独立行政法人労働者健康安全機構　山陰労災病院広報誌

ろうさいだより

2019年秋号

高血圧症のおはなし

高血圧内科部長　太田原　顕

この病気は 1950 年頃まで有効な薬は無く、血圧測定が出来ても治療の難しい病気でした。当時の５年生存率は 70%とされていましたから、今の胃がんと変わらない値です。胃がんと違うのはその対象人数です。加齢と伴に高血圧発症割合は増えるため、高齢化に伴い対象者は増え続けて日本では 4,000 万人以上と言われています。症状が無いために治療を受けない人も少なくありません。ことに若年層ほど適切な治療を受けた場合と受けない場合での合併症（脳血管疾患や心疾患や腎疾患）頻度や寿命に大きな違いをもたらします。こうした未治療者に治療の必要性を訴えることはまだまだ必要です。

降圧（血圧を下げること）は高血圧治療で最も重要な目標ですが、血圧上昇には多岐にわたる複数の要因が関与しており、それぞれの要因に適した治療の組み合わせを考えることが重要です。また、時には加齢に伴う体の変化、季節や一日の中での血圧変動に応じて治療薬の変更も必要となります。そのためご自身で１週間以上測定された平均血圧値を正しく把握しておくことはとても大切です。

幸いなことにわが国では家庭血圧計が多く普及し、利用されています。その結果従来の診察室測定血圧（これまで研究などで使用されてきた基準）に加えて、新たな指標として日本独自の研究が進められました。そして家庭血圧は測定頻度の多さや生活に即した測定のため、その平均値（個々の数値はばらつく）はきわめて正確で、合併症発症予測にも有用であることがわかりました。最近は当院外来でもノートに記録してこられた家庭血圧測定結果を参考に降圧目標を目指す風景が増えてきました。

ただし、家庭血圧の測定には作法があります。まず測定前には１―２分間安静にしてから座って、朝と寝る前に測定すること。朝の条件は起床後１時間以内、排尿後、朝食前に計ること。寝る前の条件は入浴や運動後１時間は避けること。皆様のまわりに未治療で血圧の高そうな方がいらっしゃいましたら、この条件で家庭血圧測定を記録していただき医療機関への受診を是非お勧めください。

家庭血圧測定方法

朝と晩に測定する

朝　起床後１時間以内、排尿後、服薬前、朝食前

晩　就寝前

２回測定し、平均値をとる
（１回測定の場合はその値）

重症大動脈弁狭窄症（AS）に対するバルーン大動脈弁形成術（BAV）の紹介

院長特別補佐（循環器科）　遠藤　哲

BAV を山陰地方で最初に導入し、３年が経ちましたので改めてご紹介します。

AS は、心臓の出口にある大動脈弁が動脈硬化をきたし、心臓が体に血液を送り出す時に十分に開けなくなり、心臓に負担がかかって心不全に陥る病気です。高齢者に多く、年々進行します。症状は呼吸困難、動悸・息切れ、むくみ、胸痛、失神などです。

薬物治療は無効とされ、根本治療は開胸手術ですが、高齢者では手術自体の危険が大きくて出来ない事があります。そのような患者さんに対してカテーテルによる大動脈弁置換術（TAVI）が行われますが、様々な理由で治療を受けられない患者さんもおられます。

BAV は、TAVI と違って全身麻酔や造影剤の使用は不要で、年齢や移動能力低下などは問題とならず、ほぼ全ての患者さんに行う事が可能です。治療時間は２時間弱で翌朝には歩行可能、繰り返しの治療も可能で、合併症の頻度は TAVI と同程度です。

症状が出ると生命予後（生存できる確率）は 1 年で 50%、2 ～３年で 25%とも云われています。BAV は「とりあえず」の治療法で、再狭窄を生じて 1 年の生命予後は薬物治療と差がなくなると云われていますが、予後を改善する可能性も報告されています。当院では 30 名（最高齢は 97 才）に行い、14 名が 1 年間の観察を終えて心臓死は 1 名（７%）と良好な結果です。

予後は 1 年以内との診断で紹介された、以前なら諦めていたであろう 94 才の患者さん（BAV 後 16 ヶ月）の娘さんから電話を頂きました。「令和を迎える事が出来て本人共々大変喜んでいます。ベッドでの生活ですが、大好きなスイカを食べてテレビを観て過ごしています」。半年でも 1 年でも長く平穏な生活を願って治療を行う私達には大変嬉しい電話でした。

高齢者では年齢のせいだと思い込んでいる場合もあります。思い当たる点がある方は是非とも近くの医院を受診してみて下さい。診断は聴診器を当てるだけで可能です。

今後も従来からの狭心症や心筋梗塞などの治療は勿論、BAV 治療にも精進して参ります。

高校生一日看護体験

腎センター看護師長　濱﨑　まゆみ

鳥取県西部や安来市など地域の高校 10 校から 26 名の高校生をお招きし、8 月 9 日 (金) に開催しました。

「看護師になりたい学生さんに少しでも看護を知ってもらい、将来を考えるきっかけにしてもらう」ことを目的とし、当日は救急蘇生、手術室業務、車いすでの移送、血圧測定、妊婦や人形を使用した赤ちゃんのおむつ交換などを体験してもらい、最後に病院見学を行いました。夏休みを利用し、普段見ることができない看護師の仕事を体感できるチャンスとあって、皆さん目を輝かせていました。昼には病院食を食べて「おいしい！」との感想もありました。

看護師との意見交換の場では「看護師になったきっかけは？」「良かったことは何？」「緊張する場面ではどうしているの？」など様々な質問があり、看護師への夢を膨らませているように感じました。質問に答えた看護師も、改めて気の引き締まる思いを感じ、とても良い刺激となりました。

参加された皆さんには、今回の経験をもとに看護の道を志すきっかけになってくれればうれしく思います。また、今後も関心を持っていただけるような魅力ある企画をお届けしていきたいと思います。

増改築工事の進捗状況について

用度課長　海老沼　徳之

当院の増改築工事は、本年６月より敷地内に工事区域を隔離するための仮囲いを設置し、いよいよ本格的に開始しました。

まず、７月から８月にかけて、新棟の躯体を支える 106 本もの『杭』の打込み工事を行いました（**写真①**）。続いて９月には、地面から 3.2mの深さまで掘削する基礎工事を行っております（**写真②**）。今後は、巨大なタワークレーンを設置し、新棟の躯体が徐々に出来上がっていくこととなります。

お陰様で大きなトラブルもなく、工事は今のところ計画通り順調に進んでいます。しばらくの間近隣の皆様には振動や騒音等で大変ご迷惑をおかけすることと存じますが、何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

写真①

写真②

山陰労災病院健康講話　11月（260回）

無料・予約不要

演　題：寝たきり予防のための食生活
　　―サプリメントの効能も含めて―
講　師：岡野　徹（整形外科部長）
　　村上　理絵（栄養管理室長）
日　時：11月18日（月）
　　午後2時～3時30分
場　所：山陰労災病院3階会議室

寝たきりの三大要因は、脳卒中、運動器の障害、認知症です。運動器障害の主な原因は、骨折・変形性関節症・腰部脊柱管狭窄症などです。脳卒中予防には、血圧の管理、動脈硬化の管理などが重要となり、生活習慣や食生活が重要です。テレビや新聞の広告では、元気になる・痛みが減るなど、サプリメントの広告が氾濫しています。皆さんは、理想的な栄養素の摂り方をご存知でしょうか？今回の健康講話では、寝たきりにならないための、正しい食生活や栄養素の摂り方について、運動器の専門家と栄養管理の専門家がお話します。

＜今後の健康講話予定＞　12月の予定：未定　　1月の予定：未定　　予定は変更になる場合があります。ご了承下さい。

サンマ

栄養管理室からの
かんたん健康レシピ

秋の定番の魚と言えばサンマ（秋刀魚）！ピカッと光る姿はまさに刀のようで、脂ののったサンマが美味しい季節ですよね。

栄 養

サンマには DHA（ドコサヘキサエン酸）と EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれており、中でも DHA がより多く含まれています。この DHA と EPA は血中のコレステロールを抑えて血液の流れを良くし、動脈硬化や血栓、高血圧を予防します。その他には**ビタミン A**（皮膚・粘膜や目の健康を維持する）や**ビタミン D**（カルシウムの骨への吸収を進める）といった栄養素も豊富に含んでいます。普段、私たちが口にしているサンマは主に北太平洋に生息しており、その他にはハシナガサンマ、ニシサンマ、太平洋ミニサンマ、大西洋ミニサンマと生息する場所によって5種類のサンマがいるようです。

～ 選び方 ～

- 目が澄んでいて、赤くなっていないもの
- お腹が硬く、破れがないもの
- 厚みのあるもの
- 尻尾を持つと刀のように一直線に立つもの

～ 保存方法 ～

◇水分をふき取り、ラップをしっかりと巻いて冷蔵庫へ
◇冷凍する場合はラップを巻いたサンマを、さらにジッパー付き袋に入れて保存
※頭と内臓を落としてから、冷蔵あるいは冷凍を

サンマと昆布の含め煮

材料／4人分

サンマ	3尾	醤　油	1～1.5カップ
昆　布	5本	砂　糖	1カップ
生　姜	1かけら	酒	2～3カップ

①昆布は1～1.5cm巾に切り、20分程度水に浸す。
②頭と内臓を落としたサンマを3cm程度の筒切りにする。
③鍋に昆布を敷き、サンマを入れ、昆布の浸した水をかぶる位入れて汁がなくまで煮る。
④水がなくなったら調味料と生姜を入れ、サンマが軟らかくなるまで煮る。

ボランティア募集

山陰労災病院では病院ボランティアを募集しております。
ご興味のある方は山陰労災病院総務課までご連絡ください。
活動時間帯：平日午前（週1～2回程度）　活動内容：インフォメーション業務等

●2019年10月発行 ●ご意見等ございましたらお気軽にお問い合わせください E-mail:toiawase@saninh.johas.go.jp

問い合わせ先：山陰労災病院総務課　TEL 0859-33-8181　FAX 0859-22-9651
〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1丁目8番1号
ホームページ　さんいんろうさい　検索