

地域の一員として

医師 大原紗矢香

新年、明けましておめでと〜ございます。  
年始にはそれにふさわしい、明るい話題を、  
と考えたのですが、やはりどうしても昨年三月  
に起こった東日本大震災のことを思い出さずには  
いられませんでした。

震災後、避難所で生活されていた方々の多く  
は、仮設住宅に移られたと聞いています。もと  
もと住んでいた地域から離れた場所で生活する  
ために、近所づきあいがなくなつて、本来地域  
が持っていた機能が失われていることもあるよ  
うです。

この春が来ると、私が竜王町で診療をさせて  
いただいて五年目に入ります。

当初から、この地域は三世代、四世代で生活  
されている方も多く、ご近所づきあいも残つて  
いて、温かみのある土地柄だと感じていまし  
た。人柄も温和な方が多いように感じます。

年末に「よいお年を」  
と私が声をかけると「お  
互いさんで」と答えてい  
ただくことがありました。  
「お互いさん」。なんて  
優しい言葉だろうかと思  
動しました。

先日、竜王町の「おたっしや教室」を運営さ  
れているサポーターさん向けに、お話しさせて  
いただく機会をいただきました。

テーマは「老人性うつ」について、といただ  
いていたので、それに沿つての講演、そのあと  
にグループワークという形の勉強会でした。講  
師をしながら、参加されている皆さんの意識の  
高さに感服しました。自分の健康についてはも



ちろん、周りの方、地域も含めて健康に過ごし  
ていくにはどうしたらよいかということをも、皆  
さん真剣に考えておられました。  
こういう方々の活動が代表するように、自分  
や家族のことだけでなく、周囲の人々、地域の  
ことも考えた活動を普段からしている地域とい  
うのは、いざというときに力を発揮できるのだ  
と考えます。

私たち、弓削メデイカルクリニックも、そん  
な地域を支える力の一  
つとなるように考えて  
います。日々の診療は  
もちろんですが、健診  
などの自治体の業務に  
かかわること、老人会  
や子供会など、人の集  
まるところで健康につ  
いての話をさせていただ  
くこと、医学生・研修  
医の実習・研修を受け  
入れることで地域医療  
について学んでもらう  
ことなど、どれも地域  
の皆さんのご協力とご  
理解がなければ成り立  
ちません。  
今年も職員一同、皆  
さんに信頼いただけ  
るよう、毎日の仕事を  
積み重ねていきます。  
どうか  
よろしくお願ひいた  
します。



今年もよろしく  
お願ひします



## 糖尿病と高血圧

看護師 宮井 由里子

血圧は、心臓から全身に血流を送るために必要な“圧”です。からだがたくさん血液を要求しているときには、血圧を上げて十分な血液が供給されるように調節されます。必要がなくなると、高くなっていた血圧は元のレベルに下がります。しかし、この調節がうまくいかずに血圧が高いレベルに上がったままだと、高血圧となります。「交感神経がいつも緊張している」「血液の量が多くなっている」「血管を収縮させるホルモンなどが多く出ている」などさまざまなことが原因となります。

二型糖尿病では、多く分泌されるインスリンが、血圧を上げるように働いていると考えられます。また、腎臓に障害が起こり、高血圧を合併することもあります。糖尿病と高血圧が重なると糖尿病だけのときより動脈硬化が生じやすくしかも進行が速くなり、心臓や脳、腎臓、血管に障害を起こす危険性が高くなります。したがって糖尿病患者さんは、血圧を定期的に測定し、高血圧がある場合にはしっかりと治療をする必要があります。

糖尿病患者さんの血圧の診断は、危険度が高いために、治療が必要であると判断される血圧は130/80以上で、目標値は130/80未満です。家庭血圧では135/85以上あれば高血圧です。

このように「月刊さかえ十二月号」には、糖尿病と血圧についてくわしく書かれています。(もっと読みたい)(今年は健康について勉強したい。いろいろ知りたい)と思われる方は、いつでも看護師に声をかけて下さい。私も、今年はずっと「さかえ」を活用し、みなさんの健康についてみなさんと一緒に勉強してゆきたいと思います。

今年もよろしく願います。



## \*お知らせ

### 医師の不在について

左記の日程、都合により大原医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。

二月一日(水) 大原医師不在  
二月三日(金) 大原医師不在  
二月四日(土) 大原医師不在

### 予約診察をご利用の皆様へ

当院は、予約の方と予約外の受付順番の方を平行で診させて頂いております。予約診察の方を診察にお呼びできるのは、診察予約の時間から二〇分以内とさせて頂いております(たとえば、九時の予約の方は、九時から九時二〇分の間にお呼びさせて頂きます)。

予約の方はなるべく予約時間内にお呼びできるように努めておりますが、診察の内容によっては予約が遅れる場合があります。安心してお待ち頂けるようお声かけさせて頂きますので、ご理解の程よろしくお願い致します。

### ホームページリニューアル

当院のホームページが十一月からリニューアルいたしました。診療案内や休診のお知らせ、予防接種について、在宅医療部通信など、様々な情報をホームページに掲載しております。インターネットを利用される方は、是非一度ご覧になってみて下さい。

