

はまかせ

風が運ぶお知らせ便り♪

ワンランク上の病院をめざして

私たちは、患者さんの意思を尊重し、高度で良質な医療を提供することによって、地域社会に貢献します。



Message 古くて新しい高血圧の話

Information

- EBISU♥キッチン
～オープンレンジで簡単調理編～ タンドリーチキン
- にしびょう Topics
看護部長就任のご挨拶
- 院長エッセイ「四季雑感」
新型コロナウイルス・パンデミックについて思うこと
- ～ふらっと西宮～ vol.3
西宮市紹介

古くて新しい高血圧の話

循環器内科部長：間木野 泰祥

Pick Up. 030



高

血圧とは、血圧が正常範囲を超えて高く維持されている状態のことを指しており、日本国内での有病者数は約4300万人と推定されています。厚生労働省の2016年度の統計では994万人が実際に病院に通院しており、最も患者数の多い生活習慣病です。

そ

もそも血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押す時の圧力のことで、上の血圧（収縮期血圧）は、心臓が収縮して血管に最も強い圧力がかかっている状態であり、下の血圧（拡張期血圧）は、心臓が拡張している時の血管への圧力を指しています。高血圧自体は何らかの自覚症状を伴うことは少ないのですが、虚血性心疾患、脳卒中、腎不全などの発病の原因となるために臨床的には重大な状態です。また、肥満、脂質異常症、糖尿病との併存は、死にいたる虚血性心疾患を発症する確率が高くなるため「死の四重奏」などと称されたこともある非常に危険な状態であり、現在はメタボリックシンドロームと呼ばれています。

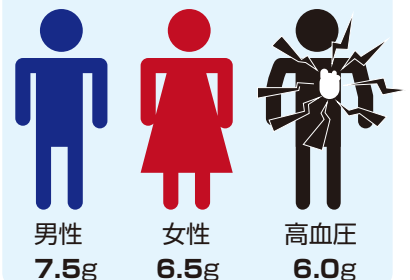
加

齢とともに血管壁は硬くなる傾向にあり、収縮期の圧力に応じて血管が膨らむことができなくなった結果、収縮期血圧が主に上昇する収縮期高血圧と呼ばれる状態が、高齢者にはしばしば見受けられます。また、日本人の高血圧の約8～9割が本態性高血圧と言われるもので、遺伝的素因（体質）や食塩の過剰摂取、肥満などの様々な要因が組み合わさって起こりますが、残りの高血圧は二次性高血圧と呼ばれるもので、副腎などの内分泌腺の異常により血圧を上昇させるホルモンが体内で増加している場合、腎臓の血管が狭窄している場合、睡眠呼吸障害がある場合、内服している薬の作用で血圧が上昇している場合があります。

高

血圧には家族性の要因が60%あると言われています。これには遺伝的要因と家族で似た生活環境にあるという環境的要因の両者が考えられます。家族は同じ食事を一緒に摂る機会が多く、家庭の味付け（塩味の濃さ）は家族で共有されることが多く、食卓に並んだ料理（味噌汁や煮物、購入した加工食品など）の味付けは、家族を構成する個人が調整するのは難しい状態にあります。

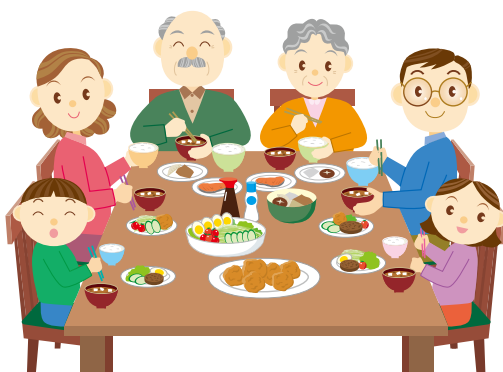
食塩摂取量の目標値



最

近の研究により、世帯単位の食塩摂取量が多いほど、将来に脳卒中・冠動脈疾患などの循環器病を発症するリスクが高まることが明らかになっています。また、日本では、家庭内調理で用いられる調味料が大きな食塩摂取源となっています。目標とする食塩摂取量は男性が7.5g/日、女性が6.5g/日未満で、高血圧を発症した人は目標量が6.0g/日未満になります。

家族に高血圧の人が多い場合には、高血圧が起こりやすくなるため、小児期から減塩に努めて、過食を避け、適切な運動習慣を育成するなど、家族ぐるみで高血圧の発症を防ぐことが大切です。



参考文献：

高血圧治療ガイドライン2019（日本高血圧学会）
日本人の食事摂取基準2020年版（厚生労働省）
NIPPON DATA80（滋賀医科大学 公衆衛生学部門）

高血圧の Q&A INTERVIEW



Q 上の血圧は正常値なのですが、下の血圧が 90 や 100 以上になります。これも高血圧ですか？ 心配ないでしょうか？

A 下の血圧の上昇も高血圧であり、動脈硬化なども考えられます。かかりつけ医師にご相談ください



Q 健康診断で高血圧と言われたのですが、知り合いに血圧の薬を飲み始めたら一生飲まないといけないと聞きました。そうすると薬は飲みたくないのですが、どうにかありませんか？

A 高血圧の薬は飲み続けることによって血圧を低下させる作用があり、中止してしまうと再び血圧は上昇してしまいます。ストレスや肥満の解消、減塩食にすることなどで薬が必要でなくなる場合もあります。一度病院に受診して、医師に相談しましょう。

Q 具体的に食事の塩分を下げるにはどうすればよいですか？

A 全てのおかずの塩分を薄くしては食欲もなくなります。おかずの 1 品にだけ塩分を効かせて、他のおかずは薄味にします。メリハリのある味付けで食事が進みます。また、お出汁を濃くしたり、お酢やわさびなど香辛料を使ったりすることでも、おいしく召し上がれます。

(循環器内科病棟 看護師長 網本 久代)

EBISU キッチン

～オープンレンジで簡単調理編～

BY. 栄養管理部

●材料 (5人分)

鶏もも肉(皮なし)	10切(350g)
無糖ヨーグルト	50g
砂糖	小さじ2 1/2
カレー粉	小さじ2
酒	小さじ1
生姜しぼり汁	小さじ1
塩	小さじ1/2
おろしニンニク	少々
こしょう	少々

エネルギー	105kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	3.9g
炭水化物	2.8g
塩分	0.6g

1人当たり
栄養価

調味液
(※)

今回は食欲が落ちてしまいがちな夏に向けて・・・カレー味の食欲増進レシピを紹介します。漬け込んでオープンレンジで加熱するだけ！火を使わない簡単レシピです。ぜひ作ってみてください！

料理のポイント

調理のポイント

- ◇調味液(※)はヨーグルト50gと刻んで溶かしたカレー粉50gを合わせるだけでも作れます。お好みで砂糖を加えてください。
- ◇バターを少量加えることで、コクがアップします。

野菜を加えてアレンジ♪

- ◇ブロッコリーやパプリカを添えることで、綺麗な彩りに！
- ◇焼き上がり後に玉葱のみじん切りを加えると、食感のアクセントになります。



(調理師:中尾 秀雄)



タンドリーチキン

●作り方

- ① 調味液(※)を混ぜ合わせる。
- ② ①の中に鶏もも肉を入れ、1時間漬け込む。
- ③ クッキングシートに②を並べ、オープンレンジのグリルモードで20分焼く。
- ④ 焼き上がりを確認して、完成。

食材の工夫で、暑い夏を乗り切ろう!

これらの食材には、新陳代謝を高めたり、胃腸の動きを促進する働きがあり、食欲増進につながります。上手に料理に取り入れることで、おいしく減塩できます。

- 香辛料:唐辛子、からし、胡椒など
- ※カレー粉には多くの香辛料が含まれています
- 香味野菜:にんにく、生姜、ねぎなど
- 柑橘類:ゆず、レモンなど
- 酸味:梅干し、酢など

注)胃腸疾患のある方は、刺激の強い食材はお控えください。

(管理栄養士:榎地 彩実)

管理栄養士による栄養・食事相談を月～金に予約制で行っています。ご希望の場合は、主治医又は看護師、管理栄養士までお申し出ください。



看護部長就任のご挨拶



日頃より、当院の病院運営、地域医療連携にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

令和2年4月より看護部長に就任いたしました福島芳江と申します。平成17年からの8年間は西宮病院で看護師長、地域連携課長を務めさせていただき、平成25年以降は他の県立病院へ異動となりましたが、再び西宮病院に戻ることができ、大変嬉しく思っています。

看護部では、「しなやかに看護を創造する」という理念のもと、地域との絆を大切に、多職種と連携してチーム医療の推進に努め、互いに思いやりの心を持って、地域の皆様から信頼される看護の提供を目指しています。また、医療や看護を取り巻く環境の変化は著しく、高齢化や重症化が進む中で、看護師として、これまで以上に知識や技術を高めるとともに、看護の感性を磨きながら、あらゆる変化に対して柔軟に対応できる力を身につけておくことも重要であると考えています。

それらを実現するために、看護師一人ひとりが専門職としての役割を自覚し、患者さんに応じた新たな看護を創造できるようラダーレベル別に研修を実施し、個々のキャリアを支援する教育体制を整え、人材育成に力を注いでいるところです。

今後も皆様方のお力添えをいただきながら、高度専門医療の推進、看護の質向上に取り組んで参りますので、ご指導のほどよろしくお願いたします。

◆スタッフ紹介



写真左より、

田 阪 恵	次 長
金 谷 美恵子	参 事
福 島 芳 江	看護部長
山 下 美 紀	次 長

新型コロナウイルス・ パンデミックについて思うこと



医

師になって40年経ちますが、新型コロナウイルスの破壊力の凄まじさに接したのはこれが初めてです。「疫病」の恐ろしさは、小説や映画の中で知るのみでしたが、いざ目の当たりに経験すると本当に恐ろしいものです。また、今回、驚愕したことがもう一つあります。それは、新型コロナウイルスに関連する医学研究のスピードの凄まじさです。特に中国はパンデミックの渦中にありなが、おびただしい数の医学論文をしかも世界のトップジャーナルに次々に発表し、新型コロナウイルス感染症の病態解明や治療の開発に多大な貢献をし、現在も多くの臨床試験を実施しています。取り分けゲノム解析とICTを駆使した最先端研究には目を見張るものがあります。中国は、医学研究の分野でも本当に大国(G2)に成長したことを実感しました。また、先日、CNNのニュースを見てもう一つ感心したことがあります。それは、Covid-19の起源に関する報道でした。アメリカのある研究グループは、中国の雲南省の洞窟に住む無数のコウモリの一匹々々から検体を採取しウイルスを検出するという、危険で、かつ、気の遠くなるような労力を要する研究を10年以上も継続し、今回流行したCovid-19を何と2013年に既に発見していたとのことでした。そして、恐ろしい話ですが、Covid-19以外の新型コロナウイルスも既に500種程度同定しているとのこと。何れにしても、こういった地道な研究に多額の研究費(200億円以上)を投じる国(アメリカ(G2))の見識の高さと度量の広さには敬服するばかりです。

私は、週末には大阪城公園にwalkingによく出かけます。3~4年前より、大阪城を訪れる外国人観光客

(主に中国人)のおびただしい増加を見るにつけ、over-tourism(観光公害)を心配していましたが、今回のCovid-19で正にその心配が現実のものになったように思います。”Easy money, easy go!”日本は、「あぶく銭」に少し浮かれすぎたように思います。よく言われることではありますが、一見非効率であっても地道な研究開発への投資とその成果によって導かれる新しい技術・産業の育成こそが、日本経済の成長と成熟の王道であることを再認識した次第です。

ポロ袋での感染防御用ガウン製作現場

私は、昭和の高度成長期を生きた人間です。今日よりは明日、明日よりは明後日の方がより豊かになる、それが当たり前の時代でした。しかし、平成に入って経済成長は止まり、令和に入って今正に「新型コロナウイルス恐慌」前夜のような危機感があります。まさか、私が生きている間にこのような物不足を経験することになるは思いもしませんでした。



兵庫県立西宮病院長
野口 眞三郎

～ふらっと西宮～ vol.3 武庫大橋

<http://nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp/>



増田淳の指導のもと、1925年8月から1年4か月をかけて完成し、かつては路面電車の阪神国道線も併設されていた。

橋の中央部にバルコニーがあり、高欄は北木石でつくられている。1993年には改修が施された。今日の武庫大橋の下流には中国街道の武庫川渡し、上流には西国街道の髭の渡しがあったとされる。1885年から1909年の間に、武庫川橋（現・国道43号）が架けられた後、増大する交通量に対処するため、大阪府と兵庫県が新しい道路建設に着手（1920年）。その一環として武庫大橋が計画された。武庫大橋が完成した翌年に、道路が竣工（1927年）した。

はまかぜ編集委員

編集後記

編集室



いつもはまかぜをご愛読していただきありがとうございます。このたび4月に西宮病院に赴任してまいり、「はまかぜ」の担当をさせていただくことになりました総務部医事企画課の内藤と申します。地域の皆様方に院内の専門的な事柄や日常など、幅広く情報発信できるよう努めてまいりますので、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

H A M A K A Z E

2020
Vol. 30

兵庫県立西宮病院

〒662-0918 兵庫県西宮市六湛寺町13番9号
TEL:0798-34-5151(代表) FAX:0798-23-4594
地域医療連携センター FAX:0798-34-4436
E-mail:chiiki-ken@hp.pref.hyogo.jp

nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp

2020.6 発行