

Vol.93
2026.8

公立藤田総合病院
FUJITA GENERAL HOSPITAL

藤田病院だより

年4回(2月・5月・8月・11月)発行予定

発行／編集

公立藤田総合病院 住所：伊達郡国見町大字塚野目字三本木14
TEL 024-585-2121 <https://fujita-hp.jp/>

HP



Facebook



Instagram



中学生職場体験

も く じ

- p. 2 今日から始める高血圧対策
- p. 3 高齢者のための熱中症予防〈食事編〉
- p. 4 形成外科の紹介
- p. 5 中学生職場体験
- p. 6 新任医師紹介
手術支援ロボットの見学施設に
認定されました
面会方法のご案内
編集後記

公立
藤田総合
病院

理念・基本方針

私たちは、患者さん中心の医療を行います

- ◆私たちは、地域社会との連携を図りながら、地域の人々の医療・保健・福祉の向上に貢献します。
- ◆私たちは、医療水準の向上に努め、患者さんに良質で安心できる医療を提供します。
- ◆私たちは、健全な経営に務め、活力に満ちた働きがいのある病院を目指します。

●紙面に掲載されている内容・写真等を目的外で使用したり、複製・印刷する事を禁止します。

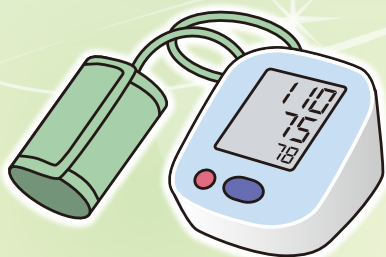
今日から始める 高血圧対策

～家庭でできる血圧管理と生活習慣のポイント～

今は、日本人の3人に1人が高血圧の時代です。高血圧は心筋梗塞、脳卒中発症の最たる危険因子で、他にコレステロールの異常、糖尿病、喫煙等も重なる事で更にリスクは上昇します。原因の多くは塩分過多、体重増加、運動不足等の生活習慣が関係していますが、睡眠時無呼吸症候群、ホルモン系の疾患、腎臓の疾患でも結果として血圧が高くなる事があります。健康診断で血圧高値の指摘を受けた場合は、医療機関への受診をお勧めします。



今日は家庭で出来る高血圧への介入、対策についてお話しします。



血圧管理の第一歩は家での血圧（家庭血圧）を測定する事です。家庭血圧を測定する事で、健康診断・病院受診の時の血圧と差が出る「白衣高血圧」、「仮面高血圧」を見つける事も出来ますし、普段の血圧を知る事で必要な治療へ繋げる事も出来ます。家庭血圧を測定する際は、腕で測るタイプの血圧計を使用し、座って安静にしている状態で、前腕を机の上等に置いて、腕帯を心臓の高さに保った状態で測定します。外来では、朝の計測の時は起床して、トイレへ行く場合は

行って、その後ご飯の準備をしたり出掛ける準備をしたり等忙しくなる前に測る事をお勧めしています。家庭血圧の目標値は125/75mmHg未満です。

生活習慣の改善は何よりも大事です。食事に関しては食塩に気を付けます。1日の食塩摂取量の目標は1日6g未満です。味噌汁を朝昼夕摂取すれば4～5g、ラーメンはその時点で6g程度摂取することになります。何も気を付けずに食事をする1日の食塩摂取量は10gを超えと言われるので、まずは食事自体を見直したり、調味料の量を減らして薄味にしたり、減塩の製品を使用したりするようにしましょう。近年では代替塩（食塩（NaCl）の一部をカリウムへ置換した塩）が注目を集めています。従来の食塩を代替塩にする事で心筋梗塞、脳卒中の発症、死亡を減らす事が出来るという報告もあり、腎臓病等でカリウム制限を受けていない人は、

検討の余地があります。

減塩



運動習慣に関しては、30分程度の有酸素運動をお勧めします。7,000歩までは、歩けば歩く程心筋梗塞だけでは無く、糖尿病、癌、認知症の発症リスクを減らす事が出来ると言われています。ウォーキングの時間の確保が難しい場合は、日常生活の中、例えば普段エレベーターを使用する場所で階段を使用したり、スーパーで少し遠くの駐車場に止めたりして、歩く機会をつくる事も有効です。その他、適正体重を維持する事や禁煙、節酒も効果的です。

生活習慣の改善における一番のポイントは、無理なく長く続けられる習慣を作る事です。そしてそれは、その先にある健康な日々を守る事に繋がります。



高齢者のための 熱中症予防

〈食事編〉



高齢者は喉の渇きを感じにくくなり、水分を摂ることが少なくなります。

また、食事量が減少することで食事から得られる水分も少なくなり、熱中症にかかりやすくなります。

高齢者は子供や成人に比べて体の水分量が少ないため、夏はより意識して水分を摂るようにしてください（図1参照）。

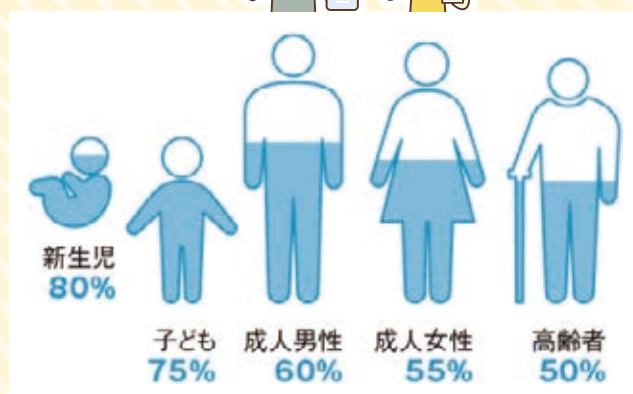


図1）人間の年齢区分と体水分（体液）量

ポイント

水分補給の基本は食事を3食食べること

食事を3食食べることによって約1,000mlの水分が摂れます。

例)



料理	分量 (gまたはml)	水分量 (ml)
ご飯	150 g	約 90ml
焼き魚（さんま）	100 g	約 50ml
お浸し（法蓮草）	70 g	約 65ml
味噌汁	150ml	約150ml
合計		約355ml

ポイント

足りない分は時間を決めて水やお茶を飲みましょう



参考文献)
はじめてとりくむ水・
電解質の管理 基礎編

形成外科の紹介

身近な病気やケガを診る形成外科！

福島県立医科大学形成外科の医師が週1回診療を担当しています。毎週火曜日14時から日帰り手術、16時から外来診療を行います。

基本的にからだの表面に出来る腫瘍やケガ、変形などを専門的に診ています。

【取り扱う病気やケガ】

- **ホクロやイボ、粉瘤などの“デキモノ”といわれる皮膚腫瘍や皮下腫瘍**
手術で取り除くこととなりますが、顔などでは治療後のキズアトが目立たなくなるよう配慮して治療に当たっております。
- **皮膚ガン**
何か分からないけど心配なものが出てきたときは早めにご相談下さい。早期の対処がより良い結果につながります。
- **眼瞼下垂**
まぶたが上がりにくく、あるいはまぶたの皮膚がたるんで視界が悪くなることがあります。加齢変化によることが多いですが、若年者にみられることもあります。日帰り手術で視界が良くなり、生活し易くなりますのであきらめずにご相談下さい。
- **やけど**
浅いやけどは軟膏治療で治りますが、キズアト（瘢痕）を目立たなくするためには初期の治療が大切です。深いやけどはキズアトだけではなく、引きつれ（瘢痕拘縮）を生じて機能障害を起こすことがあるので、適切な時期に手術治療を判断する必要があります。
- **キズアト（瘢痕）**
キズアトが目立たなくなるよう、また引きつれ（瘢痕拘縮）を治療します。盛り上がったキズアト（肥厚性瘢痕）も薬や手術等で治療できます。
- **巻き爪、陥入爪**
足の爪が曲がって皮膚に食い込んで痛みを生じるようになった場合はご相談ください。爪のお手入れで良くなることがあります。程度が強い場合は手術が必要になります。
- **先天異常**
さまざまな生まれつきの変形、例えば口唇裂や耳の変形、胸の凹み（漏斗胸）、手足の指が多い（多指症）あるいはくっついている（合指症）等は形成外科が治療に当たります。

将来を考える 中学生職場体験

～未来への道に向かって 5年後の自分にメッセージを送ろう～

今年も11名の中学2年生が当院での職場体験に参加してくれました。

病院で働く人をイメージできるように医師や看護師だけでなく様々な職種の体験を企画しました。体験を通して「相手を大切にする」ことを学んだとの感想が聞かれ、未来の地域を支える生徒さん達の成長を楽しみにしていきたいと思います。

病院で働くことの意義や仕事のやりがい、医療の素晴らしさを理解してもらえると同時に将来の自分を見つめてもらえるように5年後の自分へメッセージを書いてもらいました。

悩みながらもキラキラした表情で自分にエールを送っている姿が印象的でした。自分の夢の道を歩いてもらえるように祈っています。

- 患者さんの対応とかも大変だけど、それでも患者さんを元気づけて「その人らしい生き方」ができるように支えたいと思った。
- 患者さんへリラックスさせるために手術室のベッドを温めておいたり、患者さんの目線にあわせて話したり、患者さん思いだなと思った。
- 看護師や医師だけでなく、施設を管理する仕事もあるということが知れてよかった。
- 薬局で実際に調剤をしたり、粉薬を作ったりして楽しかった。将来、薬剤師さんにもなりたい職業の1つだったので、体験できてよかった。
- リハビリは身体支援や日常生活能力の回復の支援だけでなく、心の面でも支援をしていることがわかった。
- 入院のお部屋に入って、中の構造やベッドの工夫点などがきけてよかった。看護師さん1人1人がマスクの上からでも笑顔で接していて素晴らしいと思った。

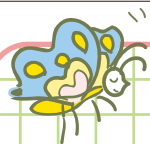
☆☆☆☆☆ 5年後の自分 ☆☆☆☆☆

◎医師になっていて、人を助けられるような人間になってほしいです。患者さんが笑顔で帰られるような医師になりたいです。

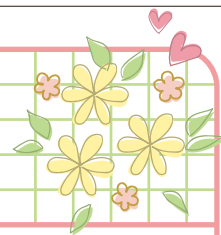
◎看護師になって、病院で働きたいです！つらいことも乗り越えて、笑顔で優しく、患者さんと寄り添えるような看護師になりたいです！

◎5年後は何をしているかわからないけど、今の私（中学2年）の夢は薬剤師になりたいと思ってます。5年後の自分は着々と薬剤師になる努力をしていますか？それとも何か違うことを始めていますか？どちらにしても努力をしているならいいと思います。好きなことも嫌いなことも受け入れて進んでいることを願っています。





新任医師の紹介



内科

お が た ゆう すけ
尾形 裕介

出身地 福島県伊達市
略歴 福島県立医科大学医学部 卒業
北海道大学大学院医学研究科免疫代謝内科学分野 卒業
資格・専門 医学博士
日本リウマチ学会専門医
日本リウマチ学会指導医
趣味・娯楽 聖光学院高校野球部を20年以上応援しています
ひとこと 福島県が地元ですが北海道外で働くことが初めてなので、福島の医療を学び適切な診療を心掛けたいと思います。よろしくお願いいたします。



消化器内科

い り え ひろ き
入江 大樹

出身地 福島県福島市
略歴 福島県立医科大学医学部 卒業
資格・専門 医学博士
日本内科学会 内科認定医、総合内科専門医
日本消化器病学会 専門医、指導医、東北支部評議員
日本消化器内視鏡学会 専門医、指導医、東北支部評議員
趣味・娯楽 子供と旅行
ひとこと 初期研修医でお世話になって以来、久しぶりにお世話になります。地域の医療に貢献できるよう尽力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

手術支援ロボット

「hinotori™ (ヒノトリ)」の 見学施設に認定されました(泌尿器科)

当院の泌尿器科は「hinotori™ (ヒノトリ)」による手術症例見学認定施設に認定されました。

今後も安全かつ高度な手術の実施に努めるとともに、症例見学認定施設として他医療機関からの見学者を積極的に受け入れ、先進的な低侵襲手術であるロボット手術の普及に貢献していきたいと考えております。



面会方法のご案内

面会対象者と時間について

患者さんのご家族・親族・医師、看護師の許可を得た方（マスク着用可能な方）
人数／時間：3人まで 15分以内
面会時間：14時～20時（時間厳守）
面会時の飲食はお控えください

面会方法

- ① 平日「病院案内」、休日・夜間「夜間・休日受付」で受付し、面会申請書に記載
- ② 「面会許可書」を発行
- ③ 病室に入る前ナースセンターにお声がけください
- ④ ご帰宅の際、面会許可書を「病院案内」「夜間・休日受付」へ返却



編

集

後

記

残暑厳しい季節となりました。今月号では高血圧対策をはじめ、高齢者の熱中症予防に役立つ食事の工夫など、この時期にぜひ知っていただきたい健康情報を掲載しています。また、形成外科の診療内容の紹介や、中学生職場体験の様子もお届けします。真剣な表情で医療や看護に触れる学生の皆さんの姿からは、未来の医療を支える力強い希望を感じました。

まだまだ暑い日が続きますので、水分補給や栄養、十分な休養を心がけ、どうぞ体調に気をつけてお過ごしください。今後も地域の皆さまに親しまれる病院だよりをお届けしてまいります。