

# 広報 第四十一号

## さくら前線

### 医師紹介

4月から着任された医師をご紹介します。

#### 【ご挨拶】 外科医師 小野里 良一

平成 26 年 4 月より毎週木曜日で勤務させていただく小野里と申します。専門は呼吸器外科ですが、消化器外科、一般外科他も対応させていただきます。地域医療に貢献できるように頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

#### 【専門】呼吸器外科・消化器外科・一般外科

#### 【ご挨拶】 外科医師 斉藤 秀幸

新年度より毎週火曜日外科に勤務させていただきます。ただくことになりました斉藤秀幸と申します。出身が北群馬郡ですので、昔から吾妻地区にも馴染みがあります。未熟者の私ですが、微力ながら全力で診療に携わらせていただきます。地域の医療に少しでも役に立てるよう努力します。よろしくお願ひ致します。

#### 【生活習慣病ってなあに？】 第 36 回

心臓病になりやすい人は、日常の生活に問題がある場合です。冠動脈硬化の危険因子としては、次の 4 つが明らかになっています。

- 1、高血圧
- 2、脂質異常
- 3、喫煙
- 4、高血糖

また、虚血性心疾患の家族歴（家族にどのような病気の人がいるか）がある人は、リスクが高いです。運動不足も心臓にはよくないです。

また、心臓病になりやすい性格というものもあり、そのタイプを A 型人間、または A 行動と呼んでいます。A 型人間とは、血液型の A 型ではなく、仕事熱心、負けず嫌い、せっかち、支配欲や成功への欲求が強い、気性が激しく、思い通りにならないとイライラする、自信家などの性格をいいます。

#### 《心臓病になりやすい人の生活チェック》

- 魚よりも肉が好き
- お菓子が好き
- 塩分が強い味の付けが好き
- 野菜や海藻、大豆製品はあまり食べない
- 食べることが好き。多く食べがち
- アルコールを飲む機会が多い
- 標準体重を 10% 以上オーバーしている
- 喫煙習慣がある
- 運動は 1 週間に 1 回もやっていない

デスクワークや車での移動が多く、歩くことが少ない

生活の中心は仕事である

スケジュールは詰まっっていて、30 分以上休めることはめったにない

仕事でもなんでも、一度に二つ以上のことをやるのが好き

睡眠時間は 1 日 6 時間以下

週末も、まとめて 2 日休むことはほとんどない

旅行に出かけても、仕事の連絡をすることが多い

が 5 個以下 || 心臓病のリスクは少ない。しかし、続けて ○ がつくところは要注意！

が 6 ~ 10 個 || A 型人間の可能性大、食生活や運動の検査を受けましょう！

が 11 個以上 || 虚血性心疾患になる可能性大。心臓病の検査を受けましょう！

今回は、心臓病の検査について説明します。

#### お知らせ

病院正面玄関内に皆様のご意見・ご要望の掲示板を設置いたしました。すべてのご要望にお答えできるわけではございませんが、できるかぎり回答も入れて今後は掲示していきたいと思ひます。



栄養課だより

「郷土かるた」

管理栄養士 斉藤恵子

群馬にお住まいの皆様なら、ご存知の上毛かるたがあると思います。上毛かるたは昭和二十二年に、敗戦色濃い日本の中で、子供たちに明るく楽しく、希望を与えるものであるようと、郷土かるたとしては全国を先駆けて生まれました。

ちなみに、私は渋川市の金島小学校を卒業しておりますが、金小誕生百十周年を記念として「金小かるた」なるものが存在していました。そのため、小学生のころは、金小かるたで遊ぶこともありました。非常にローカルなものです。が、金島小に在学していた者にとっては、馴染みある代物であったことは間違いありません。時が過ぎ、最近厨房職員から、吾妻郡(旧東村)に「あづまかるた」があることを聞き、驚きました。

なんでも、ある厨房職員は、かるたの読み札を考え応募し、2、3枚採用されたことがあるとのこと。そこで、群馬県内の郷土かるたを調べてみたところ、県内各市町村、学校、保育園等、ローカルかるたが存在するのを知りました。中之条町内にも、「中之条かるた」「虫歯予防かるた」「憲法かるた」など複数あるようです。これは是非、中之条町民に聞いてみたいところ

介護だより

【高齢者特有の疾患とは⑦】

今回は「高齢者特有の疾患・状態」の中から、その他(めまい・失神・褥創など)をご紹介します。

1. めまい

めまいには主に「回転性のもの(グルグル)」と「浮動性のもの(ふらつき)」とがあります。軽いめまいであっても重大な病気(脳梗塞など)の前ぶれの場合もあり注意が必要となります。

一般に耳の病気(内耳疾患)からくるめまいは耳鳴り、難聴を合わせた3つの症状がセットで同時にあらわれることが多く、これをメニエール病といいます。ただし耳の病気でも、頭を動かしたときにめまいが起こる良性発作性頭位眩暈症(BPPV)と突然めまいが起こる前庭神経炎では、耳鳴りや難聴を伴いません。

めまいが起こると、普通、血圧は上がります。よく血圧が上がって、「めまい」がしたと勘違いする方もありますが、血圧が上がって「めまい」が起こることはまずありません。めまいが起こったせいで血圧が上がっているのです。また血圧測定で血圧が高かったと言って、すぐに血圧の薬を飲んだりするのは危険です。なぜなら、「めまい」の中には、脳への血液の流れが悪くなって起こる場合が結構あるので、そうした場合、血圧を下げるにより、さらに血液の流れが悪くなって脳梗塞を引き起こすことがあるためです。(次回 失神ほか)

診療案内

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤 (訪問) ※4	中澤	中澤 (佐藤)	中澤 池田※5	中澤 池田※5
	午後		※4				休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	熊倉 (群大) ※3	斉藤 (群大) ※3	休診	小野里 (群大) ※3	笹口	(群大) ※6
	午後		※3				休診
心療内科	午後	休診※2	休診	休診	休診	休診	休診

- ※1 第1・3・4・5月曜の診療となります。
- ※2 第3月曜日午後の診療になります
- ※3 毎週月火木曜 13時~14時は回診のため、午後の外科外来の診療開始は14時以降となります。
- ※4 訪問診療のため院長不在となることがございます。外科医師での対応となります。
- ※5 第3金曜・第3土曜日の診療となります。
- ※6 土曜日の外科は第1・2・4・5の午前となります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等をご相談ください
- ◆ 6月当番日は1日(内科)・15日(外科)・29日(外科)となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

- ※ 佐藤真司 Dr の内科診療日は未定です。
- ※ 心療内科の診療は6月16日(月)午後となります。
- ※ 池田 Dr の内科診療は20日(金)・21日(土)となります。
- ※ 院長の第2月曜日(9日)の内科診療は休診となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1  
TEL: 0279-75-3011  
FAX: 0279-75-3299  
URL: <http://www.a-sakurahosp.com>