



市立病院だより

平成26年春号

題：「宝珠寺ひめしだれ桜」（佐賀県神埼市）撮影者：津田 勉久 様（フォトクラブ中間）ご提供

目次	● 当院のオーダリングシステム導入について 臨床工学技士 大道 洋平 1
	● 高血圧症について 内科部長 鈴鹿 佳南子 2
	● 高血圧症を予防するための食事 外来看護師長 吉田 まり子 3
	● 新規採用職員の紹介／外来診療案内 4

当院のオーダリングシステム導入について

臨床工学技士 大道 洋平

当院は昨年末にオーダリングシステムを導入しました。今回、患者様には、あまり馴染みがないと思いますので説明したいと思います。

オーダリングシステムとは、主に薬の処方と血液検査の伝票を介さず直接薬剤科・検査科にオーダ出来るというものです。薬剤科・検査科と直接やりとりする事で、転記ミス・伝達ミスをなくす事が出来ます。また、患者様の待ち時間を短縮したり、薬の伝票運搬の負担を軽減したりする事が出来ます。

今後は、電子カルテ導入を視野に入れており、オーダリングシステムの運用をより円滑にして行く事を目指していきます。まだ、不慣れな事が多いと思いますが、患者様におかれましては、何かお気づきの事がありましたら、お気軽にご相談下さいますようお願い致します。



検査結果の説明



採血管の準備

高血圧に気を付けて

内科部長 鈴鹿 佳南子

全身に酸素や栄養を届ける血液は、心臓によって全身に送り出されています。この時、血液によって血管にかかる圧力が「血圧」です。

高血圧は、心臓から送り出される血液の量が多くなりすぎたり、血管が細く狭くなり血液の流れが悪くなることで血圧が基準値よりも高くなる病気です。

高血圧の状態が続いても、強い症状を感じることはありませんが、この状態を放置しているとやがて全身に様々な障害が起こります。最初に引き起こされる障害は動脈硬化です。動脈硬化が起こると血管の壁が厚くなり、血液の流れが悪くなってしまい、さらに高血圧がひどくなるという

悪循環におちいります。命にかかわる心筋梗塞、脳梗塞、脳出血の発症リスクも上がり、高血圧は「サイレントキラー（沈黙の殺人者）」と呼ばれています。サイレントキラーの攻略としてまず行うことは家庭血圧を測定することです。

家庭血圧を測りましょう

現在では多くの家庭血圧計が登場していますが、日本高血圧学会では上腕型を用いた測定を勧めています。測定する時刻としては朝が最も重要です。朝の血圧は、起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前で座位1〜2分間の安静後に測定するのが基本です。寒い時期には部屋を暖かくしてから測定します。基本としては朝晩の2回測定をします。夜の血圧は就寝前の安静時に測定しますが、入浴や飲酒などについてはメモしておくといいでしょう。

血圧は常に変動していますし、日常のちょっとした身体活動や情動の変化にも影響されます。



測定した数字に一喜一憂しないようにすることも大事です。左記の降圧目標値を参考にしてください。

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85 未満	125/80 未満
高齢者（65歳以上）	140/90 未満	135/85 未満
糖尿病患者	130/80 未満	125/75 未満
腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90 未満	135/85 未満

朝の家庭血圧

起床後1時間以内

排尿後

服薬前

朝食前

座位1〜2分間の安静後

夜の家庭血圧

就床前

座位1〜2分間の安静後

装置

上腕型血圧計

測定回数

少なくとも1回、できるだけ連日記録した値をすべて主治医に報告する。

日本高血圧学会による高血圧治療ガイドライン2009年版<JSH2009>より引用

高血圧を予防するための食事



食塩摂取量を抑えるために料理を作るときは、香味野菜（しょうが・大葉など）や香辛料（からし・わさび・カレー粉など）を利用するのもよいでしょう。

外来看護師長 吉田 まり子
高血圧を予防するには、普段から食塩摂取量を控えるようにしましょう。一般的に問題になるのは、食塩の摂り過ぎです。食塩摂取量が多い生活では、高血圧や様々な生活習慣病を招く恐れがあります。また、喫煙はせず（タバコニコチンや一酸化炭素は、動脈硬化を進め、血圧を上げます。）お酒も控え、バランスの良い食生活をお勧めします。

1日当たりの食塩摂取の目標量

成人男性：9g未満 成人女性：7.5g未満
(日本人の食事摂取基準 2010版)

食材に含まれている食塩量

梅干	1個	2.2g
たくあん	3切れ	1.3g
白みそ	大さじ1杯	1.1g
麦みそ	大さじ1杯	1.9g
即席みそ汁	1食	2.7g
うどん・そば	1玉	4~5g
カップ麺	1食分	5.1g
ポテトチップス	1袋(90g)	0.9~1.1g
白だし	大さじ1杯	1.3g
濃い口しょうゆ	大さじ1杯	2.7g
薄口しょうゆ	大さじ1杯	2.9g

※メーカーや食品によって異なる場合があります。

食塩を控えるための注意事項

- 漬物は少なめに
- 汁物の汁を飲む量は少なめに
- かけるよりつける（しょうゆ等）
- 酸味（レモン、ゆず等）を上手に使う
- 香辛料（からし、わさび等）を使う
- 酒の肴に注意
- 練り製品・加工食品に注意



食塩控えめ月見うどん

【材料】
スープ
水 250ml
白だし 20ml
しょうゆ 5ml
塩 0.5g
うどん 1玉
卵 1個
ネギ 少々

【作り方】

- ① うどんの玉を茹でます。
- ② スープ材料を一度沸騰させてから茹でたうどんと卵を入れ再度沸騰させ火をとめ、器に盛り付けねぎをちらせば出来上がりです。



山芋ともずくの酢の物

【材料】
山芋 30g・もずく 30g
大葉 2枚・しょうが 少々
合わせ調味料
白だし 小さじ半分
酢 小さじ1杯半
砂糖 小さじ1杯

【作り方】

- ① 山芋は皮をむいて、1cm角に切り、大葉は千切にします。
- ② 山芋・もずく・大葉はボールに入れ、合わせ調味料をかけよくかき混ぜます。その上に千切りのしょうがを散らして出来上がりです。

新規採用職員
の紹介



内科医師
久米井 真衣

はじめまして。
久米井真衣と申
します。神戸から
北九州に越し

てきて、4月から
勤務させていただいておりま
す。九州は初めてで不安もあ
りましたが、親切で温かい人
達ばかりで、心強く思ってお
ります。内科一般に加え、透
析でもお世話になりますので、
よろしくお願い致します。



外来 看護師
平田 佳代子

信頼される看護師に
なれるよう頑張りた
いと思います。よろ
しくお願いします。



2階病棟 看護師
武本 知亜紀

いつも笑顔で一生涯
懸命頑張ります。よろ
しくお願いします。

中庭のチューリップ



中間市立病院 外来診療案内

平成26年4月1日現在

- 専門外来：(1)腎・糖尿病 (2)血液 (3)循環器 (4)膠原病
(5)呼吸器 (6)消化器 (7)脊椎・脊髄外科 (8)スポーツ
(9)睡眠時無呼吸：1、3週 / 一般：5週

受付時間：7時00分から
診療開始時間：8時30分から

		月	火	水	木	金	土		
内 科	新患	当番医	当番医	当番医	当番医	当番医	当番医		
	午 前	一般・生活習慣	織田	久米井 園田	織田 久米井伸	当番医	当番医		
								専門外来	瓜生 (1)
	午 後	専門外来	葛城 (2)	高木 (1)	福與 (4)	城戸 (5)	当番医	当番医	
									泌尿器科
	外 科	消化器科	午前	一般	江口	鳥巢	鳥巢	九大	江口
午後									
整形外科	一般	午前	石村	元嶋	石村	石村	山中 奇数週	川崎 偶数週	当番医
耳鼻科	午前	当番医	当番医	当番医	当番医	当番医	当番医	当番医	当番医

中間市立病院

〒809-0014 福岡県中間市蓮花寺3丁目1番7号
TEL (093) 245-0981 FAX (093) 245-2816
<http://nakamacity-hospital.jp/>

休診日 毎週日曜日・祝日
毎月第2、4土曜日

病院長 瓜生 康平

編集後記

今回の特集は「高血圧症について」でした。私も血圧の薬を服用しているのに血圧を毎日測定していません。血圧の管理を徹底するよう努力します。



(基)
携帯で読み取ると電話番号が表示されます。

JR中間駅

