



# 友愛便り



〒559-0006  
大阪市住之江区浜口西3-5-10  
TEL 06-6672-3121 (代表)

## 新入職医師のご紹介



【脳神経統括部長】  
中西 欣弥  
(なかにし きんや)

- 出身校  
近畿大学医学部 (平成4年卒)
- 主な経歴  
近畿大学付属病院、羽曳野藤本病院、行岡病院、沖縄協同病院、近畿大学医学部奈良病院、静岡県立総合病院、藤枝平成記念病院を経て、平成30年4月より友愛会病院勤務。
- 専門  
脳神経外科一般・脊髄脊椎外科

- 資格等  
脳神経外科専門医  
日本脳卒中学会認定医  
日本脊髄外科学会専門医  
医学博士
- 趣味：散歩
- 特技：なし

### 脳神経外科

患者さん第一の治療・診察を心がけています。何か困ったことがあれば、気軽にご相談下さい。



新津 早織  
(にいづ さおり)

- 出身校  
兵庫医科大学 (平成25年卒)
- 主な経歴  
兵庫医科大学病院、明和病院、合志病院を経て、平成30年4月より友愛会病院勤務。
- 専門  
整形外科一般

- 趣味：身体を動かすこと
- 特技：人の名前をすぐ覚えること

### 整形外科

1人1人に寄りそった診察を心がけています。地域のみなさまに貢献できるように頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。



加藤 寛  
(かとう ひろし)

- 出身校  
近畿大学医学部 (平成26年卒)
- 主な経歴  
兵庫医科大学病院、神戸百年病院を経て、平成30年4月より友愛会病院勤務。
- 専門  
整形外科一般

- 趣味：ゴルフ
- 特技：家事

皆さまの健康な生活の一助となればと思います。



堀 博貴  
(ほり ひろき)

- 出身校  
兵庫医科大学 (平成28年卒)
- 主な経歴  
兵庫医科大学臨床研修プログラムを経て、平成30年より友愛会病院勤務。
- 専門  
整形外科一般

- 趣味：野球観戦
- 特技：なし

頑張ります。



## 《病院理念》

私たちは医療を通じて  
健康で心豊かな社会の  
実現を目指します

## 《基本方針》

1. 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
2. 在宅部門の充実を図り、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
3. 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
4. 開かれた病院として、患者さんの権利を尊重します。
5. 環境整備と安全対策に留意し、患者さんに満足と安心を提供します。

# 5月17日は「高血圧の日」 ～サイレントキラーから健康を守るために～

高血圧は、サイレントキラー（静かなる暗殺者）と呼ばれるように、ほとんど自覚症状がありません。しかし、「少し高い程度なら大丈夫」と甘く考えて治療せずに放置し、そのまま高血圧の状態が続くと、心臓・脳・腎臓などの血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化が進み、「脳卒中・心筋梗塞・腎臓病」など命に係わる病気を引き起こす可能性があります。適切な治療を受け、血圧を良好な状態に保つことは、生活習慣病予防に欠かせません。少しでも血圧に不安を感じたら、医師に相談することをお勧めします。

## どうして高血圧になるの？

高血圧の発症には、環境要因と体質が関係しています。



## 「塩分のとり過ぎ」は、なぜ高血圧につながるの？

体には塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分をとり過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるため水分を多くためこみます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し流すために血管壁に高い圧力が加わり、「高血圧」になるのです。

## 高血圧チェックシート

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- タバコを吸う
- 血糖値が高いと言われたことがある
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、油っこい食べ物が好き

チェックが多いほど  
高血圧になりやすい  
のでご用心!!

厚生労働省ホームページより

## だからまず減塩! 食塩摂取量の目安は「1日6g未満」



### 【食べ方のアイデア】

- ① 汁物は1日1杯までに
- ② 麺類の出汁は残す
- ③ 漬物は控えめに
- ④ 調味料はかけないでつける



### 【調理方法のアイデア】

- ① 香辛料や香味野菜を使う
- ② 酸味を活かす
- ③ うまみ素材を使う
- ④ 味を表面につける
- ⑤ ところみをつける
- ⑥ 焼いた香ばしさを活かす



減塩は降圧剤の効果を高め、さまざまな生活習慣病の予防につながります。



## 季節の豆知識

### 春の紫外線にご注意!

冬の間、長袖の服などで太陽の光に触れずにいた皮膚は、紫外線に過敏な状態になっています。暖かくなり、皮膚を露出しはじめる4~5月頃は、皮膚が紫外線に過敏に反応して大きなダメージを受けやすいので要注意。肌や目の紫外線対策をしっかり行って外出するようにしましょう!

友愛会病院 広報委員会

○友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。http://www.sanwakai.jp/

