

厚生連だより 大分

2

No.593

鶴見病院

特集

高血圧の管理の重要性

介護老人保健施設 エモア鶴見

～今年は『卯年』です～

可愛いウサギの飾りを作りました

健康管理センター

便潜血検査のお話





高血圧の管理の重要性

大分県厚生連鶴見病院
救急部長・ICU部長・心臓病センター副センター長

しのざき かずひろ
篠崎 和宏



高血圧とは

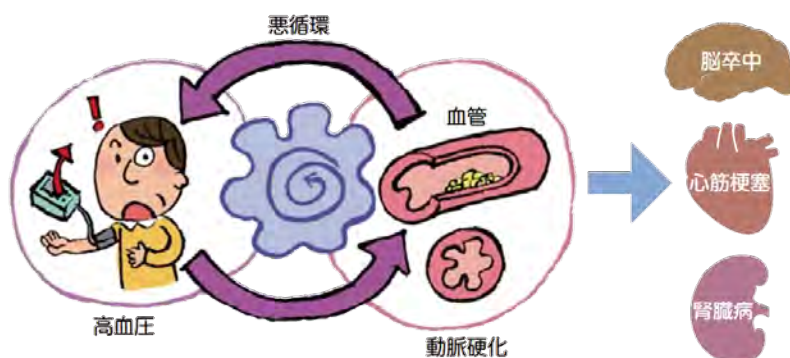
血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。血圧の値は、心臓から押し出される血液量（心拍出量）と、血管の収縮の程度やしなやかさ（血管抵抗）によって決まります。心臓が1回収縮し、拡張するごとに上の血圧（収縮期血圧）と下の血圧（拡張期血圧）が生まれ、血液が全身に送られるようになっています。高齢になると動脈が硬くなるため、上の血圧だけが高い、（孤立性）収縮期高血圧と呼ばれる状態がしばしばみられます。

高血圧は、上の血圧が140mmHg以上の場合、または下の血圧が90mmHg以上の場合、あるいはこれらの両方を満たす場合に診断されます。そのままにしておくと動脈硬化が進行して脳卒中（脳梗塞、脳出血）や心臓病（狭心症、心筋梗塞、心不全）、腎臓病（腎硬化症、末期腎不全からの血液透析）などの病気になる危険性が高まります。高血圧の患者

数は約4,300万人と多く、そのうち適切にコントロールされているのは、全体の4分の1の約1,200万人。残り約3,100万人は、内服治療をしても目標の血圧値まで下がらない方や、血圧を測定していないため、自分が高血圧である事を知らない人、知っていながらも治療がされていない方、検診及び病院を受診していない方がいます。

高血圧と家族性（遺伝）の関係

高血圧には家族性（遺伝）の関係が60%あるといわれています。これには遺伝の要素と、家族で似た生活環境（食塩摂取量が多い、過食や偏食による肥満が多い、運動不足など）にあるという両者の可能性があります。家族に高血圧の人が多くの方は、減塩に努めて、過食を避け、適切な運動習慣（有酸素運動）をすること、定期的に血圧をチェックすることが大切です。血圧計を購入して、家庭血圧の測定、血圧手帳への記入が有用です。



高血圧状態が続くと血管が硬く狭くなり（動脈硬化）、さらに血圧が上昇することになります。

分 類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正 常 血 圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高 値 血 圧	130-139	かつ／または 80-89	125-134	かつ／または 75-84
I 度高血圧	140-159	かつ／または 90-99	135-144	かつ／または 85-89
II 度高血圧	160-179	かつ／または 100-109	145-159	かつ／または 90-99
III 度高血圧	≥180	かつ／または ≥110	≥160	かつ／または ≥100
(孤 立 性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

高血圧の判定では家庭血圧の値のほうが優先して用いられます。

症状に関して

高血圧は、ほとんどの人で自覚症状がありませんが、心不全の原因や、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こし、腎臓のはたらきが悪くなることもあります。わが国で年間10万人以上の方が、高血圧が原因で亡くなっています。症状がないからといって、高血圧を放置すると、脳卒中、心筋梗塞や、徐々に腎機能が低下して透析が必要になってしまうこともあるので、早めに「かかりつけ医」に相談しましょう。

高血圧の診断に関して

まずは血圧を測定します。血圧には、(1)病院・クリニックなどで測る診察室血圧、(2)自宅で測る家庭血圧、(3)機器をつけて1日掛けて血圧を測る24時間血圧の3つがあります。わが国では一般に診察室血圧と家庭血圧が用いられます。日本高血圧学会のガイドラインでは、血圧の値を上の表のように分類しています。

血圧はどこまで下げるのか

高血圧の治療は、将来起きる可能性のある脳心血管病（脳卒中や心筋梗塞など）や腎機能の悪化を予防するために行います。治療の目標として、75歳未満は診察室血圧で130/80mmHg未満を、75歳以上では140/90mmHg未満を目指します。合併している病気の状態などによって、より下げたほうがよい場合や、逆に慎重に下げたほうがよい場合があります。また、下がりすぎによって副作用が出てしまうことがあります。血圧低下時のめまいやふらつきなどの自覚症状に気をつけ、家庭血圧（降圧目標は診察室血圧より5mmHg低い値を目指します）を測り、かかりつけ医と相談しながら、目標血圧に近づけていきます。



生活習慣の修正

修正項目	具体的な内容
減 塩	食塩摂取量 6 g/日 未満
肥満の防止や改善	体格指数 (BMI) *1 25.0kg/m ² 未満
節 酒	アルコール量で 男性20~30mL/日 以下*2、女性10~20mL/日 以下
運 動	毎日30分以上または週180分以上の運動
食事パターン	野菜や果物*3、多価不飽和脂肪酸*4を積極的に摂取、 飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
禁 煙	禁煙のほか間接喫煙（受動喫煙）も避ける
その他	防寒、情動ストレスのコントロール

*1 体格指数：「体重(kg)÷[身長(m)]²」で算出

*2 おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯

*3 肥満者や糖尿病患者では果物の過剰摂取に注意。野菜や果物の摂取については腎障害のある患者では医師に相談が必要

*4 多価不飽和脂肪酸は魚などに多く含まれる

血圧を下げる生活習慣

食事、運動、嗜好品などの生活習慣を修正することで高血圧の予防や改善が期待できます。具体的には減塩、肥満の予防や改善、飲酒している人の節酒などに加えて、運動習慣や食事のパターンの見直しなどが有効です。禁煙も推奨されます。その他、防寒やストレスのコントロールも有効といわれています。

普段の血圧を知ること、そのような副作用を防ぐことができます。また、かゆみや蕁麻疹などのアレルギーが起こったら、服用を中止してかかりつけ医に相談しましょう。どのような薬にも多少の副作用はあります。しかし、高血圧の合併症はもっと恐ろしいものです。副作用が起きたら、かかりつけ医に相談し、降圧剤の変更で対応してもらい、高血圧を放置することだけは絶対にしないでください。

参考文献

高血圧治療ガイドライン2019

一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子 高血圧の話

降圧薬の副作用に関して

降圧薬を飲みたくないという患者さんのなかには、薬の副作用が気になる人もいらっしゃいます。しかし、血圧の薬は多くの方が内服するため、安全なもの選ばれています。たとえば、めまいや立ちくらみなどの副作用は、血圧の下がりすぎで生じることがあります。診察室では、白衣効果により血圧が高めに測定されるため、降圧薬の量が必要以上に多くなってしまうことがあります。家庭血圧を測定して、



八丁原発電所
九重町

八丁原発電所（はっちょうばるはつでんしょ）は、大分県玖珠郡九重町にある九州電力の地熱発電所であり、出力は11万kWで、発電所全体の出力としては、日本最大の地熱発電所です。



～今年は『卯年』です～ 可愛いウサギの飾りを作りました

昨年は御利用者様やご家族様には大変お世話になり誠にありがとうございました。今年も職員一同明るく元気に皆様と過ごし、より一層のサービス向上に努めて参ります。

さて、今年はとても可愛い『ウサギ』年です。恒例化してきたお花紙を使用した飾りを御利用者様達と作りました。普段手を動かす作業が苦手な方でもお手伝いして出来上がった作品です。「いくつになっても可愛いものを見ると飽きないね」と素敵なお言葉を頂きました。

今年も手工芸品やデイクアの様子をご紹介しますのでどうぞご期待ください！





便潜血検査のお話

皆さんは「便潜血」という言葉を聞いたことがありますか？

文字通り「便に潜^{ひそ}む血液」のことで、これの有無、つまり「便に少量で目に見えない血がついていないか」を調べるのが「便潜血検査」です。

「大腸がん」を見つける検査の一つで、行ったことのある方も多いかと思います。

「大腸がん」は日本人のがんの中で1番多く、がんの死亡原因として2番目です。しかし早期発見すれば90%以上が治るので、いかに早く見つけるかが重要です。そのためには定期的な検査が必要です。例えば大腸カメラ（下部消化管内視鏡検査）は腸の中を直接見て治療が可能な検査ですが、前準備で下剤を飲んだり、検査中にお腹が張ったりと毎回受けるのがきつい方もいます。最近はCTによる大腸検査もありますが、こちらも前準備が必要です。



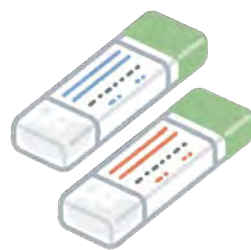
一方、便潜血検査は便をこするだけで痛みはなく、他の大腸検査より簡単です。しかも、早期発見が可能で死亡率が60~80%程低下します。昔は前日の食事や薬の注意書きがありましたが、これは検査薬が肉や魚など人間以外の血液や鉄剤でも反応していたためで、今の検査法では特に注意はいりません。

ただし、便潜血検査をより効果的にするには、注意点もあります。

まず、説明書をよく見て便の取り方（採便方法）を確認しましょう。そして、表面を複数回こするようにすることで血液を引っ掛けやすくなり、病気をしっかり見つけることができます。

また、出来るだけ2日分の便を調べることをお

勧めします。これは1日分だと、がんを発見する可能性（感度）がやや低くなるからです。ちなみに3日より2日の方が、本当のがんを発見する可能性（特異度）がやや高



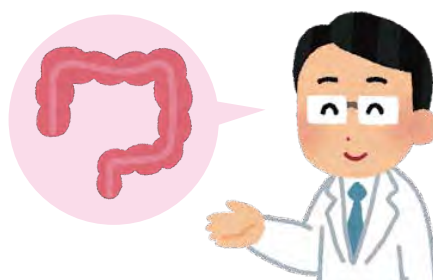
いと言われています（回数が増えると、がん以外の病気をとらえる可能性が増えるためです）。

何より重要なのは、「検査で陽性になったら、必ず大腸カメラを受けること」です。最終的な確認と治療の決定には大腸カメラが必要です。「カメラを1年前にした」など特別な理由がなければ、ぜひ受けましょう。そうでなければせっかくの検査も無駄になってしまいます。

当センターにおいて便潜血陽性で大腸カメラを受けた方（約1,000人／年）の中で、「異常なし」となるのは1~2割です。よく言われるように「痔」の方もいますが、こちら3割程度です。治療が必要な「大腸ポリープ」の方が3割~4割で、これをしっかり治療することで大腸がんの予防ができます。ただし、すでにがんとなっている方も年間30~40名いらっしゃいます。進行がんでは外科手術が必要な方もいますが、7割の方は早期がんで、大腸カメラで治療出来ます。

なお、痔とほかの病気が同時に起こっていることもありますので、「痔だから」と思わずに大腸カメラをお勧めします。

特に繰り返し便潜血検査で陽性となっている場合は、ぜひ大腸カメラを受けましょう。



糖尿病治療の運動療法について

大分県厚生連鶴見病院
リハビリ技術科



糖尿病は、血糖値（血液中の糖の濃度）が慢性的に高くなる病気です。血糖値を下げるためには、インスリンというホルモンが必要です。（図1）

糖尿病治療である食事療法・薬物療法と並ぶ柱の一つとして運動療法が推奨されています。その中で運動療法について今回紹介したいと思います。



運動療法

運動をすると、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値が下がります。運動を一定期間継続することによって、インスリンの働きが改善され、筋肉へのブドウ糖取り込み能力が上がります。

自宅でできる運動療法

※運動を行う際の注意

・薬物療法中は食前の運動は控えましょう ・痛みがある時は速やかに中止し、医師などに相談しましょう

①有酸素運動

一日あたり合計で20～30分程度を目安に行いましょう。食後1時間～2時間前後がベストです。頻度は、できれば毎日が基本、少なくとも1週間に3日以上の実施が望ましいです。

●自宅周辺でのウォーキング、自転車こぎ運動

いつもより少し早めに歩きましょう。家で行く時には好きな音楽を聴くのも良いです。



●踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返します。昇降する足の順番を変えたり、左右に昇降したりするのもよいです。



●ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互に振る運動を行うと腕の有酸素運動になります。水の量を増減することで負荷を調節できます。

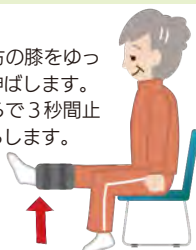


②筋力トレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。10回1セットから始め、可能であれば、3～4セットを目安に行いましょう。

●膝伸ばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば重錘バンド（1kg程度）を足首に巻くとよいです。



●スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。

膝がつま先より出ないように
※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



●かかとあげ運動

なるべく膝をのびしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



日常生活の中での工夫

日常生活でも意識的に工夫することでさらに効果的となります。

生活活動

普段の生活活動で消費されるエネルギー

特にスポーツなど運動すること以上に、普段の生活で活動的にすることが重要です。



部屋を整理する
リモコンなど頻回に使う物を
少し遠くに置いたりする



通勤を自転車や徒歩に変える
バスや電車を一駅前で降りて歩く
駐車場は少し遠くの場所を選ぶ



なるべく
階段を使う



洗濯や掃除中に
膝の屈伸運動
などを取り
入れる



床拭きを
モップから
雑巾に変える



テレビを観ながら運動をする
立ったままテレビを観る



バスや電車では
なるべく立つ

永年勤続表彰が行われました

35年勤務 2名 25年勤務 15名 15年勤務 14名

新年の幕開け、大分県厚生農業協同組合連合会では永年勤続表彰式を執り行いました。

35年表彰を授与された小野道広臨床検査科技師長より、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の収束はいまだ見えませんが、私ども31名、本日の荣誉に恥じぬよう微力ではありますが、さらに気を引き締め誠心誠意努力する所存でございますと、謝辞を述べました。



ノロウイルスについて

食中毒といえば、夏場に起きるものと思われがちですが、冬場になるとウイルス性食中毒が増えてきます。ウイルス性食中毒の原因の大半を占めるのが「ノロウイルス」です。

【ノロウイルス感染の特徴】

- ・少量で感染し、発症率が高い
- ・食品を通じて感染するほか、人から人へも感染する→感染力が強い
- ・食品の鮮度に関係なく感染する



ノロウイルス食中毒の予防法

ノロウイルスによる食中毒を予防するためには、自らがノロウイルスに感染しない、他人にうつさない、環境や食品などに拡げないことが必要であり、特に**手洗い**と**食品の加熱**が重要です。

【手洗い】

手の汚れを落とすことで、ウイルスを手から取り除く効果があります。冬場に下痢や風邪の症状があるときは、ノロウイルスが原因であることも多いので、外出後やトイレの後、食事前などは、石けんを泡立てて入念に手を洗いましょう。

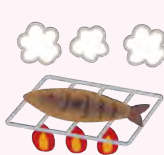


【食品の加熱】

ノロウイルスは、十分に加熱すれば感染力がなくなります。調理をする際は、食品の中央まで火が通るように、中心温度85℃以上で90秒以上加熱しましょう。



これから3月にかけて、ノロウイルスを原因とする食中毒の発生しやすい時期が続きます。下痢や嘔吐が治まっても、1週間から長いときは1ヶ月程度はウイルスが排泄されている可能性がありますので、しばらくの間は、手洗いや食品の取り扱いに気をつけて、感染を広げないように注意しましょう。



食品・生活衛生課

検索

12月の健診/受診結果

J A お お い た	東部事業部	国 東	85名
		姫 島	1名
		杵 築	75名
		山 香	1名
	中部事業部	大 分	47名
		由 布	41名
	南部事業部	臼 杵	27名
		野 津	9名
		佐 伯	28名
	豊肥事業部	豊後大野	38名
		竹 田	49名
	北部事業部	豊後高田	37名
		中 津	46名
宇 佐		26名	
安心院		13名	
西部事業部	日 田	42名	
	玖 珠	33名	
	九 重	13名	
J A ベ ッ プ		日 出	89名
大 分 大 山 町 農 協			2名
J A 下 郷			2名

《12月健診》
受診者数総合計
3,223名
(うちJA 704名)

編集後記

1年でもっとも寒い時期といえは2月前後でしょうか。そして、2月は日数が少ない月であり、祝日（建国記念日）もあるため、「あっという間に過ぎる」感じがします。早い人は花粉症の症状を感じ始める一方で、早咲きの桜や梅が花を咲かせ始めて私たちの心を癒してくれることでしょう。(N.S)



大分県厚生連 鶴見病院

大分県厚生連
介護老人保健施設 シェモア鶴見