



やってみよう！！セルフモニタリング！！



医師 河村 愛

皆様こんにちは、暑い夏が終わり過ごしやすい季節になりました。夏バテで食事ができず痩せてしまった方、逆に暑くて運動ができず太ってしまい、そろそろ運動をしないとイケないな—と考えている方。私は後者ですが、いろんな方がおられると思います。

当院では外来受診時に体重や血圧を測定させていただいておりますが、なぜでしょうか。私は元々循環器内科医をしており、以前の病院でも「体重や血圧をセルフモニタリングしてください。」と患者さんをお願いしていました。



「セルフモニタリング?!」と思われる方もおられるかもしれません。簡単に言うと、「自分のことをよく観察すること」です。いろんな場面で使われる言葉ですが、病院では血圧や体重で聞かれることが多いのではないのでしょうか。なぜそんなことをするのか。自分自身の体調の変化をわかりやすく表現できるからです。



心不全は心筋梗塞・不整脈などが原因で最終的にたどりつく病気です。心臓以外でも腎臓病や感染症からでも心不全になります。体の水分の出し入れが上手にできず、息が苦しい状態になり入院治療しないといけないことがあります。急に心不全になる方もおられますが、よくよくお話を聞くと「1か月前か

ら5kg体重が増えていた」「トイレの回数が減っていた」「横になって眠れなかった」など心不全のサインがあった方がおられます。もし、サインをはやく見つけることができれば、入院せず外来治療できるかもしれません。

他にもご高齢の方で適切に食事をしているのに1年間で体重が5kgも減り、詳しく検査をしてみたら胃癌が見つかった!!などもあります。

体重に一致して血糖や血圧が変化することも多い(暴食をした月は血圧が高くなる)ので、糖尿病の方にも毎回血圧・体重測定をさせていただいております。



大切なのはセルフモニタリングを継続することです。血圧は病院で測定する数値よりも自宅での血圧が重要ですし、体重も1か月・1年でどのように変化したかが大切です。

ただ、セルフモニタリングできない方(小さいお子さんや認知症の方など)はご家族のサポートが必要です。「いつも元気に食事食べるのに食欲がない」「今日は〇〇をしたがらない」など、その方オリジナルの元気メーターは医療者よりもご家族頼りです。

人によってセルフモニタリングする内容はいろいろです。きになる方は一度外来主治医にご相談ください。





おすすめの一冊

看護師 宮井由里子

みなさんはヨシタケ シンスケさん作の絵本「ころべばいいのに」を、ご存じですか？私は電車の広告で知りました。

～嫌いな人や嫌なことに遭遇したら…。ユニークな視点でネガティブ思考と向き合う心の処方箋！～ と紹介されています。

対象年齢は5才 6才 7才以上 おとな となっています。(笑)

嫌なことってどんなことだろうか。嫌なことってどうやって対処すればいいのだろうか。そんなことを女の子が深掘りして考える様子がシュールで現実を超越していて面白い絵本です。

ひとくくりに嫌なことや嫌いな人といっても視点を変えると違う印象になったり、気持ちひとつで前向きになれることに気づくでしょう。



嫌なことがあってどうにもならない日は、全然関係ないことをして過ごすのも一つの方法です。例えば、頭から箱をすっぽりかぶって変顔してみたり、靴下をくるくる丸めたり、冷蔵庫のドレッシングを思っきり振ってみたり。こういう内容が子供にも当てはまり、それがおとなにも当てはまり、何度よみかえしても納得して、楽しいです。子供からお年寄りまでみなさん是非みてください。秋の夜長のおともとして…。



～お知らせ～

医師の不在・休診のお知らせ

【外来医師の不在】

・10月3日(木)……………	清水医師
・10月4日・26日……………	矢部医師
・10月4・21・28日 11月9・30日 ……	大竹医師
・10月15・16日 11月16・18日 ……	河村医師
・10月15日(火)……………	児玉医師
・10月19・26日……………	西川医師
・11月8日(金)……………	堤 医師
・11月15日(金)……………	雨森医師
・11月18～20日……………	辻岡医師

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

今回は令和元年10月26日(土)

糖尿病教室の開催を予定しております。

関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。

インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

今年も例年通り、10月から高齢者の方、11月から一般の方のインフルエンザ予防接種をさせていただきます。

ワクチンの必要量はほぼ確保されていますが、いつ納入されるかが不明な状況です。納入次第接種をさせていただきます。

納入状況はホームページにも掲載させていただきます。

ご迷惑をおかけしますがご理解の程よろしくお願い致します。

