

さくら前線

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

中之条町伊勢町 782-1

TEL：0279-75-3011

FAX：0279-75-3299

URL：<http://www.a-sakurahosp.com>

e-mail：info@a-sakurahosp.com

『 人間ドック・健診のご案内 』



電子内視鏡 (胃カメラ)

人間ドックの目的は、以下の2つになります。

- ①近い将来、病気を引き起こすと考えられる生活習慣の問題点や異常を明らかにし、これを改めて病気の予防をする(一次予防)。
- ②自分で気付かないうちに持っている病気があるとしたら、それを早く見つけて治療する(二次予防)。

この2つの目的を達成するために、人間ドックでは、職場の定期健診や住民健診などより多くの検査や診察が行われ、さらに、結果の説明だけでなく生活指導が行われます。

人間ドック及び健診をご希望の方は医事課までご連絡ください。なお、ドックに関してはあらかじめ予約が必要となります。またご希望により検査内容を変更したり、追加することができます。(バリウムが苦手な方は胃カメラに変更できます。)

【医療情報だより】 「TIA」について

TIA とは脳梗塞の前兆とされる一過性脳虚血発作のことであり、具体的には一時的に脳の血管が詰まって脳への血液供給がストップすることで、腕が思うように動かなくなったり、うまくしゃべれなくなったりする症状を起こします。通常、2分～30分の短時間で症状は消失しますが、TIA を発症した患者の 15～20%が、発症後 90 日以内に脳卒中を発症するとの報告があります。気になる方は医師にご相談ください。

【四季おりおり】 ～栄養課だより～

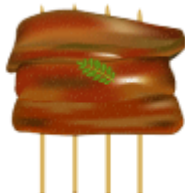
ー土用の丑の日(7月21日)についてー

管理栄養士 斉藤

「土用」とは、季節の変わり目に当たる立春・立夏・立秋・立冬それぞれ前 18 日間をさします。

特に夏の土用は江戸時代に蘭学者・平賀源内が「丑のつく日に“う”のつく食べ物を食べると無病で過ごせる」と広めたことから、うなぎを食べる習慣が定着したそうです。

また、今年は立秋までに「丑の日」が 2 度あり、8 月 2 日は「土用二の丑」になります。夏バテを予防する良質たんぱく質はもとより、ビタミンDも豊富に含まれるうなぎを食べて、暑い夏を乗り切りたいものです。



【ごあいさつと新しいマッサージ器について】

リハビリテーション 川崎匡之

こんにちは。リハビリ室で皆様のリハビリのお手伝いをさせて頂いています、川崎と申します。

身体の様々の所に不調を抱えて通って来られる患者様と日々接していると、「もう少し早くここに来ていたらよかった」という声を聞きます。私自身もそのことを強く感じています。これをお読みになっている方の中で、多少具合が悪い所があるけれども、今は動けるから大丈夫と思っている皆様、是非一度リハビリ室へお越しください。日々の生活と仕事で骨と筋肉を使っているわけですが、その使い方についてアドバイスできることがあると思います。

新しくウォーターベッドでのマッサージ器も入りましたので、その気持ちのよさも体験していただきたく、ご来院を心よりお待ちしております。

『生活習慣病ってなあに? No. 2』

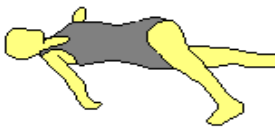
広報委員会

今回は高血圧症について説明します。まず血圧とは血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを言います。心臓はポンプのように毎分60~70回ぐらい、血液を血管へと押し出しています。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は血管に一番強く圧力がかかり(収縮期血圧・最高血圧)、そして収縮した後に心臓が拡張したときには圧力が一番低く(拡張期血圧・最低血圧)なります。どちらの血圧が高くても高血圧といえます。

分類	収縮期血圧(最高血圧)mmHg	拡張期血圧(最低血圧)mmHg
正常血圧	130未満	85未満
正常高値血圧	130~139	85~89
軽症高血圧	140~159	90~99
中等症高血圧	160~179	100~109
重症高血圧	180以上	110以上

高血圧特有の自覚症状がないため、放置すると血管が硬くなる動脈硬化になったりして、後に狭心症や心筋梗塞・脳卒中などの発作を起こす恐れがあります。当院ではこうした病気を起こさないためにも早い段階で治療を始めることを推奨いたします。また必要に応じて心電図やCTなどの検査を行いますので、気になる方は担当医にご相談ください。次回は「高血圧を防ぐには?」です。お楽しみに!

【背中ストレッチ紹介】



- ①仰向けに寝て両手を横に伸ばします。
- ②片足をもう一方の足にクロスさせるように持っていき、体は逆向きねじります。背中から腰にかけて伸ばすことができる。



- ①うつ伏せになり胸の前に両手を置きます。
- ②腰が床から浮かないように少しずつゆっくりと、上体を反らせます。背中の筋肉を伸ばすことができる。

診療案内

(外来担当医表)

		月	火	水	木	金	土
内科 循環器	午前	中澤※1	中澤	宮本	中澤	中澤	中澤
	午後		※2		代診		休診
外科 整形外科 胃腸科	午前	藤井 (群大)	休診	笹口※3	八巻 (群大)	室橋	(群大) ※5
	午後		※4				
心療内科 認知症	午前	休診	休診	休診	休診	休診	休診
	午後			宮本			



- ※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。第1・3は藤井の代診となります。
- ※2 第1・3火曜日の午後は休診となります。
- ※3 第2・第4水曜日となります。
- ※4 外科休診日でも軽度のケガなど是对応しますのでご相談ください。
- ※5 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。
- ※ 当院かかりつけの患者様の急病時の対応は、24時間365日体制で行っています。
- ※ 7月の休日外科当番医は10日・24日です。

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
(ただし当番医は救急対応します)

※ 中田理事長の外来(月曜日の第1・3)は都合により、しばらくの間休診となります。