

2014年7月



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 ハ田内科医院 ニュースレター vol.3

Hatta Medical News

基準値の変更はありませんよー

今回の「Hatta Medical New」vol 3は、最近、人間ドック学会などから発表された健康指標の基準についての特番を組みました。日々の診察の中でもこの発表についてのご質問が大変多くなっています。中には、早合点して『血圧やコレステロールの基準が変わったから、薬を止めました』なんて方もおられるぐらいで、少々混乱しています。当院の見解について詳しく述べたいと思います。

梅雨から夏に移りゆく季節、皆さん温度や室温管理を万全にされていますか？節電も大事ですが、エアコンやタイヤー機能を駆使して室温管理にご注意ください。特に高齢者の方は、室内でも熱中症にかかりますので、くれぐれも体調管理に気を付けてお過ごしください。

夏本番になると増えるのが食中毒です。今回は、調理方法の細かな注意点についてお伝えします。ぜひご参考頂き、安全にBBQを楽しんでくださいね。

さて、今回のスタッフ紹介は、主任看護師の大江治惠さんです。いつも明るいムードメーカーですが、その素顔に迫ります。ご期待ください！

最近テレビなどの報道を見て、高血圧や脂質異常症の基準が変更されたと思っておられませんか？日本人間ドック学会と健康保険組有連合会が共同研究し発表した基準です。人間ドックを受けた30歳から64歳の、現在治療中の病気や既往歴、肥満、喫煙歴がなく、多量の飲酒をしない人(スーパーノーマルの人)を抽出し、その内の1万人以上の方のそれぞれの検査値の分布から基準範囲を決めたものです。言い換えれば、現在は健康に見えても、10年先、20年先が健康であり続けているかどうかは保障されていません。

一方、現在検診や診療で用いられている基

準は、それぞれの分野の専門家が集まった各学会が定めたものです。この基準が守れていれば、将来心筋梗塞や脳卒中になるリスクを大きく減らせるという研究結果に基づいています。

だれしも、甘い方を信じたいものです。特に、脂質異常症のように、これまでの基準と大きくかけ離れているものもあります。しかし、**将来の健康を期待するのであれば、これまでに実績のある、各学会が推奨する基準を予防や治療の指標にすべきでしょう。**疑問に思われるがありましたら、遠慮なくお尋ねください。

(文裕子先生)

高血圧の正しい理解のために（緊急特番）

血圧についても147/94mmHgまでを基準値とするという提言がありました。しかし、この基準値は、将来の安全を保障する値ではないことをご理解ください。そして決して自己判断で薬を止めたり減量したりせずに、必ず当院の医師にご相談ください。以上より、高血圧の基準や治療目標は従来と変わりません。皆さんの正しい理解をよろしくお願いします。（告院

改めて正しい理解のために

高血圧治療対象者: 140/90mmHg以上

降圧目標値: 140/90mmHg未満

ただし、75歳以上では少し緩めに

**糖尿病や蛋白尿のある方は、もう少し低めに
(130/80mmHg未満)**

血圧は、家庭血圧を測定し判断するのが適切です。

家庭血圧基準

収縮期血圧135mmHg以上、かつ/または、拡張期血圧85mmHg

***朝、晩にそれぞれ二回ずつ測定(5日間以上の平均値)で判定**

7,8月休診・代診

7/1(火)文裕子先生休診
院長通常通り

7/4(金)夜診

院長⇒文裕子先生

7/5(土)院長休診
文裕子先生通常通り

8/13(水)～17日(日)お盆
休みを頂きます。

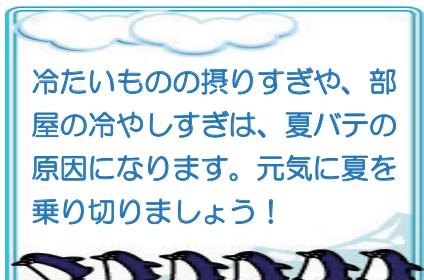
予めご了承ください。

BBQ（バーベキュー）の季節です

冬から春にかけて多いノロウイルスによる感染性胃腸炎にかわり、腸管出血性大腸菌感染症（O-157等）が増加する季節となりました。右図は京都市の腸管出血性大腸菌感染症発生状況です。例年4月頃から増え始め、8月～9月がピークとなります。多くは、生ものや十分加熱していないものを食べたことが原因です。また、たとえお肉をしっかり焼いても、生肉に触れた箸やトングで触ったら、病原菌が付着してしまいます。BBQの際にも、焼くのに使用するトングと、焼いた肉を取り分けるトングは、別のものを使用しましょう。また、サラダを作る際には、清潔な包丁やまな板を使用し、肉類はその後で調理し、使用器具を熱湯などでよく消毒しておきましょう。

腸管出血性大腸菌感染症以外にも、カンピロバクターによる感染性胃腸炎が年間を通じてみられます。市場に流通する鶏肉の約7割が中心部まで汚染されていますので、中までしっかり火を通すことが大切です。

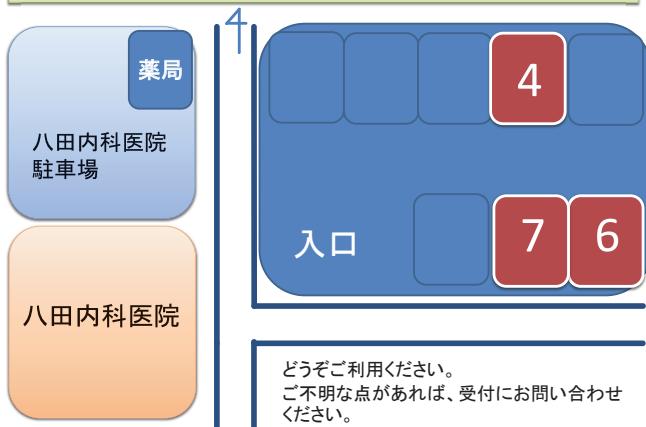
いずれの感染性胃腸炎も、二次感染を起こします。手洗いの励行はもちろんのこと、家族内に発症者がいる場合は、タオルを別にし、発症者が最後に入浴するようにしましょう。（文裕子先生）



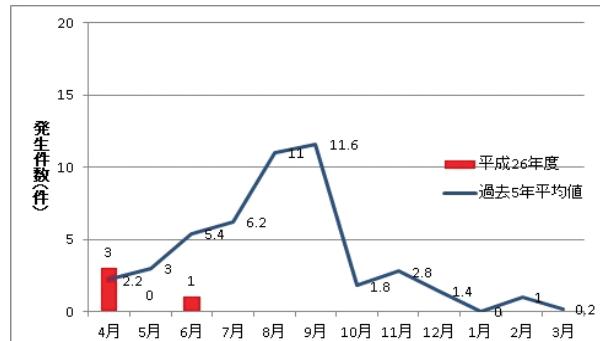
駐車場が増えました (^^)

従来の駐車場（5台）に加えて、医院向かいに3台（④、⑥、⑦）確保しました。ご利用ください。

八田内科医院の駐車場が増えました！



腸管出血性大腸菌感染症（京都市）



スタッフ紹介 大江治恵さん（看護師）

こんにちは。今月号担当の大江治恵です。10年前に子供を連れて受診した時に娘が『一郎先生！ママがここで働きたいねんて！！』と言ったことがきっかけで勤めることになりました。個人の医院としては患者さんの数も多く、検査も多い。11年目に突入した今でも日々勉強させて頂いています。私の名前は治恵（はるえ）と書きます。この名前を自分なりに解釈すると『治療を恵む・助ける・サポートする』という意味でこのお仕事にもってこいの名前だと思うのです。元気になって頂けるよう常にパワーを発射しているので、ぜひ受け取って帰って頂きたいと思います。これからもよろしくお願ひします！



中辻照美さんから見ると『大江さんは楽しくて、たくましく！ちょっと照れ屋さんだけど、皆が頼れるナース』だそうです。次号は受付の中辻照美さんを紹介します。ご期待ください！

告院長ブログ（比叡山ガーデンミュージアム）

先日、文裕子先生とガーデンミュージアムに行ってきました。比叡平の自宅から程なく行るので時折出かけます。心が洗われる気分です。皆さんもお出かけになりませんか？お勧めスポットです(^^)

