

お薬の豆知識 ～最近の血圧の話～

患者さんに血圧のお薬をお渡しする際、よく次のような質問を受けます。「私はそんなに血圧が高くないのに血圧の薬を飲まないでダメなのかなー」と。今回は、そんな疑問に2009年版高血圧ガイドラインを踏まえてお話ししたいと思います。

今年(2009年1月16日)、高血圧治療ガイドライン2009が日本高血圧学会から発表になりました。基本的な高血圧基準値(140/90mmHg以上)や正常血圧基準値(130/85mmHg未満)、降圧目標値(若年者・中年者では130/85mmHg未満、高齢者では140/90mmHg未満)などは変わっていませんが、注目される点は、**家庭血圧に対する血圧基準値**が新たに設定されたことです。



<血圧基準値>

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	130/85mmHg 未満
糖尿病患者 慢性腎臓病 心筋梗塞後患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

診察室血圧よりも家庭血圧は血圧基準値が低く設定されています。そのため、自分ではそんなに血圧が高くないと思っていても、家庭血圧の基準値以上なら高血圧となり、治療が必要となるのです。

高血圧の治療の基本となるのはやはり生活習慣の改善です。喫煙や節酒、日常的な運動、肥満の改善、ストレスの解消に加えて食生活での塩分制限が重要です。塩分(ナトリウム)は血圧を上げる働きがあり、そのナトリウムを排出してくれる栄養素として**カリウム**があります。カリウムを多く含む食べ物は野菜や果物で、**ほうれん草、バナナ、枝豆、じゃがいも**等がありますが、腎障害がある方は高カリウム血症になりやすいので、過剰摂取を控え、医師に相談してみてください。血圧の薬の中で、ナトリウム排泄作用がある薬は利尿薬になります。他には心拍数を抑えるβ遮断薬、血管拡張作用のあるカルシウム拮抗薬、血圧上昇作用のある「アンジオテンシンⅡ」の作用を抑えるアンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬(ARB)やアンジオテンシン変換酵素阻害薬(ACE阻害薬)が主な高血圧治療薬です。最近では、ARBと利尿薬が1つの錠剤に配合された新しい薬もありますし、今後はARBとカルシウム拮抗薬の合剤など、様々な血圧の薬が発売になる予定です。

生活習慣を改善することは、高血圧の予防になり、脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化といった高血圧による合併症予防にもつながっています。長い間の習慣を変えるのはなかなか大変ですが、自分のペースで、無理せず改善していくことが重要です。

(薬局 藤川 真衣)



2009年 秋号

病院とあなたをつなぐかけはし

みやた



発行所 医療法人相生会 宮田病院
〒823-0003 宮若市本城1636
TEL0949-32-3000
FAX0949-32-2997
発行日 平成21年10月1日
発行人 広報編集委員 NO.27

TIMES



CONTENTS

- ① 放射線科医師 入職のご挨拶
- ② 「第11回糖尿病及び合併症予防のための講演会」
- ③ 受賞おめでとうございます～福岡県看護協会会長表彰～
- ④ いかだ製作日記～リハビリテーション科～
- ⑤ デイケア 8月 お誕生会
- ⑥ かつぱの会活動～ウォーキングと物作り～
- ⑦ 夏祭り～3B病棟～
- ⑧ お薬の豆知識～最近の血圧の話～

放射線科医師 入職のご挨拶

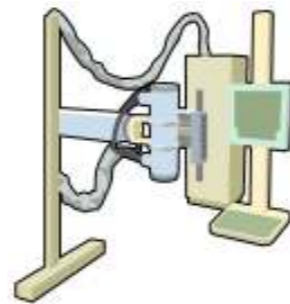
平成21年6月より宮田病院に入職となった放射線科医師の三原信(みはらまこと)と申します。昭和36年生まれで、医師になっておよそ20年になります。生まれは佐賀県佐賀市(旧佐賀郡)川副町という所です。川副町(かわそえまち)は佐賀市内から車で30分ほどの有明海沿岸の町で、有明佐賀空港があります。海苔、むつごろう、わらすぼなどの珍しい魚貝類が有名です。古くは博愛社(日本赤十字社)の創始者である佐野常民を輩出し、最近では「行列ができる法律相談所」で有名になった本村弁護士が川副町出身です。また佐賀のがばいばーちゃんでブレイクした漫才師の島田洋七の家が、隣町になりますが実家のすぐ近くにあります。大学は宮崎大学(旧宮崎医科大学)医学部、入局は佐賀大学(旧佐賀医科大学)医学部で、二つの母校の名前が変わってしまいました。住まいは佐賀市内にマンションがありますが、主に福岡市東区のアイランドシティから病院に通っています。宮田病院の前は、ハウステンボス近くの佐世保市内の病院に3年勤務していました。福岡市内には予備校、病院勤めで数回、通算6年ほど住んだことがありますが、およそ8年ぶりの福岡です。筑豊はもちろんはじめてです。

趣味や特技はあまりないのですが、格闘技観戦と車が好きです。車は特にオープンカーが好きで、オープンカーに乗り始めて15年ほどになります。本当に屋根がないとか前の窓ガラスがないなど、かなりエンスー*注な車もあったので、通勤用と週末用の2台所有しています。2台ともオープンカーという時もありました。格闘技観戦は中でもプロレス、特にノアという団体が好きですが、ノアの社長兼プロレスラーだった三沢光晴選手が先日亡くなりました。一般紙やニュースでも盛んに報道されたので、プロレスに興味がなくとも、ご存じだった方も多いと思います。試合中の事故による突然死で、ショックのためしばらく仕事が手につきませんでした。ほぼ同時期にマイケル・ジャクソンが亡くなり、世界中が大騒ぎになりましたが、自分にとっては三沢選手の死亡の方がはるかに衝撃的でした。

さて自分は医師としての専門は放射線科ですが、もともと一般の方やコメディカルの人たちには馴染みの薄い科で、宮田病院としては初めての放射線科の常勤医なので、さらにわからないという人が多いと思います。放射線科(医)の仕事は、主に放射線画像診断と放射線治療に分けられます。自分は放射線画像診断の専門医です。放射線画像診断もさらに一般診断と核医学(RIやPETなど)に分けられます。また他科とのオーバーラップがありますが、血管造影などによって診断、治療を行うIVR(インターベンション)も放射線診断学の一部になります。宮田病院での実際の仕事はといいますと、診療放射線技師が撮影した一般X線写真やCT、MRIなどの所見や診断の報告書を作成し、他科の医師に報告することです。宮田病院ではほぼデスクワークですが、病院によっては胃透視や大腸透視、超音波検査、IVRも行ってきました。徐々に宮田病院の仕事にも慣れてきましたので、さらなる病院のレベルアップのためがんばりたいと思います。

(文責 放射線科 三原信)

(*注…エンスー: enthusiast (エンスー-ジヤスト) を縮めた和製英語「マニア」、「熱狂的な支持者」といった意味のこと)



かっぱの会活動～ウォーキングと物創り～

6月11日(木)晴天。オシャレリと散策を楽しみながら、ウォーキングというほどの距離ではないが、「かっぱの里」を目的地に病院を出発! 到着後すぐに陶芸にチャレンジ! 「焼酎用のコップを作ろう!」「ごはん茶碗を作ろう!」などそれぞれに作品の構想を練っていたようです。が、大体途中で変わります。素人ですから……でも、みなさんかなり真剣!



陶芸後は外で運動療法の話と昼食。天気がいいので外での食事は美味しく、楽しみ。しかし、ごめんなさい(><)一応お弁当の食べ方・残し方を説明するのが私の仕事で……。

昼食後は牛乳パックで再生した色紙に絵を書くことに……。久しぶりの絵の具と筆。寡黙に作品作りに没頭しました。普段のストレスが和らいだ感じでした。

「今度はいつ?」「友達も誘っていいの?」患者さんからうれしいお言葉をいただき次回の企画に力が入ります(^ ^)/

管理栄養士 大脇 令子



受賞おめでとうございます～福岡県看護協会長表彰～

8月25日に4F ラウンジにて盛大に行われました。

平成21年6月20日（土）アクロス福岡シンフォニーホールで開催された社団法人 福岡県看護協会 通常総会に於いて当院5F病棟の安藤とし子師長が福岡県看護協会長表彰を受賞しました。

長年にわたり看護業務に従事し、看護に関する専門的教育の向上、看護協会活動の発展に貢献した業績が認められたものと思います。

～安藤師長！ひとことご感想をどうぞ～

門司看護部長から推薦していただき受賞することができ、とても光栄に思っております。有難うございました。私は、ナースになって約40年が経過し、自分なりに色々なところで業務に精励してきたつもりです。今年の10月は私にとって節目の年でもあります。再度、第2の人生としてナースの仕事ができる限り、続けるつもりです。

今後とも皆様のご支援をよろしくお願い致します。



デイケア 8月 お誕生会

8月25日デイケアにてお誕生会を催しました。

この日は久しぶりに職員による出し物（劇と踊り）を見て頂きました。利用者の方々は、とても喜んでくださり盛り上がりました。



お誕生日おめでとうございます！



夏祭り～3B病棟～

8月25日に4Fラウンジにて盛大に行われました。
出店は『焼きそば』『カキ氷』『ヨーヨー釣り』『くじ引き』などがありました。

盆踊りでは、炭坑節を職員と一緒に踊ったり、ビンゴ大会では、一喜一憂したりと、皆様楽しまれていました。



今後も3B病棟スタッフ全員でより充実した時間を患者様と一緒に過ごしていきたいと思っております。

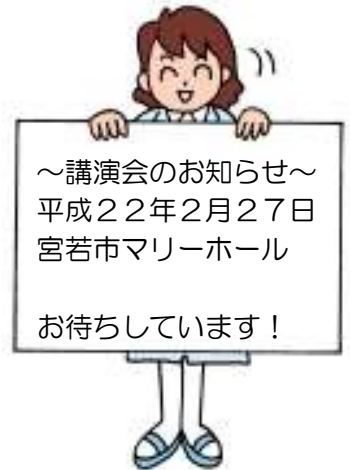
次回は12月にクリスマス会を予定しております。



「第11回糖尿病及び合併症予防のための講演会」～開催のお知らせ～

代表世話人を当院の中山眞一院長とし、当院が担当医療機関として、宮若市と協力し平成22年2月27日（土）に宮若市マリーホールで、開催することになりました。当日は講演会のほかに血糖・血圧・身体測定。医療・生活・栄養相談コーナー、展示コーナーを設け住民の皆様に糖尿病に対する正しい知識を理解していただければと思っています。現在糖尿病でない方でも、糖尿病に関心がある方、家族の方、医療関係者の多くの参加をお待ちしています。

（詳細につきましては、次号および市政だよりなどでお知らせする予定です）



いかだ製作日記～リハビリテーション科～

今回、毎年恒例の犬鳴川いかだ下りに参加するべく、いかだの製作に取り組みました。

新たに製作に取り組んだ理由は、前年度まで使用していたいかだが5年の歳月で老朽化し使用困難に陥っていたためです。いかだ下りの開催日の3ヶ月前より準備し2ヶ月前よりいかだの組み立て作業に入りました。最初は「開催日までに出来上がるのだろうか」と思いましたが、リハ科総勢30人が力を合わせ週2回の頻度で製作にあたりました。約1ヶ月半で完成し進水式に挑みましたがそのスピードは旧型とは比べようもなくスムーズに前進、そして、左右の揺れもわずかという会心の出来！

「あとは本番を待つのみ」「今年は一着でゴールだ」と意気揚々7月26日を楽しみに最後の準備に取り掛かりました。全ての準備が終わり後は搬入だけとなっていたもののまさかの雨天中止。当日・前日の雨で犬鳴川は大氾濫、各地で大きな被害を出すほどの大雨が宮若市を襲った。全て順調に出来ていたからこそショックも大きく残念でなりません。しかし！！次回参加の部署が必ずこの船で一着となってくれるものと信じて今回の報告を終わりたいと思います。

