



看護部より

看護師平野です

血压についてご存知ですか？

血压は酸素や栄養素を含む血液を全身に送り出す力です。

血糖やコレステロールなどが高いと血管へ影響を受け、

これに血压が高いのが加わると脳梗塞、心筋梗塞、眼底出血、腎障害など起こす率が高くなる
とされています。

しかし、血压が高くても症状はありませんし、血压は常に変動しています。

ですから、血压の管理は非常に大切になります

また天気や季節などの影響も受けます。

血压は左右どちらの腕で測定してもあまり大きな差はありませんが、
左右差の血压が大きく異なっているのは問題です



注意

家庭血压が135/85mmHg 以上は高めです！

日常生活の色々な場面で血压を測って、記録をしてみましょう

血压の測り方

椅子に座り、落ち着くまで待つ

背筋を伸ばす

カフ(腕帯)は心臓と同じ高さに合わせる

腕の力をぬく

手首式より、上腕タイプがおすすめです



手首式



上腕タイプ

お知らせ

大村市にあるイタリアンレストラン&カフェ テラスフィールドの山口祐一シェフを
お招きして、定期的に試食会を開催しております！

参加したい方、少しでも興味のある方は是非スタッフまでお声かけください



事務・庶務部より

事務の富山です。

当クリニックの駐車場をご利用の方は、保険証、予約券・診察券と一緒に、
駐車券も受付へ出して下さいますようお願い致します。

お預かりしました、駐車券については、会計の際にお返し致します。

お帰りの際には駐車係の方までお願いします。



新人紹介



4月から臨床検査技師としてお世話になっております藤山です。

尿検査や採血の時に皆様と接する機会があると思います。

早く皆様のお顔とお名前を覚えられるよう、積極的に接していきたいと思ひます。

処置室や待合室で私を見かけたら、ぜひ皆様からも声をかけて下さい。

よろしくお願ひします。

4月より当院で事務として働かせていただひている福本です。

慣れない事が多く先輩方にご迷惑をおかけする事も多いと思ひますが、

仕事を覚え、スタッフの一員としてしっかり働けるよう頑張りたくと思ひます。



わが家のかんたん野菜料理!

第2回は看護師 鈴木の手軽に作れる野菜料理皆様もぜひお家で作ってみて下さい。

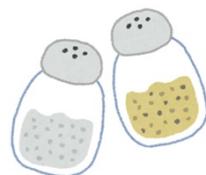
ブロッコリーの塩コショウ混ぜ

作り方

ブロッコリーはレンジで温める

温める時間は大きさで異なります

塩コショウをかけて出来上がり



ピーマンの塩昆布和え

作り方

ピーマンは千切りにする

しおっぺと混ぜて出来上がり



たきの内科クリニック

