

2022  
Autumn

北星病院 つなぐ 架け橋

Vol.31

# いちばんぼし

## INDEX

フォーカス

病気のおはなし～高血圧症～

健康コラム

血圧を下げる運動

お料理

血圧に優しい減塩食～根菜のきんぴら～

秋のいちばんぼし

北星病院の外来診療

インフォメーション

北星病院陸上部

新入職員紹介 他

# 病気のおはなし 高血圧症



日本内科学会：総合内科専門医  
日本プライマリ・ケア学会：認定医・指導医  
小澤 正幸

## ■ 高血圧症とは

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力です。血圧計で測定すると2つの数値が表示されますが、心臓が縮んだときの圧力が上の血圧、広がったときの圧力が下の血圧です。心臓から押し出される血液の量や血管の収縮の程度、しなやかさによって決まります。高齢になると動脈が硬くなりやすいため、特に上の血圧が上がりやすくなります。上の血圧が140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上の場合、あるいは両方を満たす場合に高血圧症と診断されます。日本では患者数が最も多い病気で、4300万人の患者さんがいると推計されています。

## ■ 高血圧を放置することで起こる病気

高血圧はサイレントキラー（静かなる殺人者）といわれるように、ほとんどの人に症状はありません。しかし、そのままにしておくと動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病などの重大な病気になる危険性が高まります。そのため症状がないから治療をする必要がないのではなく、将来的な動脈硬化に伴う病気の予防のために治療が勧められます。

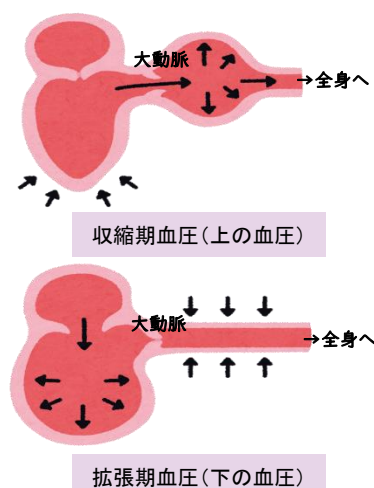


図1 血圧のしくみ

## ■ 高血圧症の治療方法と予防方法

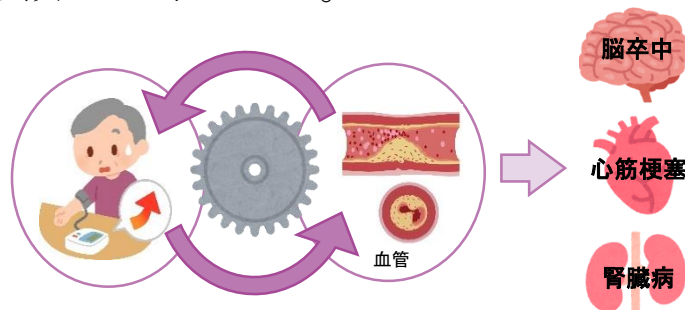
食事、運動、嗜好品などの生活習慣を修正することで高血圧の予防や改善が期待できます。具体的には、減塩、肥満の予防や改善、節酒などに加えて、運動習慣や食事パターンの見直し、禁煙などが有効です。



一般的な治療の目標として、75歳未満は診察室血圧で130/80mmHg未満を、75歳以上でも140/90mmHg未満を目指します（家庭血圧の目標は診察室血圧よりそれぞれ5mmHg低い値）。

血圧が著しく高い場合や、食事・運動・生活習慣の改善で目標の血圧に達しない場合は、降圧薬による治療を行います。降圧薬には多くの種類があり、血圧や全身状態、その他の病気の有無などにより選択します。十分に血圧を低下させるためにはいくつかの薬を組み合わせることもありますが、最近では2種類以上の成分が含まれる配合剤が登場し、服薬の負担が少なくなるように工夫されています。

脳心血管病の発症を予測する方法として、診察室血圧より家庭血圧の方が優れていることが最近の研究で分かってきました。ぜひ家庭血圧を測り、かかりつけ医と相談しながら目標に向けて頑張りましょう。血圧が下がりすぎるとめまいやふらつきを感じることもあるので、そのような症状がある場合は早めに相談してください。



高血圧状態が続くと血管が硬くなり(動脈硬化)、さらに血圧が上昇することになります。

健

康

コ

ラ

ム

テーマ

高血圧

～血圧を下げる効果的方法～

## 血圧を下げるには食事と運動が大事！！

高血圧には①本態性高血圧：体質や食塩の過剰摂取、肥満などのさまざまな要因によって起こるものと、②二次性高血圧：腎臓・副腎の機能低下、血管の病気、薬の副作用などによるものの2種類があります。日本人の8～9割が本態性高血圧であり、食事や運動で血圧を下げるのが可能です。今号では、主に本態性高血圧に対して効果的な方法をお伝えします。



理学療法士 岩間洋之

### 血圧を下げる方法

さまざまな方法がありますが、以下にその一部を紹介します。

#### 服薬以外の血圧を下げる方法

減塩	食塩摂取量：6g / 日未満
肥満の予防や改善	体格指数(BMI)：25.0kg / m <sup>2</sup> 未満 ※体重(kg)÷身長(m) <sup>2</sup>
節酒	アルコール量 男性 20～30ml / 日以下 女性 10～20ml / 日以下  ※日本酒：1合、ビール中瓶：1本、焼酎：半合、ワイン：2杯 ウイスキー・ブランデー：ダブルで1杯
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動
食事パターン	野菜や果物、多価不飽和脂肪酸(魚などに多く含まれる)を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
禁煙	喫煙のほか受動喫煙も避ける
その他	防寒、情動のストレスコントロール

## 高血圧にオススメの運動

1. 有酸素運動：速歩、スロージョギング、ランニングのような有酸素・持久性・動的運動を推奨します。時間は毎日30分、または週180分。運動の強さは「ややきつい」程度が良いです。
2. ストレッチ：有酸素運動と組み合わせて実施します。

### ①股関節周辺のストレッチ



### ②腰のストレッチ



痛くないくらい  
がちょうどいい

### ③肩・肩甲骨周辺のストレッチ



大きく伸びましょう

### ④体幹のストレッチ



大きくひねる

## 3. 筋力トレーニング

- ①スクワット 10～15回  
1～2セット 週2～3回

- ②カフレイズ（かかと上げ）  
10～15回 1～2セット 週2～3回

おしりを突き出すように



壁などに手をつけて  
やるとやりやすい



注意1：1～2に慣れてきたら、3.筋力トレーニングを少しずつ実施しましょう。

注意2：負荷などは目安なので軽い負荷から行いましょう。

注意3：運動中に収縮期血圧（上の血圧）が200mmHg（拡張期血圧は105mmHg）を持続的に超えないようにしましょう。

注意4：筋力トレーニング中は息を止めないようにしましょう。



# 高血圧予防！ 減塩だけじゃない？ 排塩も大事！

## 日本人の塩分摂取状況

一般的に推奨されている1日の塩分量は

- ・日本高血圧学会 : 6g未満
- ・WHO（世界保健機関） : 5g

となっております。これに対して日本人の塩分摂取量は平均10.1gであり、理想の倍近くの塩分を摂っています



## 減塩＋排塩で塩分量の調整を！

平均摂取量から考えると、かなり厳しい減塩を行わないといけなくなります。それをサポートするのが、塩分を体外に排出する排塩となります。

## 高血圧予防・排塩に役立つ3大ミネラル

排塩に効果的なのはカリウム！そして、マグネシウムやカルシウムと一緒に摂ると高血圧予防になりますよ！！

今回はこれらをバランスよく含むれんこん、ごぼうを使った減塩きんぴらをご紹介します！！

	高血圧への役割	多く含む主な食品
カリウム	塩分を排出する	芋類、果物、海藻、豆類
マグネシウム	血管を広げる	海藻、玄米、ゴマ、ナッツ類
カルシウム	不足すると血管が収縮する	小魚、牛乳、豆腐など

# 調理手順で一工夫♪ 減塩＋排塩！根菜のきんぴら



根菜類はある程度火を通してからのほうが味が染みやすいので、蒸らし焼きにして最後に調味料を加えます！  
また、お出汁やかつお節で味をフォローすることで減塩に！

## 材料

- れんこん 100g
- ごぼう 50g
- にんじん 30g
- ごま油 適量
- かつお節 3g
- 顆粒だし 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- ごま ひとつまみ

## 作り方

- 具材をきざみ、水に5分程度さらしておく
- 鍋に油をひき、中火で2～3分具材を炒める
- 具材が浸る程度に水を加え、5分蒸らし炒めにする
- 調味料を加え、水分を飛ばす
- 器に盛り、ごまを散らして完成！

# 推 育休取得 進

待望の子供を授かり、  
ワクワク、ドキドキ。  
出産で女性の身体は満身創痍。  
産んでくれてありがとうの気持ちと  
妻の回復のために。

パパ、頑張ります！

横田 雄斗さん  
リハビリテーション科  
理学療法士





# 秋のいちばんぼし

## 外来診療の“いま”に迫る！



## 救急患者受け入れ再開

4月から救急患者受け入れ再開の準備を始めました。外来フロアにあった栄養相談室を救急患者対応できるように感染対策、血圧測定や点滴、処置用の備品などの準備を整えて、7月1日から救急患者受け入れを再開しました。設備・体制的に受け入れできる範囲で対応させていただいています。

## 有症者状外来について

現在、月曜・火曜・木曜の午後に有症状者外来を行っていて、自家用車で来院してもらうことが原則となっています。私たちスタッフも最初は不慣れなため対応に時間を要しておりましたが、最近はスムーズに対応できるようになりました。一般診療のほかにワクチン接種と有症状者の対応などが重なるとお待たせする時間が長くなることもあり、心苦しく思っております。



## 振動病の検査入院対応や手術の再開

新型コロナウイルス流行に伴い一時休止していた検査入院や手術についても再開しています。整形外科は鈴木先生が常勤医として着任し、他院へ依頼していた患者さんについても当院で手術ができるようになりました。

## 今後の展望

色々なことがコロナ禍以前の状態へ戻りつつありますが、感染対策の徹底が必要でご不便をおかけすることがあり、心苦しく思っております。今後も患者さんや地域の皆さんに頼られ、安心して受診していただける病院としての体制を整備していきたいと考えています。



### 整形外科 井嶋 健一 医師が トランスジャパンアルプスレース に出場しました！

2022年8月7日～14日にトランスジャパンアルプスレースが開催されました。日本海側の富山湾から日本アルプスの北アルプス・中央アルプス・南アルプスを縦断して太平洋側の駿河湾までの約415Kmを8日間以内に走破する競技です。

全国から30名しか出場することのできない過酷なレースに、井嶋先生が出場しました。

残念ながら完走とはなりませんでしたが、職員もホームページからリアルタイムでレースを楽しみながら応援することができました。



### リハビリテーション科 神 直之 理学療法士が 北海道マラソン2022 に出場しました！



2022年8月28日に北海道マラソンが開催されました。3年ぶりの開催となった今回のレースには、1万8290人が出場。

神さんは、2時間22分51秒のタイムで北海道勢トップの35位でゴールしました。

北海道内トップで走り切ることができました。  
10月に行われる栃木国体でも頑張ります！

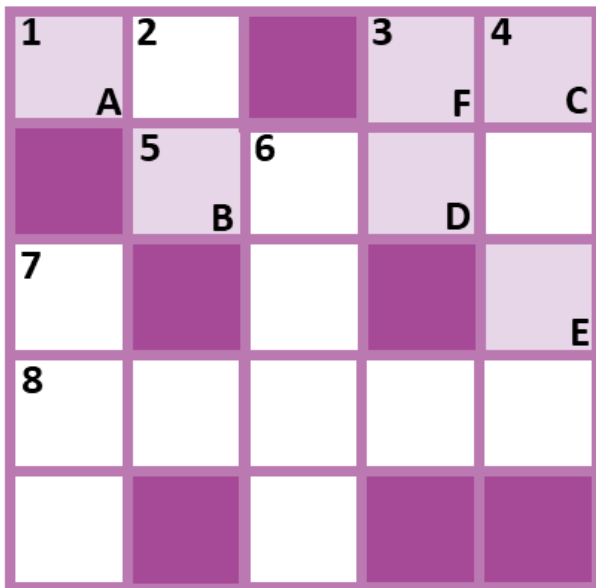
## 新入職員のご紹介

新しい職員が入職しました！これからよろしくお願ひ致します！

看護師	中野 真由美	介護福祉士	合田 瑞恵
看護師	稲田 葵	介護職員	小林 美奈子
看護師	須川 祐香里	施設管理	谷川 雅洋
准看護師	鳥越 陽子		



## クロスワード



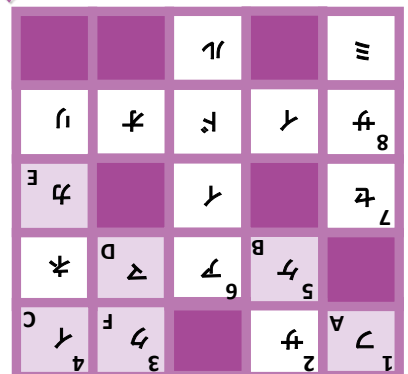
### ヨコのカギ

- ブドウの数え方。ひと〇〇。
- 出る〇〇は打たれる。
- 介護支援専門員。またの名を〇〇〇〇ジャー！
- 那覇市最大の繁華街、国〇〇〇〇〇。

### タテのカギ

- 千歳市観光スポット！〇〇のふるさと千歳水族館。
- 支笏湖周辺でまた目撃情報が...!!
- この時期の米農家さんは大忙しですね。
- 歌って踊るキラキラ笑顔の芸能人たち。
- ゴマ、英語でなんという？

### ♡コタエ♡



「今月は...[駒]の名前です」

A B C D E F



医療から介護、  
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

**北星病院**

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

TEL 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも  
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター  
ホクマンくん



<b>診療科目</b>	整形外科 内科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科	<b>診療時間</b>	午 前 9:00～12:00 午 後 13:00～17:00
<b>入院医療</b>	急性期一般病棟 (40床) 回復期リハビリ病棟 (50床) 医療療養病棟 (50床)	<b>通いのサービス</b>	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
<b>訪問のサービス</b>	訪問診療 訪問リハビリ 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導 ※通院にお困りの方はご相談ください		
<b>健康診断</b>	就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、特定健診や人間ドックもおこなっています。 (※予約制となっておりますので、お問い合わせください)		



当院では毎年6月に全職員が健康診断を受けています。私の結果はというと… 健康診断の目的である「病気の発見、治療だけではなく、自分の身体をよく知ることや身体からの危険信号をキャッチすることで、生活習慣病の予防や

早期発見を行うこと」(一般社団法人日本総合健診医学会ホームページより抜粋)を実感する結果でした！とお伝えしておきましょう。

そんな結果を受けて傷心していましたが、楽しみにしていた「古代エジプト展」を観覧して、すっかり(心は)元気になりました。前回、新型コロナウイルス感染症の流行のため観覧できなかったのも、より期待感と満足感が大きかったです。テレビなどではよく目にしていましたが実物のミイラや装飾された棺、石碑やピラミディオン(ピラミッドの頂上にある三角錐の石)を間近で観覧できたことにすごく感動しました。

この秋には、聖徳太子の没後1400年記念「国宝・法隆寺展」が開催されますので、そちらも足を運んでみようと思っています。退屈だなあと感じて、国宝級の建築物や美術品を修学旅行で真面目に見なかった学生の自分に喝を入れてあげたいものです。このコラムを書いている秋の夜長、価値の分かる大人になったのだとしみじみと感じています。

いちばんぼし編集長★道下貴裕

★発行  
医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真  
Kanae Taniuchi

★いちばんぼし編集部  
道下 貴裕 (編集長) 河端 新 (チーフ)  
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗  
小川 詩織 阿部 沙織 横田 雄斗  
内堀 幸乃



ご意見・ご感想は  
コチラまで

✉ [msw-mizunashi@hokusei.or.jp](mailto:msw-mizunashi@hokusei.or.jp)