

平成25年 2013年 5月

公立豊岡病院組合広報紙 第50号

△ほすぴたる

組合立病院 ◇豊岡病院 ◇日高医療センター ◇出石医療センター ◇梁瀬医療センター ◇和田山医療センター

Contents

医療ミニ講座：「高血圧」

医食同源：高血圧と食事など

写真：藤（朝来市：藤公園）

高血圧

「サイレントキラー」 (沈黙の殺人者)

高血圧は生活習慣病のなかでも代表的なもので、誰もが注意しなければならない病気です。統計や予防法、家庭での血圧計測のポイントなどについてご紹介します。

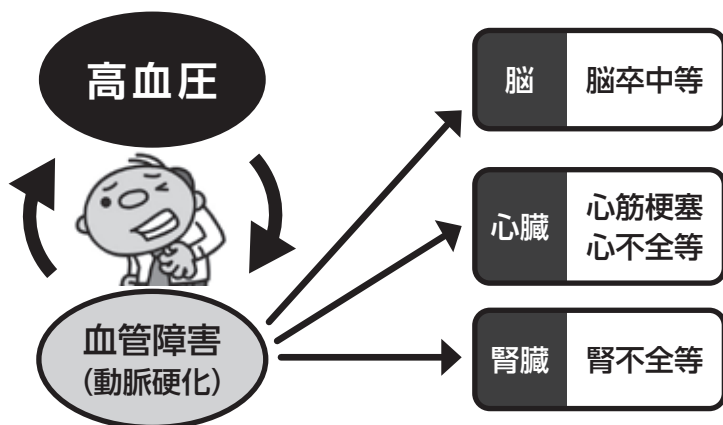
高血圧はどのような
病気ですか

高血圧は、生活習慣病の中でも患者数が多く、その数は約4、000万人いるとされています。年齢とともに増加し、50代を越えると2人に1人ともいわれています。

日本人の死因の上位といえば、がん・心臓病・肺炎・脳血管障害ですが、高血圧はこのうちの心臓病・脳血管障害の原因に関わっています。

高血圧自体はほとんど苦痛を現しません。その状態が長年続くと、特に脳や心臓、腎臓の血管に動脈硬化が起こり、心筋梗塞や脳卒中などの合併症が起こりやすくなります。高血圧が「サイレントキラー」(沈黙の

殺人者)と呼ばれる所以です。



どのような状態が
高血圧なのでしょう

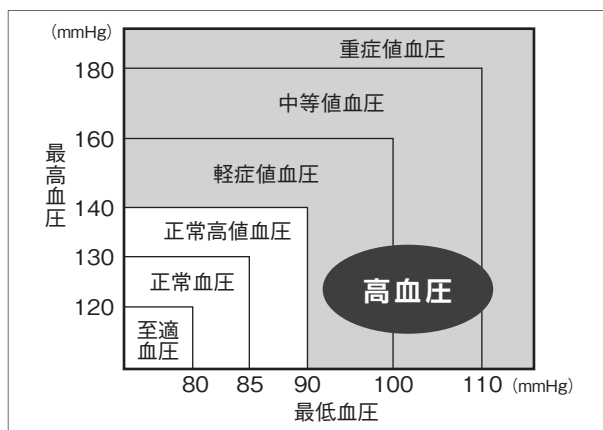
血圧とは、心臓から全身にくまなく血液を送り出すための血管内の圧力です。心臓が収縮して血液を押し出した直後の圧力が「収縮期血圧」(最高血圧)です。そして、収縮した後には心臓が拡張する時の圧力を「拡張期血圧」(最低血圧)といいます。

最高血圧が140 mmHg以上、あるいは最低血圧が90 mmHg以上で「高血圧」と診断されます。

また、最高血圧が120未満、最低血圧が80未満であれば「至適血圧」といい、これは合併症を起こさないための理想的な血圧です。

高血圧には、原因が特定できない「本態性高血圧」と、ほかの病気が原因で血圧が上がる「二次性高血圧」があります。このうち本態性高血圧が8割以上を占め、原因が特定できて治ることもある二次性高血圧とは異なり、生活習慣と遺伝的な体質の両方が関係しているといわれています。高血圧に関する遺伝的な

高血圧は 治るのでしょつか



(日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2004)

体質は変えられませんが、悪影響を与える生活習慣は変えることができます。まずは、食事療法・運動療法で生活習慣の改善を行います。食事療法では塩分制限が重要で、一日6g以下が理想です。また飲酒も少量であれば良いですが、飲みすぎは血圧を上げるといわれています。喫煙はそれ自体が動脈硬化の原因です。また、血圧を上げる要因にもなりますので、禁煙も必要です。ストレスの軽減も高血圧の予防にとって重要です。人によってストレスの感じ方は異なるので、「こうすれば」という方法はありませんが、心身ともにリラックスできる時間や場所をもつことは有効です。また、ウォーキングなどの酸素をたくさん使う運動(有酸素運動)も有効です。運動を継続して行うことで、血圧を下げるができます。軽症の高血圧であれば、生活習慣を改善し、効果が不十分であれば薬を開始します。重症であれば薬を服用しつつ生活習慣を改善していきます。

家庭での血圧測定のポイント

家庭で血圧を計る時は、以下の点に気をつけて測定しましょう。

朝はかる時

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝食前
- 降圧薬服用前

夜はかる時

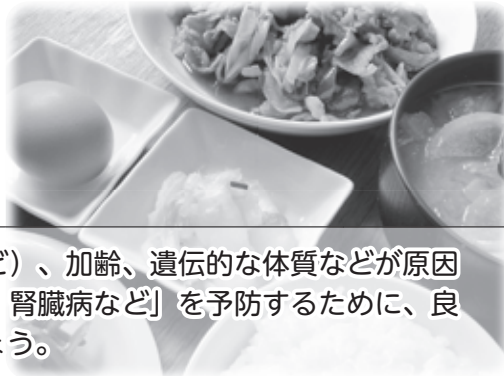
- 就寝前

ポイント

- 座って1~2分安静後
- アームインタイプは、肘が出るまで腕を通す
- カフタイプは、肘の上(指2本分)にカフを巻く



高血圧の食事療法



高血圧は、生活習慣（塩分の過剰摂取・飲酒・喫煙など）、加齢、遺伝的な体質などが原因で起こります。高血圧の合併症である「心臓病、脳卒中、腎臓病など」を予防するために、良い生活習慣を身につけ、高血圧にならないようにしましょう。

食事のポイント

【1】塩分を控えましょう

血圧を下げるための塩分摂取量は1日6g未満が理想です
（日本人の平均食塩摂取量は1日10.4g）

①加工食品を減らし、なるべく旬の新鮮素材を選びましょう。



塩鮭1切れ（塩分約2.5g）
⇒生鮭のソテー（塩分約1.0g）

②麺類はできるだけ汁を残しましょう。



ラーメン1杯（塩分約5g）

③酸味、辛み、香りを利用しましょう。



【2】野菜や果物を十分摂取しましょう

野菜や果物に豊富に含まれるカリウムは、食塩の成分であるナトリウムを体外に排泄します。野菜類を毎食、果物は1日1回食べるようにしましょう。

※腎臓機能の低下している人はカリウムを控える必要があります。

医師や管理栄養士に相談してください。



【3】動物性食品と植物性食品のバランスをとりましょう

動脈硬化の予防にはたんぱく質を十分摂取することと、動物性食品（肉類、乳製品など）に多く含まれる飽和脂肪酸を控えることなどが大切です。また、動物性・植物性食品をいろいろ摂取することで、ビタミン類、ミネラル類（カルシウムなど）のバランスが良くなります。



【4】適正エネルギーで肥満を解消しましょう

肥満の場合は、減量することで血圧が下がることがあります。肥満でない人もエネルギーの摂りすぎには注意しましょう。

●標準体重は、身長(m)×身長(m)×22で計算できます。

（例）身長170cmの場合：1.7(m)×1.7(m)×22=63kg（小数点以下切捨て）



【5】アルコールは賢く摂取しましょう

アルコールは、適量の範囲を守り、毎日飲まないようにしましょう。

●アルコール摂取目安量

- ①ビール … ロング缶1本（500ml）
- ②日本酒 … 1合（180ml）
- ③ワイン … グラス1.5～2杯（200ml）
- ④ウイスキー … シングル2杯（60ml）

※女性はこの半分～2/3量が目安です。



飲みすぎ注意!!

平成25年第1回公立豊岡病院組合議会定例会が開催されました

平成25年2月28日から3月28日まで、平成25年第1回公立豊岡病院組合議会定例会が開催されました。

議案番号	件名	提出年月日	結果
議案第1号	但馬公平委員会設置に関する規約の変更について	平成25年2月28日	原案可決 平成25年2月28日
議案第2号	職員の特殊勤務手当に関する条例の一部を改正する条例制定について	平成25年2月28日	原案可決 平成25年3月28日
議案第3号	公立豊岡病院組合医師研修資金貸与条例の制定について	平成25年2月28日	原案可決 平成25年3月28日
議案第4号	職員の退職手当に関する条例等の一部を改正する条例制定について	平成25年2月28日	原案可決 平成25年2月28日
議案第5号	公立豊岡病院組合医師修学資金貸与条例の一部を改正する条例制定について	平成25年2月28日	原案可決 平成25年2月28日
議案第6号	平成24年度公立豊岡病院組合事業会計補正予算（第2号）	平成25年2月28日	原案可決 平成25年2月28日
議案第7号	平成25年度公立豊岡病院組合事業会計予算	平成25年2月28日	原案可決 平成25年3月28日
議案第8号	識見を有する監査委員の選任につき同意を求めることについて	平成25年3月28日	同意 平成25年3月28日

※議会は、公立豊岡病院内議場で開催しています。一般の方も傍聴いただけますのでお越しください。
議会の開催日程等詳しい内容はホームページに掲載しています。

<http://www.toyookahp-kumiai.or.jp>

《お問合わせ》公立豊岡病院組合 議会事務局 Tel:0796-22-6111（内線2020）

臨床研修医卒業発表会を開催しました

去る3月14日、豊岡病院の2年次臨床研修医5名の研修修了が認定され、同日、臨床研修医卒業発表会を開催しました。発表会では、印象に残った症例などの各診療科で学んだことや、研修医としての私生活についての発表がありました。

研修を終えた医師は、当院に引き続き勤務していただく方、他病院へ異動される方がいらっしゃいますが、豊岡病院での2年間の臨床研修の経験を基礎に、更なるご活躍を期待しています。また、豊岡病院は4月に新たに8名の臨床研修医を採用し、総勢15名の体制となります。臨床研修指定病院として、指導医をはじめスタッフ一丸で、臨床研修医の育成に努めてまいります。



医師修学資金貸与医学生を追加募集しています

～但馬の地域医療を守る、熱意ある医学生を応援します～

豊岡病院組合では平成16年度に医師修学資金貸与制度を発足させました。この制度は、将来組合立病院の医師として、但馬の地域医療を担って欲しいという切なる願いから発足された制度です。熱意ある医学生のご応募をお待ちしております。

○対象者

現在、大学医学部に在籍の方で、大学卒業後に公立豊岡病院で2年間の臨床研修を修了し、引き続き医師として当組合立病院で勤務する意思のある方

- 貸与金額 1～4年生 月額125,000円（年間150万円）
5～6年生 月額175,000円（年間210万円）

- 募集人員 若干名

- 選考 応募書類と面接により決定

- 日程 選考は随時実施します。 ※面接日程は別途連絡します。

※制度の概要は「ほすびたる第48号（2013年1月発行）」をご覧ください。
募集要項は病院組合ホームページからダウンロードできます。



《お問合せ》総務部 人事課
Tel 0796-22-6111 内線 2102

公立朝来和田山医療センターからのお知らせ

●内科外来の診療体制について

内科外来の診療体制が変更となる場合がございますので、ホームページまたは、電話で事前に確認してから、受診していただきますようお願いいたします。

●眼科外来の休診について

公立朝来和田山医療センターで毎週木曜日に行っている眼科診療は、平成25年5月末日をもちまして、休診させていただくこととなりました。

患者の皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

朝来和田山医療センター Tel 079-674-2021 (代表)



医療費未収金回収業務を委託しました

公立豊岡病院組合立病院の医療費について、適切に収めていただいている方と収めていない方との公平性を確保することを目的に、医療費回収業務の一部を弁護士法人に委託しました。

お支払いをされていない方には、弁護士法人からお支払いのご案内をいたします。

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

- 委託先 : 弁護士法人 舘野法律事務所
○所在地 : 東京都渋谷区渋谷2-16-8 南雲ビル2階・4階
○業務開始日 : 平成25年4月1日

出納取扱金融機関を変更しました

公金の収納や支払いの事務を取り扱う「出納取扱金融機関」が平成25年4月1日から以下のとおり変更となりましたので、お知らせします。

- 変更年月日 : 平成25年4月1日
○出納取扱金融機関名 : 変更前 但馬信用金庫
変更後 株式会社 但馬銀行

医師異動のお知らせ

H25.2.2~H25.4.1

新任医師

よろしくおねがいします。



豊岡 泌尿器科
部長 白波瀬 敏明



豊岡 外科
第2部長 内田 茂樹



豊岡 産婦人科
第2部長 角井 和代



豊岡 外科
医長 細木 久裕



豊岡 歯科口腔外科
医長 今井 琢己



豊岡 呼吸器科
医長 中治 仁志



豊岡 外科
医長 金城 洋介



豊岡 心臓血管外科
医長 井内 幹人



豊岡 耳鼻いんこう科
医長 正垣 直樹



豊岡 救急集中治療科
兼但馬救命救急センター
医長 原 文祐



豊岡 総合診療科
医長 北尾 章人



豊岡 小児科
医長 山田 博之



豊岡 整形外科
医員 正木 勇希



豊岡 神経内科
医員 松山 裕文



豊岡 脳神経外科
医員 田中 潤



豊岡 救急集中治療科
兼但馬救命救急センター
医員 藤崎 修



豊岡 総合診療科
医員 長永 真明



豊岡 総合診療科
医員 立花 祐毅



豊岡 神経内科
孝橋 睦生



豊岡 外科
後藤 愛



豊岡 歯科口腔外科
富岡 大寛



豊岡 消化器科
小中 義禎



豊岡 小児科
生田 寿彦



豊岡 整形外科
川田 交俊



豊岡 産婦人科
家村 阿紗子



豊岡 救急集中治療科
兼但馬救命救急センター
菊川 元博



豊岡 精神科
玉山 大志



豊岡 精神科
山崎 真平



豊岡 小児科
神納 幸治



豊岡 外科
岡本 三智夫



豊岡 脳神経外科
橋口 充



豊岡 泌尿器科
曲渕 敏博



豊岡 救急集中治療科
兼但馬救命救急センター
間 崇史



豊岡 救急集中治療科
兼但馬救命救急センター
藤原 大悟



出石 総合診療科(内科)
(豊岡 総合診療科兼務)
医員 高津 南美子

異動医師



和田山 整形外科
医員 植田 安洋

- ・豊岡病院 総合診療科へ
医員 高津 宏樹 (出石医療センター)
- ・村岡病院へ
医員 浦瀬 靖代 (豊岡病院)
- ・香住病院へ
医員 金田 好弘 (豊岡病院)

退職医師

お世話になりました。

- ・豊岡病院 外科 医長 姜 貴嗣
- ・豊岡病院 外科 医長 石田 善敬
- ・豊岡病院 産婦人科 医長 山村 省吾

- ・豊岡病院 整形外科 医長 相模 昭嘉
- ・豊岡病院 救急集中治療科兼但馬救命救急センター 医長 長嶺 育弘
- ・豊岡病院 外科 医員 坂口 正純
- ・豊岡病院 泌尿器科 医員 後藤 裕文
- ・豊岡病院 救急集中治療科兼但馬救命救急センター 医員 岡本有紀子
- ・豊岡病院 脳神経外科 医員 河合恵美子
- ・豊岡病院 総合診療科 医員 南 建輔
- ・豊岡病院 脳神経外科 前山 昌博
- ・豊岡病院 歯科口腔外科 清水 航治
- ・豊岡病院 神経内科 伏屋 公晴
- ・和田山医療センター 総合診療科(内科) (豊岡病院 兼務) 医員 野村 雄大
- ・和田山医療センター 整形外科 医員 丸野 文雅

看護師・助産師募集



- 応募締切／平成25年6月7日(金)
- 試験日／平成25年6月14日(金)
- 受験資格／45歳以下・看護師・助産師免許取得者(見込み者も含む)

※採用予定人数に達しなかった場合は、追加募集を行います。

詳しくは人事課までお問合せいただくか、ホームページをご覧ください。

〒668-8501 豊岡市戸牧1094

公立豊岡病院組合 総務部 人事課

Tel 0796-22-6111

公立豊岡病院組合

検索

<http://www.toyookahp-kumiai.or.jp>

◇発行 公立豊岡病院組合 ◇〒668-8501 豊岡市戸牧1094 ◇TEL 0796-22-6111(内線2111)

◇URL : <http://www.toyookahp-kumiai.or.jp> ◇E-mail : kikaku@toyookahp-kumiai.or.jp

●本紙掲載の写真・イラスト・記事の無断使用・無断転載は禁じます。