

# みなみかぜ



南台病院 広報誌

平成 29 年 9 月 Vol.15

## ～自宅で出来る簡単な体操～

体幹の体操を一緒に行ってみませんか？

リハビリ科の職員がご指導いたします。

10分程度の簡単な体操です。

事前の申込みは不要です。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：平成 29 年 9 月 16 日（土）

午後 3 時 30 分から 30 分程度

場 所：南台病院リハビリ室（3 号館 1 階）

お問い合わせ先：医事課受付・リハビリテーション科

（TEL. 042-341-7111 代表）

## 「無料なんでも医療相談」のご案内

日 時：第 5 週を除く水曜日、午後 3 時～3 時 30 分

場 所：南台病院 外来診察室

※事前の予約は不要ですので、受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をおかけ下さい。

実施日	担 当	実施日	担 当
9 月 6 日(水)	看護部	9 月 20 日(水)	健康管理室
9 月 13 日(水)	勝見副院長	9 月 27 日(水)	リハビリ科

## 高血圧の方は減塩に努めましょう！



### 減塩について気になるQ&A

食事サービス科

Q. ビールやお茶をたくさん飲めば尿と一緒に塩分も出ますか？



A. 残念ながら排尿量は確かに増えますが、塩分排泄は少なく水分を一度にあまり多くとりすぎると血液量が増えて血圧が上がり心臓に大きな負担をかけます。度重なると心臓の筋肉が肥大し、心不全の危険も高くなります。また腎臓への負担もかかります。水分で塩分を追い出そうという考えはやめて、節度あるとり方で体をいたわってあげましょう。



Q. 降圧剤を飲んでいれば減塩しなくてもよいのでは？

A. 食塩制限をするより、降圧剤で血圧を安定させるほうが楽でいいと考えている人は意外と少ないようです。食塩過多の状態が続くと薬の効果が出にくくなるため、薬が増えていくおそれがあります。一方、減塩により血圧が安定しやすくなり、薬を減らせる可能性もでてきます。うす味は慣れの問題で、徐々に薄くしていくとじきに慣れてきて3週間もたつと味覚が鋭敏になり、うす味のほうがおいしく感じるようになります。減塩は慣れるまでは大変かもしれませんが、健康面でも家計面でも大きなメリットをもたらしてくれます。

食事のことでお困りのことがありましたら、管理栄養士にお気軽にお声かけ下さい。

## 9月休診のご案内

診療科	医師名	休診日
消化器内科	勝見 直也	6日(水)・7日(木)・8日(金)・19日(火)・20日(水)
内科	田村 浩男	25日(月)

当院では祝日を除く毎週土曜日の午前・午後とも診療を行っております。  
ご利用下さい。

診療受付時間（月曜日～土曜日） 午前：8時30分～11時30分  
午後：1時～4時

社会福祉法人黎明会 南台病院 〒187-0032 東京都小平市小川町1-485  
電話番号：042-341-7111（代） ホームページ：<http://www.minamidaihp.jp/>