

## 開院記念日事業

市立病院では、昭和26年に国立江別診療所が江別町に移管され、外科、内科、放射線科の3診療科病床数28床で開院した6月12日を開院記念日としています。

毎年、市民に親しまれる病院を目指して開院記念事業を行っています。

今年度おり、も次のとおり開催します。



## 糖尿病教室

医師・薬剤師が糖尿病について分かりやすくお話しします。お気軽にご参加ください。申込不要。無料。

申込不要。無料。

**日時・内容** ①6月21日(金)15時～16時。食事と病気(西平内科医師)、インスリンとは?(小松薬剤師)。②6月28日(金)15時～16時。糖尿病と足の動脈硬化(四戸循環器科医師)。

**会場** ①②とも市立病院2階講義室。

**詳細** 市立病院診療技術部栄養科  
☎382・5151 内線6821

日時	イベント・内容	開催場所
6月11日(火) 9:30～11:30	◆健康相談コーナー 栄養相談・薬事相談・健康相談・介護相談	エントランスホール
6月11日(火)～ 13日(木)	◆盆栽展(江別盆栽同好会主催)	1階外来側通路(窓側)
6月17日(月) 17:00～17:50	◆ロビーコンサート パイオリニスト 大平まゆみ エルガー/愛の挨拶、ドボルザーク/ユモレスク、モンティ/チャルダッシュ、日本の歌より/日本の四季、映画音楽より/太陽がいつぱい・ムーンリバー ほか	エントランスホール

市立病院  
職員  
昭和43年4月2日以降生まれで、看護師の有資格者。

### 募集

①看護師(経験者)  
▼試験日/6月12日(水)、7月17日(水)、8月21日(水)、9月24日(水)、10月23日(水)。

▼必要書類/採用試験申込書、身上調査書、受験票(ともに市立病院事務局で配布するほか、市立病院ホームページでも入手可)、看護師免許証の写し、最終学校卒業証明書、成績証明書。

②看護師・助産師(資格取得見込者)  
▼応募方法/試験日の5日前までに、必要書類を申込先へ。

昭和49年4月2日以降生まれ

で、平成26年4月までに看護師・助産師免許取得見込の者。

▼試験日/8月21日(水)、9月24日(水)、10月23日(水)。

▼必要書類/採用試験申込書、身上調査書、受験票(ともに市立病院事務局で配布するほか、市立病院ホームページでも入手可)、最終学校卒業見込証明書、成績証明書。

▼応募方法/試験日の5日前までに、必要書類を申込先へ。

※非常勤職員  
(看護師・准看護師)は随時募集しています。



③保健センター非常勤職員の募集  
▼職種/〔非常勤管理栄養士〕  
栄養士として登録し、事業内容により、その都度勤務できる方。募集人員は若干名。

▼必要書類/履歴書(顔写真付)、資格証明書の写し。

▼応募方法/6月14日(金)消印有効)までに必要書類を申込先へ。

④申込・詳細 保健センター管理係 ☎067・0004 若草町6・1 ☎391・8036

## 正しい家庭血圧の測り方

循環器科主任部長 あおき けんじ 青木 健志

### 今どきの養生ばなし

No.242

白衣高血圧や仮面高血圧というのをご存じですか? 白衣高血圧とは、普段の血圧は何でもないのに、医師や看護師など白衣を着た人の前で測ると血圧が高い場合を言います。それとは反対に、普段は血圧が高いのに、病院で測ると何でもない人たちもいます。このような場合を仮面高血圧と言います。

白衣高血圧は、通常はあまり心配する必要はなく、薬を飲まないで様子を見ることが多いのですが、仮面高血圧は本当は治療が必要なのに、病院での測定だけでは見逃される可能性があります。

白衣高血圧や仮面高血圧をしっかりと見極めるためにも、血圧は病院を受診した時に測るだけでなく、日常生活の中での測定が重要です。しかし、間違った血圧の測定をしてしまうと正しい判断ができず、最適の治療を受けられない可能性がありますので注意が必要です。

そこで、家庭での正しい血圧の測り方について記します。まず、血圧計は上腕(二の腕)で測るタイプの方が望ましいです。手首や指で測るタイプもありますが、正確性に欠

けるので注意が必要です。測るタイミングは、起床後1時間以内と、就寝前がいいでしょう。できれば、毎日大体同じ時間に測定するのが望ましいです。朝はトイレに行ってから、朝食を食べる前に。夜は、寝る直前に測るのが良いのですが、お風呂に入った直後や、お酒を飲んだ後などは、血圧が低めに収まるので避けてください。測る時は、座った姿勢で腕を心臓の高さにして測りましょう。座ってすぐに測るのではなく、1-2分ほど息を整えてから測ることが重要です。何回か測り直した場合は、その全ての測定値を記録してください。

血圧はさまざまな条件で、刻一刻と変化します。測定した値に一喜一憂するのではなく、毎日の測定を継続してその推移を総合的に判断することが大切です。自己判断で、薬を中止したり、重ねて飲んだりすることはやめましょう。測定した数値をしっかりと記録して、病院を受診する際に持参してください。心配な場合は、早めに受診して相談しましょう。なお、血圧を記録するためのノートは、医療機関で無料でもらうことができますので、受診の際に申し出てください。