

医療法人社団 晃進会

平成19年4月1日 発行

〒215-0013 神奈川県川崎市麻生区王禅寺1105 <http://www.tamahiyoshi.or.jp>
 TEL:044-955-8220 FAX:044-953-8199 E-mail:info@tamahiyoshi.or.jp



■ ストレスと高血圧
 内科
 安楽幸悦

高血圧はその原因から本態性と二次性に分けられます。今回は高血圧全体の95%を占める本態性高血圧の一つである「ストレスによる高血圧」について少し説明します。ストレスにより血圧が上昇してしまう原因として、次のような事が考えられます。例えば皆さんが日常直面するいわゆる緊急事態(下キドキ!・ピンチ!・ショック!)に直面すると、まずアドレナリンやノルアドレナリン等のホルモン分泌が亢進します。すると自律神経の一つである交感神経が活性化し心臓や血管に働き血圧を上昇させます。(生体防御反応の一つでもあります)

誰にでもそのような状態になることはありますが、体内で適切に処理されず慢性にストレス状態が続くと二次的に高血圧という弊害をもたらしてしまいます。

皆さん、①働きすぎない、②悩みすぎない、③睡眠時間をタップリと摂る、はやつぱり大切です。ストレスフリーの生活を心がけ健康な生活をエンジョイしましょう。



編集後記

今年は記録的な暖冬で、例年に比べ桜の知らせも一足早く届きました。そして日に日に太陽の日差しにも暖かさが増してきて、外に出かけるのが楽しい季節になってきましたね。

街には、新しいスーツに身を包んだ新社会人の姿も見られるようになり、活気に溢れています。そしてこのひだまり編集委員にも新人が加わりました。新メンバーにて、今まで以上に皆様に楽しく読んでいただけるようなひだまりを作っていきたいと思っております。

今後ともご期待ください。

編集委員 新人T

院内行事報告



1月25日 **スポーツ大会**
 グループ病院とのスポーツ対抗戦を行いました。参加者全員無事?? というわけにはいきませんでしたが、とても盛り上がりました。



2月11~16日 **研修旅行**
 優良職員の研修旅行(ハワイ)を行い、現地の病院の見学会で、医療保険制度の違いを研修してきました。おいしい食べ物や自然を満喫してきました。

行事報告

昨年の12月16日にあの「NHK紅白歌合戦」にも出場されたこともある伊藤多喜雄さんによる特別コンサートが開催されました。とても活気あふれるコンサートで患者様たちも喜ばれておられました。



第7回「健康に感謝する日」

■日 時/平成19年5月26日(土) PM1:30~

新緑ハイキング (ほかほか倶楽部主催)

■日 時/平成19年5月

※日には未定ですので、お問い合わせください。

診療時間 受付時間 (午前) 8:30~12:10 (午後) 1:30~4:50
 診療開始時間 (午前) 9:00~ (午後) 2:00~

内科 外科 整形外科 皮膚科 脳外科 婦人科 リハビリテーション科

※診療科によっては休診の日がありますので、事前にお問い合わせください。



新富士病院グループ

- | | |
|---|--|
| <p>■医療法人社団 【静岡県】
 喜生会
 ●新富士病院
 ●ヒューマンライフ富士(老健)ほか</p> | <p>■医療法人社団 【神奈川県】
 晃進会
 ●たま日吉台病院
 ●川崎北部クリニックほか</p> |
| <p>■医療法人社団 【東京都】
 三医会
 ●鶴川厚生病院
 ●三輪診療所ほか</p> | <p>■社会福祉法人 【静岡県】
 秀生会
 ●ヒューマンヴィラ伊豆(特養)
 ●ヴィラージュ富士(特養)ほか</p> |

ひだまりクラブ

検査技師さんにきいてみました。

血液検査でいろんな事がわかるんですね？ 私たちの生活に関係が深いものではどんなものがありますか？

そうですね～ 例えば肝機能検査でしょうか。

肝機能検査ってどんな事がわかりますか？

AST(GOT),ALT(GPT), γ -GTPの検査が一般的ですね。ASTは肝臓、心筋、骨格筋などに多く存在していて、これらの臓器の細胞に異常が起こると上昇し、肝臓障害、心筋梗塞を診断する上で重要な手がかりとなります。ALTは肝細胞の変性や壊死に敏感に反応するので肝臓、胆道系の病気の診断には欠かせない検査です。 γ -GTPは、肝臓、胆道系の病気の時に上昇します。またアルコールに敏感に反応するためアルコールによる肝障害や、禁酒が守られているかのバロメーターにもなります。

年に一度は検査をしてみてもいいですか？

他にも脂質検査というものがあります。また次回にお話ししましょう。

ひだまり 菜園通信 Vol.02

ひだまり菜園からの報告です！

昨年10月から病院の片隅で始めた初心者だらけの農園が、やっと日の目を見ることとなりました。種を撒いてから「4週間ほどで収穫」の説明文につられ、撒いた種、待てども待てども成長せず、ついには虫にも食べられてしまい、もう駄目かと最後の望みをかけビニールハウスをかけました。1週目・2週目と経過しても変わらず、あきらめかけていた矢先、2月に入りやっと成長が伺われ、ついに2月17日に収穫となりました。お料理上手の職員の手で「ほうれん草のおひたし」という料理となり、我が職員食堂であつという間に影も形も無くなりました。何かうれしいやら、寂しいやら、しかし食欲には負けませんでした。



知っ得! 食材と健康の話 Vol.05

『鯛』の巻

今回は鯛のお話です。桜の咲く季節に出回る真鯛のことを桜鯛と呼びます。産卵のため瀬戸内海などに入ってきたところを収穫されたもので、身がふっくらとして味がよいといわれています。天然真鯛のピンク色に桜の花びらのイメージが重なり、この時期にふさわしい食材です。鯛は白身魚であることから脂肪分が少なく、たんぱく質を多く含み、疲労回復に役立つビタミンB1、胃の動きを助けるナイアシン、生活習慣病を予防するEPA、DPAなどが豊富です。鯛は刺身、塩焼き、煮付けはもちろん、小ぶりのものをそのままご飯と炊き込んで鯛めしにしたり、塩釜焼きにしても豪華です。アラまで潮汁にしてそのまま一尾を余すところなく堪能できます。



安心しておまかせください！ 検査科特集

検査科といえば血液・尿の検査をしている暗い部屋だと思いませんか？ 実は患者様にも接する検査が意外とあるのです。少し御紹介しましょう。

心臓機能検査

心電図検査

両手両足と胸部に電極を付けて心臓で発生する微弱な電流の変化を記録して心臓の動きを調べる検査です。おもに不整脈の有無、狭心症や心筋梗塞の有無、心臓の肥大の有無などを調べることが出来ます。

ホルター心電図

不整脈や狭心症はいつ起るかわからないので携帯型的心電計を装着し24時間持続的に心電図を記録する検査です。



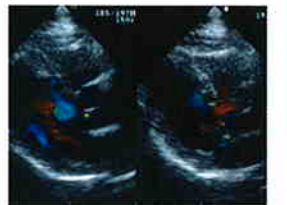
コンパクトな機器を用います。▶

マスター心電図

心臓に一定の運動負荷をして、心電図を調べ心筋虚血(心筋への酸素供給の不足状態)が見られるかどうかを判定する検査です。

心臓超音波検査(心エコー)

超音波を利用して、心臓の動き(血液の流れや弁の動き)の評価や、筋肉の厚さを測定したりします。約20分程度の検査で痛みはありません。



肺機能検査(スパイロメトリー)

肺から出入りする空気の量を測定し、肺の大きさや気道が狭くなっていないかどうかを調べる検査です。

COPD(慢性閉塞性肺疾患) = たばこ病の早期診断が可能な唯一の検査です。

①肺活量…1回の深呼吸によってどれくらいの量の空気を肺から吐き出せるかを測定します。



▲大きく息を吸って吐いてください。

眼底検査

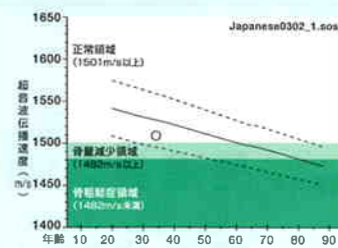
眼の血管状態を観察し、目の病気ばかりではなく、全身の様々な病気を診断します。高血圧症、動脈硬化症、糖尿病の合併症の有無、くも膜下出血、網膜疾患などがわかります。



▲目を大きく開けてください。

骨密度検査

骨の強さをみる検査です。人間の骨は歳をとるごとに弱くなっていきます。特に女性はその傾向が強く閉経後に骨粗鬆症になる割合が高くなります。当院では超音波で簡単に右足のかかとの骨密度を測定し、同年代の平均値と比較します。



○があなたの測定値です。 破綻内: ±1SD値(年齢相応領域)



▲足をのせるだけで測定できます。