

# ざいたく かせ 在宅の風



第3号  
平成24年10月発行

～在宅医療の新しいかたち～

外来の他に訪問診療を行うのではなく訪問診療に特化したスタイルで、在宅医療の現場に爽やかな風を吹き込みたいという思いから名付けました。皆様の心に心地よい風をお届けできたら私たちは幸いです。



## 3年目 に入りました！



私ども北村山在宅診療所は、「大型病院ではできないきめ細かな医療を提供したい」と平成22年10月に開所し、3年目に突入致しました。在宅診療に特化した診療所、聞き慣れないと感じる方もいらっしゃると思います。そんな中で丸2年が経ち、3年目を迎えられたこと、これも皆様のご理解とご協力のおかげです。誠にありがとうございます。

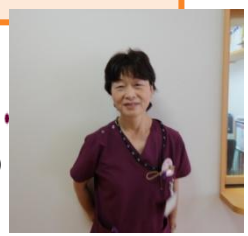
これからも、どんな些細なことでも気軽に相談できるホームドクターとして、また気になる症状などの悩みと共に闘うパートナーとして、皆様のお手伝いをさせて頂きたいと思っております。

### 10月より 法人になりました

平成24年10月より、「医療法人社団伍光会 北村山在宅診療所」として新たなスタートを切る運びとなりました。これを機に、さらに連携を強化し、皆様の幸せの為に精進します。今後とも宜しくお願い申し上げます。

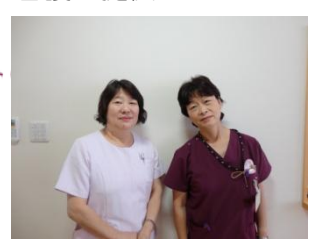
### ～スタッフ紹介～

看護師：太田 よし子（おおた よしこ）



在宅診療とは、どんな所なのだろう…と不安いっぱいでも勤務させて戴き、早1年過ぎてしまいました。患者様、御家族様とのアットホーム的な触れ合いができ、毎日フレッシュな気持ちで過ごせています。

また、自分が病院勤務で学び得た知識、技術を生かし、患者様がその人らしくご家族様に見守られて、生活できるようにより良い看護を提供していけたらと思っております。



### コラム 医師から一言

今回は、高血圧症を取りあげてみました。

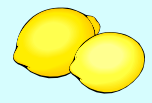
**高血圧症になる原因**

- ① 塩分の取りすぎ
- ② 肥満
- ③ 運動不足
- ④ 過度な飲酒
- ⑤ ストレス
- ⑥ 遺伝 など...

→高血圧になると... **脳出血**などの可能性があります。

**予防法**

東北地方は、食塩使用量が多く、まずは減塩から取り組んでいただくことで血圧の改善が期待できます。食塩のかわりに「ゆず」、「レモン」や「香辛料」を使うのも手です。塩分をしみ込ませる料理よりも表面にかけて、量を減らすのもよいでしょう。来月号では減塩料理を紹介したいと思います！



**編集後記**

みなさん、朝・夕はめっきり涼しくなりましたね。涼しいより寒いですね!!みなさま、季節の変わり目に風邪などひかないようお身体、大事になさってくださいね。来月号もお楽しみに...

発行：北村山在宅診療所  
〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号  
電話：0237-41-0583 Fax：0237-41-0584  
<http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama>

