

公衆衛生だより No.40

発行

地方独立行政法人長野市民病院
TEL 026-295-1199

http://www.hospital.nagano.nagano.jp/



長野市民病院
Nagano Municipal Hospital

- 地域がん診療連携拠点病院
- 地域医療支援病院
- 病院機能評価認定病院
- 臨床研修認定病院
- 人間ドック健診施設機能評価認定病院



「健康が一番」

ふれ愛

就任のごあいさつ



長野市民病院
理事長・病院長
いけだ うち
池田 宇一

この度、竹前病院長の後任として長野市民病院の理事長・病院長を務めることになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

設立された法人であり、市民病院であることによりありませぬ。これまで以上に、診療内容の充実と経営の改善に取り組んでいきます。

私は長野市上松で生まれ、育ちました。この3月まで信州大学病院に勤務していましたが、4月からは自分を育ててくれた故郷の医療に貢献できるということでやりがいと責任を感じています。

本院のミッション（使命）は、「医療を通して長野市民・地域社会に貢献する」ことです。すべてのサビズは患者さんのために「の精神のもと、高度で専門的な「がん診療」、断らない「救急医療」、高齢化時代の「脳・心臓・血管診療」を充実させ、最高レベルの高度急性期医療を提供していきます。

さらにも、これまで以上に患者さんの立場にたった良い病院づくりを取り組むことができる地方独立行政法人という経営形態に移行しました。経営形態は変わっても、長野市が100%出資して

健康・医療・福祉の充実に貢献していきますので、市民の皆様が「市民の皆様の病院」である長野市民病院へのご支援をよろしく願います。

この度、竹前病院長の後任として長野市民病院の理事長・病院長を務めることになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

本院のミッション（使命）は、「医療を通して長野市民・地域社会に貢献する」ことです。すべてのサビズは患者さんのために「の精神のもと、高度で専門的な「がん診療」、断らない「救急医療」、高齢化時代の「脳・心臓・血管診療」を充実させ、最高レベルの高度急性期医療を提供していきます。

第10回 病院祭

ふれ愛デー

2016.6.4(土)
9:30~15:00

場所/長野市民病院 **入場無料**

申し込み等は不要です。ご自由にお越しください。

***ゲストによる特別講演会**

- *第27回市民健康講座
 - *骨密度測定
 - *脂肪肝チェック
 - *各種体験コーナー
 - *施設見学ツアー
 - *がん個別相談
 - *がんすまいるサロン
- *コメディ・パフォーマンスショー
- *フリーマーケット
- *ふあふあ、ミニSL
- *農産物販売
- *各種お食事、軽食コーナー ほか

***災害救助犬デモンストレーション**
***セラピードッグとのふれあい体験**

その他にも楽しいイベントや各種体験が盛りだくさん!! 是非お気軽に足をお運びください。
(※詳細は決まり次第、当院ホームページでお知らせします)

長野市民病院 地方独立行政法人移行記念 特別講演会

平成28年5月7日(土) 開場13:00 開演14:00
若里市民文化ホール

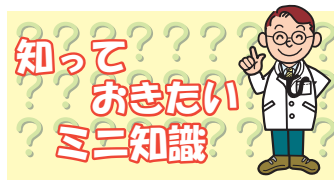
入場無料・申込不要 講演会は手話通訳付きです

テーマ
**「守ろう
あなたの
脳と心臓」**

【第1部】 14:05~14:55 裏面もご覧ください
「脳卒中を予防するためにできること」
【講師】:長野市民病院 脳卒中センター長
草野 義和

【第2部】 15:05~15:55
「狭心症・心筋梗塞から身を守るには」
【講師】:長野市民病院 理事長・病院長
池田 宇一

お問い合わせ先 長野市民病院 企画財務課 026-295-1199(代)



脳梗塞の予防と薬物療法について



長野市民病院 脳卒中センター長 草野 義和

図1 脳卒中予防十か条

- 1 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つけ次第 **すぐ受診**
- 4 予防には **タバコ**を止める 意志を持って
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に 合った**運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ
- 番外編 **お薬**は 勝手にやめずに 相談を

日本脳卒中協会

脳梗塞は、脳の血管が詰まることで、言葉や手足の麻痺や、感覚が鈍くなったり手足のしびれなどの症状が出る病気ですが、その発症には日ごろの生活習慣や成人病などが深くかかわっています。日本脳卒中協会では脳卒中予防十か条を作り、危険因子である高血圧、糖尿病、不整脈（心房細動）、喫煙、過度の飲酒、脂質異常症などへの注意を促しています（図1）。

今回はその中でも、特に気をつけていただきたいポイントをいくつかご紹介します。

1. 高血圧
自宅での血圧値の平均が135/85mmHg、または、診察室で140/90mmHg以上で高血圧と診断されま

す。高血圧治療ガイドライン2014では、自宅での血圧測定のポイントとして以下のことを挙げています。上腕（二の腕）で測る、起床後1時間以内の排尿後、朝食や朝の薬を飲む前に、座って1〜2分待つてから、2回測ってその平均値を記録、できれば朝と就寝前の2回計測する、などで

朝の血圧が高い人や、朝と夜の数値の差が大きい人は脳梗塞になるリスクが高まりますので、運動、減塩を心がけながら、薬をしつかり飲むことが大切です。収縮期血圧（最高血圧）が10mmHg下がると脳卒中の発症を30%減らすことができると言われています。

2. 糖尿病
糖尿病は血糖値が異常に高くなる病気で、空腹時血糖が126mg/dl以上、随時血糖が200mg/dl以上、あるいは、新しいHbA1c値で6.5%以上に

糖尿病は血糖値が異常に高くなる病気で、空腹時血糖が126mg/dl以上、随時血糖が200mg/dl以上、あるいは、新しいHbA1c値で6.5%以上に糖尿病と診断されます。きちんと治療を受けてHbA1cを6.5%以下に保つことが大切です。糖尿病を放置すると脳卒中になる危険性が6倍高まります。

こんなことにも要注意

その他にも、喫煙は脳梗塞やくも膜下出血の発症リスクを2〜3倍高めます。2年間の禁煙で脳卒中発症率は有意に低下し、5年で非喫煙者と同レベルとなりますので、喫煙者は今すぐ禁煙をはじめ、自分の周りの喫煙者にも禁煙を強くすすめてください。

さらに、脳梗塞の再発を防ぐには生涯お薬を飲むことが必要になります。しかし、脳梗塞患者さんの5人に1人が自己判断で通院を中止、4人に1人が薬を飲むことを止めてしまう、3人に1人が血液を固まりにくくする薬を生涯飲む必要がある、ということを理解していないという調査があります。脳梗塞の発症や再発を防ぐには、かかりつけ医を持ち、必要なら薬を飲みながら、こうした危険因子をコントロールすることが最も重要です。また方が一、脳梗塞を疑う症状が出た場合には、1分1秒でも早く脳卒中センター等の専門治療が可能な病院で治療を受けるために、迷うことなく救急車を呼ぶことを覚えておきましょう。

採用情報

募集職種	応募条件など詳細はホームページをご覧ください	募集人員
医師	●緩和ケア内科医、●病理診断医、●救急医、●外科医、●血液内科医、●麻酔科医、●整形外科医 他	各数名
後期研修医	●信州型総合医(長野県認定) 他 ※見学随時受付中。	
診療放射線技師	●契約職員(最大3年間の期限付雇用) 有資格者又は H28年春資格取得見込者 ●処遇は正規職員に準じます。	
視能訓練士	●非正規職員 有資格者(期限付雇用) 【急募】	
薬剤師	●正規職員 薬剤師(H28年春資格取得見込者又は有資格者)	
言語聴覚士	●正規職員 (新卒者応募可)	
管理栄養士	●正規職員 (有資格者に限る)	
医療ソーシャルワーカー	●正規職員 社会福祉士有資格者又は資格取得見込者 【急募】	
事務職員	●診療情報管理士(非正規職員) 有資格者(期限付)	
	●一般事務員(非正規職員) 医療事務有資格者優遇	