

糖尿病教室のお知らせ

5月16日(木)14時~14時30分

テーマ:「改めて、糖尿病とは」

場所:高北病院 3階会議室

講師:内科医師

生活習慣病の一つである糖尿病は、現在増加傾向にあります。適切に治療または予防すれば怖くない病気です。正しい知識を持つことが第一歩です。どなたでも参加可能ですので、ぜひ、多くの方のお越しをお待ちしています。

4月4日(木)にはウォーキングを行いました。まず、当院の理学療法士から効果的な歩き方を説明させてもらい、病院の周囲を30分くらい(約4000歩)ウォーキングしました。

お天気にも恵まれ、桜舞い散る川沿いを歩き、よいウォーキング日和となりました。来年も行予定ですので、ぜひ多くの方の参加をお待ちしています。



7月1日から病院敷地内全面禁煙

健康増進法の改正により、本年7月1日から当院の敷地内は禁煙といたします。病院建物・駐車場も敷地内に含まれます。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。



新規採用職員紹介



看護師 竹村 和晃

看護師として働き始め人命に関わる仕事に対して改めて責任や未熟さを感じつつ、看護師として働く楽しさを感じ始めています。

まだまだ知識不足で分からないことばかりですが、地域の方々に信頼されるような看護師を目指して頑張ります。

平成31年4月に、高北病院で採用された職員です。皆様、どうぞよろしくお願いいたします



臨床工学技士 中平 匡哉

今年度より臨床工学技士として勤務することになりました。佐川町は自然が近くにありアウトドアな趣味

の多い私自身にとって魅力的な職場だと実感しています。仕事においても皆様のお役に立てるように頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



看護師 濱崎 実莉

昨年度は、臨時職員として勤務させていただきました。本年度から正規職員としてお世話になります。昨

年よりも学ぶことの多い1年となるよう努力していきます。皆様とは、顔を合わせる機会の多い外来で勤務しております。どうぞよろしくお願いいたします。



看護師 吉川 雅也

4月から採用となりました。学生の時にはレスリングをしており、体力と粘り強さには自信があります。

趣味はランニングで、春日川沿いの桜並木の中を走るのを楽しんでいます。ランニングを通して佐川町の四季折々の景色を楽しみながら、頼れる看護師を目指して頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願いいたします。

教えてDr.!!

高知大学医学部 老年病・循環器内科

医師 有馬 直輝



狭心症について

「坂道を歩くと、胸が締め付けられるように痛む。」
「階段を2階まで上がると、胸が重苦しい。」
狭心症とはこのように、労作時に胸の痛み・圧迫感・重苦しさといった症状が出現し、休息と改善する事が典型的とされています。

心臓は主に心筋という筋肉の塊からできた臓器で、全身に血液を循環させるためのポンプの働きをしています。その心筋を養っているのが、冠動脈という心臓の周りを走る3本の動脈になります。

動脈硬化の進展により、血管の内側に脂肪などを含むプラークができ血液の通り道を狭くしてしまいます。それでも日常の穏やかな生活であれば、症状が出てこないこともあります。坂道や階段歩行などでいつもより負担がかかる状況になると、心臓はより多くの酸素を必要とし、狭い血管の通り道では酸素不足により「胸が重苦しい」「胸が痛い」という症状が出現します。また、このプラークが破れて血管の中に詰まってしまうと、血流は遮断され心筋は壊死に陥ります。この状態が心筋梗塞であり、非常に強い胸痛を感じることが多く、一刻も早い治療が必要になります。

治療としては、薬物治療に加え、ステント治

療やバイパス手術がありますが、病気の状態や程度、併存疾患などによって最適な方法を選びます。

狭心症や心筋梗塞の予防には、動脈硬化の予防・抑制が重要です。高血圧、糖尿病、脂質異常症(高コレステロール血症)、喫煙は動脈硬化の危険因子であり、食事運動療法を基本として、病状に応じて内服治療を行います。「血圧が高めですね。」「糖尿病の予備群に相当します。」「中性脂肪が高値となっています。」このような指摘を受けたことがある方は、大きな病気になる前に一度病院で相談してみたいかでしょうか。また、通院中の方も改めて食事や運動など振り返ってみてはいかがでしょうか。



図:日本心臓財団ホームページより

今年も開催します! 高北病院健康フェア

6月15日(土)に健康フェアを開催します。今年は、「動脈硬化」をテーマに、循環器内科:宮川先生の講演会が開催されます。楽しいイベントも企画しておりますので、皆さんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。詳しくは、広報さかわ6月号でお知らせします。



年に一度はカラダのチェックをしよう!

人間ドック 特定健診・がん検診

検診日	時間	検診の種類
毎週木曜日	午前中	人間ドック 特定健診 がん検診
毎週火曜日	午前中	特定健診

なお、一般健診、企業健診はこの限りではありませんので、健診係までお問い合わせください。

お申し込みは…

申込書にご記入のうえ、高北病院窓口(健診係)へ「持参」「郵送」または「FAX」でお申し込みください。

☎ 健診係