

かなえ

第 62号(平成 29 年7月)

医療法人社団鼎会 三和病院 ・ 八柱三和クリニック

千葉県松戸市日暮7-379 047-712-0202 松戸市日暮 1-16-2 047-312-8830

<http://www.sanwa-hsp.or.jp> <http://www.y-sanwa-cl.com>



五月中旬、21世紀の森

ポピーの咲く公園は散歩も楽しくなる。

里の茶屋(そば屋)の前にあるみどりの里にはいま

さかりのポピーが、赤、ピンク、白と花を咲かしている。

カメラを持った二人連れが、ポピー畑の良いアングルを熱心に探していた。今日も気温が高い日であった。

絵と文 : 2017年 5月
松戸市在住 水彩画家 菅谷功 氏



高血圧について(1)

医療法人社団 鼎会三和病院 副院長 李 鍾碩

日本内科学会認定内科医

日本リウマチ学会 リウマチ専門医



日本人の実に3人に1人は、血圧が収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上で高血圧に該当するそうです。70歳以上で70%、50歳以上では40~50%、30~40歳代でも20%が高血圧であるほど多い病気です。特に親が高血圧なら、その子供は60歳時点で高血圧になる確率は、ほぼ100%と言われます。

血圧が高くても、初期は自覚症状が何もないことが普通です。しかし、高血圧を何年も放置すると動脈硬化-すなわち血管の老化-が進行しやすくなります。血管の中の圧力が高い状態が続くことで、血管内皮細胞が損傷を受け、それが治る過程で線維化(細胞が硬い筋のような組織に置き換わってしまう現象)してしまいます。ひどくなると血管が詰まって脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしたり、血管の壁が破れて出血を起こしたりします。高血圧がサイレント・キラー(沈黙の殺し屋)と言われる所以です。

また、認知症の発症にも高血圧が関与しており、高血圧の治療が認知症の予防に有効であることも明らかとなっています。

■ 家庭血圧測定の重要性

血圧が高めであることが判明したら、まず自宅で血圧を定期的に測定し(家庭血圧)、血圧手帳に記録するようにしましょう。高血圧の診断の定義は

“血圧140/90mmHg以上が、2~4週間の間隔をあけて3回中2回以上この条件を満たした場合、高血圧と診断する”

とされています。血圧は測定する時の状況や時刻によっていろいろ変化し、運動や精神的要因(緊張、いらいら、不安)、寝不足、飲酒などの様々な要因の影響を受けるので、1回だけの測定で高血圧と診断するのは避けるべきです。



血圧計をお持ちでない方は、購入することをお勧めします。診察室や健康診断での血圧はどうしても高めにする傾向があり、家庭血圧を標準とすることが今や常識です。自宅では血圧を測定せず医療機関での測定のみで診療を受けている患者さんは、家庭血圧を測っている人くらべて、薬をたくさん飲んでいる傾向があるそうです。病院に来た時の血圧ではなく、普段の血圧を下げるのが大事ということです。血圧計を新たに購入される場合は、できれば上腕式(肘で測るタイプのもの)が良いと思います。

持ち運ぶことを考えると手首で測るタイプも便利ですが、指で測るタイプのものはあまりお勧めできません。

血圧測定は、できれば1日2回、朝は起床後1時間以内と夕方に測ることをお勧めします。朝起きてすぐの血圧が高い人は(早朝高血圧)、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高いという報告があるため、降圧剤の内服を2回に分けたり、寝る前に追加したり別途対策が必要になります。夕方の測定は寝る前や夕食後にくつろいでいる時に測るといいですが、飲酒をされる方は、ほろ酔い状態では血圧が低めに、飲みすぎると高めになるので飲酒される前に測るのがよいでしょう。

1回目の測定では高くても、2回、3回と繰り返し測ると段々血圧が下がる人がいらっしゃいます。最初の測定時には構えて緊張するので高めになると思われますが、そのような場合には平均値を記録してもいいですし、一番高い血圧・低い血圧を2つとも手帳に記録してもいいでしょう。右腕と左腕での測定は(血管狭窄など特別な病気がなければ)通常は不要で、右か左のいずれか片方だけの測定でよいと思います。

■ 高血圧症と診断されたら、まず生活習慣の改善から始めましょう。

生活習慣の修正点としては、

- ① 1日6g以下の減塩
- ② 野菜・果物中心の健康的食事
- ③ 肥満係数25以下への減量
- ④ 1日30分以上の有酸素運動
- ⑤ 1日1杯以下への節酒
- ⑥ 禁煙

…などがあります。



高血圧の食事療法の要は3つ、減塩、減量と健康的食事です。

減塩は、薬を飲んでいない人にはもちろん、たくさんの薬を飲んでもなかなか血圧が下がらない難治性高血圧の方にも有効です。飲んでいる薬の量や種類を減らせる効果もあります。塩の代わりにできるだけスパイス、柑橘類、酢などを使用します。外食も塩分が多くなるので少ない方が望ましいです。外食はお客さんにおいしく感じてもらうために塩分が多めになる傾向があるので、

外食の味付けが丁度いいと感じる人は、普段から塩分を多めにとっている可能性があります。減塩すると最初は味気なく感じますが、続けていくうちにだんだん味覚が敏感になっていって、美味しく感じられるようになることが多いようです。

減塩以外の健康的食事としては、野菜、果物、低脂肪乳製品、玄米、全粒粉の小麦粉、鶏肉、魚、豆・ナッツ、植物油などは積極的に摂り、赤い肉、バター、ラード、お菓子、砂糖入り飲料は減らすといわれています。

野菜・果物にはカリウムが多く含まれており、ナトリウムと結合して塩分を体の外に出す効果があります。但し、腎機能が低下している人は例外で、カリウムを排出する力が落ちているためむしろ制限が必要です。



肥満係数は、身長(m) 2×25 で計算します。例えば、身長 150cm の人なら $1.5m \times 1.5m \times 25$ で、56.25 となるので体重を 56kg 以下に保つことを目標とします。運動は早歩きで 1 回 20 分以上、週 3 回以上を目指しましょう。

飲酒は「百薬の長」と言われたり、「万の病は酒よりこそ起れ」とも言われたりします。その境目は飲酒する量で、1日 1 合(もしくはビール中瓶 1 本)以下が目安です。アルコールは適度なら血管を拡張させて血圧を下げますが、アルコール 60g/日以上(ビールで 500mL 程度)の摂取では、交感神経の緊張を来し血圧を高めます。そればかりではなく、アルコール自体に心筋毒性



があり、90g/日以上(ビールで 500mL 程度)の摂取を 5 年間以上続けると、拡張型心筋症や心不全を起こすリスクが高まるとされます。また、つまみは塩分含有量が多いので、塩分のとり過ぎにもなりやすいです。



続きは・・・次号かなえ 第 63 号(平成 29 年 8 月)
高血圧について(2)

～薬は飲み始めると止められない?!～

～ 部署紹介 ～ 在宅診療部

在宅診療部とは

当院は訪問診療(在宅医療)を行っています。

訪問診療は、定期的に医師と看護師が自宅へ訪問し、診察や治療・処置を行うものです。医療より生活を重視して、自宅での治療を希望される方を対象にしています。



八柱三和クリニック時代から、患者様数名のスタートで訪問していました。現在は、高林医師(日本在宅医療学会理事)と渡辺聡枝医師の2人のどちらかが丹治と一緒に訪問しており、約30名の患者様を診ております。訪問範囲は、松戸市・柏市の一部です。

当院の訪問診療の特徴は、外来・入院と一貫して診ていくことです。在宅では無理となれば病院に入院して診療します。当院の訪問診療を受けている方には 24 時間病院がサポートする仕組みになっていて、患者様、家族様は安心して在宅での生活を続けることができます。

訪問診療により在宅でも病院と同様に様々の治療を受けることができます。そして在宅医療の特徴は、まさしくホームで、生活優先の医療を受けられることです。また在宅医療は死を負けとしない医療です。先日小林麻央さんが乳がんを患い、家族に見守られて家で亡くなりましたが、このように最期まで家で過ごしたい方のお世話も随分と増えてきました。様々な職種とも連携し、介護保険も利用することで、費用的にも安価に済ませることが可能です。



今後も良質の在宅医療を提供し、地域の皆様に寄り添った医療を心がけていきたいと思っております。ご相談事などありましたらお電話でも結構です。ご連絡をお待ちしております。

2017.6 在宅診療部 看護師 丹治尚子

糖尿病患者会「さくら会」のご案内

三和さくら会は、八柱三和クリニック、三和病院に通院中の糖尿病患者さんやご家族、医療スタッフで作っている患者会です。会では患者さん同士の意見交換、ウォークラリーや他の患者会との交流会に参加しています。また、糖尿病専門誌「糖尿病ライフ さかえ」を毎月読むことができ、食事や運動のことなど様々な情報を得ることができます。 会費 3600円 (4月～翌年3月まで) ※途中入会の方は300円月掛けとします
入会希望の方は、スタッフにお声がけください。

～ 部署紹介 ～ 地域連携医療福祉相談室

当相談室には、医療ソーシャルワーカー(MSW)2名、事務1名が勤務しております。ソーシャルワーカーは病気や怪我をきっかけとして起きている生活課題への支援を日々行っており、入退院の支援、受診・受療の援助、心理社会的問題、経済的問題の解決支援、社会復帰支援などです。相談者はご本人、ご家族、院内スタッフ、地域の医療や介護関係者、地域住民や行政関係者等様々です。



- 急に退院と言われたが、このままでは帰るのは不安
- 最後は住み慣れたわが家で過ごしたい
- 自分には身寄りがいないので、万が一の時のことを考えたい
- 難病で受けられる医療助成について知りたい
- がんの治療中で治療や自宅での生活に不安がある
- 長期の入院となり仕事に支障がある
- 介護保険を利用したい
- 医療費を払ったら生活ができない
- 医療保険に入っていない
- いろんなことが一度に起こってどうしたらいいかわからない

上記のように相談内容は多岐にわたります。これらに対して、患者さんご本人・ご家族の気持ちや持てる力、生活課題の整理を行い、具体的な対応を患者さんご本人・ご家族、院内外スタッフ等と一緒に考えさせていただきます。具体的な対応というのは、在宅サービス、リハビリや療養での転院や入所の調整、医療費

や生活費等の制度利用、ご家族やご友人、地域住民での繋がりでの支援、行政機関との調整などです。

当院は、地域の方に寄り添い、皆様と共に歩み創っていく病院だと思っております。この病院の規模だからこそできる支援があると考えています。ご相談のある方は2F『地域連携室』にて相談を承っております。受付や院内のスタッフにお気軽にお声かけください。(事前にご連絡をいただけますとお待たせすることなく相談が可能です)

～ おしらせ ～

*乳腺外科診療のお知らせ

7月14日(金) 15日(土)

学会の為 **通常外来は休診**となります。

7月12日(水) 午前

長谷川医師、高松医師が診療します。

7月12日(水) 午後

高松医師が診療します。

7月15日(土) 11時～15時

渡辺修医師が診療します。

*整形外科 外来医師変更のお知らせ

7月より水曜・午後

櫻井 医師 → 吉田 医師となります。

7月より木曜・午後

吉田 医師 → 診療なしとなります。

都合により、木曜午後の整形外科吉田医師の診療が水曜午後に変更になります。

申し訳ございませんが、ご了承いただけます様お願い申し上げます。

休診のおしらせ (7月・8月)

三和病院			八柱三和クリニック	
[内科]	[乳腺外科]	[外科]	[内科]	
・天野 辰哉 医師 7月12日(水)	・渡辺 修 医師 7月13日(木)	・渡辺英二郎 医師 8月 8日(火)	・藪下 寛人 医師 7月 8日(土)	
・鈴木 明子 医師 7月14日(金)	・長谷川 圭医師 7月13日(木)午後	8月 9日(水)	・鈴木 明子 医師 7月10日(月)11日(火)	
・渡辺 聡枝 医師 8月10日(木)	・全休診 7月14日(金)	8月12日(土)	7月13日(木)14日(金)	
8月12日(土)	・高松 友里医師 7月15日(土)		・渡辺 聡枝 医師 8月 7日(月) 9日(水)	
			・木暮 勝広 医師 8月14日(月)15日(火)	

医療法人社団鼎会基金へのご協力をお願いします。

現在までに多数の方々よりご協力をいただいております。地域に根差した医療活動を軌道に乗せること、入院患者の皆様のご負担を軽減し病棟運用を効果的に行うために一層の努力を重ねてまいります。引き続き鼎会基金へのご協力をお願いしております。

鼎会基金の詳細や募集要項等につきましては下記にお問い合わせください。

三和病院内 鼎会本部総務課 基金係 (TEL:047-712-0202)

シャトルバス時刻表



三和病院・八柱駅間シャトルバス運行予定表

	八柱駅発	三和病院発
8時	30, 50	40
9時	10, 30, 50	00, 20, 40
10時	30, 50	20, 40
11時	10, 30, 50	00, 20, 40
12時	30, 50	20, 40
13時	10, 30	00, 20, 50 [※]
	昼休み	※土曜日のみ運行の最終便
14時	20, 40	10, 30, 50
15時	00, 20, 40	10, 30
16時	20, 40	10, 30, 50
17時	00, 20	10, 30, 45 [※]

※この表は状況に応じて変更いたします