗鬆症の診断

整形外科部長
鈴木 康司



健診などで精密検査を勧められた方を対象に、まず問診をします。低い骨量をきたす他の病気がないか？使用薬物はないか？骨粗鬆症性骨折の危険因子の有無についてお聞きします。そして診察を行い画像診断、血液・尿検査を行います。

骨密度と骨代謝マーカー



です。そこで"数値"で評価できる"骨密度"の測定が多く行われます。近年は血液・尿検査において"骨粗鬆症"に焦点をあてた検査すなわち"骨代謝マーカー"を調べることで骨を作る力"のマーカーとなる骨型アルカリフォスファターゼまたはI型プロコラーゲンNプロペプチド、逆に骨からカルシウムが抜けてしまう働き"のマーカーとなる酒石酸抵抗性酸フォスファターゼ(TRACP-5b)、I型コラーゲン架橋Cテロペプチド(NTX)、尿中デオキシピリジノリン(DPD)、さらにビタミンKも骨粗鬆症に関連することがわかっており、そのマーカーとしてuOCを調べる必要があります。

健康管理センターからのお知らせ

ミニドックのご案内

検査項目

- ・診察・身体測定・腹囲・視力
- ・聴力・心電図・血液検査・尿検査
- ・胸部レントゲン検査・胃バリウム検査

- ▶ 検査は午前中で終了し、昼食が出ます。
- ▶ オプション検査もお申込みできます。

料金 20,000 円 (消費税込み)

- ▶ 健保の補助対象にはなっておりません。
- ▶ 「人間ドックくらしの活動助成」とは併用できません。

期間 平成31年1月～5月

日帰り人間ドック

オプション検査のご案内

期間 平成31年1月～3月

期間中に人間ドックを受診される方は、オプション検査を下記の料金で受けられます。ただし、健保からオプション助成がある方や受診が終わった方は対象となりません。

人間ドック予約時に「チラシを見た」とお話しください。

胸部CT検査	8,000 円
乳腺超音波検査	1,500 円
乳腺超音波検査 +マンモグラフィー(セット)	5,000 円
骨粗鬆症検査	2,000 円
(消費税込み)	

お問い合わせ先 0297-74-0622

12月12日の夕方、新棟6階の回復期リハビリ病棟で恒例のクリスマス会が開かれました。最初に看護師の朝秀主任が「患者さんに少しでもクリスマスの雰囲気を感じていただくため、スタッフが一人丸となって準備しましたので、短い時間ですがどうぞお楽しみください」



リハビリスタッフによるハンドベル演奏

と挨拶しました。サンタさんやトナカイさんから歌詞カードが渡されると、「あわてんぼうのサンタクロース」や「ジングルベル」などをスタッフも患者さんの隣で一緒に唄い、患者さんの元氣な歌声がロビーに流れていました。

な拍手が送られました。出席された患者さんは「ハンドベルの練習は大変だったと思いますが、スタッフの方も患者さんもお楽しかったです」と笑顔で話しておられました。



12月15日、CS委員会主催のクリスマスコンサートがエントランスホールで開催され、入院患者さんなど約80名の方々が来場されました。今回は「ガネーシャソーナール」の皆さんに合唱を披露して頂きました。

採用(11月)
吉田 悦子 歯科衛生士
大西 スミ子 看護部
齊田 進一 施設課

人の動き

頂けたのではと思います。コンサートにみえた患者さんは「楽しかったです。子供たちの笑顔はいいね。いい年を迎えられそうです」とお話しされていました。



合唱するガネーシャソーナーレの皆さん