

らいふ

2015.1 No.64



「温泉猿 函館市熱帯植物園」金田 賢

- 年頭挨拶
- わかりやすい医学教室(循環器科)
「高血圧」について
- もっと知りたい
「療養指導室開設の経緯と未来」
- 歯科シリーズ

ホームページ
<http://www.ojihosp.or.jp/>

— 医療法人 王子総合病院理念 —

「私たちは、みなさまの健康、医療、
介護を信頼と愛情で支えます。」

王子総合病院理念

みなさまの人格を尊重し、安全で最善の
医療を提供します。

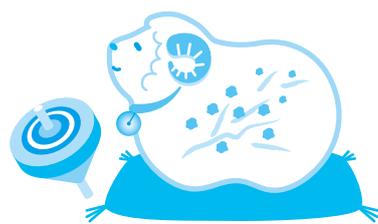
基本方針

1. みなさまの意思(自己決定権)を尊重した、安全で信頼される医療の提供に努めます。
2. 地域基幹病院として、職員の研鑽に努め、人間愛に満ちた高度な総合的医療の提供に努めます。
3. 地域住民や医療機関との連携を緊密にし、地域の医療、福祉、保健の向上に努めます。

謹賀新年



院長・理事長 大岩 均



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

「怒り」原動力にノーベル賞

昨年は1月早々にSTAP細胞の発表があり、iPS細胞に続く素晴らしい成果だと日本中が沸き立ちました。生命科学分野における日本の研究は世界の最先端を進んでいるのだと感心しましたが、その後は大変残念な

結果となつてしまいました。しかし、10月にノーベル物理学賞を日本人研究者3人が獲得するとう嬉しいニュースが入ってきました。3人は20世紀中には無理だろうと言われてきた青色発光ダイオード(LED)を見事に作り上げました。受賞者の一人中村修二氏は、受賞の原動力となったのは「怒り」だったと述べていました。どれ程の「怒り」がこの研究を支えたのか、我々一般人には想像が付きません。道内の医療の話題では、

1月に北大で脳死心臓移植が行われ、20代の男性が無事退院されました。道内での心臓移植は昭和43年の和田心臓移植以来46年ぶりのことでした。

高血圧定義は変わりません

さて、昨年、高血圧に関して多くの皆さんが、混乱する出来事がありましたのでその事について少し書きたいと思えます。昨年4月1日に日本高血圧学会から5年ぶりに改訂された、高血圧治療に

関するガイドラインが発表されました。どのような薬を使用し、血圧をどの程度に管理すべきかの基準を示したものです。その3日後の4月4日に日本人間ドック学会と健康保険組合連合会から合同で血圧やコレステロールなどの新基準案について報告されましたが、専門学会からの数値と異なっていたため大きな混乱が起きました。マスコミは「健康基準広げます」という誇張した見出しを付けたため、さらに混乱を深めました。外来で患者さんに「高血圧の基準が少し緩んだんですね」と聞かれることがありました。皆さんもどちらが正しいのかと迷った方がいるのではないのでしょうか。世界各国で行われた長期間の追跡調査の結果から、高血圧の基準は最高血圧140mmHg、最低血圧90mmHg以上とされており、高血圧が続くと脳卒中、心臓病、腎臓病を将来起こす危険性が明らかに増加することがわかって来ている。そこで、日本だけでなく世界的に140/90mmHg以上が高

血圧と定義されています。ところが人間ドック学会は2011年に人間ドックを受けた150万人の中から選り出された超健康人約1万〜1万5千人のデータを集計し、基準範囲を分析した結果、超健康人の血圧は88〜147/51〜94mmHgであると報告しました。

この基準だと「最高血圧が147でも健康」となってしまう。患者さんの中には、「俺は145だから心配いらなんだ」とか、血圧の薬を飲んでいて「血圧が120/70と低いから薬はいらない」と判断して止めてしまった患者さんもいたと聞いています。人間ドック学会の数値は、僅か1年のデータから出された数値であって、その値が長期に亘って続いた場合、超健康人が健康のままではないのかは全く保障していません。超健康人を抽出したと言っています。最高血圧が140〜147mmHgの人はすでに高血圧です。健康人に入れること自体おかしなことになります。また、「製薬会社と医療界が一緒に

なつて血圧値の基準を下げ、医師が薬をたくさん処方し製薬会社の収益増に加担しているんだ」などと書く週刊誌もありましたし、「高血圧はほととくのが…」などという本まで出版されました。日本では脳卒中による死亡率が昭和30年台にピークとなつていましたが、減塩や血圧を下げる薬を内服することで血圧が低下し、大幅に脳卒中死亡率が低下しました。これまで日本人の死亡原因の第三位は脳血管疾患でしたが、2年ほど前から第四位に下がったのは血圧管理の重要性を示しているのではないかと思います。ちなみに第三位は高齢化の影響で肺炎が上がってきました。血圧の基準が甘くなったわけでは決してありませんので、くれぐれも誤解のないようにしていただきたいと思っています。

増築工事にご理解ご協力を



自分の専門とする分野です。で、ついつい力が入ってしまいました。ここからは、当院に関して少

し書こうと思います。当院が現在地に移転してから18年になります。当初は広く感じていた病院ですが、業務内容が多岐にわたる段々とスペースが不足してきたことと、透析業務を中断せずに透析の装置を更新する必要性が出てきたため、検討を重ねた結果増築をすることになりました。計画では、現在の駐車場の一部に2階建ての増築棟を建て、1階に外来の一部、2階に透析室を移し、現在の病院と廊下で繋ぐことになります。5月頃から工事が始まり、完成は平成28年1月頃を予定しています。工事に伴い駐車場の一部が無くなるため、他の場所に駐車場を確保しますが、皆さんには大変ご不便をかけることとなります。また、工事の騒音などでもご迷惑をかけることとなりますが、お許し願いたいと思います。

ゆつくりと休めるようになると思います。さらに増築棟の完成後、1階外来の再編を考えておりますので、2〜3年落ち着かない年が続くかと思えます。この増築によつてこれまで以上の医療サービスを皆さんに提供できるのではないかと考えています。

健康管理で今年も良い年に



年頭の挨拶のつもりが、血圧に関する話が主になってしまいました。日本人の高血圧患者は4千300万人と言われています。高血圧の方も、減塩や減量で血圧が低下し人によつては薬もいらなくなることがあります。今年はいくらで以上健康管理に気を付け、皆さんにとって良い年になる事を祈つて年頭のご挨拶といたします。今年も王子総合病院を宜しくお願いいたします。



わかりやすい医学教室

特集

高血圧について

循環器内科 大畑 純一



大畑 医師

高血圧って？

みなさん、高血圧ってどんなイメージを持っていますか？ 日本では30歳以上の男性の60%、女性の45%が高血圧であるといわれているありふれた病気です。にも関わらず血圧が高いと「具合が悪くなる」「頭痛がしたり肩がはったりする」「突然倒れたりしておっかない」「こんなふうに思っている方は多いですよ。実はどれも高血圧に対する間違っただイメージです。

そもそも、血圧ってなんぞやっでことですが読んでそのまま「血の圧」です。水圧が高いっていうイメージが湧くと思いますが水道ホースに入った水が勢い良くホースの中を流れている状態を思い浮かべますよね。血圧が高

いっていうのも同じです。血液が通っているのは血管ですので血管の中を血液が勢い良く流れているのが高血圧です。血管というのは結構丈夫にできているので血液がかなり速い勢いで流れていてもそう簡単に破れたりしません。ところが血圧が高いと血管の壁は強く押されているので徐々に血管の壁が傷ついてきます。そうするとその傷ついた血管にコレステロールなどの色々な物質がくっついてきて血液の通り道が狭くなっていきます。これがいわゆる「動脈硬化」というものです。どんどん血液の通り道が狭くなると最後には詰まってしまいます。脳の血管が詰まったら脳梗塞ですし心臓の血管が詰まったら心筋梗塞や狭心症となります。つまり血圧が高い状態が数ヶ月、数年と続くうちに動脈硬化が進み脳卒中や心筋梗塞になってしまうため血圧を下げることでこれらの病気にならないように予防するのが高血圧治療の目的となります。

今回は今年日本高血圧学会より発表された「高血圧治療ガイドライン2014」にそってお話ししたいと思います。

血圧値の目標

それでは、そもそも血圧がどのくらい高いと高血圧というのでしょうか。血圧測定というのはいくら昔からされてきたため、どのくらいの血圧の人が動脈硬化の病気になるやすいかがわかっています。また収縮期血圧(上の血圧)を10mmHg下げると、脳卒中は30数%、心筋梗塞や狭心症は20数%減ることもわかっています。血圧の目標値は「高血圧治療ガイドライン2014」に示されていますが、基本は140/90mmHg未満とすることが推奨されており、年齢や他に動脈硬化になりやすい病気を持っているかなどで多少変わりがあります。「日本人間ドック学会」で高血圧の基準は147/94mmHg未満としていますが脳卒中や心臓病の予防の観点より日本高血圧学会が推奨

世界も日本も、高血圧基準は140/90mmHgです。

高血圧は“将来”病気を呼んできます。“今”は健康でも未来の大きな病気を予防するために
血圧は世界基準の140/90mmHgを超えないように気をつけましょう!!



している140/90mmHg未満が正しいものだとということを強調しておきます。
しかしこの目標値はあくまでも病院に来て診察室で測った値の目標値です。最近では血圧計を購入し家庭血圧を測定している人も多いと思います。大概、家庭血圧は診察室の血圧より低くなりますので目標値も5mmHgず

りずらぬように、
自分が高血圧なのではないか? 血圧の薬を飲んでるんだけど今の血圧で大丈夫か?
など心配な方は是非家庭血圧を測定記録し主治医に診てもらふことをお勧めします。

高血圧の治療

血圧が高いと将来動脈硬化になるのでその予防のために血圧をある程度まで下げることが重

つ低い値となります。

また血圧は精神状態や肉体的な疲れなどで変動します。日々の血圧の上がり下がりに一喜一憂する必要はありません。大切なのは平均した血圧の値です。先ほどのガイドラインでは家庭血圧の計測は一度に2回行いその平均値を血圧値として用いるとなっています。時間帯は起床後1時間以内(朝食前)と就寝前の2回測定が推奨されています。

要であることは理解していただけたと思います。実際血圧が高い方はどのように下げたら良いのでしょうか。私たちが最初にお勧めするのは食事で塩分量を減らすことです。体の中に塩分が多く入ると血圧が上昇することが知られております。推奨は、1日塩分量5g以下です。また規則正しい食生活や適度な運動などは血圧の安定に良いと思われま

す。
しかし、食事や運動だけで目標血圧に到達する方は少なく、やはり薬を必要とします。血圧の薬も以前と比べ進化しています。たとえば血圧の薬は1日を通して安定して効果があるものが推奨されますが、最近のものほとんど1日1回で、24時間持続するものがほとんどです。また副作用も少なくなっています。さらにほとんどの高血圧の薬が血圧を下げるほかに別の作用も持っています。たとえば腎臓を保護する効果があったり、心臓の血管を広げる効果があったり脈

拍を抑える効果があるものもあります。したがって血圧の薬はその個人個人にあったものを医師と一緒に選んで行く作業が必要となります。

最後によく聞く質問ですが、「血圧の薬って一度飲み始めたら一生飲まなきゃならなくなるんですよ?」というものです。これはある意味間違っはけません。高血圧の原因はほとんどが加齢や生活習慣によるものです。したがって血圧の薬を飲めば癌が消えたみたいに高血圧が治ったなどというのではないのです。止めるとまた血圧が上昇します。しかし薬を一生飲むのが嫌だから飲まないというのは裏返すと血圧が高いまま放置しておくということですから。その結果心筋梗塞や脳卒中などになる可能性が数倍になります。
ぜひとも、検診やどこかで高血圧を疑われている方は受診し治療を受けることをお勧めします。

もっと！！知りた

2006年に小児科病棟から外来師長に就任後、看護の専門性と限らない可能性を発揮させること〴〵外来看護師の力を地域の皆様に提供すること〴〵を大きな目標としてきました。

なぜなら病棟勤務の頃、I型糖尿病で教育入院して

いた児童の食事・運動・注射・血糖測定などの指導を毎日違う看護師が行って

り退院後の継続看護に至っていない現実があったこと、成人病棟では透析を受ける準備をする患者さんから「血糖のことをもっと頑張ればよかった」という言葉を聞かされたというエピソードがあったからです。

そこで、生活習慣病の予防や専門の知識のもとで教育・指導が行える糖尿病療養指導室の開設に向けて動き始めました。急務で

あつたため指導にあたる看護師の配置や場所の確保は重要な課題でしたが定例個人ミーティングを行い、人材確保に至りました。日本糖尿病療養指導士認定機構資格取得に向けて準備を開始し、2007年当院看護師の糖尿病療養指導士第1号が誕生しました。

糖尿病療養指導室開設の経緯と未来

外来統括師長 深山 淳子

療養指導室開設の起案書を作成し承認され、2007年4月に医師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士の協力のもと開設することができました。指導実績は2007年度442件から2013年度1945件に増加し、現在2人の糖尿病療養指導士が外来で専門性を生かした看護を提供し、指導のやりがいを実感しています。一人ひとりに丁寧な指導を行い、患者さんからは「繰り返し指

導をしてくれるので血糖も安定している」「病気以外の相談もできて諦めずに治療ができています」など多くの言葉が聞かれています。その他、毎年全国糖尿病看護学会に外来での指導の成果を発表し、さらに新しい知識を得て教育・指導に励んでいます。継続看護の必要性から病棟看護師の糖尿病療養指導士も2人誕生し、合計4人で地域の皆様のために活躍をしています。

糖尿病予備軍は

全国で約700万人と言われている

す。今後急速に高齢化が進む中、慢

性の病気を幾つも持ちながら療養をする患者さんやその家族が在宅で安心して暮らせるように指導・支援が重要となってきました。「外来の看護師は医師の側にいる人」から「患者さんや家族の側に寄り添って必要なケアが提供できる人」になり、冒頭で述べた目標を達成できるように療養指導室を発展させていきたいと考えています。

シリーズ 歯は老化しない

第44回

歯は老化しない



歯科医師 岡田 文夫

人間、誰でも老人になる。当たり前前の現実。では「歯は老化しない」と言ったらあなたは信じますか？ もしあなたが歯を失うとしたら、その原因の殆どが虫歯と歯槽膿漏と思つて間違いないかもしれません。この病気が口腔内細菌によって発病するれっきとした感染症なのです。

さて、細菌との戦いによって人類は多くの病気を克服してきました。たとえば天然痘は根絶され、コレラ、赤痢、チフスなども今や日本では発病しませんが、最近西アフリカで猛威をふるっているエボラ出血熱はウイルスで、今現在もつとも人類にとつては厄介なものです。

感染症は「予防」が可能であり、年をとつても歯は失われることなく立派に機能する筈です。

現に「8020」と言つて、80歳で20本以上の自分の歯を持っている人が増えてきています。野生の動物が歯を失えば、即ち死を意味します。しかしそれは、殆どの場合負傷に限られます。

つまり「生」の必須条件として生物たるもの生きていく間は自分の歯で噛めるように本来出来ている筈です。虫歯や歯槽膿漏が「文明病」と言われる由縁もこの辺にあります。

人間だつて動物。老化で髪の毛が失われるのとは根本的に違います。全ての病気が「予防に勝る治療法はなし」に結論づけられます。定期的な口腔チェックをお勧めいたします。

文責 岡田 文夫

外来診療案内

平成26年10月1日現在（都合により変わる場合があります。）

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
内科	内科 診療開始 9:30/13:30		藤瀬			藤瀬		藤瀬		藤瀬 予約患者のみ	
循環器内科	1診	伊藤		柴田		堀田	不定 (ペースメーカー外来)	伊藤	不定	堀田	
	2診	大畑	不定	吉田	不定	吉田	不定	大畑 第2・4・5週のみ		大畑	不定
	3診	大岩		大岩		大岩		不定 第1・3週 (ペースメーカー外来)		不定	
	4診	柴田		松本		加藤		松本		加藤	
神経・精神科	4診										出張医 注⑤
呼吸器内科	1診	小栗	菊地 (出張医)	河井	小栗 予約&新患は 紹介患者のみ	小栗	中村	河井	鈴木 (出張医)	小栗	猪村 (出張医)
消化器内科	3診	奥田		中嶋		山田		早坂		山田	
	4診	南		早坂		南		中嶋		奥田	
	5診										
血液腫瘍内科	2診	藤見 (移植外来)	蟹澤 (移植外来)	蟹澤	橋本	藤見	蟹澤	蟹澤	藤見	蟹澤 完全予約制 10:00~	橋本
外科・呼吸器外科	2診	狭間	細井	京極		狭間	松井	岩井 (11:00まで)		渡邊	京極
	3診	渡邊		岩井 (11:00まで)		岩井	岩井 乳腺外来 新患のみ	細井		松井	岩井 緩和ケア外来 完全予約制 13:30~15:00
心臓血管外科	1診	村上				牧野				村上	杉木 (静脈瘤外来)
脳神経外科	1診	本間 / 出張医 第2・4出張医		大瀧 / 菅野 (出張医)		鰐淵 / 三上 (出張医)		本間		本間	
神経内科	2診							久原 (出張医)			
整形外科	1診	鈴木	鈴木 (スポーツ外来)	鈴木		鈴木 / 西尾 (奇数日 / 偶数日)		鈴木	西尾 (スポーツ外来)	西尾	
	2診	西尾		菱村		菱村		西尾		菱村	
産婦人科	1産	小田切	不定 (産後検診のみ)	勘野		野崎		小田切		野村 受付 10:00まで	
	2婦	野村		小田切		野村		勘野		野崎	
	3診	野崎		野崎		勘野					
眼科	1診	北谷		北谷		北谷	北谷	北谷		北谷	
	2診	清水		清水		清水	清水	清水		清水	
耳鼻咽喉科	1診	太田		太田		太田	太田 予約患者のみ	太田		太田	太田
	2診	佐々木		佐々木		佐々木	佐々木 予約患者のみ	佐々木		佐々木	佐々木
皮膚科	1診	出張医				出張医				出張医	
泌尿器科	1診	田口		新海	不定 予約患者のみ	田口		不定	不定 予約患者のみ	不定	
	2診	不定		不定		不定		不定		不定	
小児科	1診	小林	福島	小林		鈴木		小林		鈴木	鈴木
	2診	福島		福島	鈴木 (工コー外来)			不定 (乳児健診)		不定 (予防接種)	
	3診		不定 (1ヶ月健診)					(予防接種) 14:00開始			
	4診				泉 心臓外来 月1回 予約患者のみ		岡本 腎臓外来 月1回 予約患者のみ		田島 内分泌外来 月1回		
放射線治療科	1診	出張医	不定	北原	北原	北原	北原	北原	北原	出張医	不定
麻酔科	1診	田中				渡辺				浅野 (出張医)	
	術前診察	内山		田中		鈴木		渡辺		石岡	
歯科	1診	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田
	2診	出張医	出張医	出張医	出張医	出張医	出張医	岡田	岡田	岡田	岡田 14:00~

【ご注意】

- ①都合により診療時間、医師が変わる事がありますので、あらかじめご了承下さい。
- ②初診受付時間、午前（8：30～11：00）午後（13：00～15：00）
但し、各診療科及び医師により異なる場合があります。

- ③再来機受付時間、午前（7：00～11：30）午後（12：15～15：00）
- ④神経・精神科と神経内科は、当院他科医師の紹介が必要。新患は受け付けていません。
- ⑤歯科は予約制になっております。

災害訓練

2014年9月27日(土曜日)に防災訓練を行いました。訓練への参加は総勢約500名。町内会の皆様や医療スタッフ・看護学生・ボランティアの方たちがリアルな患者役を演じ、効果的な訓練となりました。



秋のお楽しみ会開催

2014年11月7日に文化祭の一環として毎年恒例の「秋のお楽しみ会」が開催されました。

今回はボランティアさんの参加人数が例年よりも少なかった事をうけて規模を縮小して実施しましたが、利用者様は化粧やゲームを楽しまれたり、喫茶では普段なかなか口にしないスイーツを食べたりとゆっくりとした時間の中でボランティアさんと共に楽しまれていました。



予防健診のお知らせ

- 健診日：月曜から金曜日
- 時 間：午前8時～12時頃まで
 1. 一般健診 22,831円
 2. 日帰り人間ドック 30,240円
 3. 追加項目
 - ①乳がん検診 (2方向 5,657円・1方向 4,629円)
 - ②子宮がん検診 5,997円
 - ③PET-CT検診 94,629円
 - ④その他
 4. その他

~~~~お気軽にお問い合わせ下さい~~~~

申込み・問合わせ先

健診センター：☎0144-32-8111(代)  
内線 295・296

## 表紙写真の募集

### 条件

- 1人何点でも結構です。
- 風景写真(人物が写っていないもの)
- カラー写真
- 原則として応募写真は返却いたしません。(返却ご希望の方はお申出下さい。)

### 応募方法

- 写真の裏にタイトル、住所、氏名、電話番号を記入願います。
- 提出先は「らいふ」事務局まで。
- 採用の方には「らいふ」郵送にて発表します。お写真下にお名前を掲載させて頂き、粗品を進呈いたします。

## 糖尿病教室のお知らせ

下記の日程で開催します。参加費 無 料  
どなたでも参加できます。

お気軽にご参加ください

- 開催日：平成27年 1月16日(金)  
2月20日(金)  
3月20日(金)  
4月17日(金)

- 時 間：午前10時30分～
- 場 所：王子総合病院 講堂(3階)
- 講 師：医師、理学療法士、薬剤師  
管理栄養士、看護師  
歯科衛生士、臨床検査技師

※直接会場において下さい。  
※講師の都合により開催中止の場合もありますので  
電話にてご確認ください。(☎0144-32-8111 療養指導室まで)

「らいふ」の掲載内容についてご意見、ご要望がございましたら遠慮なく事務局までお申しつけ下さい。