

瀬戸田診療所

広報誌

れもん

令和6年7月

第20号

20号を
むかえました！



瀬戸田診療所は、
かかりつけ医として
皆様が島で安心して
暮らし続けることができるよう
支援します

こんにちは、瀬戸田診療所の小林です。

暑い日が続きますね。最近では6月くらいから連日のように30度を超える日が続いています。医学的に熱中症にはいくらか種類があるのですが、熱中症の定義に当てはまらなくても、夏になるとなんだか具合が悪い方は増えているのではないのでしょうか。

おおむね人間は高齢になるにしたがって、暑さに鈍感になる方が多くなるようです。熱中症で倒れた方の多くがエアコンを使っていなかったことがわかっているように、暑いときに暑いと感じられれば対策をとりますので熱中症にはなりません。暑いと思っていない人が一番危ないのです。

畑仕事は昼から夕方まではお休みして、9月いっぱいまでは、おうちにいるときには少なくとも昼前から寝る頃まで暑く感じなくてもエアコンをつけましょう。80歳以上の方、心臓か腎臓が悪いといわれたことがある方、利尿薬を飲んでいる方は可能であれば24時間つけていた方が安全です。温度は環境にもよりますが26度か27度くらいが良いようです。それで寒く感じる方は、主に手足が冷えているようです。体の中心の温度は上がっているのに、冷房をつけた上で冷える部分だけを掛物や靴下で保温するようにしてください。

最近また電気代が高くなり、つい我慢してしまいがちですが、特に高齢になってから一旦暑さで体調を崩してしまうと完全には治らないことが多いです。エアコンだけは節約しないように十分に利用して暑い夏を乗り越えましょう。

(医師 小林 愛沙)



室内でも熱中症は起こります



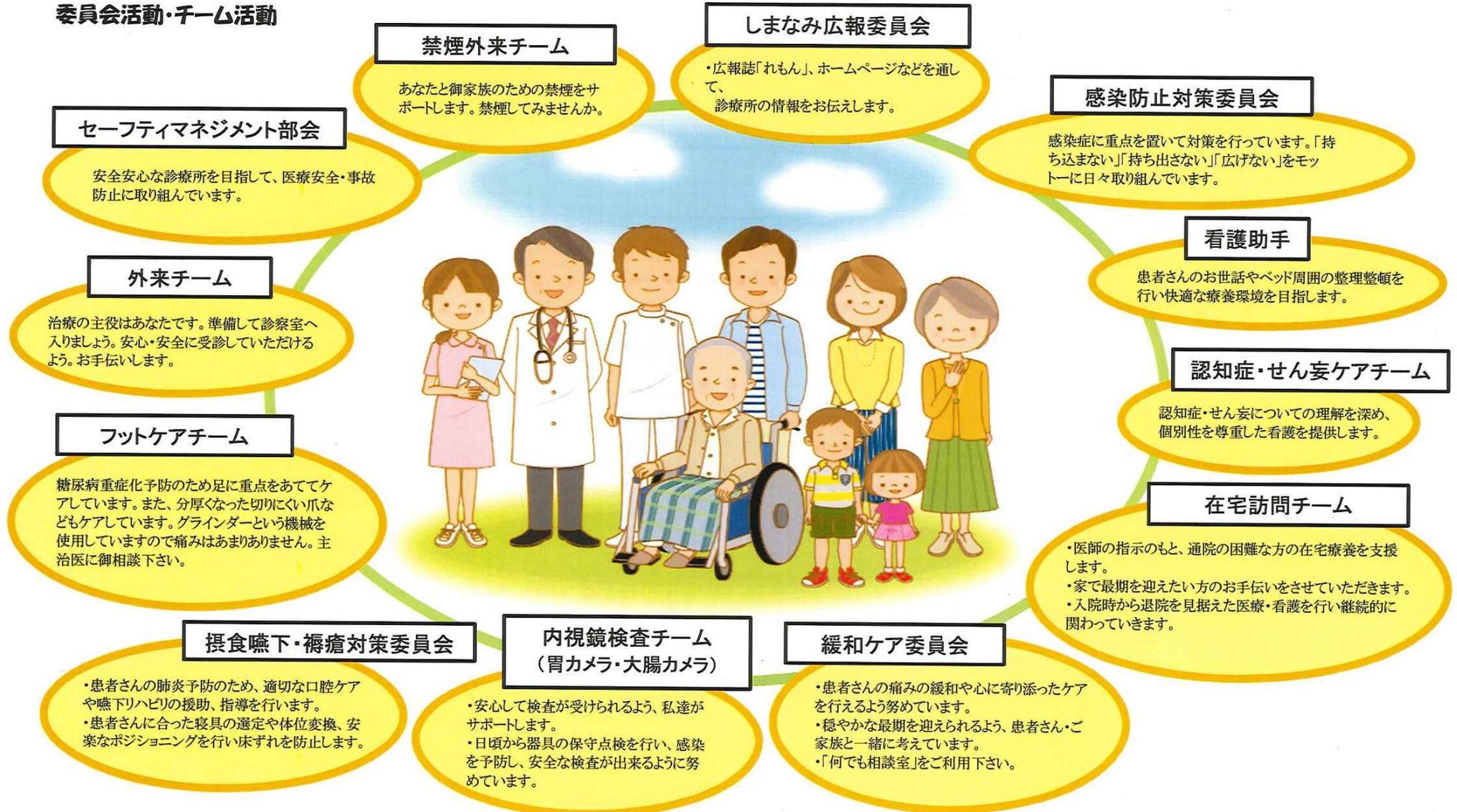
冷房をつけましょう

地域に信頼される診療所になるために ～私たちはこんな活動をしています～

病棟目標

1. 入院時から 患者の全体像をとらえて 看護チームで連携した
タイムリーな入退院支援を展開する
2. 思いやりの心を持ったコミュニケーションを図り 相互理解を深める

令和6年度 委員会活動・チーム活動



大西医師による生活習慣病の講演会

3月6日、尾道市健康推進課主催で、2020年のコロナ禍以降初めて、大西医師による講演会が開催されました。

高血圧症について ポイント

- ・病院で計る血圧は高く出てしまう傾向にある。高血圧が気になってきた方は、まずは家での血圧、「家庭血圧」を測って頂くことが、より正確に高血圧症を診断するために役に立つ。
- ・家庭血圧は、朝起きて排尿を済ませ、しばらく安静にしてから測る血圧で、薬を飲んだり朝食を食べたりする前に測定する。何日かこの家庭血圧の記録をつけてから病院でみてもらうとよい。
- ・個人差もあるが、家庭血圧は75歳以下は家庭血圧125/75以下、75歳以上は135/85以下が目安。
- ・すぐに血圧を下げるお薬を始めるのではなく、生活習慣の改善で経過を見ていくこともある。
- ・最近、新しいお薬も色々出ている。
- ・保健師さんによる「自宅のおみそ汁の塩分測定」も実施された。塩分濃度は0.7%が目標

糖尿病について ポイント

- ・糖尿病は、食事・運動・薬物療法の3本柱が基本。食事と運動は大切。
- ・糖尿病は診断された時点で、血糖値を下げるホルモンが出される膵臓（すいぞう）の機能が半分ぐらいに下がっていることが分かっている。健診などを活用し、空腹時血糖やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー：1～2カ月間の血糖値の平均値を反映する数値）をみながら、早めに食生活の改善を行う。
- ・「〇〇を食べたら治る」「炭水化物を抜けば良い」ではなく、1食の食事全体の中で炭水化物を1/2、たんぱく質を1/4、野菜や海藻類を1/4ぐらいで、「バランス良く食べる」ことが大切。
- ・高齢者や糖尿病のインスリン治療中の方では、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）7～8%ぐらいの間で基準となる値を個人別に設定しており、「血糖値の下げ過ぎ」にも注意している。
- ・糖尿病は、個人の素因（遺伝や体質など）、生活習慣・ストレス、その他の要因が複合的に絡んで起こると考えられている。最近では、生活習慣が大きく乱れていなくても発症する高齢者もおられることが分かっており、安易に個人の責任だと責めないようにとも言われている。

今年度も特定健診が始まりました！

当診療所では、さまざまな検査機器を備え、一般診療や、救急診療を行っています。

尾道市の特定健診も行っております。この機会にぜひ、ご自身の健康チェックをされてはいかがでしょうか。



胃カメラ・大腸カメラ



CT コンピュータ断層撮影

瀬戸田診療所には、

訪問・外来・病棟の3つの部門があります

		月	火	水	木	金
午前	1診	大西	大西	エコー 内視鏡	大西	大西
	2診	小林	小林		小林	小林
午後	救急診療	小林	大西	15時～ 禁煙外来 フットケア外来	小林	大西
	訪問診療	大西	小林	大西・小林	大西	小林

外来

平日 午前9時～12時

(受付は8時30分～11時まで)

救急診療

平日 午前8時30分～午後5時15分

(受付は午後4時30分まで)

当番日

午前9時～午後5時まで

禁煙外来

初回水曜日午後3時～、

2～5回目は平日午前10時～午後3時で予約可

尾道市健診

水曜日午前中

糖尿病フットケア外来 予約制

なんでも相談

月2回程度 不定期 (院内に月日を掲示)