



なごみ News Letter

長寿者慶祝訪問

今年度に90歳を迎える通所の3人の利用者さんに中塚寛おい町長が慶祝訪問し、祝い状や記念品を贈呈されました。例年であれば落ち着いた場所で行われていたのですが、今年度は新型コロナウイルスの感染対策のため、施設玄関で行われることになりました。それでも町長の挨拶に皆さんマスク越しでもわかる笑顔で嬉しそうにされていました。健康で迎えられた卒寿、皆さん本当におめでとうございます。これからも健やかに過ごされますようお祈りしております。



新型コロナウイルス対策による面会禁止のおしらせ

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、入院患者様、老健利用者様の面会を原則全面禁止とさせていただきますが、状況によっては可能な場合もありますので、電話にてご連絡ください。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力いただけますようお願いいたします。



【なごみ診療所】 TEL:77-2753 【介護老人保健施設なごみ】 TEL:77-3184

お問い合わせ(平日8:30~17:00)

川妻史明医師の異動のご挨拶

おい町で2年と5カ月お世話になりましたが、この度、三重県立志摩病院に異動することになりました。

長野県の暮らしが長かったので今まで魚はあまり食べなかったのですが、海沿いの町に来て、初めて本当の魚の美味しさを知りました。つい食べ過ぎてしまう気持ちもわかる気がします。

診療所では、患者さんの薬物療法の効果を上げるだけでなく、同居家族も健康でいられるような食生活をお伝えしたいと思いながら診療を行っていました。コロナ禍でどうなるかわかりませんが、オリンピックの聖火ランナーに選ばれていたのも、また来年おい町に来て走ることができればと思います。

色々とお世話になり、ありがとうございました。おい町のますますのご発展をお祈り申し上げます。



外来担当医変更のお知らせ

川妻史明医師の異動に伴い、令和2年9月から外来担当医が下記のとおり変更になりました。

1診…堀江秀行 医師 2診…白崎信二 医師 3診…木戸口勇氣 医師

※都合により担当医が変更・休診となる場合があります。ご了承下さい。



高血圧の治療の効果

高血圧になっても自覚症状がないため、治療をしないで放置している人もいます。しかし、そのままにしておくと血管の壁が固く、もろくなって血液が流れにくくなったり、血管が破れてしまいます。その結果、脳や心臓の大きな病気を引き起こすことがわかっています。高血圧は適切に治療すれば、病気になるリスクを大幅に減らせることがわかっています。治療によって血圧を下げるだけで脳卒中は3~4割、心臓病は2~4割病気になるリスクが減少します。



高血圧の診断基準 (家庭で測定した時)

家庭での血圧の基準は診察室よりも5~20mmHg低く設定されています。

あまり、大きな違いがある場合は、一度、家庭の血圧計を持参して、確認することも大切ですので、医師に相談してみましょう。

高血圧の診断基準

〈家庭で測定したとき〉

収縮期血圧 (最大血圧) **135mmHg以上**

拡張期血圧 (最小血圧) **85mmHg以上**

※それぞれ、どちらか一方でもこの値を超えたら、高血圧です。

【健康コラム】 高血圧治療の基本は減塩

血圧を下げるには、減塩に取り組むことが大切です。食事から摂取する食塩が増えると、濃度を一定にするため、血液の水分量が増え、血管の負担が大きくなります。

1日あたりの食塩摂取量の目標は、**男性7.5グラム、女性6.5グラム**です。高血圧の人は**6グラム**とさらに厳しい基準になっています。

食塩を減らすコツ

1. 新鮮な食材の持ち味を生かし、調味料を多用しない。
2. 塩は使わずに、香辛料、香味野菜、酢などで味を調える。
3. 低塩の調味料を使う。
4. 食塩が多い食品・料理を食べる回数を減らす。
5. 加工食品は、食塩が少ないものを選ぶ
6. 麺類の汁を残す。

成分表示をみてね



栄養成分表示	
食塩相当量	
カップ麺全体	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g
1食(88g)当たり	

スープを半分残せば、約2g減

ここもチェック

栄養成分表示にナトリウムの表示しかない場合の食塩相当量の算出方法

食塩相当量 (g) = ナトリウム (g) × 2.54

介護職員募集中!

「介護老人保健施設なごみ」では、来春3月に養成校卒業見込みの介護士及び介護福祉士並びに既に資格をお持ちの介護職員を募集しています。また、通所リハでは、入浴サービスを補助して下さるパートも募集しています。

詳しくは、なごみ人事担当 (77-2753) までお問い合わせください。