

発行：はつらつ編集局
発行日：平成 24 年 4 月 1 日
発行人：吉田 秀明
編集人：はつらつ編集委員
お問い合わせ：0135-23-3126



健康教室



第2回目 5月19日（土）13：30より
協会病院 1F ロビー事務室前

メタボリックシンドロームの予防のお話しや、手軽に出来る運動を、毎回テーマを変えて計6回予定しております。開催日は第3土曜日ですが、変更があるかもしれませんので「はつらつ」などをご確認下さい。

内科

本江正臣先生が3月31日付で退職し4月から6月まで、森博威先生が診療に加わります。

外科

大学人事により宮崎大先生からパウデル・サシーム先生に変わりました。

総合診療科

月 竹村 Dr → 井端 淳（まこと） Dr

火 井上 Dr → 武内 慎太郎 Dr

水 安孫子 Dr → 派遣なし

木 大高 Dr → 浅野 賢道（としみち） Dr

循環器科

金 徳原 Dr	}	杉田 翼 Dr
高橋 Dr		村井 大輔 Dr

整形外科

手稻溪仁会 西田 欽也 Dr(第4火曜日午後追加)

医師の変更について



回復期リハビリテーション病棟 平成24年秋オープン予定

回復期病棟スタッフ **大募集**
(平成24年 4月採用)
◎理学療法士
◎作業療法士
◎介護福祉士
又、看護師・准看護師・看護補助者も募集しております

看護師復職支援セミナー
日時 2012年2月16日(木)～17日(金)
看護師・准看護師資格をお持ちの方が、職場復帰をできるように支援いたします
詳しくはホームページをご覧ください <http://www.yoichi-hospital.com/>

社会福祉法人
北海道社会事業協会 余市病院
(略称/余市協会病院)
〒046-0003 北海道余市郡余市町黒川19丁目1番地1
TEL (0135) 23-3126 FAX (0135) 22-6445



救急件数 (3月)

外来受診221件 うち入院28件
救急車来院74件 うち入院32件

研修医リレーコラム47

「脳梗塞と血圧」

脳梗塞を発症させる主な危険因子としては、1：高血圧（61％）、2：糖尿病（24％）、3：不整脈（21％）、4：喫煙（17.5％）、5：脂質異常症（17％）、6：過度な飲酒、7：肥満、8：運動不足、9：ストレスがあげられます。カッコの中の数値はリスクの多寡を表しています。こんなに沢山の危険因子があるのですから、手をつけるのはきわめて容易です。やりやすいところから危険因子を減らしていくのが、確実に成果をあげるコツです。

まず脳梗塞の危険因子の筆頭である高血圧は、最近の研究によると、最大血圧を5～6mmHg下げただけで脳梗塞の発症リスクを42%も減らせる、というデータが明らかにされています。血圧を下げれば動脈硬化の進行が抑えられ、血管の狭窄化を阻み脳梗塞の予防につながるからです。

正常な血圧とは最大血圧 130 mm Hg 未満—最小血圧 85 mm Hg 未満です。理想的な血圧は 120 mm Hg 未満—80 mm Hg 未満です。高齢者であっても、血圧を下げれば下げるほど脳梗塞の発症を減らせることがわかってきました。とくに高齢者では最大血圧を下げるのがポイントです。食事療法や運動療法などで血圧が十分に下がらないときは、迷うことなく病院やクリニックを受診し、医師と相談して降圧剤を処方してもらうことが求められます。

KKR 札幌医療センター 斗南病院 研修医 櫻井 卓