

# 西山堂慶和病院

血圧は高くても良いの？

副院長 荷見尚志(循環器内科)

<5月 とある日の外来診察室での会話>

患者A: そういえば今朝の新聞に血圧は今までの目標値よりもずいぶん高くても大丈夫みたいなことが書いてあったのだけどどうなんだい？

医師B: う～ん、そんなことはないと思いますけど・・・

患者A: だって新聞によると今までは血圧130/85以下なら大丈夫ってことだったんだけどこれからは血圧147/94以下で大丈夫だって書いてあったよ！

医師B: う～ん、難しい問題ですね・・・、そんなことはないと思いますけど・・・

2014年度に入り多くのメディアで血圧やコレステロール等の‘基準緩和’を報じています。これは本年4月に日本人間ドック学会と健康保険組合連合会が高血圧や脂質異常の基準等の改定案を発表したことに起因しており、それによると血圧の基準範囲は今までは130/85以下でありましたが、今回から147/94以下とするという内容でありました。これが‘血圧は今までより多少高くても大丈夫’という形で捉えられ各メディアで報じられているという現状にあります。

**では本当に‘血圧は今までより多少高くても大丈夫’なのでしょう？**

高血圧はそれ自体ほとんど無症状であります。放置をすると脳卒中や心筋梗塞、腎臓病等の合併症を引き起こしやすくなり、高血圧治療の目的はそれにより引き起こされる種々の合併症を予防することにあります。特に日本人は欧米人に比べ脳卒中の頻度が高いといわれていますが、ある研究によると血圧が低めの人(120/80以下)に比べて正常高値(130～139/85～89)では約1.7倍、軽度～中等度の高血圧(140～159/90～99)では約3.3倍に脳卒中の頻度が増すという報告もあり一般的には‘血圧は低めのほうがいい’といえます。

今回の日本人間ドック学会等が示した高血圧の新基準は持病等のない“超健康なヒト”の健診結果から算出した数値(『検査値の基準範囲』)で要するに“超健康なヒト”の血圧はこの範囲にあったという意味だけであり、一方で今まで用いられてきた130/85以下という数値は日本高血圧学会等が過去の様々な高血圧および高血圧合併症の研究を検証し将来高血圧合併症を引き起こす可能性を踏まえて医師が治療を開始する判断の目安として用いられており(『疾患判定基準値』)合併症の予防という観点に主眼が置かれています。また高血圧合併症の発生には様々な要因(既往症や糖尿病等の有無)が関係するため**医師の判断を伴わず数字だけで判断するのは危険であると警告されております。**

今回の‘高血圧の新基準’を正確に捉えていただき適正な医療を受けていただくのが望ましいと考えます(脂質異常に関しても同様の見解があるとされています)。



## 職場紹介

## 回復期病棟：自立を目的とした治療を行います

2011年5月に新棟オープンと同時に開設した新しい病棟で、スタッフは看護師8名、サービススクール5名です。回復期とは脳血管障害や骨折等の手術など急性期の治療を受けて、病状が安定し始めた発症から1～2ヶ月の状態を言います。この回復期と言われる時期に集中的なリハビリテーションを行うことが最も効果的です。1日も早い自立にむけてスタッフ全員がより良い看護・介護の提供に努めチーム一丸となって患者様・ご家族の支えになれるよう質の向上を目指してまいりますのでよろしくお願い致します。



回復期病棟でのリハビリテーションは専従となる理学療法士2名、作業療法士1名、専任の言語聴覚士1名を中心に行っております。リハビリテーション実施時間は平均1～1.5時間、最大3時間を提供させていただきます。各療法士の役割は理学療法士が寝起きや歩くなど基本的な動作を、作業療法士が着替えやトイレなど日常の生活動作を、言語聴覚士が脳梗塞などによっておこる高次脳機能という障害に対して各々が中心となって行わせていただいております。

# 西山堂病院

## 脳梗塞は夏に多い？

## 水分補給を忘れずに予防！

脳梗塞と聞くと寒い冬の病気だと思いませんか？  
ところが国立循環器病センターの調査では、脳梗塞は夏にも多く発症することが明らかになっています。  
脳梗塞は日本人の死因トップ3に入る「脳卒中」の中でも6割以上を占めています。

### <夏と冬では多い脳卒中が異なります>

冬は体内の熱を逃がさないように血管が収縮するので血圧が上昇して血管が破れやすくなります。

その為、脳出血やくも膜下出血といった脳卒中が多くなりますが、それに対して夏は脳梗塞が多くなります。

夏は温度が上がるため、冬とは逆に体内の熱を発散しよう血管が拡張するので血圧が低下し、汗をかくことで水分が奪われ血液が濃くなる事によって脳血管が詰まりやすくなるのです。



夏場は睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して脳梗塞の発症が多くなります。就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むことも夏の脳梗塞の予防に繋がります。また、中高年の方は喉の渇きに鈍くなる傾向がありますので、喉が渴いていなくても意識的に水分を補給する事が重要です。気になる症状が出たときは、単なる「暑さによる体調不良」と決めつけず、早めに受診するようにしましょう。

## 職場紹介(6)

## 第6回目は医事課を紹介します

病院の窓口としての役割を担っている医療事務課では、基本理念である『真心とサービス』を心がけ、日々の業務を行っております。患者様・ご家族様に少しでも不安を和らげることができるよう、スタッフ一同取り組んでおります。

何かご意見やご質問等がございましたら、お気軽にお声かけください。

### <外来業務>

西山堂病院では、外来診療(耳鼻咽喉科、眼科、人工透析、リハビリテーション、救急外来)の受付を速やかに行ない、診察がスムーズにお受けできますよう業務を行っております。診察終了後は計算～会計を行っており、患者様の待ち時間が出来る限り短縮できるよう日々努力しております。

また、診断書等の書類の受付やお見舞いに来られた方へのご案内もしております。

### <入院業務>

入院されている患者様の診療データを会計システムに反映させ、定期請求作成(10日毎に行ない月3回請求)を行っております。

また、日々退院される患者様の退院手続きを行っております。



## 訪問看護について

## ご自宅に訪問し療養生活の看護を行います

訪問看護は医療保険では病気やケガにより自宅での療養生活が必要な方、介護保険では要支援、要介護の認定を受けた方を対象に利用できます。

ご自宅での療養生活でお困りの方は訪問看護担当看護師がご相談に応じます。

# 介護老人保健施設 はすみ敬愛

## はすみ敬愛屋上園芸

## 素敵な花を咲かせました

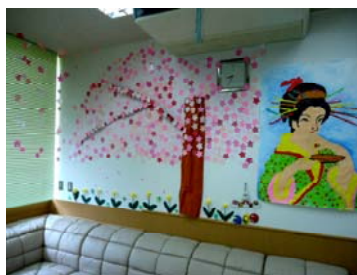
老健はすみ敬愛では、昨年からはじめている屋上園芸で栽培していたお花が素敵な花を咲かせ季節の彩を感じさせてくれております。ご利用者様の癒しの場となっております。  
4月にはお花を鑑賞しながらお花見を行い大正琴演奏のボランティアの方々のご協力を頂き、たくさんのお花と素敵な大正琴の音色に包まれながらお誕生会を行いました。  
現在、ナスやトマトを栽培中です。



## 通所リハビリの作品

## 楽しく創作に取り組んでいます

手のリハビリを兼ねて壁画製作・小物作りを行っています。4月5月は部屋に桜の花を咲かせました。  
『この桜は散らないからいいね。』と利用者様が喜んでいらっしゃいました。  
個人の手作りとしてフラワーバスケットを作り、利用者様のご自宅に飾って楽しんでいただいています。  
これからたくさんの作品を作っていきたいと思っています。



## リハビリスタッフの紹介

## 新しいスタッフを紹介します



この度、4月から異動になりました作業療法士の大曾根和幸です。  
はすみのスタッフの方たちにはよく身長を聞かれましたが、183cmの78kgです。  
以前体重は今より10kg程重かったのですが、半年前から霞ヶ浦マラソン大会へ向けてマラソンを始めたところ、随分痩せることが出来ました。  
大会は終わりましたが、今も週に2~3度ジムへ通っています。  
運動は本当にいいですよ！心も体も健康になります。  
最近では認知症にも効果があると言われております。  
なかなか忙しいとは思いますがみなさんも少しずつ運動してみても如何ですか？  
どうぞ宜しくお願いします。

## 第2回まごころ祭り開催決定！

**開催日 平成26年7月26日 土曜日 13時～**  
ご利用者様に喜んでいただける催しを企画中です。  
昨年のようにたくさんのご家族様に来ていただけるように準備をしていきたいと思っております。  
たくさんのご参加お待ちしております。

## 献立・メニュー

夏メニューがスタート  
☆冷やし中華☆ お楽しみに！

7月 7日 七夕ちらし・デザート  
29日 土用の丑の日 うなぎ  
9月 15日 敬老の日 赤飯  
23日 秋彼岸 刺身



医療法人 西山会

# 私たちの中央クリニック

## 栄養課からのお知らせ

## 栄養相談を行っています

当クリニックでは、管理栄養士により栄養指導(栄養相談)を随時行っています。所要時間は15分～60分程度です。「食事療法に取り組もうと思っている…」「このところ検査値がなかなか改善出来ない…」など、食事についてお悩みの方や栄養指導をご希望の方がいらっしゃいましたら、主治医およびクリニックスタッフへお気軽にお声かけください。

### 《主な対象疾患》

糖尿病 ・ 脂質異常症 ・ 肝臓病 ・ 腎臓病 ・ 膵臓病 ・ 心臓病食(減塩食)  
胃、十二指腸潰瘍食 ・ 貧血食 ・ 肥満症 ・ 低残渣食(クローン病・潰瘍性大腸炎)など

また、当クリニックでは、糖尿病の患者様の会(糖友会『せせらぎ会』)がごございます。年間に4回ほど活動を行っています。患者会へのご質問やご入会希望の方がいらっしゃいましたら、クリニックスタッフまでお声かけください。

### 《せせらぎ会の主な活動》



■ 秋の遠足 ■



■ 料理教室 ■



■ ウォークラリー ■

## 夏風邪に注意しましょう

## 冬の風邪と違うの？

冬にひく風邪に対して、夏にひく風邪をよく「夏風邪」と呼びますが、夏風邪の原因となるウイルスは冬に多いコロナウイルスやRSウイルスあるいはインフルエンザウイルスとはまったく異なり、症状にも違いがあります。冬のウイルスは低温で乾燥した環境を好みますが、夏のウイルスは高温多湿を好み、夏に活動的になります。その代表がエンテロ(腸)ウイルス、アデノ(のど)ウイルスなどです。



### ＜しっかり予防！＞

- ・手洗いうがいは基本です！
- ・クーラーの冷えすぎに注意しましょう！
- ・流行している時は人ごみを避けましょう！
- ・しっかり食べて抵抗力をつけましょう！
- ・きちんと睡眠をとりましょう！

※夏バテは風邪にかかりやすくなります！

名前が示す通り、発熱の他に腹痛や下痢といった胃腸系の症状や、のどの痛みなどが特徴的な症状です。夏風邪というと「軽い風邪」と考えがちですが、症状が長引きやすいので油断は禁物です。それを知らずに冬の風邪と同じ対処をしていると、余計に症状を悪化させてしまったり、別の症状を引き起こす可能性もあります。のどの症状は咽頭炎などを引き起こし、お腹の症状は腸炎などを引き起こす可能性もあります。予防もさることながら、風邪の症状を感じたら早めに受診し、これから到来する暑い夏を健康に過ごしましょう。