

ふれあい

2019

11

No.392

牛久愛和総合病院 広報誌



「循環器内科医長就任にあたって」

循環器内科医長 武島 宏



2019年4月より牛久愛和総合病院循環器内科医長として着任致しました武島宏と申します。埼玉県出身で、2006年に栃木県の獨協医大医学部を卒業し、初期研修も含めて同大学病院に2017年3月まで勤務、その後の2年間はJCHOうつのみや病院に勤務していました。長男の小学校入学を機に妻の実家である守谷市に越してきました。狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患治療を中心に行なっていました。牛久愛和総合病院では総合診療内科の初診外来も週1回担当し、一般内科も含めて外来、入院加療を行っております。

虚血性心疾患の一番の花形としては入院での心臓カテーテル検査・治療が知られていますが、最も重要なことは虚血性心疾患にならぬようすること（一次予防）と、再発を抑えること（二次予防）になります。喫煙の他、高血圧、脂質異常症、糖尿病をはじめとする生活習慣病が動脈硬化進行のリスクとされ、これらをきちんとコントロールしていくことが外来加療における最大の目標となります。

2019年に高血圧治療ガイドラインが改訂となり、高血圧における治療の厳格化が示されました。背景として、高血圧はわが国における脳心血管疾患による死亡の最大の要因であり、年間に約10万人が高血圧で死亡していると推定されること、この脳心血管疾患による死亡リスクは $120/80\text{ mmHg}$ 未満がもつとも低いことがあります。また、自ら高血圧を認識していない方や、認識していても未治療の方を含めて高血圧の有病者数は4300万人と推測され、このうち血圧管理良好（ $140/90\text{ mmHg}$ 未満）の方は1200万人（27%）と推計されています。

診察室血圧では、高血圧の基準は以前と同様 $140/90\text{ mmHg}$ 以上（家庭血圧 $135/85\text{ mmHg}$ 以上）ですが、正常血圧は $120/80\text{ mmHg}$ 未満（家庭血圧 $115/75\text{ mmHg}$ 未満）に変更となりました。降圧目標は、75歳未満の成人、脳血管障害患者（両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし）、冠動脈疾患者が $130/80\text{ mmHg}$ 未満（家庭血圧 $125/75\text{ mmHg}$ 未満）と以前より低く設定されました。慢性腎臓病（蛋白尿陽性）患者、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方は以前と同様 $130/80\text{ mmHg}$ 未満（家庭血圧 $125/75\text{ mmHg}$ 未満）と以前より引き下げました。また、75歳以上の高齢者は $140/90\text{ mmHg}$ 未満（家庭血圧 $135/85\text{ mmHg}$ 未満）と以前より引き下げます。一方で、脳血管障害患者（両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり）、慢性腎臓病（蛋白尿陰性）患者は以前と同様 $140/90\text{ mmHg}$ 未満（家庭血圧 $135/75\text{ mmHg}$ 未満）です。十分なコミュニケーションが不可欠と考へております。時間の許す範囲ではありますがあるべく患者さんと会話をする外を心がけております。皆様に信頼される人間性、医療を目指して診療を行ないますので、今後とも宜しくお願い致します。

第77回 生活習慣病教室

「スキンケアについて」

◆保湿剤について（乾燥肌ケア）

汗や湿気などからの水分を角層に貯めておく能力が低下すると皮膚が乾燥し、痒みや皮膚炎を起こしやすくなります。乾燥肌になる原因は、加齢や周囲環境の影響等がありますが、毎日のケアで予防することができます。

◆日焼け止めについて（紫外線ケア）

紫外線は皮膚の老化を引き起こし、シミやしわの原因となります。過度の日焼けは火傷であり、腫れたり水ぶくれになつたりもします。また、皮膚がんの原因でもあります。また、日焼け止めや衣服、日傘、帽子等で防御することが大切です。

◆皮膚の洗い方について（清潔ケア）

汚れは皮膚の表面に付着して、皮脂などに取り込まれます。皮脂や汗が常在菌に分解され、お湯が発生します。頭部や手足の指の間、脇の下、陰部等、除去すべき汚れやにおいだけを落として、皮脂を落としそすぎず、角層を傷つけないようにして洗いましょう。

◆足の爪の切り方について（清潔ケア）

爪を切るときには、次のようなことに気を付けましょう。手の爪は1~2週間、足の爪は2~4週間程度で定期的に行う

長さは手足の指の先端の位置または若干長めにする

爪の先端の角の部分を指の皮膚よりも長くする

入浴後の爪が軟らかいときに切る

◆まとめ

保湿クリームはすり込まれないようにして、たっぷりと毎日塗りましょう。皮膚を洗う時は洗浄料をよく泡立ててから優しく洗いましょう。

日時：2019年9月5日（木）14時半～15時半

場所：牛久愛和総合病院 B館2階大ホール
講師：皮膚科 医長 永江 美香子 医師



〈乾燥肌ケアのポイント〉

- ・乾燥の程度に合った保湿剤を使用する
- ・保湿剤は1日2回以上たっぷり塗る
- ・保湿剤は1週間以上塗り続け
- ・保湿剤は1週間に優しく塗る
- ・入浴は40℃以下のぬるま湯、部屋の湿度は30%以上にする

〈洗う際のポイント〉

- ・ネット等を使ってよく泡立てる
- ・強くこすったりせず、優しく洗う
- ・洗浄剤が残らないように十分にすすぐ
- ・タオルで優しく水気を拭き取る

- ・保湿剤には、セラミドや尿素などの成分を含むものや油脂性のもの等、様々な種類があり、通常の乾燥肌ケアには市販薬で十分です。塗り立てはテカるくらいたっぷりと塗ると効果的です。
- ・爪は両端の角が皮膚より少し長くなるように、定期的に爪を切りましょう
- ・光発癌や光老化の予防のためには帽子や衣服だけではなく、日焼け止めを使いましょう。
- ・爪を短くし過ぎると、爪の先端から圧迫され、分厚い爪になります。長期間切らずに放置すると先端から圧迫され、分厚い爪に変化することがあります。しかし、爪を短くし過ぎると、爪の先



C館1F テラス ショップ&カフェ

当店では日用雑貨から PET 飲料、介護用品、カフェ、お食事メニューなどご用意しております。中でも、当店で焼き上げた“焼き立てパン”がおすすめになっております。

季節商品や、数量限定の塩バターパン、生食パンなどたくさん揃えてございますので是非お立ち寄りください。

スタッフ一同
心よりお待ちして
おります



営業時間

月曜日～土曜日 8時～18時
日・祝日 11時～15時

定休日

毎月 最終日曜日
(その他年末、年始)

取り扱い商品情報

売店・介護・カフェ・フード・
ベーカリー

病院理念 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要
病床数 489 床 (一般 391 床 医療療養型 55 床)
地域包括ケア 43 床

施設
敷地 59,449.60m² 駐車場 1151台



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

救急 24 時間

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

- | | |
|--------------------|------------------|
| 総合健診センター | Tel 029-873-4334 |
| 健康増進施設 スポーツリラックス | Tel 029-874-8791 |
| 人工透析センター | |
| 地域リハ・ステーション | |
| 介護老人保健施設 春秋園 | Tel 029-870-3100 |
| 特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 | Tel 029-817-5111 |

診療科目

【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

【専門外来】

内 科 (禁煙外来)
整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)
小 児 科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)
皮 膚 科 (レーザー外来)
外 科 (下肢静脈瘤外来)
ストーマ外来
そけいヘルニア専門外来
透析外来
内視鏡検査
検診検査 (乳がん検診)

