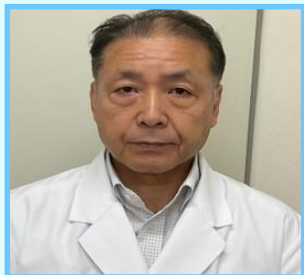




所長紹介



所長挨拶

診療は一般内科外来の他、特殊外来として認知症外来、コロナの後遺症外来、禁煙外来、また本院からの応援で眼科、耳鼻科も週1回で診療しています。

通院している患者さんの年齢は高齢者が多く、認知症あるいはADL低下で介護保険によるサービスを必要とする患者さんや初診が介護保険申請のためという患者さんもいます。また、来院困難な患者さんに対して訪問診療も行っています。

当診療所の診療理念はCKAでC:地域に密着・K:患者さん、家族に寄り添う・A:アットホームな診療所を心掛けて職員一同日々診療を行っています。

氏名：南 尚義（ミナミ ナヨシ）

専門分野：一般内科・高血圧・糖尿病

所属学会：日本内科学会

日本高血圧学会

資格：日本高血圧学会専門医・指導医

・日本内科学会総合内科専門医

認定 日本医師会認定産業医

認知症サポート医



～お知らせ～

【健康診断の結果再検査となった方へ】

「再検査」「要精密検査」の項目があると、不安ですね。

再検査の結果「異常なし」となれば一安心！
異常が見つかったとしても、**早期発見・早期治療**ができます。

また、健康診断後の再検査の料金は、保険適用となるため、3割又は1割負担となります。

※受診の際は健康診断の結果を忘れずご持参ください。

一部検査ができない場合もありますので、事前にお問い合わせください。



【ワクチン情報】

令和5年10月16日より季節性インフルエンザ予防接種開始します。**原則予約制**となり、来所又は電話（14：00～16：00）での予約受付となります。**※令和5年10月2日から予約開始**

また、肺炎球菌、带状疱疹等各種**成人予防接種**実施していますので、お気軽にお問い合わせください。

1年に1度

体のメンテナンスしませんか？

【特定健診始まりました】 **※要予約**

◆期間

・令和5年8月1日～令和5年11月30日

◆対象者

・大崎市に居住されている方で、
以下に該当する方

【特定健康診査】

・大崎市国民健康保険加入者で40歳から74歳

【健康診査】

・後期高齢者医療被保険者

・19歳以上及び39歳以下

・生活保護受給者

◆料金無料

※受診の際は保険証をご持参ください。



お願い

発熱・呼吸症状等がある方やご家族が新型コロナウイルス感染症に感染し、ご自身も感染が疑われ、受診を希望の方は、大変恐れ入りますが、お電話にてご相談ください。

また、当院では、引き続き**マスクの着用**、体温測定、手指消毒をお願いしています。



前回の田尻診療所だよりにて当診療所の診療実績上位20疾患を掲載し、第1位だったのが**高血圧症**！！そこで、今回は高血圧症について紹介します。

高血圧とは？

高血圧は、喫煙と並んで日本人の生活習慣病に最も影響する要因で、20歳以上の国民のおよそ2人に1人は高血圧です。

※厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査より

高血圧には、本能性高血圧と二次性高血圧があり、二次性高血圧は、甲状腺や副腎など病気が原因で起こすもの。本能性高血圧はそれらの原因はなく、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。

日本人の高血圧は、“本能性高血圧”が大部分を占めており、食塩の過剰摂取が原因のものとされています。

日本高血圧学会診断基準は下の表の通りで、診察室血圧で収縮期血圧（最大血圧）が140mmHg以上、または拡張期血圧（最小血圧）が90mmHg以上の場合を高血圧と診断します。

【成人における血圧値の分類（mmHg）】

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120 かつ <80		<115 かつ <75	
正常高値血圧	120-129 かつ <80		115-124 かつ <75	
高値血圧	130-139 かつ/または 80-89		125-134 かつ/または 75-84	
I度高血圧	140-159 かつ/または 90-99		135-144 かつ/または 85-89	
II度高血圧	160-179 かつ/または 100-109		145-159 かつ/または 90-99	
III度高血圧	≥180 かつ/または ≥110		≥160 かつ/または ≥100	
(孤立性) 収縮期血圧	≥140 かつ/または <90		≥135 かつ/または <85	

アドバイス

家庭で血圧を測定し記録をかかりつけ医に提示してください。

- 1日2回、同じ時間に測る
*例：朝は起床後1時間以内、夜は就寝前など
- 1回につき2度測定し記録する
- リラックスして測る
*食事や入浴の直後は避け排便や排尿を済ませた後、座位の状態で測定することが大切です！

生活のポイント

- 食事
 - ① 塩分は控えめに！
*1日の塩分摂取量が6g以下になるようにしましょう
*減塩は誰にとっても大切です
 - ② バランスよく！
*主食・主菜・副菜をバランスよくとりましょう
 - ③ 低脂肪・低カロリー！
*甘いものや脂っこい食事は控えましょう
- 嗜好品 まずは禁煙を！ アルコールは適量を！
*ビールなら1日に大ビン1本・日本酒なら1日1合を目安に
- 適度な有酸素運動を！
*毎日20～30分歩く！数分に分けても良い
*息が切れるほどの運動は血圧が上がり逆効果です！
*暑い時期の昼間は熱中症のリスクが高くなるので危険です



減塩成功のポイント

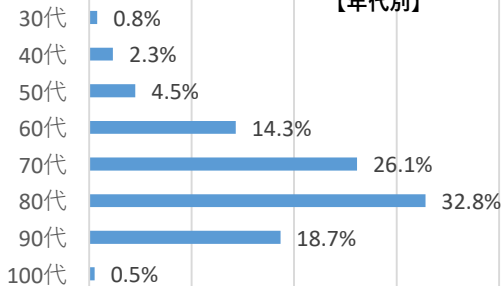
主たる一皿（好みの物）は塩分を減らさずに他のおかずで減塩する。
1日のトータル摂取量で減塩コントロールしましょう。

田尻診療所2022年度高血圧症診療実績

【男女比率】



【年代別】



手に入れませんか？健康！！

始めてみましょう

・減塩・卒煙・運動

習慣

いつでもご相談ください

田尻診療所診療案内

問い合わせ先 田尻診療所 0229-38-1152

〈内科〉 **※予約優先** 受付時間 8：30～11：30 13：30～16：30
※午後に受診希望の方は、都合により休診になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

時間	月	火	水	木	金
午前	南 尚義	南 尚義	南 尚義	南 尚義	南 尚義 (第2・4以外)
	井草 龍太郎 (本院医師) ※第2・4のみ				本院医師 (第2・4のみ)
午後	南 尚義	南 尚義	南 尚義 15：00～	南 尚義 15：00～	南 尚義
					井草 龍太郎 (本院医師)

〈脳神経内科〉 **※予約優先** 受付時間 8：30～11：30
※初診の場合、事前に電話でお問い合わせください。
※都合により休診になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

時間	月	火	水	木	金
午前	—	清水 洋 (本院医師)	清水 洋 (本院医師)	本院医師 10：00～	—

〈眼科/耳鼻咽喉科〉 受付時間 13：30～15：30
※都合により休診になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

診療科	時間	月	火	水	木	金
眼科	午後	—	本院医師	—	—	—
耳鼻咽喉科	午後	—	—	—	本院医師	

〈もの忘れ外来〉 **※予約制** 受付時間 8：30～11：30

時間	月	火	水	木	金
午前	—	清水 洋 (本院医師)	清水 洋 (本院医師)	—	—

〈後遺症外来〉 **※予約制** 受付時間 13：30～15：30

時間	月	火	水	木	金
午後	—	—	—	—	井草 龍太郎 (本院医師)

〈禁煙外来〉 **※予約制** 受付時間 13：30～15：30

時間	月	火	水	木	金
午後	—	—	—	—	井草 龍太郎 (本院医師)

〈訪問診療〉 **※予約制** 14：00～15：00

時間	月	火	水	木	金
午後	南 尚義	—	—	—	—