



Dr. 佐々尾の健康カルテ

今年2月に内科通院患者さんにアンケートを行いました。その結果を2回に分けて一部御紹介します。

今月は「血圧」です。血圧計を持っていらっしゃる方は、回答者の84%でした。そのうち定期的(毎日または数日に1度)に測るのは47%、その他の方は「気が向いたとき」「具合が悪いとき」に測定しているようです。具合が悪い時の血圧は高いですが、それは血圧が高いから具合が悪いのか、具合が悪いから血圧が高いのか分かりません。高血圧の方は日頃から血圧測定を習慣にしてください。していない方は急に無理でしょうから、数日に1度からでもよいです。病院で測るから測らない」という方もいます。しかし、病院で血圧が「正常」でも自宅で血圧が高い」という方は、自宅でも病院でも



血圧が高い人よりも脳梗塞や心筋梗塞の危険が高いとされています。

測定は「朝」がよいです。起床後1時間以内、排尿後、食前、服薬前、少し落ち着いてからです。高血圧が主な原因で起こる心筋梗塞や脳梗塞は、朝6時から9時にピークがありますから、予防のために「朝」の高血圧を見抜く必要があります。

食事は塩分を減らしましょう。自分が食事でどのくらい塩分を摂っているか、当院では尿検査で調べられますので、興味のある方は主治医に聞いてみてください。

血圧の基準値は自宅で135/85 mmHgです。これより高い方はまずは病院受診をお勧めします。

(北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師)

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成26年7月分外来診療体制】

診療科	月		火		水		木		金		応援医師	受付時間等
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
内科 ※	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00~10:30
(循環器内科)	第4水曜日(23日) 午前中のみ※完全予約										留萌市立病院より	8:00~10:30
(呼吸器内科)	—	—	—	—	—	—	—	—	○	予約	重原医師	8:00~10:30
(消化器内科)	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—		8:00~10:30
(禁煙外来)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約	重原医師	診察は10:00から 診療は14:00から
外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	札幌医大	8:00~10:30
整形外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00~10:30
整形専門外来	①第2・4火曜日(8日・22日) 午前・午後 ②月2回木曜日(10日・24日) 午前・午後										①渡部整形外科より ②留萌市立病院より	※完全予約制
小児科	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	旭川医大 井上講師 第1・2・4月曜日 午前・午後 (7日・14日・28日)	8:00~11:00 13:00~15:00
婦人科	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	金野医師	8:00~11:00, 13:30~15:00
ミルキー外来	—	—	予約	予約	—	—	—	—	—	—	当院助産師	電話にて申し込み
眼科 ※	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	旭川医大より	8:00~11:00
皮膚科 ※	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	札幌医大より	8:00~11:00
耳鼻咽喉科	第1・3・5水曜日(2日・16日・30日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00
泌尿器科	第1・3木曜日(3日・17日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00~10:30
精神科	月1回(紹介患者のみ)										札幌医大	※完全予約制
巡回診療	上築中央集会所：第1火曜日(1日) / 中央老人寿の家：第2木曜日(10日)											14:30~15:30

【内科】 当面の間、午後の診療は休診。予約をしないで内科を受診する方は、9時30分からの診療となります。

【眼科】 コンタクトレンズの処方を行っています。

【皮膚科】 診療日が6月から毎週月曜日午前中に増えました。ぜひご利用ください。

夜間・土日・祝日の診療についてお願い

夜間、土日、祝日の診療は緊急性のある重篤な方に限らせていただきます。緊急性のない軽症の方は、平日の診療時間内に受診するようご協力をお願いします。(症状などで心配なことや、受診を希望される方は、電話でご相談ください。看護師がお受けし、内容によっては医師と相談して受診の必要性を判断させていただきます) ☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060