

患者さんが安心して末永く通院できる
快適な施設を目指して

医療法人 八田内科医院 ニュースレター vol.2

Hatta Medical News

今回の「Hatta Medical News」vol.2は、最近厚生労働省から発表された睡眠に関する記事、感染症のトピックスについて文裕子先生が紹介します。

ところで、皆さん、文裕子先生のお名前、間違っていないでしょうか？ときに、ゆうこ先生、ふみこ先生という方がおられます。父：文夫さん、母：裕子さんの長女なので、文裕子（ふゆこ）と名付けられました（余談）

またご協力頂いた減塩モニタについてのアンケート結果をお礼かねてご報告したいと思います。

今回からスタッフ紹介が始まります。スタッフの素顔に込められた記事にご期待ください。

まだ朝晩、冷えることもございます。皆様にはくれぐれも体調管理に気をつけてお過ごしくださいませ。

5,6月休診・代診

5/2（金）一郎先生休診
院長通常通り

5/7（水）午前
一郎先生⇒文裕子先生

5/9（金）一郎先生休診
院長通常通り

5/31（土）院長休診
文裕子先生通常通り

6/13（金）夜診
院長⇒文裕子先生

6/14（土）院長休診
文裕子先生通常通り

6/23（月）一郎先生休診
院長通常通り

6/25（水）午前
一郎先生⇒文裕子先生

6/27（金）一郎先生休診
院長通常通り

健康は良い睡眠から

皆さんは、ぐっすり眠れてすっきり起きることができる、そんな良い睡眠をとっておられますか？寝付くのに時間がかかったり、熟睡感がなかったり、朝起きて疲れがとれていなかったりしませんか？睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠不足や睡眠の質の低下は生活習慣病やこころの病につながります。また、日中の眠気が事故やミスにつながることもあります。厚生労働省は眠りの質を向上させるために、2003年に策定した「睡眠指針」をこのほど改定しました。良い眠りを得るコツは下記のとおりです。これらを参考に、しっかり疲れをとりましょう。

1. めるめと感ずる湯温で適度な時間
ゆったりと入浴する。
2. 夕食後はカフェインを含む緑茶やコーヒー、ココア、栄養ドリンクなどの摂取をひかえる。
3. 心身ともにリラックスするよう心がけ、眠くなってから寝床につくようにする。
4. 仕事中に眠気が生じて作業効率が低下するときは、20-30分の短い昼寝が効果的。
5. 床に入る時間を遅らせても、起床時間は遅らせず一定にしましょう。朝一番に浴びる太陽光が入眠時間を安定させる効果があります。
6. 睡眠中の激しいいびきや呼吸停止、足のむずむず感などは、病気が隠れている場合があるため、医師にご相談ください。

7. 寝る前にスマホやPCを使用したり、ゲームをすると寝つきが悪くなります。



A型肝炎流行中！

2014年に入り、A型肝炎の報告が急増しています。4月6日までで260例報告されており、すでに過去3年の年間報告（2011年：176例、2012年：157例、2013年：128例）を超えています。15例以上報告されている県は、宮城県を除き鹿児島県、大阪府、福岡県、広島県、宮崎県と西日本に集中しています。3月中旬までの傾向は、50歳代・60歳代でほぼ半数を占め、国内感染と推定もしくは確定したものが9割です。

A型肝炎はA型肝炎ウイルスにより急性肝炎をおこし、2～7週間の潜伏期間の後に、発熱、全身倦怠感、食欲不振、悪心、黄疸などの症状が出現します。

A型肝炎ウイルスは糞便中に排泄され伝播します。魚介類の生食による経口感染が多いですが、潜伏期が長いために、食材などの感染源の特定は非常に困難です。**生ガキなどの生食は危険ですので、やめておきましょう。**

（文責：八田 文裕子）



減塩モニタのアンケート結果（大江看護師集計）



朝一番の尿で摂取塩分量が測定できる『減塩モニタ』の貸し出し制度を始めています。37名（男性17名、女性20名）の方にアンケートにご協力頂いたので集計結果（抜粋）をご報告します。

□検査は分かり易い（70％）。

□検査時間の負担を感じなかった（60％）。

□塩分が多かった時に、『心当たり』があった（半数以上）。内訳は、外食、漬物、お寿司、お鍋、煮物で高値が出たと回答頂きました。

□今後もこの検査を続けたい方は、40％に留まりましたが、80％の方が、生活習慣改善に役立つと感じました。アンケートにご協力頂いた方々、ありがとうございました！

塩分摂取量とワンポイントアドバイス

塩分摂取が多い方で平均14.4g/日、少ない方で4.7g/日と差がありました。約17％の方が、理想塩分摂取量6g/日を達成されていました。

☑減塩モニタは、厳密な塩分摂取量とは少し相違がありますが、個人の日々の塩分変化を見るには簡便で最適なツールです。すでに購入され自宅で計測されている方も増えました。実は一郎先生も院長からプレゼントされた減塩モニタで毎日測定されています。『わしは多いわー』と、毎日奮闘されています。

☑特に高血圧の方、糖尿病の方（高血圧があると合併症が増加しますので）、腎臓の働きが弱っている方、高齢者の方で足がむくんでいる方にお勧めです。

☑塩は日本文化を支えてきた重要な調味料の一つですが、高血圧や脳卒中、脳血管性認知症の大きな原因の一つでもあります。厚生労働省の健康日本21では、10g未満、高血圧患者では、6g未満が推奨されています。

☑京都は“うすあじ”と言われていますが、実際には他府県とさほど変わりません。和食が“ユネスコ世界文化遺産”に登録され、適塩な和食文化をこの京都から発信する必要があると考えています。（文責 院長）

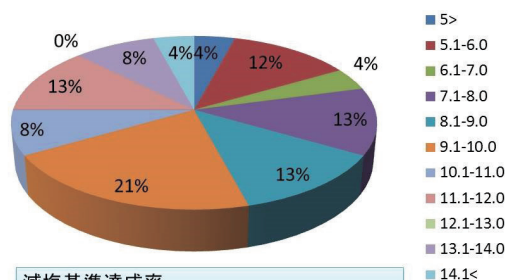
大江看護師からの

塩分を減らすためのワンポイントアドバイス

- ・果汁：レモン、ゆず、かぼすなどの柑橘類を使う
- ・香辛料：胡椒、わさび、からし、七味、山椒をきかせる。
- ・香草：バジル、しそ、ハーブ、パセリ、セロリを使う
- ・焼き物：おこげをつけてみる

⑧一週間平均塩分摂取量（g/日）

24名集計

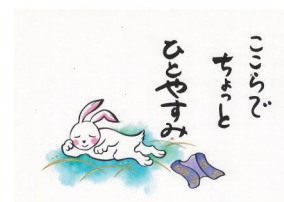


減塩基準達成率

WHO(5g/日未満): 1/24: 4.1%
日本高血圧学会(6g/日未満): 4/24: 16.7%
健康日本21(10g/日未満): 16/24: 66.7%

スタッフ紹介 大里清子さん

こんにちは！受付の大里です。私は大阪で生まれ育ち、漫画家になることが夢のおばあちゃん子でした。大切な祖母の思い出があります。京都の大学に入り、一人暮らしを始めたとき、ずっと一緒にいたおばあちゃんがうっとうしくて、ある日「もう、おばあちゃん、うるさいわ！！」と大きな声で叫んでしまいました。言い過ぎたなと思ったその時「もうこの子はおばあちゃんに逆らうてばかり、ほんまに可愛い子や」の一言。その愛情一杯の言葉に完敗しました。漫画家にはなれませんが、年賀状のイラストや野草、楽しい絵を描いていきたいと思っています。医院で気になる事があればお気軽に声をかけて下さい。これからもよろしくお願ひします！（右 大里清子作）



大江さんからみると、『大里さんは、周りの危機に刺激されることなく、穏やかで自然を愛する人です。』よく見てますね！次号は看護師の大江治恵さんを紹介します。ご期待ください！

院長よりワンポイントアドバイス

高血圧学会ガイドライン2014年改訂ポイント

2014年4月1日に5年ぶりに高血圧学会がガイドラインを改訂しました。要点の抜粋です。

☑治療の目安には、家庭血圧を重視。

☑朝、夕二回、1機会にて二回測定の平均を原則

☑治療開始基準140/90mmHg以上

☑降圧目標

・若年・中年者：140/90mmHg未満

・糖尿病、蛋白尿のある腎臓病：130/80mmHg未満

・後期高齢者：150/90mmHg未満

・脳卒中、心疾患合併：140/90mmHg未満

八田医院では、家庭血圧測定を推進します！