

地域住民のみなさまへ

加古川中央市民病院 広報誌



tsutsuji

[ツツジ]

2025
1月号
Jan.

医療についてのアレコレをお届け

特集

放っておくと怖い？

高血圧症

135

今号の気になる「数値」



つながり：“当たり前じゃない”ということを忘れずに

kakogawa central city hospital

2024年度 WEBサイトアンケートご協力をお願い



当院WEBサイトについてのアンケート調査にご協力をお願いいたします。

WEBサイトでは、医療情報だけでなく、ふだんの生活に役立つアレコレをWEBマガジンとして配信しています。公開講座の開催日が近づくとバナーでお知らせ！さらに見やすく、利用しやすいWEBサイトにするため、皆様のご意見をお聞かせください。

アンケートへのご回答方法

以下のいずれかの方法でアクセスし、アンケートにお答えいただきますようご協力をお願いいたします。

- 当院WEBサイトトップ画面の「ピックアップ」コーナーにアンケート専用バナーをご用意しています。こちらをクリックしてアンケート回答フォームへ。

こちらのバナーをクリック

WEBサイト
アンケート
2025年
1月31日まで
ご協力をお願いします。

- 右のQRコードを読み取り、アンケートにご協力ください。(所要時間3分)



【アンケート回答の締め切り | 2025年1月31日(金)まで】



加古川中央市民病院
ホームページ
<https://www.kakohp.jp/>



当院のWEBサイトをご覧になったことがない方は、ぜひ、この機会にアクセスしてみてください。

家族みんなが



和風きのこハンバーグ

材料 2人分

合いびき肉 ……150g えのきだけ…100g
玉ねぎ ……1/2個

A	パン粉 ……大さじ4	B	ボン酢…大さじ1
	牛乳 ……大さじ3		だし ……大さじ4
	溶き卵 ……大さじ2		水溶き片栗粉
	こしょう、ナツメグ…少々	C	(片栗粉小さじ1、 水小さじ2を混ぜる)

<付け合わせ>

野菜の種類はミニトマトやエリンギがおすすめ

作り方

- 1 玉ねぎは半分をみじん切り、残りは薄切りに。えのきは根本をおとして1cm幅に切る。
- 2 ひき肉を粘りがでるまで混ぜ、みじん切りの玉ねぎ、えのき、Aを入れて混ぜ形を整える。
- 3 油を引いたフライパンに②を入れて片面に焼き目が付いたら返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。中まで火が通ったら器に盛る。
- 4 フライパンを拭いて少し油を入れ薄切りにした玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたらBを加えてさっと煮て、Cを回し入れる。ハンバーグにかけて完成。

1人前の栄養量 ●エネルギー:430kcal ●たんぱく質:23g

レシピ考案：栄養管理室 管理栄養士 友田 早紀

Vol.
09



塩分
およそ1.3g
1人



地方独立行政法人 加古川市民病院機構
加古川中央市民病院

広報誌「ツツジ」第37号
2024年12月20日発行

〒675-8611 兵庫県加古川市加古川町本町 439 番地
TEL 079-451-5500 URL www.kakohp.jp/



放っておくと怖い？

高血圧症

日本人の約4000万人が

高血圧症と言われますが、

治療を受けているのは、

約800万人にすぎません。

自覚症状がないため

見過ごされがちですが、

日本人の三大死因の

脳卒中や心臓病の主要な原因です。

高血圧を予防できれば、

死亡リスクの減少にもつながります。

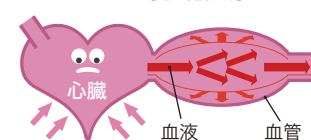
放っておくと怖い

高血圧症のことを正しく知って、

大きな病気のリスクに備えましょう。

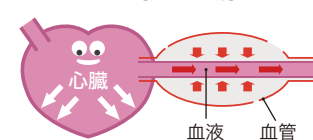
血圧って、なあに？

上の血圧(収縮期)



心臓が縮んで血液を送り出すときに血管にかかる圧力。

下の血圧(拡張期)



心臓がゆるみ、血管が元の太さに戻ったときの圧力。



循環器内科 科副部長
寺尾 侑也

- 日本内科学会
総合内科専門医・指導医
- 日本循環器学会
認定循環器専門医
- 経カテーテル的大動脈弁
置換術関連学会
協議会認定指導医

そもそも、血圧って何？

体内をめぐる血液は、心臓がポンプ役になって全身に送り出します。この心臓から送り出された血液が動脈の壁を内側から押す力を「血圧」と言います。

血圧には、いわゆる「上の血圧」と「下の血圧」があります。心臓は全身に血液を送り出すと、ぎゅっと縮まる。すると、大量の血液が勢いよく血管に流れ込むため、強い圧力がかかります。これが収縮期血圧と呼ばれる「上の血圧」です。縮んだ心臓はしだいにゆるみ、血管も元に戻ります。この通常の状態の血圧が「下の血圧」です。高血圧症では、上の血圧の値が重要になります。

高血圧症はなぜ怖いのか？

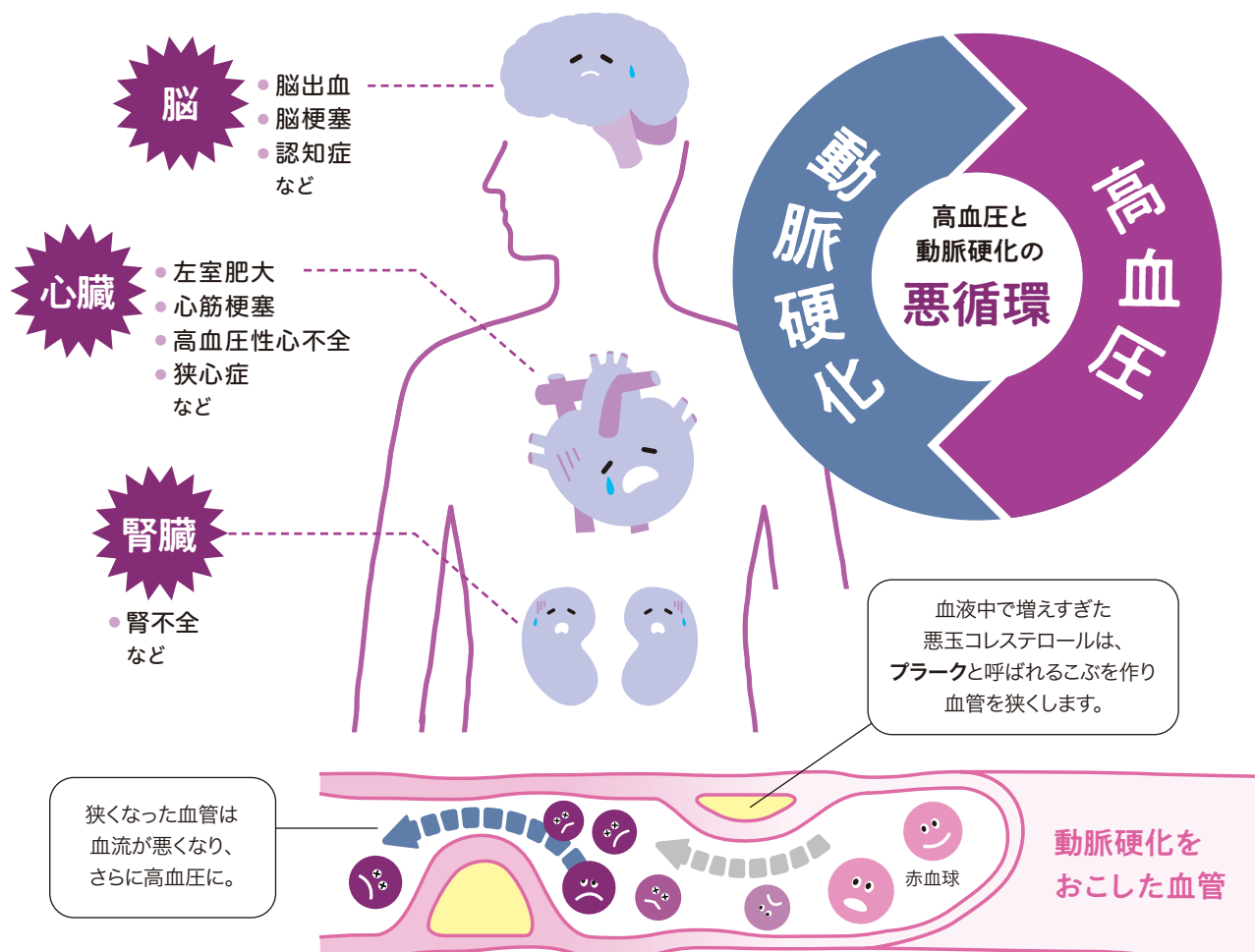
血管はいわば毎日休みなく使われるホースです。ホースに弾力性があれば、勢いよく血液が流れ込んでも、しなやかに受け流すことができます。ところが、高い圧力がかかり続けると、しだいに硬くなります。古いホースが硬くなるのと同じですね。高血圧の状態が長く続くと、やがて血管は厚く硬くなり動脈硬化を起こします。動脈硬化が脳の血管で起これば、脳梗塞や脳出血などの脳卒中に。心臓で起これば、狭心症や心筋梗塞などを引き起こします。また、血圧が高いこと自体が心臓の負担になり、心不全の原因にも。高血圧を放っておくと、命に関わる様々な病気のリスクが増大します。

体を静かにむしばむサイレントキラー

たまたま測った血圧がその時

高血圧が続くと血管が硬くなり、動脈硬化に。動脈硬化は、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こし、さらに高血圧がひどくなる悪循環になります。

高血圧症にはどんなリスクがあるの？



動脈硬化をおこした血管

狭くなった血管は血流が悪くなり、さらに高血圧に。

血液中で増えすぎた悪玉コレステロールは、プラークと呼ばれるこぶを作り血管を狭くします。

家庭血圧で自分の血圧を知る

「測るたびに血圧が違うのですが」と何度も測り直される患者さんもいます。血圧は一日のうちでも変化し、季節でも異なります。また、医療機関で測ると緊張して一時的に血圧が高くなることもあります。これは問題ありませんが、逆に家庭で

測ると高い場合は「仮面高血圧」の可能性があり注意が必要です。

受診時の血圧値だけでは、患者さんの普段の血圧の状態がわかりません。だからこそ、家庭でリラックスして測定する「家庭血圧」が重要になります。健康診断で引っかったら、朝夕の一日二回、血圧を測定し記録をつけることから始めましょう。自分の血圧を知ることから治療はスタートします。

薬は大切だけどやっぱり生活習慣が大切

高血圧症には、内分泌疾患や腎臓が関係する二次性高血圧と、原因のはっきりしない本態性高血圧があります。高血圧症のほとんどは、原因がはっきりしません。食塩の過剰摂取、肥満、喫煙、飲酒、運動不足、ストレスや遺伝的体質が組み合わさり、徐々に血管が疲弊します。治療において最も大切なのは生活習慣の改善です。

1 高血圧症の薬は、一生飲み続けないといけないのですか？

生活習慣が改善すれば、減量したり、止めたりできることもあります

生活習慣の改善により、血圧が安定して下がった場合、薬を減量したり中止したりできることもあります。ただし、高血圧症の治療目的は血圧の値を下げるだけでなく、将来の大病のリスクに備えること。また、高血圧症の薬には、心疾患などの合併症に効果的な薬もあります。血圧値が下がっても勝手に止めずに、医師の指示に従ってください。



2 家庭で使う血圧計は、どのタイプがいいですか？

上腕(二の腕)で測定するタイプのものをおすすめします

手首で簡単に測定できる小型の血圧計も市販されていますが、手首には骨があるためしっかりと動脈を圧迫できず、正確な血圧の測定が難しい場合があります。上腕で測るタイプもドラッグストアなどで購入できます。きちんとした血圧値を知ることが大切です。



自分の血管の状態を知りたい！
どうすればいいですか？



当院には、「心臓大血管ドック」があります

心臓大血管ドックなら、心臓や大血管の健康を知ることができます。エコーやCT検査などで、動脈硬化などを評価し、心血管病の発症予防や早期発見を期待できます。ただし、無症状での検査のため保険診療の対象外となります。詳しくは、当院のホームページをご覧ください。



当院HPはこちら

寺尾先生に
聞いて
みました！



高血圧 Q&A

もっと教えて、高血圧症のあれこれ
薬のこと、食事のこと。高血圧症の気になる疑問にお答えします。

3



遺伝的要素も関係していると
考えられています

両親や兄弟が高血圧の場合、高血圧症になりやすい傾向はあります。体質的な遺伝もありますが、生活習慣が引き継がれることも多いと思います。家庭の味付けが濃い、スナック菓子を好むなど、子どものころからの家族全員の生活習慣も大きく関わっています。生活習慣を見直すことは、お子さんの将来のリスク予防にもつながります。

親が高血圧だと、
子どもも高血圧になりますか？

5

減塩食を続けるコツを
教えてください。



上手に「足す」ことがポイントです

食事の基本は、おいしく食べること。引き算ばかりでは味気なくなります。霧吹きで料理の表面に味をプラスするなど、調理の工夫でもおいしく味わえるようになります。

- うま味** …… 出汁やしいたけなどで、料理にコクを
- 酸味** …… レモンや酢などで塩味を引き立てる
- 香り** …… ニンニク、大葉などで香りをつける
- 香辛料** …… スパイスで料理に刺激を

我慢ばかりするのではなく、たまには外食も楽しみ、無理なく減塩に取り組みましょう。

治療の目的は、血圧値を
下げるのではなく
将来のリスクに備えること

血圧を下げる目的だけでなく、降圧剤でも一時的に達成はできません。しかし、高血圧症が恐ろしいのは、放置すると心臓病や脳卒中などのリスクが高まることです。高血圧症の治療目的は、目の前の血圧の値を下げることで

減塩食に取り組む。ウォーキングなどの有酸素運動を習慣化する。脂っこい食事を控え、適正体重を維持する。飲酒も適量で控える。禁煙する。タバコに含まれるニコチンは血管を収縮し血圧を上昇させ、動脈硬化も促進させます。健康被害を多面的に起こすので、禁煙は必須です。

薬は生活習慣の改善をベースに、それを補うものです。降圧剤は病気の進行を妨げるものであって、治すものではありません。高血圧の改善には、生活習慣の見直しが一番です。

はなく、将来の病気のリスクに備えること。高血圧が続いたときの、その先の人生で起こるリスクを下げるのが目的です。



家庭血圧を測りましょう

正しい血圧の測り方

1日に2回を目安に、なるべく同じ条件で測定しましょう。

- 例
- 1回目：起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前
 - 2回目：就寝前



血圧手帳を活用しましょう

毎日の血圧を測って、手帳に記録してみませんか。家庭での血圧値や脈拍数などを記録しておく、医師が患者さんの血圧の推移を把握しやすくなります。血圧手帳は病院や薬局で入手できます。アプリもありますので、上手に活用しましょう。

血圧手帳 記入のしかた

月/日	朝	昼	夜	メモ
	血圧 mmHg	脈拍 /分	血圧 mmHg	脈拍 /分
2/16	146/94	80	139/83	80
	150/90	85	135/87	87
2/17	152/90	81	136/88	82
	144/88	82	141/85	80
2/18	147/95	88	138/84	87
	140/91	86	120/88	83

家庭血圧が
135/85mmHgを
超えたら高血圧
と診断します

「日本高血圧学会の高血圧診断基準」より

- 以下のサイトから
電子版をダウンロードすることもできます。

日本高血圧協会「血圧手帳」
<http://www.ketsuatsu.net/bpnote.html>

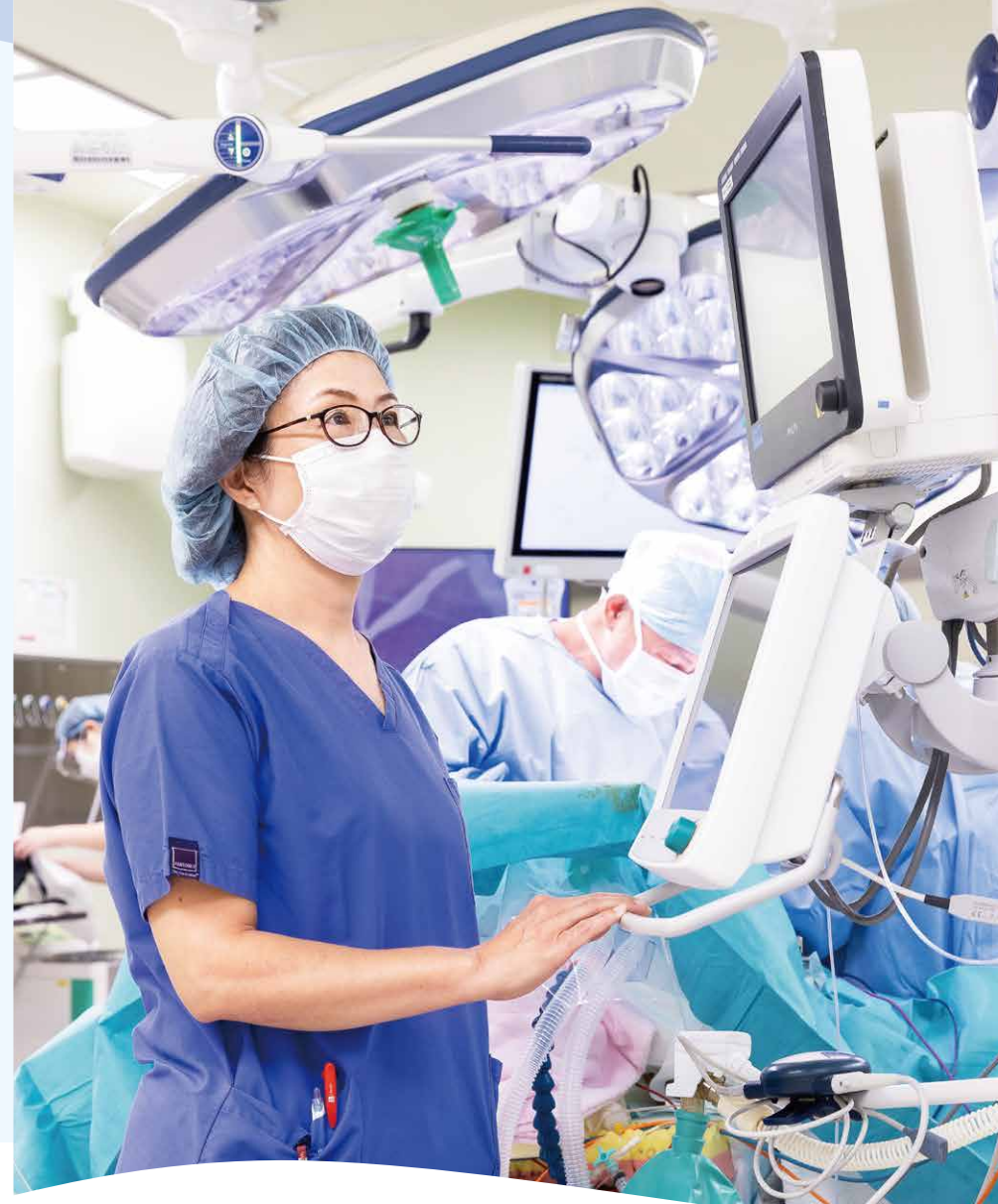


すきま時間で
できちゃう

ちょっと 体操

ちょっとした体操を日々行うことでさまざまな効果が。
お時間のある時にちょこっとやってみてください。今回の
体操太もものストレッチで
柔軟性アップ!理学療法士
大山 真平太ももには大きな筋肉や血管
があり、ストレッチをすること
で血流が改善し血管もしなや
かになると言われています。
太ももの前面は普段伸ばすこ
とが少なく、特に座っているこ
とが多い方は硬くなりやすい
ためオススメです!基本
姿勢片膝を立てて、手を太ももか壁に添え体を安定させましょう。
反り腰にならないように注意しながら前に出している膝を曲
げていきます。股関節の前側が伸びているなど感じるところ
で30秒キープしましょう!

バランスに不安のある方は…

椅子に座りながらでもOKです!
できる限り脚を後ろにしましょう。
この時も反り腰にならないよう
注意してください。

麻酔科医師 主任科部長 久次米 依子

”
当たり前じゃない”
ということを忘れずに

おしえて 日頃のいろいろ

ちょっとした疑問にスタッフがお答えします

緊張するとドキドキするのはなぜ?

お答えするのは

精神看護専門看護師 森脇 光信

緊張するとドキドキするのは、ストレスの原因に立ち向
かったり、回避したりしようと交感神経※1が活発になるか
らです。ドキドキを落ち着かせたい場合は、副交感神経※2
を働かせましょう。その方法の1つが、呼吸法です。呼吸は自分でコントロ
ールできますね。息をゆっくりと吐き出すことを意識して、
深呼吸をしてください。呼吸が整うと、体の緊張がほぐ
れ、ドキドキの軽減に有効です。ぜひ試してみてください。

※1 交感神経…興奮させる神経

※2 副交感神経…リラックスさせる神経

おうちで
できる

かんたん セルフケア

冬のお風呂での
ヒートショックを予防しよう!温度差による血圧変動で起こるヒートショック。特に
冬の入浴時に起こりやすく、意識がなくなりお風呂で
溺れてしまう危険も。身体に負担の少ない入浴方法を
心がけましょう。

予防ポイント

- 脱衣所と浴室を暖める
- 飲酒は入浴後に
- 長湯はしない
- 食後の入浴は1時間以上空ける
- お風呂の温度は38～40℃程度に設定
- 湯船から出るときはゆっくり立ち上がる

脱衣所や
浴室の温度差に
要注意!

看護師 吉田 杏奈

患者さんにとって手術に不安はつきもの
一生に何度も経験するものではないのだから
まだ私が医学生だった頃のこと

必要な治療であっても執刀医がメスを入れると
患者さんは一時的につらい目にあう
だが そのすぐ傍には痛みをコントロールし
生命維持に努める麻酔科医の姿があった

私は そんな麻酔科医の姿を目の当たりにして
患者さんを守ることができる
「唯一無二の麻酔科医」に惹かれた

あれから30年以上が経つ

「こんなに楽に終わるなら
もっと早く受けていればよかった」
全身麻酔が怖いと手術をためらっていた
患者さんから実際にいただいた言葉

私たちにとって全身麻酔は日常の一部でも
患者さんにとっては初めてのことが多い

「当たり前じゃない」ということを
忘れないように
今日も私は手術室に立つ



加古川中央市民病院 麻酔科についてはこちら