

中札内村立診療所だよ便り No. 5

中札内村立診療所 看護師

お問い合わせ 中札内村立診療所 TEL(67)2012
〒089-1332 中札内村西2条南3丁目23



血压について ～血压チェック&メモ～

皆さんこんにちは。今月号は、中札内診療所の看護師からのお便りです。

この診療所がリニューアルされて1年と4カ月。これまで看護師が2人で、しばしば「忙しくて大変だね」と患者様からご心配いただく場面もありましたが（それがとても嬉しかったです）、先月からとても素敵で頼もしい看護師が1名加わり、3名体制となりました。

困ったことや相談事など、気軽にお声がけください。村民の皆様にも少しでもお役にたてたら嬉しいです。

● 血压について

診察前に受診された皆様の血压を測りますが、自宅で測定する時よりかなり高めになる事があります。緊張していないつもりでもどこか緊張していたり、自転車や歩いて来た直後やおしゃべりしていたなど、また血压計や測る場所（手首・上腕）によっても大なり小なりの差が出てきます。特に原因が無いのに、医療機関で血压を測ると自宅で測るよりも高くなるのは、「白衣高血压」と言われます。

血压のお薬を飲んでいる方は、自宅での血压を測り書き留めた物を受診の際に持参して頂けると、とても助かります。なぜなら、いつも自宅で測っている血压（家庭血压）が、その方本来の血压だからです。同じ血压計・同じような時間・日常を過ごす場所で血压を測ることが、血压が高いのか低いのか、お薬がちゃんと効いているか等の大切な判断材料になります。

でも、毎日測るのは大変で面倒くさいですよね…。毎日でなくとも、2日に1回とかでも構いません。先生から血压手帳を渡された方だけでなく、血压を下げるお薬を飲んでいらっしゃる方は、是非とも**血压チェック&メモ**をしてみてください。

あ！…ちょうど良い血压は、年齢・性別・病気の種類など個々人によって違います。血压の高い・低い、多くの病気の一因になるので気を付けてくださいネ。

★中札内診療所にも、健康ポイント事業の歩数データ送信ができる血压計が設置されました。受診の際に積極的にご利用ください。



★ 現在の当院の診療体制・火曜日の新任ドクター紹介 ★

※2022年度は月・火・木曜午前は
医師2名体制になります。

	月	火	水	木	金
午前 受付時間 (8:45~11:30) 診療時間 (9:00~12:00)	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一
	佐土根 朗	更別 医師		佐土根 朗	
午後 受付時間 (14:15~16:00) 診療時間 (14:30~16:30)	高石 恵一	高石 恵一	休診 (医師が夏津美ハイッ 回診などで不在)	山田 康介 (更別村診療所所長)	高石 恵一
	佐土根 朗	更別 医師			



中札内村立診療所
公式 HP



ねこもと ひでともか
猫元 秀貴 医師

今年4月から更別村診療所に赴任し、5月から中札内村立診療所でも診療させて頂くことになりました。

出身は神奈川県で、魅力あふれる広大な自然に憧れて、この度初めて北の地に来ました。

何でも相談に乗ることをモットーに、皆さんの声に耳を傾けつつ診療したいと思います。よろしくお願ひします。



しげはら りょうへい
重原 良平 医師

5月から月に数回程度、中札内村立診療所で高石所長とともに外来診療を行うことになりました。普段は更別村診療所で働いており、昨年度までは上川町勤務でした。同じ北海道といっても山間の町である上川町とは全く異なる雰囲気の中札内村/更別村で、いわゆる北海道らしい景色に感動しております。出身は大阪府吹田市です。

中札内村の方々の健康に少しでも貢献できるよう高石所長とともに頑張っていくつもりです。宜しくお願い致します。