

ぎのわんライフ

GINOWAN
LIFE



Vol.32

2024 年 2 月

ご自由にお持ち帰り下さい

CONTENTS

血圧について

INFORMATION・外来担当医表

表紙：今帰仁城跡

血圧について

家庭で血圧を測定しましょう

普段から自宅で血圧測定されている方はいらっしゃるでしょうか

家庭で測定した血圧が **135 / 85 mmHg** 以上を「**高血圧**」と定めています

健診で血圧が高いと言われたり、家庭での血圧測定で高い日が続いたら内科受診をお勧めします。その際は家庭で測定した血圧値の記録をご持参下さい。

高血圧で治療されている方は、今のお薬でちゃんと治療できているかどうかの判断材料として毎日測定する家庭血圧の情報が必要です。

血圧計について

腕で測定するタイプ、手首で測定するタイプがあります。

どちらも正しい測定姿勢をとれば測定精度に違いはありませんが、上腕・手首では血管の太さなど差があるため、測定結果に差が出る場合があります。

測定姿勢：血圧計を心臓と同じ高さになるように測定します

測定のタイミング

毎日決まった時間に測定しましょう。

- 朝
- ・ 排尿後
 - ・ お薬を飲む前、朝食をとる前
 - ・ 座って1～2分間の安静後
- 夜
- ・ 就寝前、座って1～2分間の安静後

このような場合は正しく測定できません

- ・ 運動直後
- ・ タバコを吸った直後
- ・ お酒を飲んだ直後
- ・ 食後1時間以内
- ・ 入浴直後



INFORMATION

★面会について

現在「**面会制限中**」です。面会時間：14 時～17 時（10 分以内）

★外来曜日変更について

2024 年 4 月～

屋比久先生： 木曜午後 → 金曜午後

中地先生： 金曜午後 → 木曜午後

★糖尿病教室再開について

2024 年 5 月～ 第 3 水曜日 14:00 ～ 14:30

対象者： 糖尿病外来通院患者様及びそのご家族、入院患者様

外 来 担 当 医 表						
	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	岩田 剛
		湧上 聖	湧上 聖	石田 明夫 -腎臓・高血圧- ※予約制	長崎 明利	岩田 剛
			楠瀬 賢也 -循環器-	石田 友樹	池宮城 秀一 -循環器- ※予約制	
	午後	當間 裕一郎 -循環器- ※予約制 (14:00～17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	屋比久 賢光 -糖尿・甲状腺- ※予約制 (14:00～17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制
		石田 友樹	岩田 剛	湧上 聖	岩田 剛 (リハビリ)	湧上 聖
					石田 友樹 (14:00～16:00)	
外 科	午前	許田 盛之	山城 敏光	許田 盛之	石田 友樹	石田 友樹
	午後	八幡 浩信	八幡 浩信	山城 敏光	許田 盛之	非常勤 (琉球大学第二外科) (14:00～17:30)
			心臓血管外科医 ※予約制			
整 形 外 科	午前	長嶺 順信	長嶺 順信	非常勤 (琉球大学整形) (9:30～12:00)	長嶺 順信	長嶺 順信
	午後		長嶺 順信		長嶺 順信 再診のみ	
検 診	午前	石田 友樹	岩田 剛	八幡 浩信	山城 敏光	

令和5年8月1日現在



医療法人 緑水会
宜野湾記念病院

理事長 末永 正機

院長 湧上 聖

診療科目

内科, 外科, 整形外科,
リハビリテーション科

専門外来

糖尿病外来, 生活習慣病外来,
循環器外来, 腎臓・高血圧外来

検査

CT, MRI, 胃カメラ, 大腸カメラ,
各種エコー検査,
マンモグラフィ（乳房撮影）

〒901-2211

宜野湾市宜野湾 3 丁目 3 番 13 号

TEL (098) 893-2101(代)

FAX (098) 892-8863

mail info@ginowan-kinen.or.jp

web www.ginowan-kinen.or.jp

facebook

https://www.facebook.com/ginowankinen

