門司掖済会病院広報誌

なごみ

一般社団法人日本海員掖済会
門司掖済会病院
〒801-8550
北九州市門司区清滝1丁目3番1号
代表
電話　093−321−0984
FAX　093−331−7085

高血圧の基準が変わる？

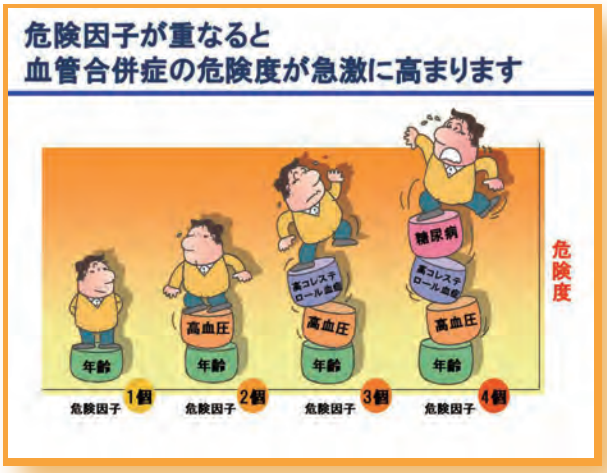
新しい高血圧治療ガイドライン

院長　阿部　功

これまで病院での高血圧の基準値は上の血圧140mmHg以上、あるいは下の血圧90mmHg以上でした。ところが最近の研究を踏まえて米国では高血圧の基準値がもっと低い値に引き下げられました。すなわち、上の血圧130mmHg以上、あるいは下の血圧80mmHg以上が高血圧となりました。

この理由は、血圧が低いほど脳血管障害や心臓病などの心血管病の予防につながることが分かったからです。私は高血圧治療ガイドライン作成委員会の委員をしていますが、2019年に改訂される我が国のガイドラインにも反映されそうです。

この新しい高血圧の基準値を超えれば直ちに降圧薬を服用しなければならないわけではありません。先ずは減塩、減量や運動、禁煙、節酒などの生活習慣の修正を図ることが大切です。皆様ご自身のためだけでなく将来のお子様、お孫様の健康のためにも家族全員で生活習慣の修正を始めて高血圧の発症を予防し、それでも高血圧になれば適切な治療を受けて心血管病を予防しましょう。



NEW

『なごみ』誕生！

このたび、『なごみ』をリニューアルしました。発行の頻度をあげ、より新しい話題と充実した内容をお届けできるよう、こころがけてまいります。パワーアップした、新装『なごみ』をどうぞよろしくお願い致します。

吸着型血液浄化療法

痛みをとって楽しく
透析ライフを過ごしましょう

透析で取りきれない老廃物が組織や関節に溜まると、痛みや変形を起こします。吸着型血液浄化療法とは、その老廃物を吸着器に吸着させて除去する治療です。これは、通常の人工透析に吸着器を併用して行います。

この治療で透析患者様の関節などの痛みを少しでも緩和できるように努めて参りたいと思います。

楽しく運動療法！

当院で発案された「オールディーズde運動療法」と私

看護師　足立　はるみ

『オールディーズde運動療法』の会

私は、看護師になる以前よりバンドによる音楽活動を趣味としており、私が所属するバンド「シックスティーズ」は1960年代のオールディーズ・ベンチャーズ・グループサウンズを中心に懐かしい曲を演奏しています。

平成28年4月糖尿病専門医交代で井元博文先生が赴任されたことから、先生のご提案で、シックスティーズによるオールディーズ演奏の横で井元先生が患者さんの方に向かって踊り、患者さんに一緒に踊っていただく、そんな楽しい「運動療法」の啓発を目的とした「オールディーズde運動療法」が誕生しました。

井元先生の願い（患者さんと一緒に楽しく踊りたい！）と私の願い（バンド演奏で患者さんに楽しんで頂きたい！）が融合したのです。

世界糖尿病デー『ブルーライトアップin北九州2017』

「Dr.Potato」のステージネームを持つ井元先生は「踊る糖尿病専門医」とも言われています。当然患者さん達は先生のオリジナリティ溢れるダンスパフォーマンスに目が釘付けです。（完全に主役の座は奪われていますが・・・）

井元先生は退職されましたが、井元先生、篠原先生のご協力のもと、今年も12月には第3回目が開催される予定です。

自分の趣味であるバンド活動が仕事に生かせるという、思ってもいなかった感動を頂き、患者さん方からも「すごく懐かしかった！」「とても楽しかった！」と声を掛けて頂きました。看護師として更に頑張って仕事と趣味の両立を図らねば！と心に誓う今日この頃です。

糖尿病療養指導学術集会（京都）にて
ポスター発表させていただきました