

2024年

5月号

No.506

日本赤十字社 富山赤十字病院広報誌

やすらぎ

TAKE FREE
ご自由にお持ち帰りください

I N D E X

- 起立性低血圧について
- 看護の日・看護週間
- 禁煙Dayイベントのお知らせ
- 赤十字レッドライトアッププロジェクト2024



『起立性低血圧について』

院長補佐兼耳鼻いんこう科部長

赤荻 勝一 あかおぎ かついち

日の光をたくさん浴びようと若葉が力いっぱい手足を広げる、新緑の季節となりました。新入社員を迎えたり異動があった4月から、職場環境の変化に徐々に慣れてくる5月ではないでしょうか。しかしながら、5月病という言葉があるように、体調をくずしやすい時期でもあります。

4月から5月にかけては1日の気温差が大きいので、体温を調節しようと自律神経が過剰に働きさまざまな不調を来します。朝起きられない、めまいがする、立ちくらみがある、疲れが取れない、などです。よく耳にする症状ですが、このような症状を来す病気の一つに起立性低血圧があります。通常立ち上がった際には、自律神経の働きにより下半身の血管を収縮させ、下半身に流れてくる血液を押し上げて血流を維持するのですが、自律神経が不調であると、重力の影響で血液が下半身に下がってしまい、低血圧となり心臓や脳への血流が減少するために様々な症状を来します。体の成長に対して心臓や血管の成長が不十分な思春期や、ホルモンバランスが崩れやすい若年女性、自律神経機能が低下しはじめたご高齢の方に多くみられます。パーキンソン病や糖尿病などの病気が潜んでいたり、薬の副作用で起立性低血圧になることもあり注意が必要です。

起立性低血圧の診断は、血圧を測定しながら、横になった状態から起き上がって3～5分ほどの間に21ほど収縮期血圧が下がるなどの所見で診断されます。

対処法は、まず生活習慣を見直すことから始めます。バランスのとれた食事を心がけ、ストレス解消といってお酒を飲みすぎはいけません。きちんと睡眠をとることも大切です。下半身の筋力強化に適度な運動も大切です。最初は、足首の曲げ伸ばしからでもいいでしょう。激しい運動はかえって症状の増悪に繋がりますので注意しましょう。薬が必要になることもあります。なかなか症状がとれないなど心配な場合には、早めに医師に相談しましょう。



理念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

基本方針

- 1 患者さん中心の医療を提供します
- 2 より安全で高度な医療の実践を目指します
- 3 地域医療に貢献する病院を目指します
- 4 災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
- 5 次代を担う医療従事者を育成します
- 6 働きがいのある病院運営に努めます
- 7 健全経営の維持に努めます

患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします

- 1 個人の尊厳が守られる権利
- 2 プライバシーが保障される権利
- 3 適切な情報と説明を受ける権利
- 4 自ら医療行為を選択する権利
- 5 適切で最善の医療を受ける権利
- 6 子ども達が分かりやすく心のこもった医療を受ける権利

患者さんの責務

医療は患者と医療者との協同作業です。より適正な医療提供のため、以下の責務について十分ご理解をいただき、ご協力をお願いします

- 1 ご自身の健康状態に関する正確な情報をお伝えください
- 2 医療者と力を合せて診療に参加し、最大限の治療効果を発揮できるようにご協力ください
- 3 病院のルールに従い、院内での迷惑行為は慎んでください
- 4 受けた医療に対し、診療費をお支払ください

「看護の日・看護週間」

看護週間:5月12日(日)～18日(土)



フローレンス・
ナイチンゲール

5月12日は「看護の日」

「看護の日」は、老若男女を問わず誰もが「ケアの心」「看護の心」「助け合いの心」を育むきっかけとなるようにと願い、「近代看護教育の生みの親」であるナイチンゲールの誕生日にちなんで制定されました。私たちは、地域の皆様に寄り添った看護の提供を目指します。

「看護の日」メインテーマ 『寄り添う、支える、助け愛』



令和6年度富山赤十字病院「看護の日・看護週間」の催しは
2階やすらぎホールにて下記のとおり開催いたします。
皆様、ぜひお立ち寄りください。

<5/13(月)～5/17(金) ポスター掲示>

- * 部署紹介
- * 能登半島地震における救護活動
- * 看護職への道



<5/14(火)10～12時 イベント>

- * 上映「私たちが大切にしている看護の一場面」「赤十字活動」
- * 実演:AED講習

禁煙Dayイベントのお知らせ



日時:5月30日 11時~11時半

場所:2階やすらぎホール

①公開禁煙教室

・上岸医師によるミニ講義

「教えて！禁煙先生」

・理学療法士によるリラックス方法の紹介

「座ったままできる！リラクゼーション方法」



②体験コーナー

呼気中の一酸化炭素濃度測定

世界禁煙Dayに合わせて、やすらぎホールにて
たばこの害や禁煙などに関する情報を展示します。

『2024年度レッドライトアッププロジェクト』

5月8日は、世界赤十字デーです。赤十字の創始者アンリー・デュナン生誕の日にちなみ、1948年に制定されました。日本赤十字社では、この日を中心に、先人たちが歩んできた人道の歴史に思いをはせると共に、紛争や災害で苦しむ人々に寄り添い、アンリー・デュナンと日赤創始者の佐野常民が強く訴えた「人道」への理解を深めていただくことを目的として、「2024年度レッドライトアッププロジェクト」を実施しました。

県内の取り組み場所

実施場所 タワー111（富山市牛島新町5番5号）/NHK富山放送局（富山市新桜町4-8）/富山県美術館（富山市木場町3-20）

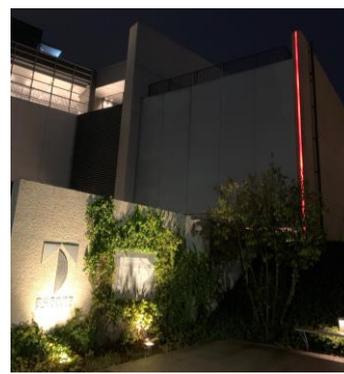
実施日 令和6年5月1日（水）～8日（水） 日没後～22:00まで【NHK富山放送局、富山県美術館は8日のみ】



タワー111



NHK富山放送局



富山県美術館

5月・6月健康教室等のお知らせ 患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください。【お問い合わせ】電話(076)433-2222 医療社会事業課(内線 2322)						
名称	内容	実施日 祝祭日除く	時間	場所	担当	申込窓口
やすらぎの会	ミニレクチャー がん薬物療法について学ぼう (講師:がん化学療法看護認定看護師)	5月15日(水)	13:30～14:00	正面玄関 多目的室	がん相談スタッフ	申込不要
	ミニレクチャー がんについて学ぼう (講師:がん相談支援センター看護師)	6月19日(水)	13:30～14:00			
ライラックの会	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	当面の間中止				
クロスサロンとやま	ピアサポーターによるサロン	5月15日(水) 6月19日(水)	14:10～15:30	正面玄関 多目的室	がん相談スタッフ	申込不要
がん相談支援センターでは、がんに関する相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。						
糖尿病指導コース (要申込)	運動の話と実技(実技は主治医の許可を受けてください) 検査の話 食事の話 病気の話 薬の話 生活の注意点 (第2水曜日のみ「口腔衛生について」) 屋食会	5月14日(火)・28日(火) 6月11日(火)・25日(火)	14:00～16:00	正面玄関 多目的室	医師 薬剤師 看護師 理学療法士 検査技師 管理栄養士	外来通院の方は 内科外来 入院中の方は 病棟看護師
		5月8日(水)・22日(水) 6月12日(水)・26日(水)				
腎臓病教室 (要申込)	病気の話 食事の話 生活の注意点	5月16日(木) 6月20日(木)	14:00～15:00	正面玄関 多目的室	医師 管理栄養士 看護師	主治医
禁煙教室	ミニレクチャー 第二回 タバコは全身病 ～ニコチン依存症は病気です～	5月開催なし 6月14日(金)	15:00～15:30	健診センター	医師	申込不要
安産教室 (要申込)	笑顔で育児がスタートできる!パパ・ママクラス 無痛分娩クラス 妊娠前半期クラス 元気な赤ちゃんを迎えるために整えよう身体と心 妊娠後半期クラス 赤ちゃんと一緒に!いいお産と母乳育児 4コース みんなで学ぼう!母乳育児!	5月31日(金) 6月7日(金)	13:00～14:30 14:30～15:30	正面玄関 多目的室 5月17日(金)・31日(金)・6月7日(金)・21日(金) zoom開催	助産師 管理栄養士 歯科衛生士	産婦人科 外来
		5月10日(金) 6月14日(金) 5月17日(金) 6月21日(金) 5月24日(金) 6月28日(金)	13:00～15:30			
赤ちゃんのにこにこご飯 (要申込)	食育教室 病院ホームページの『診療科・部門』>『栄養課』>『栄養管理、栄養指導の提供、チーム医療への参加』をご覧ください。	5月9日(木) 6月13日(木)	10:00～11:00	正面玄関 多目的室	管理栄養士	栄養課
のびのびサークル	母乳育児期間中の母のつどい 病院ホームページの『出産』>『のびのびサークル(ママサークル)』をご覧ください。 	5月22日(水) 6月26日(水)	10:00～11:30 (zoomへの入室は 9:40～)	正面玄関 多目的室・ zoom開催	自助サークル	病院ホーム ページ
リウマチ教室	リハビリ体操 ～骨粗しよう症と転倒予防体操～ (講師:リハビリテーション科 医師、スタッフ)	6月20日(木)	14:00～	3階 リハビリ室	リウマチ センター	整形外科看護師 又は受付事務
赤十字 救急法基礎講習 救急員養成講習 (要申込)	一次救命処置(心肺蘇生・AED) / 搬送および救護 / 急病の手当/けがの手当(止血法・包帯法・固定法)	養成講習: 5月3日(金・祝) 4日(土・祝)	9:00～16:30	日本赤十字社富山県支部	救急法 講習指導員	日本赤十字社 富山県支部 451-7878