

いさはや **日赤** だより

広報誌

2023

第24号

2



令和4年10月 恒例の院内清掃前に気合いの1枚



日本赤十字社キャラクター

ハートちゃん

**医局
特集**

長引く咳で
お困りの皆様へ P3-4

感染制御対策室のご紹介 P5

令和4年度満足度調査の結果ご報告 ... P7-11



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

長崎原爆諫早病院

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

病院の理念

赤十字精神のもと、地域並びに被爆者の皆様に
「心のこもった良質な医療」を提供します

病院の基本方針

1. 赤十字基本原則のもと、患者中心の医療を提供します
2. 被爆者の健康管理と診療の充実に努めます
3. 医療連携を促進し、救急医療をはじめ地域医療に取り組みます
4. 政策医療である結核医療の充実に努めます
5. 赤十字病院として災害時の医療救護活動を行います
6. 職員の自己研鑽・人材育成に努め、患者さんに信頼される医療人を育成します

患者の皆様の権利

1. 個人の尊厳が尊重される権利があります
2. 良質の医療を公平に受ける権利があります
3. 診療・治療に関する説明を受ける権利があります
4. 診療・治療行為を選択し決定する権利があります
5. 個人情報を守られる権利があります
6. 臨床研究に参加する権利と拒否する権利があります

患者の皆様に守っていただく事項

1. 診療に必要なご自身の健康状態に関する情報を正確にお伝えください
2. すべての患者さんが平等に適切な医療を受けられるように病院の規則をお守りください
3. 他の患者さんや医療従事者に対しての暴言・暴力などの迷惑行為があった場合には診療をお断りすることがあります
4. 健全な病院経営のために医療費は遅滞なくお支払いください

ご挨拶

院長 福島 喜代康



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

令和2年4月に院長に就任して約3年が過ぎ、令和5年になりました。令和4年の国内外の出来事を振り返りますと、2月4日から開催された北京冬季オリンピックで日本はメダル18個（冬季五輪最多）を獲得しました。不幸なことに2月24日にロシアがウクライナに侵攻し、多くの被害や犠牲者が出ています。この紛争は全世界的な燃料価格の上昇、穀物などの食糧難や生活困窮を招いています。もうすぐ1年になろうとしており早期の平和的解決を願っています。また、参議院選挙期間中の7月8日に安倍晋三元首相の銃撃事件も起きました。さらに、10月21日に外国為替市場で一時1ドル=151円台後半（対ドルで約32年ぶりの安値）となり歴史的な円安・ドル高となりました。一方、スポーツでは、米国大リーグで大谷翔平選手が投打二刀流で活躍しました。10月3日に村上宗隆選手がシーズン最多本塁打56号の新記録を達成しました。さらに、11月20日よりカタールで開催されたサッカーワールドカップ2022では日本代表が強豪国のドイツ、スペインに勝利する大活躍で大きな感動をもらいました。長崎の話題としては、武雄温泉と長崎を結ぶ西九州新幹線が9月23日に開通しました。今後、長崎と博多間のフル開通を期待しております。

さて、当院は内科系（呼吸器科、循環器科、消化器科、放射線科、リハビリテーション科）に特化した診療を行っており、入院病床は地域包括ケア病床63床、急性期病床39床、結核病床20床となっています。長崎大学病院、長崎医療センター、諫早総合病院、長崎原爆病院などの基幹病院（急性期病院）で治療を受けた多くの患者さんを地域包括ケア病床へ受け入れ、在宅に向けての支援を行っています。さらに、総合検診（人間ドック）による病気の早期発見や訪問看護、訪問診療の在宅医療も行っております。

今話題の“新型コロナウイルス感染症（COVID-19）”はオミクロン株による第6波（BA.1株・BA.2株）が令和4年1月～6月に発生しました。7月より再度増加し第7波（BA.5株）となり8月中旬にピークを迎え医療が逼迫しました。12月より再度増加し第8波（BA.5株→BQ.1株か？）が発生し高齢者の入院増加と医療スタッフ感染で医療が逼迫しています。

今後、新たな変異株の出現も危惧しており、この冬の感染対策には、1）従来通りの**基本的な感染対策：三密**（密閉、密集、密接）を避け、ソーシャルディスタンス、マスク着用、手洗い、換気が必要です。特に冬場は、暖房だけでなく加湿と換気を十分に行う環境対策が重要です。2）**新型コロナウイルスワクチン（武漢株、オミクロン株の2価ワクチン）の接種による免疫**を獲得すること、および3）**抗原検査やPCR検査での早期診断と早期隔離すること**により、この感染症の危機を乗り越えましょう。また、**インフルエンザとの同時流行もあります**ので注意が必要となります。

最後に、これからも皆様に“心のこもった良質な医療”を提供して、地域の皆様に信頼される病院として職員一同努力していきたいと思っております。

今後ともどうかよろしくお願い申し上げます。

2023年1月吉日

医局 特集

長引く咳で お困りの皆様へ



医師 吉山 和俊（呼吸器内科）

はじめに

咳(医学用語で咳嗽[がいそう])は「気道内に貯留した分泌物や異物を気道外に排除するための生体防御反応」と定義されています。新型コロナウイルスが蔓延している現代で、「何回もコロナの検査を受けて陰性なのに、咳があるだけで周囲から距離を置かれて困っている」というお悩みで受診される患者さんが数多くいらっしゃいます。もちろん新型コロナウイルス感染症でも咳は出現しますが、それ以外にも咳を呈する疾患はたくさんあります。本特集では、咳のメカニズムや分類から、代表的な疾患の特徴までご紹介させて頂き、咳に関して考える場にできれば幸いです。

咳のメカニズム

咳に関わる神経で最も重要なのは迷走神経です。のどや気管支で刺激を受けると、迷走神経を介して脳に伝達されます。すると脳は「イガイガする・咳がしたい」という感覚を発生させ、声帯・肋骨の筋肉・横隔膜を刺激することで咳が出現します。これが基本的な咳の発生経路となります。(図1参照)

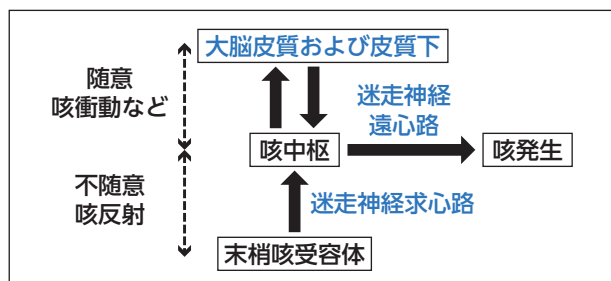


図1 咳の発生機序

イガイガを感じる経路にも細かく2種類あります。1つは気管支の粘膜(気管支上皮)からの刺激、もう1つは気管支にある筋肉(気管支平滑筋)から

の刺激です。具体的な疾患として、前者は気管支炎やアトピー咳嗽が関与し、後者は喘息や咳嗽喘息が関与する部位です。前者の方が後者よりもイガイガを感じやすいとされており、これは後述するアトピー咳嗽を疑う根拠にもなります。

咳の分類：咳の **1**期間 **2**性状で、おおまかに原因を分類することができます。

1 咳の期間

3週間未満と曰が浅い咳のことを急性咳嗽、8週間以上と長い期間続く咳を慢性咳嗽と呼び、その間の3-8週間持続するものを遷延性咳嗽と定義されます。急性咳嗽のなかで最も頻度が高いのは感染性疾患です。特に上気道のウイルス感染によるかぜ症候群がほとんどを占め、新型コロナウイルス感染症もこの中に分類されます。かぜ症候群の症状は1-2週間程度で改善するため、遷延性咳嗽の定義に入る前にはほとんどが治癒します。これ以上咳の期間が長くなると、非感染性疾患の頻度がぐっと上昇してきます。遷延性咳嗽のほとんどが感染後咳嗽(感染症罹患後に生じる咳)ですが、遷延性咳嗽か慢性咳嗽かの判断は非常に難しいため、基本的には大事を取って慢性咳嗽として扱います。慢性咳嗽をきたしうる疾患は数多く存在するため「咳を生じる疾患」で後述させて頂きます。

2 咳の性状

湿性咳嗽(痰がからむ「ゴホゴホ」)・乾性咳嗽(痰がからまない「コンコン」)の2種類があります。膿性の喀痰があれば感染症を疑う契機になるので非常に重要な所見です。湿性咳嗽の多くは胸部CT

画像検査で異常を認めることが多いです。しかし乾性咳嗽は画像検査で異常を指摘できないことも多く確定診断に難渋する場合があります。

咳を生じる疾患

ほぼすべての呼吸器疾患が咳の原因になり得ます。まず、肺炎・肺癌・間質性肺炎・肺結核・肺塞栓症など重篤化し得る、緊急性の高い疾患を除外する事が重要です。これら以外にも咳を生じる疾患は数多く存在し、特に遷延性・慢性咳嗽の原因診断は、病歴、画像所見、呼吸機能検査所見から絞り込むことから始まります。咳を生じる疾患と、その疾患らしい病歴は表1をご参照ください。今回はスペースの関係で、頻度の高いA：咳喘息、B：アトピー咳嗽、C：副鼻腔気管支症候群の3疾患に関して記載しました。

表1 遷延性・慢性咳嗽の各原因疾患に特徴的(特異的)な病歴

原因疾患	病歴
咳喘息	夜間～早朝の悪化(特に眠れないほどの咳や起坐呼吸)、症状の季節性・変動性
アトピー咳嗽/喉頭アレルギー(慢性)	症状の季節性、咽喉頭のイガイガ感や掻痒感
副鼻腔気管支症候群(SBS)	慢性副鼻腔炎の既往・症状、膿性痰の存在
胃食道逆流症(GERD)	食道症状(胸やけなど)の存在、会話時・食後・起床直後・就寝直後・上半身前屈時の悪化、体重増加に伴う悪化、亀背の存在
感染後咳嗽	上気道炎が先行、徐々にでも自然軽快傾向(持続期間が短いほど感染後咳嗽の可能性が高くなる)
COPD、慢性気管支炎	現喫煙者の湿性咳嗽
ACE阻害薬による咳	服薬開始後の咳

A：咳喘息

気管支喘息は喘鳴(ヒューヒューという呼吸音)を伴う事が特徴的ですが、咳喘息は喘鳴を伴わずに咳だけを症状とする喘息の亜型となります。多くが乾性咳嗽ですが、痰がからんだ湿性咳嗽の場合

もあります。咳は就寝時や早朝に悪化しやすく、症状の季節性をしばしば認めます。上気道炎、冷氣、運動、喫煙、湿度の上昇などが増悪の契機として挙げられ、治療は喘息と同じで吸入ステロイド薬を使用します。

B：アトピー咳嗽

咳受容体の感受性が亢進することで咳を生じる疾患です。アトピー素因をもつ中年の女性に多く見られ、咳は就寝時・深夜から早朝に増強します。のどのイガイガ感を伴い、上気道炎や気温・湿度・気圧の変化、会話や電話、ストレス、受動喫煙、運動などが誘引として挙げられます。治療は抗ヒスタミン薬やステロイド薬を使用することになり、咳が軽快すれば治療は中止可能ですが、しばしば再燃する事もあるため注意が必要です。

C：副鼻腔気管支症候群(SBS)

慢性・反復性の気道炎症が、上気道と下気道に合併した病態で、慢性の湿性咳嗽を呈する疾患です。副鼻腔炎による鼻閉感、後鼻漏(鼻水がのどに流れ込むこと)を伴う場合に疑う疾患で、これらは診断基準にも含まれる重要な病歴です。マクロライド系という種類の抗菌薬を少量長期間投与して治療することになります。

おわりに

長引く咳の患者さんから詳細な問診を行い、生活状況をイメージしながら原因となる疾患の病態を考えています。私達はそこにやりがいを感じ、日々診療にあたっています。しかし咳は一筋縄にはいかない病態でもあり、すぐ確定診断に至らない事も稀ではありません。咳でお困りの方は一人で悩まず、医療機関への受診をお勧め致します。

参考文献：咳嗽・喀痰の診療ガイドライン2019

感染制御対策室

当院の感染対策部門は、院内感染対策委員会で方針決定を行い、実践チームとして感染対策チーム（ICT）が活動しています。ICTは医師、薬剤師、検査技師、看護師、理学療法士、栄養士、事務の多職種で構成され、それぞれの役割を生かして組織横断的に活動しています。

2022年4月に感染対策の充実を目的として、感染制御対策室を開設し、専任の医師と専従の感染管理認定看護師を配置しました。

そして、2022年12月より施設基準を感染対策向上加算1へ変更しました。地域の医療施設、福祉施設等の皆様と協力しながら、諫早地域の感染対策がより良いものとなるように貢献していきます。

感染対策について、いつでも気軽にお問い合わせください。

感染制御対策室 院内感染対策委員長 永吉 洋介
感染管理認定看護師 小川 麻子

感染制御対策室の業務

1. 院内や地域内で発生、流行中の感染症の予防のための対策
2. サーベイランスの実施
3. 抗菌薬の適正使用の推進
4. 医療関連感染に関する教育及びコンサルテーション
5. 院内の環境衛生や安全の管理
6. 感染症発生時の対策
7. 院内感染対策マニュアルの整備による職員への感染対策の周知
8. 職員の職業感染対策
9. 地域内の施設と連携した感染対策の実施



地域連携カンファレンス
(今年度はweb開催)

職員を対象とした研修

令和4年度

体験型医療安全研修会 についてのご紹介



当院では、医療安全に関する体験型研修を行っています。今年度は、受講者数を制限するため予約制の中、室内の換気と小まめな手指消毒等、感染対策を徹底したうえで実施しました。

研修目的は、「患者安全に関する職員の意識向上を図ること」「職員が体験することにより危機を予測した行動をとること」「医療機器を安全に取り扱うことができるようにすること」です。

全職員が、心肺蘇生法及びAED（自動体外式徐細動器）の正しい扱い方と杖・歩行器の操作法について、学び体験をしました。3年ぶりの全職員を対象とした研修の参加率は、**98%**で大変有意義なものとなりました（7月29日、9月30日、10月24日の3日間実施）

杖の正しい使い方は、
受講してみて初めて知った！


杖の使い方、階段昇降の方法

歩行器を広げるときは、
手を挟まないように
注意してくださいね！


歩行器の使い方

触らないでください。
AEDのボタンを
押します！


AEDの使い方

5cmの深さまで
圧迫するって、
結構大変！


心肺蘇生法

各研修は多職種で構成されているリスクマネジメント部会の委員と、救急法指導の資格を持った職員に指導員となってもらい実施しました。

令和4年度患者満足度調査 結果報告

当院では1年に1度、患者の皆さんに当院の医療や患者サービスなどを評価していただき、また医療・サービスに対する意見をいただいています。今回のアンケートでは外来・入院・訪問看護・健診の患者さんを対象に患者満足度調査のアンケートを実施しました。

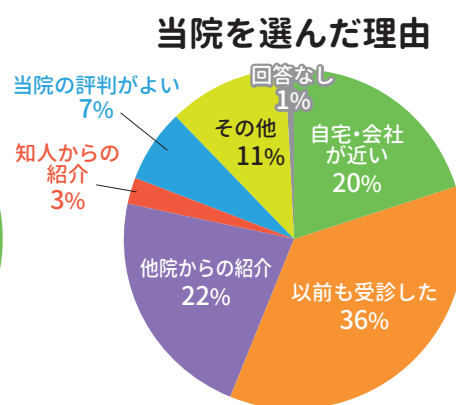
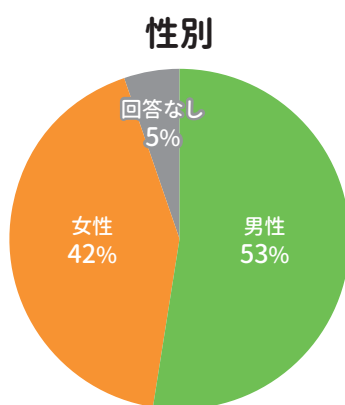
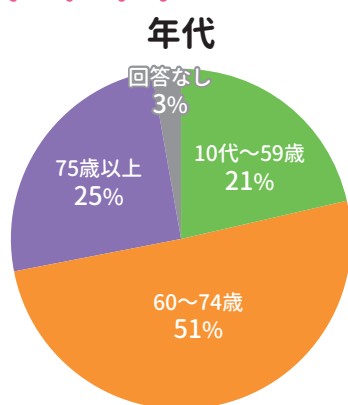
調査実施状況について

- 調査期間
外 来：令和4年9月27日～29日（3日間）
入 院：令和4年8月1日～10月31日（3ヶ月間）
訪問看護：令和4年8月1日～8月31日（1ヶ月間）
健 診：令和4年8月8日～11月1日（約3ヶ月）
 ○回 答 数 **外来**：158名、**入院**：100名、**訪問看護**：49名、**健診**：94名

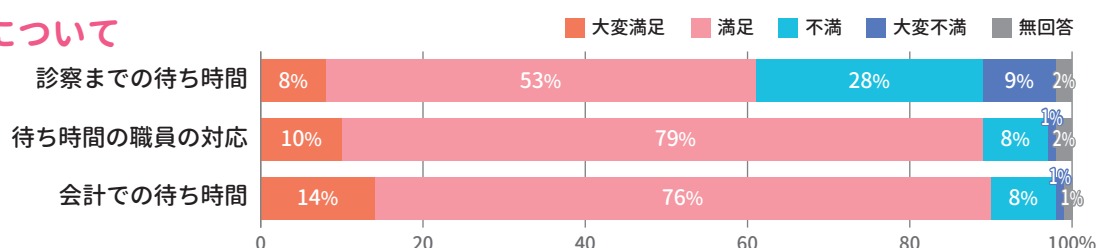


調査結果について

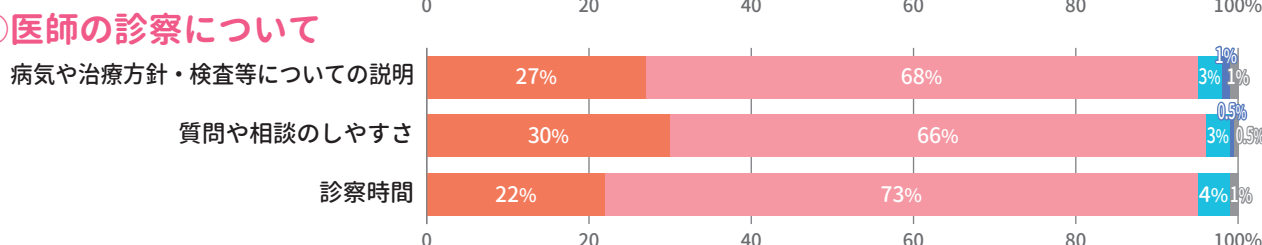
(外来)



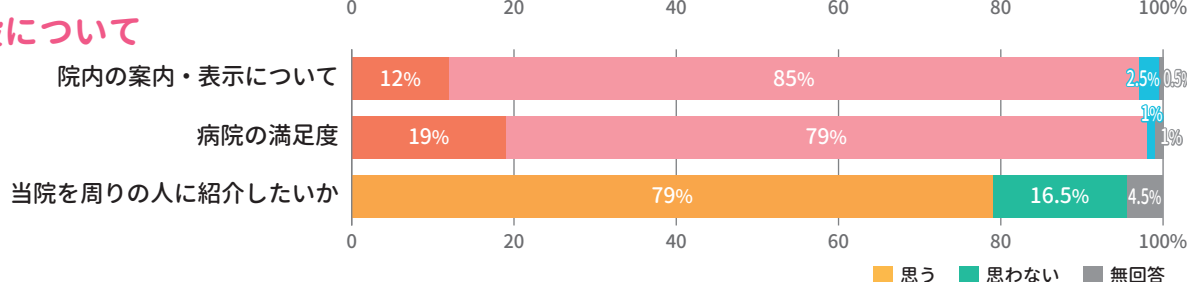
○待ち時間について



○医師の診察について



○施設について



～患者さんからのコメント～

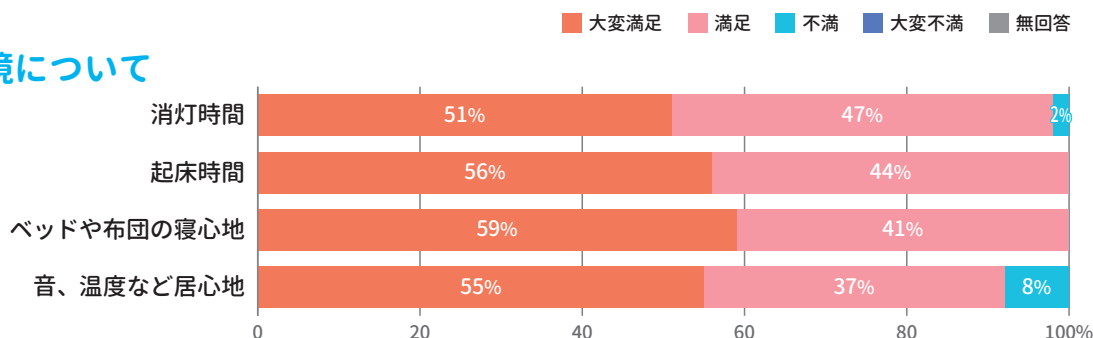
- ・待ち時間を何とかしてほしい。
- ・待ち時間がもう少し短ければなーと期待しています。
- ・名前を呼ばないで番号にしてください。
- ・プライバシーの配慮として、名前では呼ばれるのかな？と思いました。
- ・看護師がバタバタしている。もう少し余裕を持って対応してほしい。

～サービス向上委員会から～

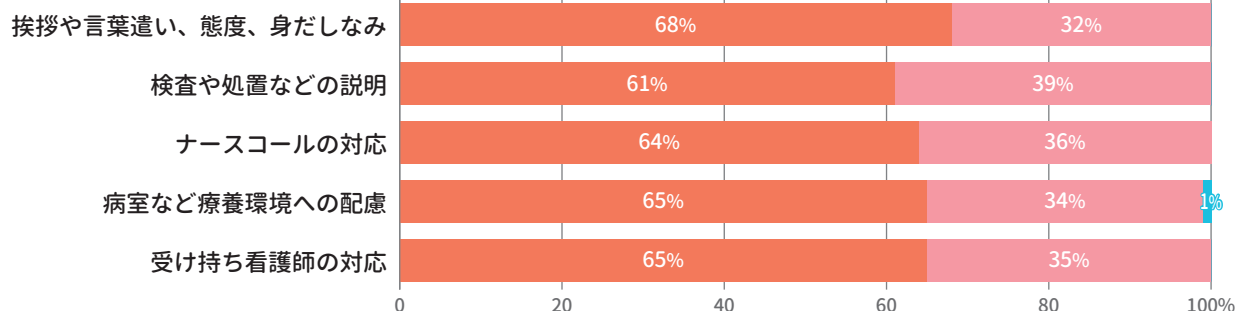
- 待ち時間対策：待ち時間が発生している時は声掛けをするように心がけます。患者様には、感染予防対策のためにも、予約時間の来院、検査がある時は、その1時間前の来院のご協力をお願いします。
- プライバシー対策：今後当院のシステムの変更が予定されております。それに合わせて受付番号での呼び出しを考えております。
- 外来看護師も患者様に声をかけられやすい雰囲気作りを心がけます。

(入院)

○入院の環境について



○看護師について



～患者さんからのコメント～

- ①食事ですが病院食は十分理解しておりますが、あまりに薄味すぎて食事の途中で食欲が無くなり、結果半分残してしまいました。味付けの方法を改善された方がいいと思います。
- ②お風呂・シャワーに入る回数が少なかった。
- ③パジャマにポケットがほしい。
- ④室温が暑かった。

～サービス向上委員会から～

- ①治療によって食塩制限が厳しくなると薄味に感じやすくなるかもしれません。調味等を工夫し、限られた中で美味しく召し上がっていただけるよう努めていきたいと思ひます。
- ②風呂、シャワーは主治医の許可が必要な為、その都度確認を行い対応したいと思います。また患者数や援助度を考慮しながら臨機応変に対応していきます。
- ③パジャマのポケットに関しては業者に確認しましたが、対応が困難との回答でした。
- ④全館26度で設定しております。換気などで一時的に上昇してしまうことがあります。中央監視室と協力し、快適に過ごせるよう調整していきます。

(訪問看護)

○訪問看護師のサービスについて

訪問看護の利用で体の状態が落ち着いた

訪問看護の利用で精神的に落ち着いた

満足した療養生活を送れたか

療養上の不安の受け止め

回数や時間帯

状態変化時の対応

困りごとへの対応

挨拶や言葉づかいなど接し方

普通の生活の仕方や意思を尊重してくれている

ケアや助言内容

看護師間の方針・手法の一致

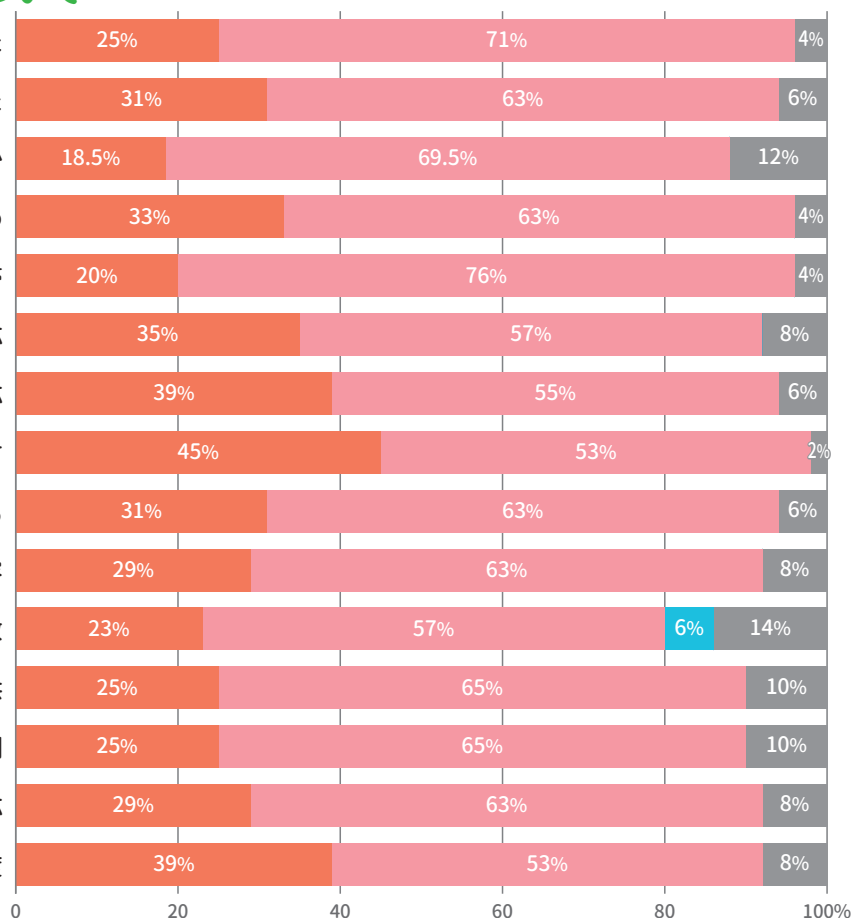
緊急時の連絡先や苦情窓口の情報提供

状況の変化の予測

時間外での対応

訪問看護に対する満足度

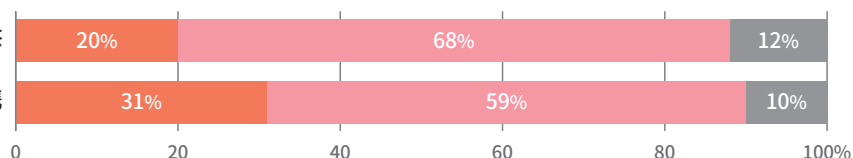
大変満足 満足 不満 大変不満 無回答



○サービス事業所との連携について

療養に必要な制度、サービスの情報提供

他の在宅サービス機関の担当者の連携



～患者さんからのコメント～

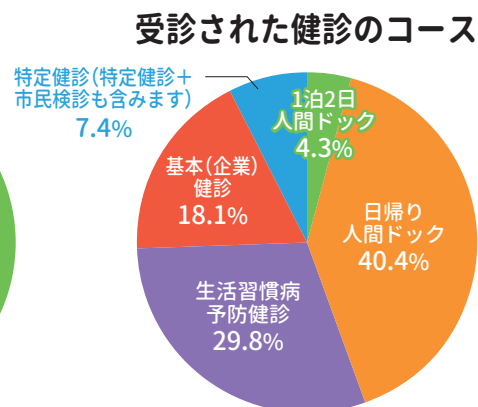
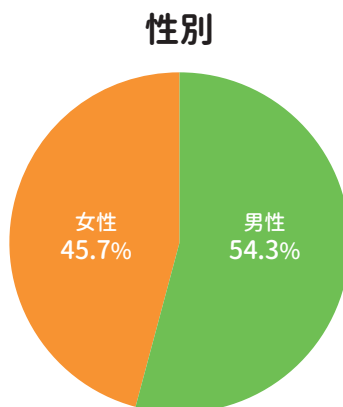
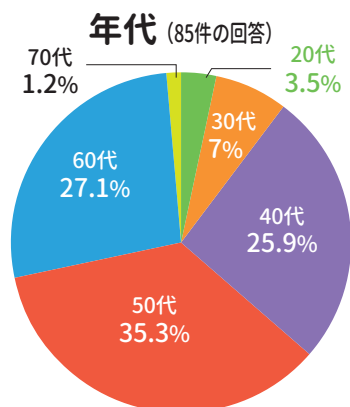
- ・色々な事を尋ねてもわかりやすく説明してもらい、不安を取り除いてもらいとても感謝しています。
- ・訪問される事を楽しみに待っております。親切で何事も相談しています。
- ・毎度お世話になりありがとうございます。いつも頼らせてもらい大変感謝しています。今後もよろしくお願いします。

～サービス向上委員会から～

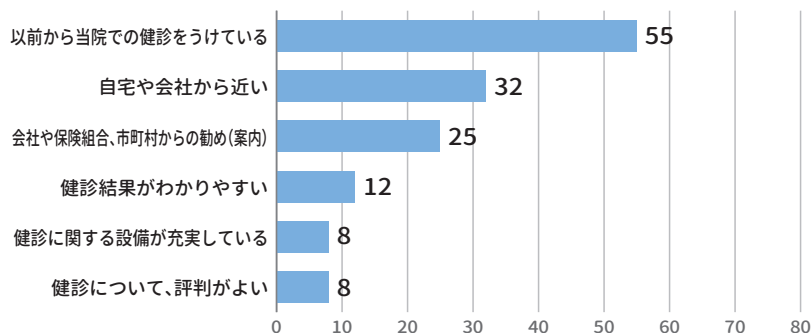
- たくさんの皆様にご満足頂き、大変嬉しく思います。不安の中、生活されておられるご利用者様とご家族が安心して過ごすことができるよう、これからも丁寧な説明と対応を心がけていきたいと思っています。



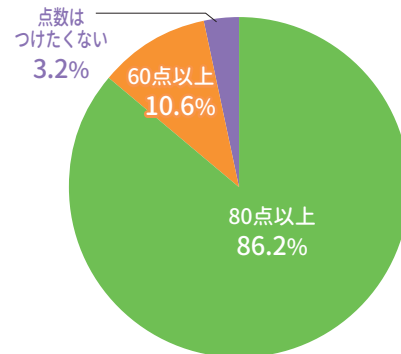
(健診)



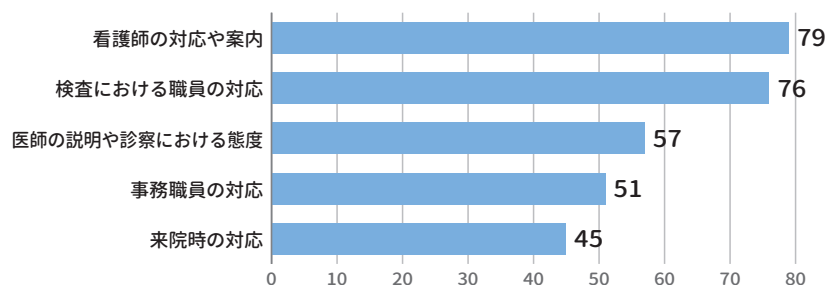
○当院の受診のきっかけについて (複数選択可 ※上位項目のみ掲載)



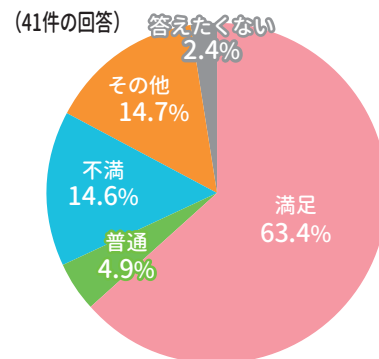
○本日の健康診断について 点数をつけるなら



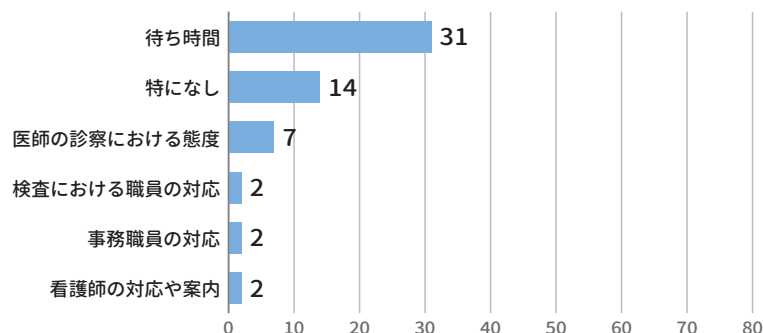
○本日の健康診断において良かったと思われる点 (複数選択可 ※上位5項目のみ掲載)



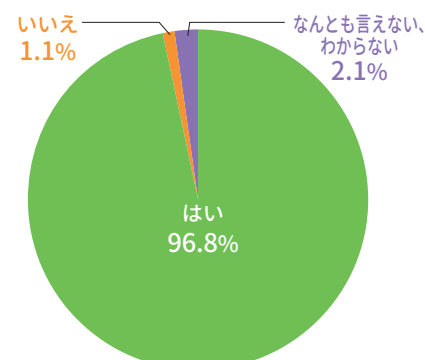
○昼食を摂取された方へ。 昼食についての感想



○本日の健康診断において、改善が必要と思われたこと (複数選択可 ※上位項目のみ掲載)

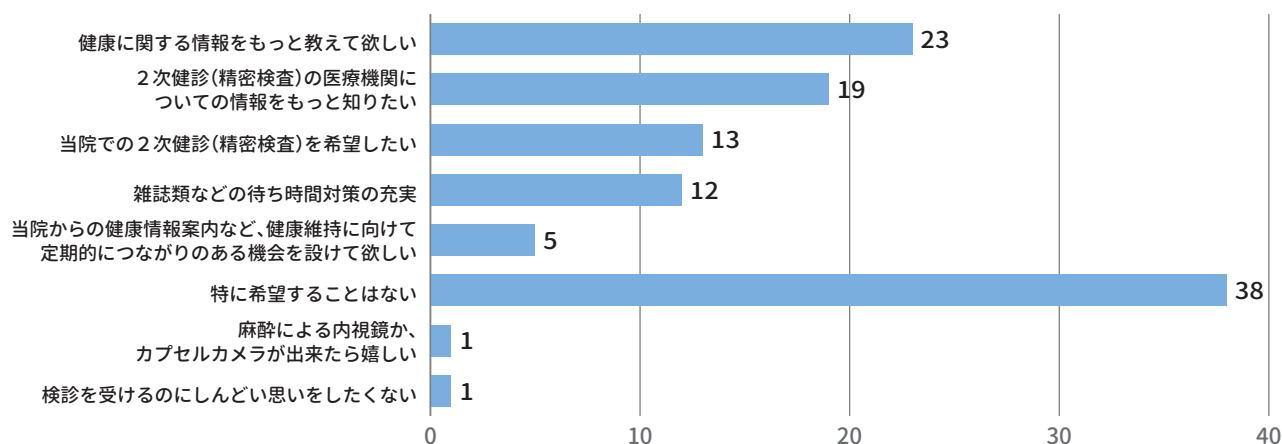


○健康診断はあなたの健康 維持に役立つものですか

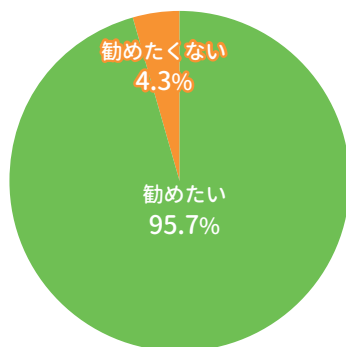


○健診診断において、希望すること

(複数選択可)



○当院での健診を友人に勧めたいですか



○左記質問の回答理由

(回答内容で上位を占めるものについて掲載)

- 1 職員の対応(特に看護師)が親切丁寧
- 2 健診がスピーディー
- 3 胃カメラがうまい

～患者さんからのコメント～

良かった点

- ・壁に貼ってある健康情報が良かった。

要望

- ・会計の電子決済の導入。
- ・胃カメラをもっと楽に受けたい。
- ・昼食のお弁当が地味。
- ・Wi-Fiなどのネット環境の整備をして欲しい。
- ・待ち時間がながいので、何とかして欲しい。

～サービス向上委員会から～

●この度は、当院の健康診断を受診いただきまして、誠にありがとうございました。皆様から頂きましたご意見を参考に、受診される皆様の満足度向上に努めて参ります。
次年度に向けた取り組みとしては、以下について実施または取り組んでいます。

- 1) 受診者の皆様の待ち時間解消の有効利用に向けた**健康情報提供の充実**
待ち時間を利用した健康に関する情報提供を行っていきます(動画や健康に関する資料を作成します)2023年の導入を目指します
- 2) 宿泊ドック2日目の皆様への待ち時間解消への取り組み
宿泊ドック2日目の皆様に対しましては、昼食に提供のお弁当の時間を変更しています(現在、取り組み済みです)
- 3) 好感の持てる接遇に向けた研修を継続しておこないます
- 4) 保健指導の充実に向けた健診部スタッフの学習会の継続及び関連した研修会への参加を継続します

受診される 皆様へのお願い

健康診断でできることは、みなさまの健康な状態を様々な検査を通して評価し、お伝えすることです。当健診部では、「あなたの健康まもり隊」として、みなさまの健康維持に貢献できることを目標としています。健診の結果に興味を持ち、自らの健康づくりに一緒に取り組んで行けることを希望します。

諫 早 日 赤 看護師がゆく

諫早日赤「看護師がゆく」は、当院を利用中の皆様や地域住民の方々に対して、私たち看護師や看護の取り組みについて、今回よりシリーズとして紹介するものです。

当院の看護師や看護の取り組みを知っていただき、「健康の維持」や「病気の悪化予防」、「療養生活支援」の良きパートナーとしてご活用ください。

第1回

新たな看護の役割に挑戦する ～特定行為研修修了者の活動～

■ 制度の概要

本制度は、これからの医療を支えるべく、高度な実践能力を発揮できる看護師を養成するための制度となります。

厚生労働省が定める指定研修機関での研修を修了した看護師は、研修を修了した分野において、医師の判断を待たず「手順書」によって特定行為を実践することができます。

※本制度は2015年より開始となった新たな看護の役割となります。

■ 特定行為研修を修了することで期待されること

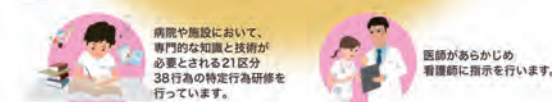
- 1 看護師として患者さんに対し、タイムリーな支援を提供できる
- 2 特定行為研修で学んだ専門的な知識を活用し、患者さんに起きている問題を的確に捉え、医師や看護師と連携し問題解決につなげる
- 3 看護師としてチーム医療に貢献できる

特定行為研修制度をご存じですか？

専門的な知識と技術が必要とされる特定行為（診療の補助）を、研修を受けた看護師が医師の指示を受けて安全に行っています。



確かなスキルを患者さんにお届けします



ご理解とご協力をお願いいたします。

特定行為に係る看護師の研修制度

当院には特定行為研修を修了した看護師が2名在籍しています



松村 圭一郎



吉田 光浩

当院における活動実績（令和3年度）

行為	実践
人工呼吸器に関する実践	43件
動脈血ガス採血	42件
気管カニューレの交換	29件
血糖コントロールに関する薬剤投与関連	1件

看護師の特定行為研修を修了することは、単に特定行為という新たな手技を提供するのみではありません。患者さんに起こっている問題を学んできた知識に照らし合わせ、より専門的に評価を行い、医師や看護スタッフ、他の医療従事者につなげていく役割もあります。チーム医療において貢献でき、患者さんに応じた最善なケアを提供していくことも我々特定行為研修修了者の役割になります。

次号では、緩和ケア認定看護師、感染管理認定看護師を紹介します

長崎原爆諫早病院健診部だより

健診であなたの健康『まもり隊』

～長崎県民 高血圧に要注意!!～の巻



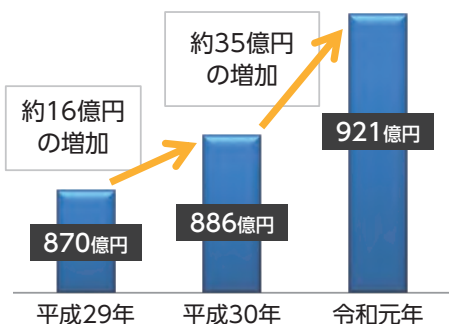
健診で血圧が高いと言われたハートラさん。
どうにかしたいとの思いで赤十字保健師さんに相談に行きました。

※健診の受診者となるため、以下「ハートラさん。」と表記します。

● 長崎県の医療費状況（協会けんぽより）

長崎県の医療費は、921億円（令和元年度）となっており、H29年度と比較して、H30年度では約16億円の増加、令和元年度では約35億円の増加となっており、毎年増加傾向にあります。

長崎県の医療費の推移



赤十字保健師さんは、長崎県の情報や高血圧について教えてくださいました。



「長崎県の医療費は、年々増加傾向であるのは分かったと思います。その中でも全国平均と比べ、『高血圧症』や『悪性新生物（癌）』などが高くなっています。高血圧症は、長崎県の1人当たりの医療費が1万1,492円（全国8位）と非常に高くなっているんですよ。（全国平均9,287円）」



「長崎県民は高血圧症の人が多いんですね。」



なぜ長崎県は血圧が高い人が多いの？



長崎県に高血圧症の人が多い原因は主に2つあります。

① 塩分を多く摂っている

かまぼこなどの練り物やしょうゆの消費量が多い。練り物製品やしょうゆには塩分が多く含まれている。

② 車社会

自動車保有率が高い。坂道が多く、車を使用する人が多いため、運動不足になりやすい。

食塩をとりすぎると体によくないワケ

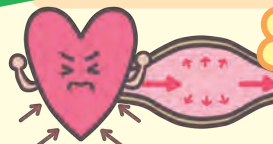
食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムが過剰に取り込まれます。



体は、ナトリウム濃度を一定に保とうと、血液を水で薄める働きをします。



結果として血液量が多くなり、心臓に負担がかかり、血管にも強い圧力がかかって、高血圧を招きます。



心臓に負担が

高血圧

動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気を招きます。

腎臓の血管
腎不全

足の血管

閉塞性動脈硬化症

脳の血管
脳卒中

心臓の血管
心筋梗塞

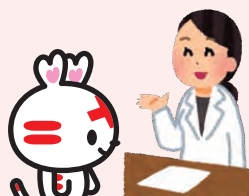
命にかかわる病気に！

高血圧になると、血管が傷つき動脈硬化を進行させます。

動脈硬化が進行



高血圧は重大な病気も招くのですね。
では、血圧を下げるためには、
なにから始めると良いのでしょうか。



まずは、自分の血圧がどのくらいで
あるか把握することが大切です。

◎血圧の目安

130/85mmHg以下が正常です。
毎日測定して、記録をつけましょう。

≪血圧測定表の例≫

	血圧		メモ
	あさ	よる	
12/1 (金)	139/85	145/78	仕事を遅くまで頑張っていたから血圧が高め？
12/2 (土)	121/80	125/82	今日は仕事が休みだった。

◎血圧測定のポイント

- ・できるだけ一定の時間に測定する（朝と夜の1日2回）
- ・1～2分間の安静後に測定する

今日からはじめる血圧コントロール

◎減塩のポイント

1日6g未満を目標にしましょう。
＊高血圧の人の場合



1 調味料を追加しない。

しょうゆは“かける”より、“つける”。



2 塩分を含まない酢やレモン、唐辛子などの調味料を活用する。



3 食塩を多く含む食品を食べる回数を減らす。

（味噌汁などの汁物は1日1回まで、
漬物などは、1日おきに食べる）



4 ラーメンなどの汁を飲み干さない。



◎減量・適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動が
降圧効果に優れています。

運動をして、
適正体重を
めざしましょう。

（BMI 25未満）



◎禁煙・節酒・ストレス解消

喫煙、長期にわたる飲酒・過度なストレスは
血圧上昇の原因です。

禁煙・節酒を始め、
こまめな気分転換、
十分なストレス
解消をしましょう。



薬の服用について

生活習慣を改善しても十分に血圧が下がらない場合は、降圧剤で血圧を下げる必要があります。医療機関の医師や薬剤師の説明をよく聞き、正しく服用しましょう。

参考文献「今日からできる生活習慣病対策 はじめましょう 血圧コントロール」
出典「これならできるシリーズ 見えない塩に気をつけて塩分を減らそう！」

お礼

新型コロナウイルス感染症対策のための面会制限や検温・問診などへのご理解・ご協力、誠にありがとうございます。



日本赤十字社長崎原爆諫早病院
外来担当医一覧表

○印の医師は新患担当兼務、その他医師は予約の患者さんが優先となります。 令和5年2月1日現在

内科外来 午前 受付 8:30~11:00	診察室	月	火	水	木	金
	1	○吉山 和俊 (呼吸器)	○水田 玲美 (呼吸器)	○田中 康大 (呼吸器)	○藤本 真澄 (消化器・肝臓)	○加治屋 勇二 (消化器・肝臓)
	2	福島 喜代康 (呼吸器)	長尾 正一 (循環器)	福島 喜代康 (呼吸器)	福島 喜代康 (呼吸器)	吉山 和俊 (呼吸器)
	3	田中 康大 (呼吸器)	永吉 洋介 (呼吸器)	森田 十和子 (糖尿病)	水田 玲美 (呼吸器)	永吉 洋介 (呼吸器)
	4	田崎 洋文 (循環器)	大畑 一幸 (消化器・肝臓)	長尾 正一 (循環器)	田崎 洋文 (循環器)	長尾 正一 (循環器)
	5	藤本 真澄 (消化器・肝臓)		加治屋 勇二 (消化器・肝臓)	大畑 一幸 (消化器・肝臓)	
内科外来 午後		禁煙外来 福島、永吉 (13:30~14:00)	呼吸不全外来 福島、永吉 (13:00~15:30)			
			※第2、第3週の火曜日は呼吸器疾患の講義 (13:30~14:00)			
	ドック 総合判定 (13:30~14:30)	金子 加治屋	金子 田中	金子 大畑	加治屋 吉山	金子 田崎／藤本

検査担当医一覧表

区分	月	火	水	木	金
腹部超音波 (ドック)	加治屋	藤本	大畑		
上部消化管内視鏡	加治屋 大畑	加治屋 藤本	大畑 藤本	加治屋 (長大)	大畑 藤本
大腸内視鏡	大畑、藤本 加治屋	大畑、藤本 加治屋	大畑、藤本 加治屋	大畑、藤本 加治屋	大畑、藤本 加治屋
気管支鏡			福島 永吉 田中 水田 吉山		福島 永吉 田中 水田 吉山
ペースメーカー				長尾 田崎	
トレッドミル		田崎		長尾	
心エコー		田崎	田崎	長尾	
睡眠時ポリグラフ検査	福島 永吉 田中 水田 吉山	福島 永吉 田中 水田 吉山	福島 永吉 田中 水田 吉山	福島 永吉 田中 水田 吉山	



日本赤十字社 長崎原爆諫早病院
Japanese Red Cross Society
〒859-0497 諫早市多良見町化屋986番地2
病院代表 TEL 0957-43-2111 FAX 0957-43-2274
医療連携室 TEL 0957-27-2311 FAX 0957-43-2870
訪問看護ステーション TEL 0957-47-6344 FAX 0957-47-6399

受付時間

午前8:30~午前11:00
※当院は紹介状なしでも選定療養費のご負担はありません。

休診日

土・日・祝日、年末年始(12月29日~1月3日)
日本赤十字社創立記念日(5月1日)

ホームページ

<http://www.isahaya.jrc.or.jp/>