

かっ とっ ぽ

2014
7月

平成 26 年 7 月 1 日号 毎月発行 No.108

目 次

- P1・2 — 高血圧について
- P2 — 奈良尾医療センターからのお知らせとお願い
- P3 — 外来担当医一覧
- P4 — 特診外来予定表
- P5 — 栄養管理室のオススメレシピ
- P6 — 奈良尾医療センターより
- P7 — あとがき / マンガ ター坊



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

高血圧について

現在、日本の高血圧患者は 4,000 万人とされています。実に国民の 3 人に 1 人が高血圧を患っているのです。40 歳～ 74 歳の人のうち、男性の 6 割・女性の 4 割は高血圧です。

よく外来をしていると患者さんに問われます。「高血圧って言うけど、今何も症状はないのに、わざわざ病院に通ってまで治療が必要なのか？」

それもそのはず。自覚症状がなく、気づかないうちに生命に関わる重大な合併症を招くところが、高血圧の恐さなのです。

高血圧は、別名「静かな殺し屋（サイレント・キラー）」とも呼ばれています。

高血圧は、静かに進行し、症状が現れたときには脳卒中や心臓病など深刻な合併症を併発していることが多いようです。



適切な治療をおこなわないまま高血圧状態が長く続くと、心臓や血管に強い負担がかかります。長い間高血圧が続くと、血管壁が肥厚して動脈硬化を起し、血管の内腔が狭くなります。すると、血液の流れが悪くなるので、血液を送るためにさらに血圧を上げる悪循環に陥ります。

この悪循環が結果として「心筋梗塞」「脳卒中」「腎不全」等々の「動脈硬化」による様々な重篤な病気が引き起こされ、死に繋がるケースもあるのです。

高血圧の原因のほとんどは、生活習慣です。遺伝的な要素もありますが、遺伝的に血圧が高い人でも生活習慣が少なからず影響しているケースがほとんどです。まずは、生活習慣を改善していくことが治療・予防の第一歩です。塩分の多い食事、お酒の飲みすぎ、喫煙、過度のストレスは高血圧を悪化させてしまうので、早期に改善していきましょう。



高血圧の有効な治療法として、投薬・食事・運動の 3 つの方法が確立されています。この中でも治療のカギを握るのが食事療法と運動療法です。昔から「食が身体を作る」と言われていますが、健康な身体を作るための基本は、やはり食事から始まります。また、適度な運動は衰えた血管機能を回復させる効果があります。投薬治療だけに頼っている人が非常に多いのですが、それは正しい高血圧の治療法とは言えません。薬に頼るのではなく、食事と運動で高血圧を改善していくことが重要です。食事・運動だけでは完全な改善が期待出来ない場合に投薬療法は考慮されるべき選択肢なのです。



以下に患者さんからよく受ける質問をまとめてみました。是非参考にしてみてください。

Q 血圧を測るたびに値がバラバラなのですが、どうして？

A 血圧はたえず変化しています。起床前からその日の活動に備えるように血圧は上がり始め、日中の動いている時間帯では高くなり、夕方から夜にかけて下がり、睡眠中はさらに低くなるという日内変動を示します。日内変動の程度も個人差がありますし、同じ人でもその日の体調や緊張、気温、運動の影響により血圧は変化します。また、病院で測る血圧に比べ、自宅で測る血圧は低め（白衣高血圧）であることやその逆（仮面高血圧）も少なくありません。だからこそ、自宅での血圧測定がすすめられるのです。



Q 降圧薬は一旦飲み始めたら一生飲み続けないといけないのでしょうか？

A 降圧薬治療が始まった後でも、生活習慣改善により徐々に血圧が下がり、降圧薬を減量したり中止したりできることがあります。しかし血圧が下がってきたからと言って、自己判断で中止すると、再上昇を認めるケースが多くあり、降圧薬の減量が可能かどうか、主治医の先生に相談してみてください。

Q 家庭での血圧測定のポイントは？

A 朝と夜の2回測定することが推奨されています。朝は起床後1時間以内で、排尿後、また朝食前、降圧薬を服用前に測定。夜は寝る前に測定。いずれも座って1~2分間安静にしてから測定して下さい。毎日測定することがベストですが、難しい場合は週に数回であっても継続して測定することが大切です。血圧手帳をつけて、診察時に持参して下さい。

（内科 遠藤 友志郎）



奈良尾医療センターからのお知らせとお願い

住民の皆様におかれましては、平素より当センターの運営にご理解・ご協力を頂き、職員一同深く感謝申し上げます。

さて、今回、皆様に当センターの時間外診療対応についてお知らせがございます。

皆様ご存じのとおり、当センターは長崎大学第一外科や上五島病院の協力を頂き診療を行っており、時間外診療についても同様です。

特に土・日曜日については、長崎大学第一外科の医師が土曜日に来島し診療に当たりますが、稀に荒天による船便の欠航や派遣元の急な業務などで来島できない場合がございます。

このような急な場合、上五島病院からの応援も難しく、当センターでの診療ができなくなるため、上五島病院での受診をお願いすることとなります。

ご気分がすぐれず受診される方々には、大変申し訳ございませんが、時間外受診をされる時は、まず、お電話にてご確認をお願いいたします。

（奈良尾医療センター TEL 44-1010）

奈良尾医療センター所長

上五島病院外来担当医一覧 (H26年7月~)

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		中村	長崎医療 センター /原	糸瀬	遠藤	関田/井上
				古賀/研修医	渡辺/研修医	陣内
内科	1診	山川	井上	小松	小松	小松
	2診	岸川	岸川	岸川	井上	岸川
	3診	遠藤	白浜	白浜	近藤	近藤
	4診	関田/長崎医療 センター	山川	井上	山川	山川
午後再診			白浜	白浜		
神経内科 (予約)		(月1回) 調 (月1回) 森				
循環器内科 (予約)			隔週 長大			
胃カメラ		小松	小松	神田	岸川	原
		井上	遠藤	山川	糸瀬	堀川
大腸内視鏡 (午後)			小松	小松、原/堀川	小松	
検診	1診	糸瀬	薦田	遠藤	中村	遠藤
	2診			中村		
外科	1診	原	八坂	堀川	八坂	糸瀬
整形外科	1診	一宮	出田	一宮	出田	出田
	2診	出田	中村	出田	薦田	中村
	3診	薦田		薦田		(一宮)
麻酔科	ペイン				第3週: 山口卓	
小児科	午前	小森、久野	久野、小森	小森、久野	久野、小森	小森、久野
	午後		小森、久野	久野、小森	小森	小森、久野
産婦人科	婦人科	杉見	水谷	杉見	杉見	水谷
	産科	水谷	杉見	水谷	助産師/水谷	杉見
眼科	午前	船越	船越		船越	船越
泌尿器科	午前				長大	長大
	午後 (予約のみ)				長大	長大
精神科	午前	派遣医師	派遣医師	派遣医師		派遣医師
	午後	派遣医師	派遣医師	派遣医師		派遣医師
耳鼻咽喉科	午前	長大	長大			
	午後	長大				
皮膚科				長大		
放射線科						第1週 長大
						第4週 長置

◎赤字は新患担当医を示します。

◎長大は長崎大学からの派遣の先生の診療です。予約ができない場合がありますので、ご了承ください。



平成26年7月の特診外来予定表

	泌尿器科	耳鼻科	循環器科	神経内科	皮膚科
7月1日(火)		原先生 ★午前			
7月2日(水)					原先生 午前
7月3日(木)	計屋先生 ★午前、午後				
7月4日(金)	計屋先生 午前、午後(～15時)				
7月7日(月)		北岡先生 ★午前、午後		森先生 ★午前	
7月8日(火)		北岡先生 ★午前	江口先生 ★午前、午後		
7月9日(水)					鍬塚先生 午前
7月10日(木)	竹原先生 ★午前、午後				
7月11日(金)	竹原先生 午前、午後(～15時)				
7月14日(月)		北岡先生 ★午前、午後			
7月15日(火)		北岡先生 ★午前			
7月16日(水)					竹中先生 午前
7月17日(木)	松尾先生 ★午前、午後				
7月18日(金)	松尾先生 午前、午後(～15時)				
7月21日(祝)					
7月22日(火)		渡邊先生 ★午前	土居先生 ★午前、午後		
7月23日(水)					富村先生 午前
7月24日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
7月25日(金)	大庭先生 午前、午後(～15時)				
7月28日(月)		山口先生 ★午前、午後		調先生 ★午前	
7月29日(火)		山口先生 ★午前			
7月30日(水)					池原先生 午前
7月31日(木)	鹿子木先生 ★午前、午後				

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

★ 午前の受付開始時刻は8:30となっておりますが、診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00～10:00頃の間で変動します。ご了承ください。

栄養管理室のオススメレシピ

～ 福袋煮 ～

いろんな具をぎゅっと詰めた福袋。ふっくらと煮たお揚げに味がしみこんでおいしい！
愛情たっぷり！病院食の1品です☆☆



【栄養価】(1人分)

エネルギー：130kcal / 蛋白質：5.8g
脂質：4.5g / 塩分：1.4g

【材料】(2人分)

- ・いなり皮……………2枚
- ・はるさめ……………8g
- ・ごぼう……………12g
- ・干しいたけ(干)……………1g
- ・鶏ひき肉……………30g
- ・塩……………0.8g
- ・酒……………2g

- A
- ・酒……………小さじ2
 - ・みりん……………小さじ2
 - ・砂糖……………大さじ1弱
 - ・濃口醤油……………小さじ1
 - ・薄口醤油……………小さじ1
 - ・だし汁……………50ml

- ・人参……………40g
- ・ブロッコリー……………30g

【作り方】

- ① 油揚げを油抜き(熱湯をかける)し、袋状に開く。
- ② はるさめは茹でて2cm程度に切る。ごぼうはみじん切りにし、水につける。干しいたけはもどしてみじん切り、ひき肉は塩と酒で下味をつけ、材料を混ぜる。
- ③ ①に②を入れ、口を爪楊枝で編むようにとめる。
- ④ 付け合せの人参、ブロッコリーは食べやすい硬さに茹でる。
- ⑤ Aを鍋に入れ、一度煮立たせ、③を入れ弱火で15～20分煮る。
- ⑥ 最後に付け合せの人参、ブロッコリーを盛り付けたら出来上がり！

栄養士からのアドバイス

袋に入れる具はお好みで。
卵を割り落としたり、お餅を入れても楽しいですよ♪



奈良尾医療センターより

トライアスロン大会が開催されました

今回で25回目を数える奈良尾地区の一大イベント トライアスロン大会が6月1日（日）に開催されました。当センターからは毎回医療スタッフとしてサポートさせていただいています。今回は、総勢約100名が参加しました大会の様相を紹介させていただきます。



大会スタート！



まずは swim 2 km。
気合だー。



泳ぎ終えて、
さあ次は bike 42 kmだ！



応援を背に限界まで頑張ります。



頑張れ！アスリート！！



Bike を終え最後の run 12 kmへ。



ゴールはまだか？



医療スタッフとして大活躍。



新上五島町ゆるキャラ、
あミ〜ごくん。



歓喜のゴール集 その1



その2



その3

(奈良尾医療センター 松村 巖)

マンガ

タ-坊

原作：(ウセ)



あ と が き

7月に入りました。
5月はこの先どうなるの!?というレベルで暑い日も続きましたが、6月に入ってから暑さもさほどではない印象です。

しばらくは梅雨空が続きますが、もうすぐ夏本番。

新上五島町も帰省客や観光客でにぎわいを見せる季節がやってきました。

今月19日と20日には毎年恒例の蛤浜で遊ぼデーも開催されるようです。

美しい海を満喫するのに、そう遠くまで行かなくてもいい生活というのは、私たちにっては日常であたりまえのことに感じられますが、実に恵まれた環境であると思います。

島外の方からは、海水浴に行くためには、往復何時間かドライブしてやっと到着、ちょっとした小旅行です、という話も聞きます。

台風に悩まされたり、船の欠航で交通手段が絶たれたり、新聞が届くのがちょっと遅かったり、都会のように遊びにいくところがなかったり、少々不便ではありますが、自然豊かなしまに暮らすことができるということは幸せなことだなあと感じます。

みなさんも、思いっきり海を満喫して、しまの自然を愛して、楽しい夏をお過ごしください。



(広報委員会 山下・馬込)



○基本理念

地域と共に歩み、

信頼され親しまれる病院

○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院

〒857-4404

長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549-11

電話 0959-52-3000

FAX 0959-52-2981

Email kamihp@gold.ocn.ne.jp

URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>