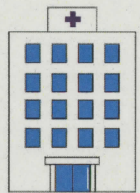


# 南那須地域医療を守る会ニュース

No 10  
2017.10.1  
代表 本間真二郎  
0287-82-2781



## 講演会報告

### 突然死はなぜ起こる？

## 心臓病を学んで、突然死を予防しよう

2月12日(日)に、鳥山公民館で、講演会を開催しました。第1部は那須南病院宮澤保春院長から「那須南病院における救急医療の現状」第2部は突然死撲滅をめざして、国際医療福祉大学病院の柴信行循環器センター長の「狭心症・心筋梗塞から身を守る」と同大学病院の佐竹洋之循環器内科医長の「安心できる不整脈と怖い不整脈」の講演をいただきました。身近な問題であったため、参加者は200名ほどになり、大変な好評をいただきました。



第1部の那須南病院の地域における役割や救急医療の現状について、病院長から直接くわしい話を聞くことができ、

参加者からは那須南病院の存在の大切さを改めて感じたとの声がありました。また、小児科や産婦人科の夜間の受診に困ることも多いので、産科を含めて婦人科が欲しいとの若い方の声もありました。



第2部では、予期していない24時間以内の突然の病死である突然死について動画を観ながらのお話が聞けました。まず柴先生から、突然死の6割以上が心臓病に原因があり、心臓突然死といい、その中で特に多いのが急性心筋梗塞であることから、定期的健診で動脈硬化の危険因子である高血圧・高脂血症糖尿病等のチェックの大切さと狭心症や心

筋梗塞とその予防について詳しい話がありました。突然死は、就寝中が最も多く、次いで入浴中・休養休憩・排便中となっているようで、心筋梗塞発作は朝方にピークがあることが分かっているようです。突然死は致死的な不整脈である心室細動が起こり、それが心停止の直接の原因であることから、佐竹先生からは「不整脈と心室細動・救急医療の除細動療法」などについてもわかりやすい話があり、有意義な講演となりました。

## 定期総会開催と映画「徘徊」上映

6月17日(土)、鳥山公民館において認知症ドキュメンタリー映画を上映、認知症を受け入れるとは・・・老いは・・・人間とは・・・不条理な生活をユーモアでしのぐ娘の介護術を考えさせられた映画でした。

映画終了後、第8回定期総会が行われ、活動・決算の報

高血圧とは、血圧の上がり40 (mmHg以下略)、下が90以上を言います。血圧は一昔前は160、その前は180までは正常とされていたのです。高血圧が怖いのは血管が切れて脳出血など命の危機や運動麻痺などの後遺症を連想されるからでしょう。



## 高血圧について

本間真二郎

か。しかし、脳出血は血圧ではなく、血管がポロポロになる動脈硬化が問題であり、血管が柔らかければ血圧は高くても全く問題になりません。それどころか血圧を下げすぎると認知症やあらゆる病気になるりやすくなるのです。

高血圧の原因は遺伝、塩の摂りすぎ、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレス、睡眠不足、加齢などと言われますが、これらよりも動脈硬化を防ぐことが本場の対策になります。動脈硬化は老化だけでなく、食べ過ぎ、動物性食品・食品添加物・甘いもの・カルシウムの摂りすぎでも起こるので、これらを改め、以下を心がけます①腸内細菌を整える②運動をする③よく眠る④抗菌グッズをやめる⑤マグネシウムをとる(精製塩を止め天日塩にする)⑥ストレスをためない。

告と活動計画、予算案が提案され、承認されました。

28年度は、郵便振込の方法も導入し、運営委員の負担軽減のため継続の手続きは主に振込にしましたが、会員は180名と多少減少し、収入は減となりました。一方3診療所へ医療機器などを寄贈し、支出は増となりました。

これからも安心して健康に暮らせる地域づくりのための活動をしていきますので、ご支援ご協力をお願いいたします。

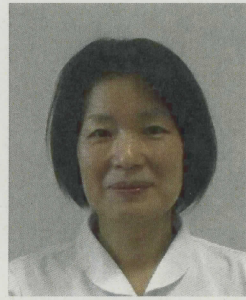
## ♪えりのあコンサート♪

社会福祉士で介護福祉士のシンガーソングライター。楽しくて心暖まるコンサートです。本間先生の「腸活のすすめ」のお話もあります。(無料)

とき: 1月28日(日)  
午後 1:30~3:30  
ところ: 鳥山公民館



### 那須南病院 新看護部長紹介



鈴木新看護部長  
勤務年数 22年

＊出身地 那珂川町  
＊趣味 ステンドグラス

南那須地域医療を守る会の皆様には、日頃より那須南病院のボランティア活動に協力くださいます。除草作業やデイケアのお手伝い、七夕まつりや敬老会の季節ごとの催し、絵や写真等作品の展示等、患者さんだけでなく働いている職員までが癒やしや元気をいただいています。

### 「南那須地域医療を守る会」の活動にご支援・ご協力をお願い致します。

まだまだ不十分ですが、会員になられた方々の会費で、会の活動は支えられています。これからもどうぞよろしくお願い致します。なお郵便振込でも会員手続きが出来ますのでどうぞご利用下さい。

随時、会員を募集しています。

年会費 **1,000**円

南那須地区も少子高齢化社会に突入しており、地域の医療を守るためにも自分の健康は自分で守り、地域全体で助け合っていく時期になっていきます。

病院に求められる役割も変化しており、地域との連携が益々重要となっております。看護師も病院の中にとどまらず、地域に出向いて顔の見える関係を作っていく必要があると感じています。地域住民の皆様と一緒に健康や介護、いずれば訪れる老い等について勉強会や座談会ができれば良いと考えております。各分野のスペシャリストがお手伝いさせていただきますのでご用命ください。



### 会の活動いろいろ

#### 那須南病院ボランティア



→力強い尺八演奏



←華やかなフラダンス

#### ●七夕の会で尺八演奏

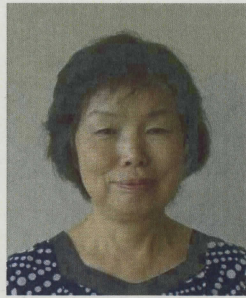
7月5日(水)の七夕の会に、那須烏山尺八愛好会の皆さんに協力いただきました。鮮やかな法被を身にまとい、力強い尺八演奏を披露、ときにはハーモニカも加わり様々な楽曲を演奏していただきました。

#### ●敬老会でのフラダンス

9月13日(水)の敬老会に、レイ・プルメリアの皆さんに協力いただきました。「南の島のハメハメハ」や「見

### ご紹介

#### 最後まで住み慣れた地域で自分らしく暮らすために 南那須医師会 在宅医療連携コーディネーター



在宅医療連携コーディネーター  
上杉みつえ氏

平成27年12月から在宅医療連携コーディネーターとして就任しました。

主な業務は、那須烏山市・那珂川町・南那須医師会が一丸となり、医療・介護・福祉の連携を強化し、私たちが、最後まで住み慣れた地域で自

上げてごらん夜空の星を」など、様々な楽曲に合せた踊りの披露と楽曲毎のカラフルな衣装で会場を華やかたしました。

#### ●病院内作品展示企画

診察の待ち時間等、目にして心安らぐひと時になれば：。そんな思いで企画された作品展示ですが、展示された皆さんからも「作品作りに張りが持て、嬉しい」との言葉も頂いております。これからの展示予定

- 10月：入所者作品展
- 11月：押し絵大学5人展
- 12月：シルバークラフト展
- 1月：絵画同好会
- 2月：絵画同好会



#### ●病院周辺清掃活動

7月2日、朝7時より病院周辺の除草及び植木の剪定などを有志約30名で実施しました。

#### ●デイケアのお手伝い

毎月第2・第4水曜日、木曜日に分かれ、デイケアのお手伝いをしています。