

IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌 愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

家庭でできる

正しい血圧測定

血圧計は手首に巻くタイプと二の腕に巻くタイプがあります。正しい測り方を学んでいきましょう。

「手首に巻くタイプ」の測り方

カフ(写真内赤マル)は手首の骨にかからないように手首と手のひらの境目から1~1.5cm離して巻きます。



良い例

オレンジ色の線のように血圧計が心臓と同じ高さになるようにしましょう。



悪い例

心臓より高い位置や、低い位置に血圧計があると、正確に血圧が測定できないので、注意しましょう。



正しく測るための測定時チェック項目

- ◇姿勢を正しくする
- ◇会話しない
- ◇動かない
- ◇カフに触れない
- ◇厚手の服の上からの測定はNG

「二の腕に巻くタイプ」の測り方

素肌か薄手の服の上から巻き、チューブを手のひら側にして腕の真ん中に来るように位置を調整します。



良い例



1~2cm

肘より1~2cm上(指一本分上)の位置に巻きましょう。



悪い例

カフ(写真内赤マル)を極端に違う位置に巻いてしまうと正確な血圧を測ることができません。

血圧とは？

正しい血圧測定の仕方は、いかがでしたでしょうか。
ここでは血圧とはなにか、基本的なことについて、おさらいしてみましょう。

血圧とは、心臓が血液をポンプのように収縮と拡大を起こして体の隅々に送っている血液の圧力のことをいいます。

血圧は一日のうちでも変動が大きい値です。正常な血圧の動きは、起床後から徐々に上昇、正午にピークになり、そこから夕方までに低下していき深夜に最も低くなります。

血圧の変動は一日だけでなく、週での変動や季節での変動などがあります。この血圧の変動は人によって異なります。自分の血圧の変動を知るためには、自宅で毎日決められた時間(例:起床から1時間以内)に血圧測定を行うことが重要になります。

最高血圧

高血圧 135 mm Hg 以上
血液を全身に送る時の圧力

最低血圧

高血圧 85 mm Hg 以上
全身を巡った血液が心臓に戻ってきた時の圧力

※基礎疾患がある場合は異なります



脈拍

❖コラム❖ 早朝高血圧って何？

正常な血圧の動きを上記でお伝えしましたが、朝方から徐々に血圧が上がるのではなく、急上昇してしまう場合があります。これを早朝高血圧と言います。早朝から正午に起こる脳梗塞や脳卒中は、この早朝高血圧が原因の1つではないかと考えられるようになってきました。

家庭で朝に血圧測定をお勧めするのは、早朝高血圧を調べるためでもあります。脳梗塞や脳卒中の前ぶれの症状には、高血圧による頭痛やめまい、肩のこわばりなどがあります。高血圧かつ症状がある際は早めに受診するようにして下さい。

薬剤師による

「お薬手帳」のススメ

薬局に行った際、処方された薬の内容のシールを貼る「お薬手帳」。ただシールを貼ってもらうだけと思っている方も多いかと思いますが、正しい使い方・より効果的な使い方をご存知でしょうか。今回は、「お薬手帳」について、オススメの使い方をお教えいたします。



～そもそもお薬手帳とは？～

- ❖①❖ 薬などのアレルギー歴
- ❖②❖ 他院・他科同士の薬の飲み合わせや重複使用の確認

主にこの2つを確認するために使用しています。

～お薬手帳に

記入して欲しいこと～

- ・氏名・性別・生年月日
- ・住所/緊急連絡先・血液型
- ・アレルギー歴・副作用歴
- ・主な既往歴

など

※基本情報として、
記入しておきましょう。

Q. 情報をいれると

いいことあるの？

A. 緊急時に役立ちます！

● 災害時には・・・ ●

電子カルテが見られなくなっても、
これまで飲んできた薬の情報が
わかるため、継続的な薬物治療が
行われた例もあります。



意識消失があった場合でも、
お薬手帳を持っていたことによって、
先の基本情報に加え、
最近の処方歴/処方元がわかり、
迅速対応が可能になります。

病院へ入院した際に
自宅から薬がすぐ
持ち込めなくても、
お薬手帳の情報から
切れ目のない
薬物治療が可能となります。



～もっと上手な

お薬手帳の使い方～

お薬手帳とは「患者様 自身のお薬関連の手帳」
ですので、下記の情報を自由に書き込んで、
カスタマイズしても OK です。

- ◇病院でもらった検査データ
- ◇血圧 ◇体重
- ◇体調の記録(服用後、気分が悪くなったなど)
- ◇月1回などの薬の服用日
- ◇処方された薬の残っている数量
- ◇ドラッグストア等で購入した薬/
健康食品の使用歴
- ◇お薬変更理由など医師から
聞いたことの記録
- ◇医師/薬剤師への質問事項

など



もっと上手なお薬手帳の使い方

～上級者編～

- ◇お薬手帳のない病院/歯医者へ持ち込んで
看護師などに書いてもらったり、ご自身で
メモしたりすることも大切です。
- ◇次のお薬手帳へ移行する際も、これまでの
記録を医師・薬剤師が確認できるよう、
しばらく新旧両方のお薬手帳を携帯しましよ
う。ペラっとめくれるよう見開き部分を輪ゴム
でくると便利です。
- ◇お薬手帳は「お薬手帳に記入して欲しい
こと」で触れた基本情報の記載をして
いれば、ノートなどを自作のお薬手帳として
使用しても OK。
持ち運びやすい、小さめのノートがオススメ
です。

POINT!

📌以上の使い方をせっかく取り入れても
病院ごとにお薬手帳を分けては意味がありません！！
病院・薬局へ行くときだけでなく、常に携帯しましょう！



各部署紹介 第10回

HELLO!!

栄養科



当院では、約600人の職員が地域の皆さまの健康に役立つべく、就労中です。職員がどこで・どのように働いているのかシリーズでご紹介。第10回目の今回は、「栄養科」についてお伝えいたします。

栄養科では現在、管理栄養士16名、栄養士1名、調理補助7名が在籍しています。患者様へ安心安全な食事の提供が行えるよう日々業務に取り組み、患者様へ寄り添った栄養管理を目指しています。

■ 給食栄養管理 ■

・食事の提供

栄養成分、味や見た目などを考慮した献立の作成を行っています。

作成した献立を基に食材の発注を行い、仕込み、調理、盛付をして患者様にお食事を提供しています。食べ終わった食器の下膳、洗浄も行っています。

・嗜好調査、残食調査

定期的にお食事に関する調査を行っています。調査の結果は、食事内容の改善に役立たせていただいております。

■ その他 ■

・糖尿病教室

多職種と連携し、糖尿病患者様を対象に講義形式の集団指導を行っています。

正しい知識・情報の提供を行うことを目的とし、医師や看護師などのスタッフに気軽に質問できる場となるよう工夫しています。年2回、バイキング教室も行っています。

・調理実習

病院外でも地域の方々に対する調理実習を行っています。年6回、皆さんに楽しんでいただけるよう、様々なテーマを用意し開催しています。

※食品を取り扱う講座は、新型コロナウイルスの影響を受け、今年度は中止が決定しています。



※2020.9月撮影。感染症対策のため、マスクを着用しています

■ 臨床栄養管理 ■

・栄養指導

入院・外来患者様およびそのご家族に対し、それぞれの疾患やライフスタイルに合わせた食生活のアドバイスをしています。

・栄養管理計画の立案

特別な栄養管理が必要と判断した入院患者様に対し、必要栄養量や栄養に関する計画を立てています。適切な食事が提供されるよう、主治医と食事内容を相談しています。定期的に再評価も行っています。

・チーム医療

栄養サポートチーム、褥瘡ラウンド、各診療科ごとのカンファレンス等に参加し、他職種と情報を共有しながら、適切な食事の提供や栄養管理を通して、患者様の治療に関わっています。



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL 049-258-2323 (代)

発行：2020年 vol.25 編集担当：広報委員会

2020年10月14日の情報です。変更ができる場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください。