



おくじま通信

《理念》・最善をつくす信頼ある病院・献身と寛容の心で行う医療と介護

公開講座 健康教室開催について

4月20日(土) 14時~16時 県民文化会館別館において、「メタボリックシンドロームの怖さを知ろう」をテーマに公開講座を開催しましたのでご紹介します。(尚、健康教室は以後3カ月毎に開催を予定いたしておりますので、皆様の参加をお待ちしております。)

第1部 循環器科医の立場から
講師：内科 佐藤 澄子 医師

1 メタボリックシンドロームの定義

- ① 内臓脂肪の蓄積 (おへその高さの腹囲)
男性：85cm以上 / 女性：90cm以上
- +
- ② 最大血圧 130mmHg以上または、
最小血圧 85mmHg以上
- ③ 空腹時血糖値 110mg/dl以上
- ④ 中性脂肪 150mg/dl以上または、
HDL コレステロール 40mg/dl未満
- ①+②~④に2項目以上あてはまると、
メタボリックシンドローム

2 メタボリックシンドロームの概念

肥満 (内臓脂肪型肥満)
↓
脂質代謝異常 (高脂血症)
耐糖能異常 (糖尿病)
高血圧症
↓
動脈硬化

3 動脈硬化が引き起こす疾患

- 脳実質内の小動脈
脳底動脈
椎骨動脈
頸動脈
→ 脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血
- 胸部大動脈
→ 大動脈瘤・大動脈解離
- 冠動脈
→ 狭心症・心筋梗塞
- 腹部大動脈
→ 大動脈瘤
- 腎実質内の小動脈
→ 腎硬化症
- 腎動脈
→ 腎血管性高血圧症
- 大腿動脈
→ 閉塞性動脈硬化症



4 閉塞性動脈硬化症

初発症状 …間欠跛行
↓
進行すると …患肢の萎縮、皮膚温低下
安静時疼痛、
虚血進行による潰瘍・壊疽
脈拍の減弱・消失

5 心臓リハビリ

運動療法・食事療法・患者教育
↓
心臓病の再発予防・QOLの向上
生命予後の改善

6 動脈硬化を悪化させないよう頑張ってください。

- 喫煙 → 喫煙者では間欠性跛行が3倍
- 耐糖能異常 (糖尿病) → 糖尿病患者では、間欠性跛行が2倍
- 高血圧 → 高血圧患者の末梢動脈閉塞性疾患は、男性で2.5倍、女性で3.9倍
- 脂質異常症
- 肥満

第2部 脳神経外科医の立場から

講師：副院長 脳神経外科 中川 晃 医師

◇メタボリックシンドローム

- 糖尿病
- 高血圧
- 高脂血症
- 不整脈（心房細動）
- 喫煙
- 過度の飲酒

脳卒中の危険因子



◇まとめ

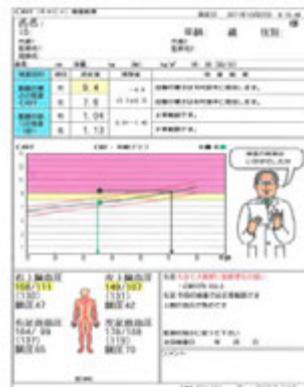
1. 高血圧患者は我が国で3500万人おり、脳卒中の重要な危険因子。
高齢者では140/90mmHg未満、非高齢者では130/85mmHg未満が正常血圧。
糖尿病や腎障害を伴う高血圧では、130/80mmHg未満と厳しくすべき。
高血圧治療で、脳卒中は約38%抑制される。
2. 糖尿病患者の脳卒中は、脳出血より脳梗塞の方が多い。
糖尿病患者の脳梗塞発症率は健常者の3.2倍高く、予後不良で再発率も高い。
糖尿病発症前の境界型の時期から、**生活習慣改善を中心とした治療が重要。**
3. 脂質異常症において、動脈硬化予防のためにLDLコレステロール値の診断基準を用いる。
LDLコレステロール値の低下により、脳梗塞は約20%有意に抑制されるが、脳出血には影響しない。
HDLコレステロールやトリグリセライドと脳卒中の関係は、今後の課題。
4. 喫煙は脳卒中の独立した危険因子。
喫煙は脳卒中の発症リスクを2~3倍増加させる。
過度の飲酒は、脳出血やクモ膜下出血の発症危険度を増加させる。

脳卒中 予防十カ条

- 一 手始めに **高血圧** から 治しましょう
- 一 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 一 **不整脈** 見つかれば すぐ受診
- 一 予防には **タバコ** を止める 意志を持って
- 一 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 一 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- 一 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 一 体力に 合った**運動** 続けよう
- 一 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 一 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

当院では次の動脈硬化検査が受けられます。

<危険因子の多い方、働き盛りの40歳以上の方は、動脈硬化検査をおすすめします。>



<検査方法>

この検査では、仰向けに寝た状態で両腕、両足首の血液と脈拍を測定します。時間は5分程度で、血圧測定と同じ感覚でできる簡単な検査です。結果もすぐ出るので、その場で医師からの診断が受けられます。

医師の人事異動

[退任] 非常勤 能美 幸信 (内科一糖尿病専門) 3月31日付

[着任] 常勤 宮内 勝敏 (外科一外科専門医) 4月1日付
非常勤 吉永 佳代 (内科一糖尿病専門) 4月1日付

新棟建築工事の経過報告

平成24年4月に着工した見出しの建築工事も、現在第2期目の工事に入り、新棟(厨房室、手術室、病室)の建築工事を(右の写真の通り)行っています。ついては、皆様方には、引き続き建築工事に際して、ご迷惑をおかけ致しますがご協力頂きますようお願い申し上げます。



清掃活動報告



5月15日(水)午前7時30分天候晴れ、近づく夏の日差しを感じながら、当院美化委員会による活動の一環で、総勢40名の職員が病院敷地及び周辺の清掃を行い、汗を流しました。これよりも美化意識高揚のため、「暑さ・寒さに負けず」美化活動に取り組んで参ります。皆様ヨロシクお願いします。



親睦会(お花見会)報告

4月5日(金)午後6時から毎年恒例のお花見会を道後公園において、約120名が参加し、開催致しました。

今年は例年より開花が早く、花は見ごろをやや過ぎていましたが、当日は晴れの天気、暖かかったことも手伝ってか、周りは大勢の人たちで賑わい、肉あり、酒あり、催し物あり、・・・で盛会の裡に散会となりました。職員皆さん来年もたくさんの参加をお待ちしております。



外来診療担当医のご案内

平成25年4月1日現在

診療科目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科* (消化器・呼吸器・循環器)	午前	奥島 佐藤*	宮内 佐藤*	奥島	宮内	山之内*	佐野
	午後	宮内 松原*	奥島		吉田	宮内 山之内*	
循環器内科	午前			大蔵			西村
	午後						
糖尿病専門	午前					吉永	
	午後						
整形外科	午前	鈴木	竹葉	間島	白木	白木	白木
	午後	鈴木	手術日	手術日	白木	鈴木	
脳神経外科	午前	中川	梅岡	中川	梅岡	中川	梅岡
	午後	梅岡	中川		中川	梅岡	
泌尿器科	午前	關	關	關	關	關	關
	午後						
婦人科 <small>婦人科の診療時間については、婦人科診療時間のご案内をご覧ください。</small>	午前	日浦 千葉 今井	日浦 千葉 今井	日浦 千葉	日浦 千葉 今井	日浦 千葉	日浦 千葉 今井
	午後	日浦 千葉 今井	手術日 ・ 今井		手術日 ・ 今井	日浦 千葉 (予約のみ)	
睡眠時呼吸障害外来	午前				淡野		
	午後						

◇整形外科ー 午後の診療は、緊急手術のため休診する場合があります。

◇婦人科ー ※1 土曜日は、日浦・千葉・今井による当番制で1名の医師が診療します。尚、当日受付の診療のみで、予約の診療は行っていません。

◇各科専門医によるセカンドオピニオンを承ります。料金は1時間以内10,000円(+消費税)となります。

| 受付時間 |

平日：午前8時30分～11時30分／午後1時～4時30分
水曜日・土曜日：午前8時30分～11時30分

| 休診日 |

日曜日・祝祭日

| 診療時間 |

平日：午前9時～12時／午後1時30分～5時
水曜日・土曜日：午前9時～12時

| 面会時間 |

午後2時～午後7時



| アクセス | 伊予鉄 市内電車「南町」電停より徒歩5分、「道後公園前」電停より徒歩3分