

# なかま

Vol.8 新春号



- Contents*
- 新年のご挨拶
  - とともにスピーチ（熊本市南区失語症友の会）
  - 高血圧 - 家庭血圧を測定しましょう
  - 減塩のコツ



明けましておめでとうございます。

本年が、皆様にとつてより良い一年になることを祈念いたします。

我々の平成とうや病院は開設5年目となりました。

昨春に岡嶋啓一郎先生を第二代目院長としてお迎えし、順調な医療活動を継続しております。

救急搬送先の70%が公的病院という熊本県の状況にあつて、公的病院との医療連携を、いち早くアライアンス関係にまで発展させ、大きな成果を生みだしております。

また民間医療機関様との連携も、一部ではアライアンス関係が構築されつつあり、感謝申し上げます。

病院としてのアイデンティティを確立した後は、より一層医療機関としてのレベルアップに邁進し、地域の皆様、他の医療機関様、医療スタッフ面々に選ばれる病院となれるよう努力してまいります所存でございます。

本年も平成とうや病院をよろしくお願い申し上げます。

医療法人清和会 理事長 東野 裕司

## 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

2016年が明るい年になりますように願っております。

私が永年勤めた急性期病院から回復期の病院である平成とうや病院に移つて、9ヶ月が経ちました。急性期病院で脊椎の手術に明け暮れていた頃と比べると、患者さんが今それぞれの人生でどういうステージにおられるのか、どうしたらできるだけ早く住み慣れたご自宅や施設などに元気で帰っていただけるのかということを考える毎日です。

また、昨年9月に開所いたしました「通所リハビリテーションセンター」におきましては当院を退院された患者さん方の地域での生活をさらに支援できたらと考えております。

本年も200名以上のスタッフ全員で患者さんと地域の医療に貢献できますように努力してまいりますので、平成とうや病院をよろしく願いたします。

平成とうや病院 院長

岡嶋 啓一郎



## ともにスピーチ

### 熊本市南区失語症友の会



南区の各医療機関やデイケアなどが実行主体となり、熊本市南区失語症友の会 通称「ともにスピーチ」が平成27年10月に発足しました。

「ともにスピーチ」では、2ヶ月に1度のペースで定例会を開き、言語聴覚士をはじめとするリハビリスタッフ、またボランティアなどの集団で行えるプログラムを提供しています。12月に行われた第2回の定例会では、絵手紙やクリスマスカードを手作りし、和気あいあいと楽しく作業をすることができました。

第3回定例会は平成28年2月の開催を予定しております。

- 開催時間 14時～16時
- 開催場所 みゆき東館 地域交流ホールすこやか（みゆきの里内）
- お問い合わせ先

平成とうや病院 リハビリター

シオン科・地域医療連携室

脳卒中などの病気により、体の麻痺だけではなく、話をするときに言葉がうまく出てこない、思うように発音できないといった言語障害が後遺症として残ることがあります。言葉でコミュニケーションが図れないと、次第に人と会うことを避け、他者と関わる機会を自ら制限してしまうケースも少なくありません。

そういった方々が仲間と楽しく語り合う場、自律の場として活用すること、地域の中で活躍するきっかけづくりを目的とし、熊本市高齢者支援センターささえりあ平成

## 救護ボランティアに参加してきました

### 田迎南校区ウォークラリー大会

平成27年11月22日、第2回田迎南校区ウォークラリー大会があり、平成とうや病院より救護班として看護師2名で参加してきました。田迎南校区では「自然が豊かで新旧の調和がとれた健康で明るい笑顔の絶えない町」をテーマに健康まちづくりに取り組まれていました。

ウォークラリーは校区自治協議会主催で、田迎南小学校体育館前に集合し、小学生から高齢者まで約200名の方が参加されました。当日は天候が心配されましたが、参加者の願いが届いたのか、終了時間まで雨も降ることなくウォークキング日和となりました。

私達2人は、団体の中間地点と後方に別れ、参加者と共に町内4kmのコースを約1時間半かけて散策しました。

出発前と中間地点の浜線健康パークでは、健康づくり熊本市民応援団スポーツ部会の担当者よりウォーキングアップと歩き方の指

導があり、参加者全員で興味深く話を聞きました。

参加者とコミュニケーションをとりながら様子観察することで、けが人、体調不良を訴える人もなく、無事救護班としての役目を果たすことができました。

ウォーキング大会に参加したことで、普段通らない道を歩き、また地域の方々とふれあって、楽しい時間を過ごすことができました。

林和美・前田ゆかり（看護師）





特集 高血圧のお話し

# 家庭血圧を測定しましょう

## 高血圧はサイレントキラー

「高血圧だから気を付けるように」と医者から言われたけど、全然自覚症状が無いし、何にもしなくても大丈夫じゃないかな？」という声が度々聞かれます。

高血圧は「サイレントキラー」とも言われ、自覚症状の無いまま長い時間をかけて動脈硬化を進行させます。高血圧を発端に様々な症状や病気になったりするので、自覚症状が無くとも注意が必要なのです。

血圧は様々な条件で変動します。家庭や職場では正常域血圧である人が、診察時には緊張して血圧が上がリ、高血圧基準を超えることが有ります。このように診察時のみ高血圧になる場合は、高血圧治療で使用する降圧薬による治療の必要はないタイプとされています。また逆に、診察室では正常なのに家庭や職場での血圧が高いという場合もあり、こちらは治療が必要なタイプとなります。

家庭血圧の測定は、降圧薬を服用している場合には薬の効き具合や薬効の持続時間などの評価にも大いに役立ちます。適切な治療と早期発見の為に、家庭で積極的に測定していきましょう。

## 家庭血圧の測定法について

測定する血圧計の種類はどのようなものがあるのでしょうか。最近は色々な機能が付いているものや、手首でいつでも簡単に測れるものなど様々ありますが、日本高血圧学会より推奨されている物

## は、上腕で測定するタイプのものです。

測定する環境には、静かで室温が適当な場所を選びましょう。原則として、椅子に座って1〜2分の安静後、測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わない。血圧計を腕に巻く位置と心臓の高さは同じ高さにします。そして、毎日できるだけ同じ時間、同じ行動の後に測定すると誤差が少なくなり、その後の評価がしやすくなります。

では、測定する時間は何時が良いのでしょうか。それは**起床後1時間以内と就寝前に測るの**が一番良いと言われています。降圧薬の効き具合を評価するにも、同様の時間が効果的な評価ができますので、起床後1時間以内と就寝前に、時間を決めて測定して下さい。

その他何か症状があるときや、気になった時には測って良いですが、あまり測りすぎると余計不安になって正確な測定値が出なくなってしまうので、測りすぎには注意しましょう。

測るときには**1度に2〜3回測定し、その平均値として取りま**す。ですが、血圧手帳等に記録する時は全て記載しておくその後から見れるので良いでしょう。

## 毎日記録し血圧のリズムを知ろう

また最近では自由行動下24時間血圧が測定できるようになり、血圧の概日（がいじつ）リズム（概ね24時間周期で変動する生理現象、一般に体内時計と言われる）により、睡眠中は血圧が下がっているが、起

きている時は上がっていたり、また下がらなかつたり、朝起きると同時に急に上がったりと様々なタイプがあることが分かっています。正常より外れるパターンは良くないことが分かっています。家庭血圧を朝と寝る前にきちんと測り記録することで、ある程度パターンが推測でき、治療にも役立ちます。その時の血圧に一喜一憂せず、毎日きちんと記録していきましょう。それが自分の健康記録になります。

循環器内科 齊藤 忠興

血圧値の分類 (成人血圧、単位mmHg) 参照「高血圧治療ガイドライン」発行：NPO法人日本高血圧学会

分類	収縮期血圧		拡張期血圧	
	値	かつ	値	かつ
正常域血圧	至適血圧	120未満	かつ	80未満
	正常血圧	120～129	かつ/または*	80～84
	正常高値血圧*	130～139	かつ/または	85～89
高血圧	I度高血圧	140～159	かつ/または	90～99
	II度高血圧	160～179	かつ/または	100～109
	III度高血圧	180以上	かつ/または	110以上
	(孤立性)収縮期高血圧*	140以上	かつ	90未満

上記の値は診察室で測定した場合の血圧値です。家庭血圧は上記の値より5mmHg低い値をめやすにしましょう。\*かつ/または…収縮期血圧、拡張期血圧のどちらか一方が上記の条件を満たしていれば、左側の分類に相当します。分類が分かれた場合は、高い方の分類を採用します。\*至適血圧…心血管病を発症する可能性が低い理想的な血圧。\*（孤立性）収縮期高血圧…高齢者に多く、治療が必要な血圧の値です。

高血圧の薬は  
やめられないのじゃありませんか？

高血圧の薬について、よくある質問があります。「高血圧の薬は、やめることができませんか？」

「高血圧の薬は、一度飲みだすと一生飲み続けなければいけないのでしょうか？」

高血圧の薬は、高血圧の原因を治すわけではないので、薬をやめると再び血圧が上がります。高血圧になる可能性は大きくなります。

高血圧の患者さんで、高血圧の薬をやめることができる人はいますが、それは二つの条件が必要です。

一つは、薬を服用している条件下で血圧がしっかりと正常に下がっていること。もうひとつは、減塩、運動、肥満是正など生活習慣の改善ができています。

生活習慣の改善をしっかり行くと、薬の減量や薬をやめる事も可能になります。

す。しかし、生活習慣が悪くなれば、高血圧に戻ります。また、加齢とともに血圧は上昇しますので、血圧の定期的なチェックは必要です。

最後に、自己判断で勝手に薬をやめると、また高血圧になり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことがあります。大変危険なので、必ず、医師と相談しましょう。

薬剤科主任 小島里美子

参照：日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会、認定NPO法人日本高血圧協会、NPO法人ささえあい医療人権センターCOML編集 一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子「高血圧の話」



高血圧に効果的な  
運動って？

リハビリテーション科

心臓や脳に病気が無ければ、全身を動かして大量の酸素を取り込む有酸素運動を無理なく続けることが効果的です。

瞬間的に強い力を入れる運動(腹筋など)は不向きです。

今回は、取り組みやすいものとしてウォーキングのポイントを紹介します。

ウォーキング  
のポイント

まず「散歩」ではなく、「運動」という意識をもって取り組みましょう！  
毎日(もしくは1日おきに)1時間 または 週5～6日30分間程度行います。

1

歩く時の姿勢は、背筋を伸ばして、胸を張ります。



2

かかとから足を着き、つま先で地面を蹴るようにしましょう！



3

腕の振りとは歩幅は大きく、リズムカルに歩くようにしましょう！



STOP!!

こんな症状が出たら、迷わず運動中止しましょう!!

- いつもより動悸が強い
- 急に胸が苦しくなる
- 胸痛がある
- 脈がとぶ
- 激しい息切れ
- めまいを感じる
- 吐き気がする
- 冷や汗をかく
- 顔面蒼白になる

これだけで随分違う

# 減塩のコツ

管理栄養士 田中亜弥

食塩は血液量を増加させて血圧を上げたり、心臓に負担を与えるため、食塩を制限することは血圧管理に有効です。とくに食塩摂取の多い日本人では、減塩の降圧効果が大きいのです。高血圧の人は、食塩を1日5gほど減らせば、血圧は5〜6mmHg下がるといわれています。もちろん、高血圧になる前から食塩制限を行うことは、高血圧の発症予防にもつながります。

また、小さいときから食塩の摂取量を少なくしておけば、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧になる危険性を極めて低くすることが出来ます。

高血圧の方の食事では、1日の減塩目標である6g未満を守ることが大切です。

6gといえば小さじ1杯程度の量。物足りなく感じるかもしれませんが、ちよつとした工夫で簡単においしく減塩することができます。

今回、理想の食事に一步でも近づくために、減塩のコツをまとめてみました。あなたにできそうなコツはありますか？

## 「食べ方」のひと工夫

### しょうゆ・ドレッシング類は「かける」より「少しだけつける」

サラダやフライなどに使用するドレッシングやソースは、かけすぎないようにします。小皿に入れてほんの少しだけつける程度にしましょう。たっぷりつけてしまうと、かえって塩分摂取量が高くなりますので気を付けましょう。



### 野菜・海藻類をたっぷり



野菜や海藻類に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあり、食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用があります。

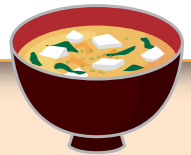
#### 野菜をたっぷり食べるコツ

- ・加熱する
  - ・スープ類は具だくさんに
  - ・ミニトマトやきゅうりなど、すぐ食べられる野菜を常備
- ※腎臓に病気のある方などはカリウムを控える必要があります。



### みそ汁は1日1杯で具だくさんに!

みそ汁 1 杯には約 1.5g の塩分が含まれているので、毎食飲んでいる方は飲む回数を 1 日 1 回にしましょう。野菜やきのこで具だくさんにすると、その分汁の量が減らせます。また、素材のうまみで減塩しやすくなります。



### 加工食品よりも旬の食材を

加工食品の濃い味付けに慣れてしまうと、薄味の食事に物足りなさを感じがちです。一方、旬のものには素材本来のうまみがあり、薄味で調理をしてもおいしく食べられます。酢と油を加えると、うまみがとどまります。



#### 加工食品の塩分量(1食分の重量当たり/約)

ウインナー (3本)	45g 中	…0.9g
ベーコン (1枚)	20g 中	…0.4g
ロースハム (1枚)	20g 中	…0.5g
魚肉ソーセージ	50g 中	…1.1g
さつま揚げ (1枚)	50g 中	…1.0g
カニ風味かまぼこ	30g 中	…0.7g

## ● だしで“うまみ”をきかせる

だしのうまみをきかせると、調味料が少なくても満足感が高まります。昆布、椎茸、削りカツオなどで濃いめにだしをとり、調理に活用しましょう。ただし、市販のだしの素には塩分が含まれているものがあるので、よく確かめてから使いましょう。

### 手軽にだしを活用するコツ

- ・干椎茸などの干物の戻し汁を加える
- ・刻んだ昆布や削りカツオを調理する際に加える
- ・ボトルなどに水と昆布を入れ、一晚浸しておく
- ・トマト、たまねぎ、こんにゃく、野菜などのうまみを活用する



## 「料理」のひと工夫

### ● レモンや酢など酸味を生かす

酸味を効かせると味が引き立ち、塩分を減らしても物足りなさを感じにくくなります。しょうゆは酢やかんきつ類の果汁で割る、塩やソースを控えてレモン汁をかけるなどの工夫を。かくし味に「砂糖+水+油」を加えると、酸味がやわらぎまろやかになります。香り・酸味で味付けに変化もたせましょう。

## 「外食」のひと工夫

外食では少量でも塩分が多いです。漬物や漬物や佃煮などを減らす、味付けを濃くすることで保存性を高めたこれらの食品は、少量でも塩分過多になりがちです。また、ご飯が進むため、食べ過ぎにも繋がります。定食やお弁当についてくる漬物などは残すようにしましょう。

### 外食で減塩するコツ

- ・弁当や惣菜についているソースやたれは使わない
- ・汁物は具だけ食べる
- ・漬物は残す
- ・麺類のつゆは残す
- ・かけ麺よりもつけ麺を選ぶ
- ・塩分が多い脂っこいおかずは控える



昆布の佃煮 (10g)	…0.7g
梅干 1 個 (正味 10g)	…2g
しば漬け (30g)	…1.2g

## ★ 高血圧症 食事Q&A

**Q** 忙しくてラーメンや弁当など手軽に済ませられる外食を選びがちですが、減塩できますか。  
**A** 食べ方を工夫することで、減塩は可能です。めん類のスープは残しましょう。

外食メニューや出来合いの惣菜には、予想以上に塩分が使われています。たとえば、ラーメン1杯をスープまで残さず食べると約6・1g、プリの照り焼き定食を食べたら約6・3gの塩分をとることにになり、1日の減塩目標量を軽くオーバーしてしまいます。  
 それでも、仕事の関係などで、外食や弁当が多くなってしまうことがあると思います。そこで、麺類を食べる場合には、思い切ってスープを残しましょう。また、漬物は残し、添付されているソースやタレは使わないようにしましょう。食べ方を少し工夫して、積極的に減塩に取り組みましょう。

**Q** 減塩しようゆなら、多めにとっても大丈夫でしょうか？  
**A** 塩分50%カットの減塩しょうゆも2倍使えば減塩効果はゼロです。

日本人の塩分摂取量のうち、およそ90%はしょうゆやみそなどの調味料とそれを含む加工食品といわれていますが、最近ではさまざまな減塩調味料が市販されています。減塩しょうゆや減塩みそ、減塩タイプのだしの素など、使用量は通常通りで味わいもほとんど変わらないのに、塩分を大幅カットしたものがたくさん市販されており、高血圧の食事の強い味方となっています。  
 とはいえ、使いすぎでは元も子もありません。せっかくの50%カットも2倍使えば同じこと。使い方に気をつけて、減塩効果を高めましょう。



### 生活習慣病の予防は食習慣から

食べ過ぎなどの食生活の乱れは内臓脂肪を増やす要因です。それが高血糖や高血圧、脂質異常、脂肪肝などに繋がります。さまざまな生活習慣病の発症リスクを高めます。できるだけ早い段階で食生活を改善していきましょう。

(参考) 五訂増補日本食品標準成分表  
 メルクアンドカンパニーパンフレット  
 蒲池桂子(女子栄養大学 栄養クリニック教授) 監修

## 病院実績

2015年9月～11月

- ・外来患者延数 1,675人  
(一日平均 28.4人)
- ・入院患者延数 8,974人  
(一日平均 98.6人)
- ・一般病棟平均在院日数 20日
- ・在宅復帰率 …87.8%  
地域包括ケア病床
- 回復期リハビリテーション病棟 …85.4%



## ご意見ありがとうございます

ご意見箱に投函されたご意見から

### ご意見

駐車場料金のことです。主人が入院している、毎日面会に通っているのですが、来てすぐ帰るといふわけにはいかず、毎回4、500円払っています。せめて、患者一人に一人分の家族の割引きしてもらえたら助かります。

### 回答

ご意見ありがとうございます。10月より駐車場料金の規定が変わり、お見舞いの方やご家族で駐車場料金の負担が増えた方もいらっしゃると思いますが、利用者の駐車スペース確保のためにご協力をお願いしております。また、付添が許可された患者さんのご家族へ定期券の優待貸出を行っていますので、定期券が必要な方は、入院医事担当へお気軽にご相談ください。  
(事務部長 川野 邦彦)

### ご意見

今回初めて介護保険のお世話になることになりました。初めてのことで余りわかりません。ケアマネジャー(?)さんが病院にいらっしゃると色々相談できて安心できると思います。

### 回答

当院にはケアマネジャーが勤務しております。様々な御相談に地域医療連携部で直接対応いたしますので、気兼ねなくお声かけ下さい。  
(地域医療連携室長 田中 弘恵)

## 平成とうや病院

## 外来のご案内とアクセス

診療科目 ▶▶ 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科  
受付時間 ▶▶ 午前 8:30～11:30 午後 13:00～17:30  
診療時間 ▶▶ 午前 9:00～12:00 午後 13:30～18:00

お問い合わせ・外来予約は ▶▶ 096-379-0108

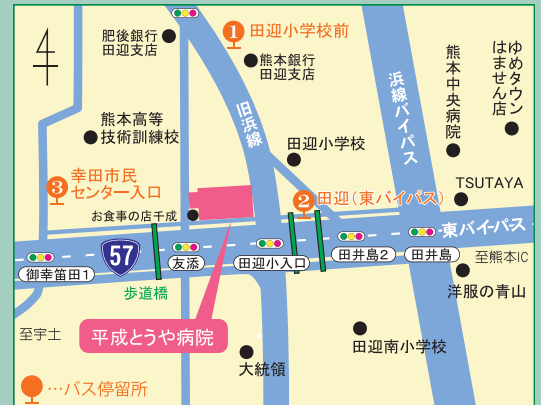
〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15  
E-mail:heisei@tohya.or.jp ホームページ:http://www.tohya.or.jp

### 【外来担当医師表】

平成 28年 1月 10日現在

	月	火	水	木	金
午前	循環器内科・内科	リハビリテーション科	脊髄外来	消化器科	脊髄外来
	齊藤 忠興	依光 茂太	岡嶋 啓一郎	有田 哲正	岡嶋 啓一郎
	消化器科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	リハビリテーション科	神経内科・内科
	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	依光 茂太	岩谷 奈緒
	呼吸器内科・内科	神経内科・内科		呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科
	増永 愛子	岩谷 奈緒		永野 潤二	増永 愛子
リハビリテーション科				リハビリテーション科	
兒玉 香菜子				兒玉 香菜子	
エコー	熊本大学				
午後	循環器内科・内科			循環器内科・内科	呼吸器内科・内科
	熊本大学			光山 華央留	熊本大学
	リハビリテーション科				リハビリテーション科
兒玉 香菜子				兒玉 香菜子	

- 診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
- ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。
- 企業様の健診も行っております。●産業医お引き受けいたします。



最寄りのバス停	① 田迎小学校前 (旧浜線沿い)	徒歩 5分
	② 田迎 (東バイパス沿い)	徒歩 1分
	③ 幸田市民センター入口	徒歩 5分
JR	南熊本駅または平成駅	車 10分

1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 医療上の情報、説明を受ける権利
3. 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保障される権利
5. 個人の尊厳が保障される権利

### 患者さまの権利

1. 私たちは、すべての職種において、基本理念の理解と実践に情熱を持って取り組み、患者さまへの質の高い医療サービスの提供、職員の職場環境の向上を目指します。

2. 私たちは、地域の皆さまが安心して過ごしていただけるよう、日々の研鑽に励み技術と知識の習得に努め、信頼される病院作りを目指します。

3. 私たちは、環境に配慮しエコを心がけるとともに、災害時にもハード、ソフトの両面で医療を提供できるように病院機能を維持します。

4. 私たちは、良質な医療サービスを提供するために健全なる経営活動を行い、安定した経営基盤を構築します。

### 基本方針

IDENTITY 個人の尊重  
FOR YOU あなたののために

### 【医療法人清和会】

- 水前寺とうや病院  
内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科
- 老人保健施設シルバーピア水前寺
- 在宅ステーション水前寺  
居宅介護支援事業所  
訪問介護事業所  
訪問看護事業所  
訪問リハビリテーション事業所  
通所リハビリテーション事業所  
地域交流推進室
- 特定施設シルバーピアグラウンド通り
- 熊本市高齢者支援センターささえりあ江湖

### 編集後記

今年のお正月は暖かく気持ちのよい日が続きました。今回の表紙は当院の病棟で元旦の日に提供されたおせち料理の写真です。栄養科では、外に出られない入院患者さんにも季節を感じていただけるよう、ひな祭りや子供の日など、季節に合わせてイベント食を企画したり、各地のご当地メニューなどを提供しています。今回のおせちも喜んでいただけたようです。(平成とうや病院 広報部会)