

みどりの風

医療法人社団倫生会みどり病院広報誌

No.44
2023
12月号



- ・ 高血圧症について / 循環器内科 白木 里織
- ・ 新任医師紹介 / 循環器内科 東田 智江 部署紹介 / 2階病棟
- ・ 心臓 CT 検査
- ・ 福井医院 福井 亮介先生

高血圧症について

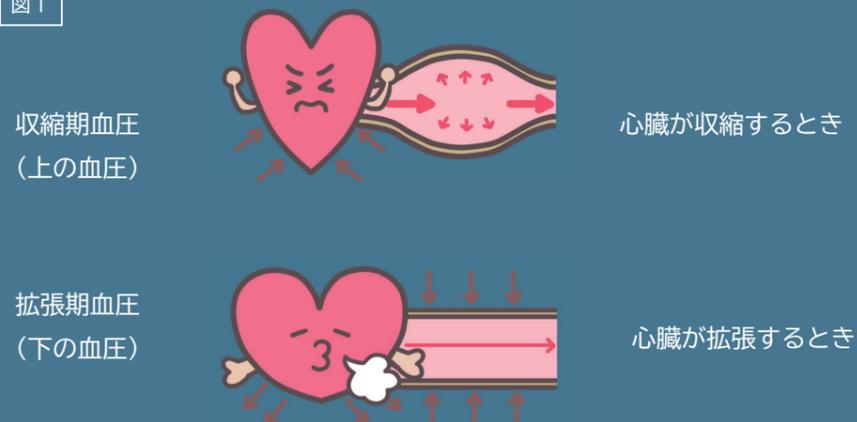
循環器内科 白木 里織



● 血圧とは

血管内にかかる圧力のことで、主に動脈にかかる圧力のことを言います。心臓が収縮した時の圧力を収縮期血圧（＝上の血圧）、心臓が拡張した時の圧力を拡張期血圧（＝下の血圧）とよびます（図1）。血圧の値は、心臓から押し出される血液量（心拍出量）と血管のしなやかさ（血管抵抗）によって決まります（平均血圧＝心拍出量×末梢血管抵抗）。そして日々の運動や食事、気温、ストレスなど様々な要因により変動しています。

図1



● 高血圧症とは

「高血圧治療ガイドライン2019」において、診察室血圧で収縮期血圧140 mmHg 以上かつ/または拡張期血圧90 mmHg 以上（家庭血圧ではそれぞれ5 mmHg 低い値）を高血圧症といいます。1回だけの測定ではなく、複数回の診察室血圧や家庭血圧を見て診断します。家庭血圧や夜間血圧は診察室血圧に比べて脳心血管病発症・死亡リスクとの関連が強いといわれており、その測定が重要です（図2）。医療機関で測定できる方法としてはABPM（自由行動下血圧測定）というものもあります。

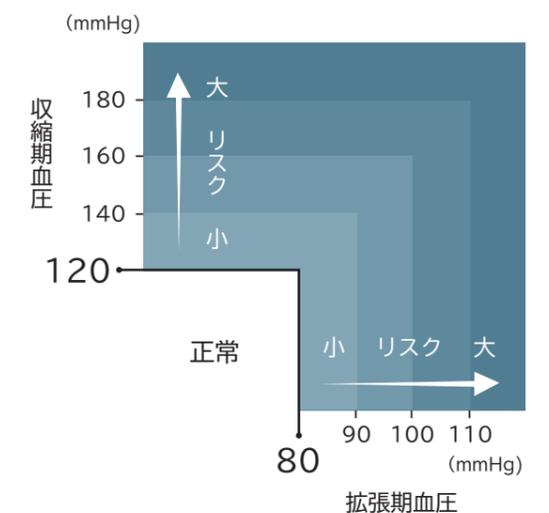
図2



出典：テルモ株式会社

では正常血圧とはどのくらいなのでしょう？

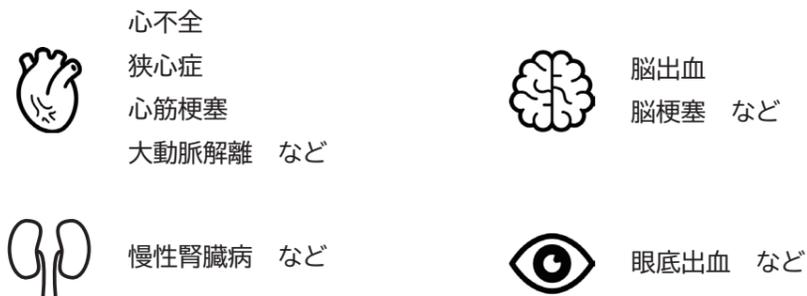
同ガイドラインでは、診察室血圧で収縮期血圧120 mmHg 以下かつ拡張期血圧80 mmHg 以下（家庭血圧ではそれぞれ5 mmHg 低い値）を正常血圧と定義しています。とても低いと思われるかもしれませんが、これは、120/80 mmHg を超えて血圧が高くなるほど脳心血管病、慢性腎臓病などにかかり死亡するリスクが高くなることが疫学的に示されているためです。



● 高血圧症を放っておいたらどうなるの？

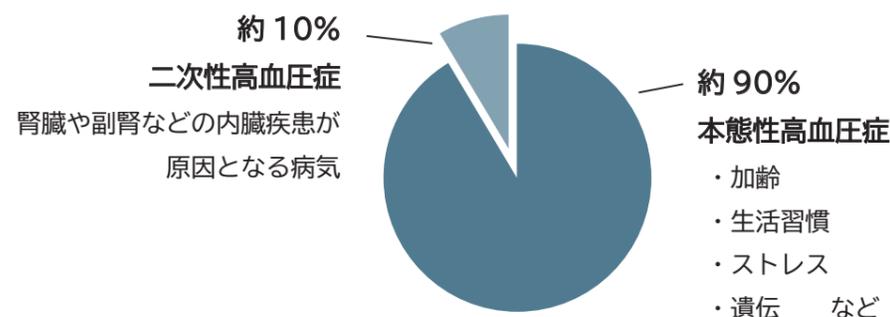
高圧がかかり続けることで血管が傷つき全身の臓器に影響をもたらします。眼底出血や慢性腎臓病、脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、大動脈解離などを発症しやすくなります。また、心臓が血液を送り出すときに常に強い力が必要となるため、心不全の一因となります。高血圧症は脳心血管病による死亡に対する最大の危険因子です。しかし、初期には自覚症状がほとんどないため「サイレントキラー」と呼ばれており、早期発見には健康診断や家庭血圧測定が有用です。

合併症



● どうして高血圧症になるの？

高血圧症の約90%は本態性高血圧症と言われ、はっきりとした原因はわかっていません。加齢や生活習慣、ストレス、遺伝的な因子などが複合的に作用して引き起こされると考えられています。約10%は別の病気が原因で起こるもので(=二次性高血圧症)、その原因疾患の診断、治療が必要です。



● 高血圧症の治療

高血圧症の治療目的は、将来起こりうる重大な病気の発症を予防することです。脳心血管病の危険因子の有無、高血圧症の重症度などを踏まえて治療方針を決定します。全てに共通する治療は「生活習慣の改善」です。禁煙、減塩、適度な運動、体重の減量などが含まれます。昨年「医療機器」としてのスマホアプリが開発されました。日々の血圧記録だけでなく、生活習慣の改善を手助けし、主治医とデータを共有できる点が特徴で、当院でも導入を予定しています。重症度が高い場合や生活習慣を改善しても血圧が下がらない場合、生活習慣改善が難しい場合には薬物療法を行います。薬物には作用の違いにより数種類あり、その組み合わせは非常に多く、個々人の病状や生活習慣、副作用などに応じて選択します。

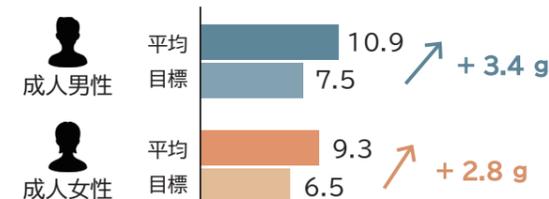
● 高血圧症の管理で変わる将来

日本における高血圧者数は約4300万人と推定され、そのうち3100万人が管理不良、そのうち自らの高血圧症を認識していない人が1400万人、認識しているが未治療の人が450万人、薬物治療中であるが管理不良の人が1250万人と推計されています。健康日本21(第二次)では国民全体の収縮期血圧を平均4mmHg低下させるだけで、脳卒中死亡数は年間約1万人減少し、冠動脈疾患死亡数は年間約5千人減少すると推計されていました。来年からは健康日本21(第三次)に入り新たな目標が策定されます。大きな病気にかかる前に、少しでも早く気づいて、適切に管理することが大切です。

当院管理栄養士監修

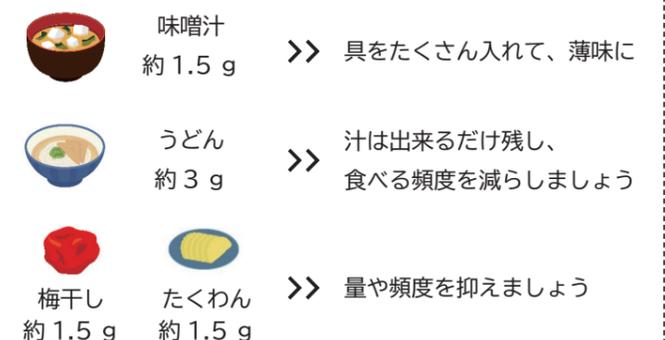
今より **少しでも減塩** してみましょう

1日の食塩摂取量 目標量と平均摂取量 (g)



高血圧の人 目標 **6.0** ※日本高血圧学会推奨

※令和1年国民健康・栄養調査の結果
厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版



減塩による降圧効果は個人差がありますが、平均1日1gを減らすごとに高血圧の方で上の血圧が1mmHg、下の血圧が0.5mmHg下がり、正常血圧の方はその半分くらい下がるというアメリカの研究結果もあります。

循環器内科 東田医師が着任しました

9月より循環器内科で勤務させていただきます東田と申します。生まれ育ちは神戸で、大学は和歌山で学びました。和歌山という土地柄、大学病院や基幹病院においても、循環器内科の専門科だけでなく、地域医療として全人的医療の大切さを学びました。地域の皆さまが安心して過ごせるように、患者さんに寄り添った診療を行ってまいりたいと考えております。何卒よろしくお願い申し上げます。



とうだ ともこ
東田 智江

専門：循環器内科

外来担当日：金曜日午前

(2024年1月～)



[経歴]

2011年 和歌山県立医科大学卒業
 2011年 和歌山県立医科大学附属病院研修医
 2013年 和歌山県立医科大学附属病院循環器内科入局
 2014年 橋本市民病院循環器内科
 2014年 和歌山県立医科大学附属病院循環器内科
 2018年 回生会宝塚病院内科・循環器内科
 2023年9月 医療法人社団倫生会みどり病院

[認定資格]

日本内科学会認定医

[所属学会]

日本内科学会、日本循環器学会、
 日本心臓病学会、日本心エコー図学会

東田先生に質問

みどり病院を選んだ理由は？

岡田理事長、室生院長をはじめ循環器領域のご高名な先生方が在籍しておられ、学ばせていただきたいと思っています。

みどり病院でしたい医療は？

- ・患者さんの中には、複数の疾患に罹患されている方も多く、他科の先生方と討議を行い診断、治療を行っていきたいと考えています。
- ・循環器分野では、心臓血管外科の先生が在籍しておられ、内科と外科での十分な討議を通して、患者さんに最適な医療を行いたいと考えています。

部署紹介 | 2階病棟 看護師23名 看護助手7名 クラーク1名



良い看護は 良いチームワークから



入院中の患者様に対し継続した看護が必要です。看護の連続性を途切れないようにスタッフ間でコミュニケーションを図り、スタッフ間でも良好な関係を築くことが大切だと心掛けています。

□ 看護師

カテーテル検査や治療、ペースメーカー埋め込みされる方に対しパスを用いて説明、手術前後の全身状態の管理を行います。

緊急の受け入れもしており循環器だけでなく幅広い分野の処置や対応、介助も行っています。日勤準夜深夜ともにスタッフの協力体制が抜群に良い病棟です。

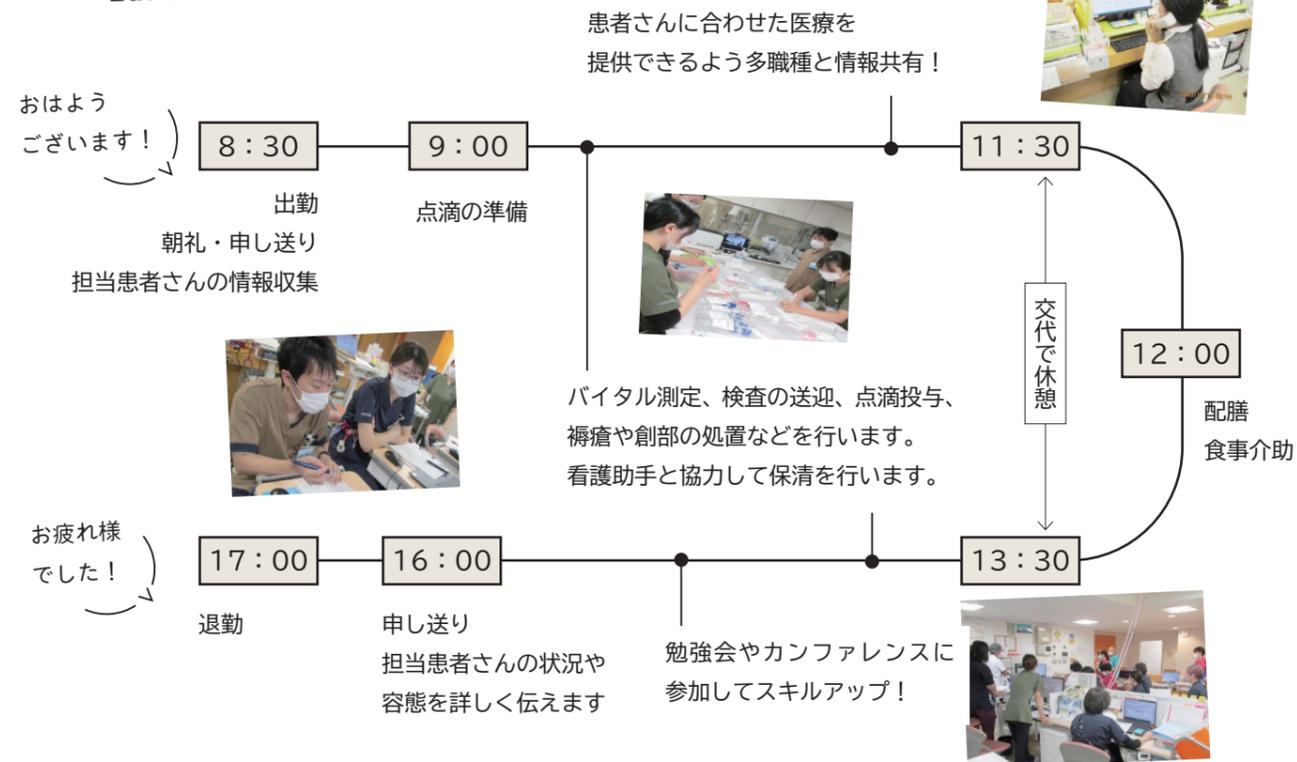
□ 看護助手

看護師のサポート 物品管理、患者様とのコミュニケーションを担っています。

□ クラーク

電話対応、食事変更、入院患者様・家族対応、入院準備等業務は多岐にわたります。

ある日の タイムスケジュール 看護師 日勤編

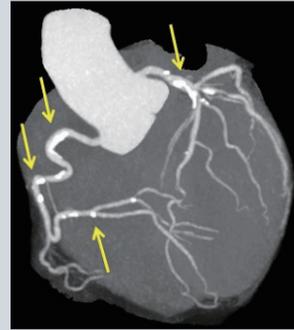


冠動脈CTで 何がわかる？

狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患の原因となる冠動脈狭窄を評価

冠動脈の石灰化を測定（カルシウムスコア）し、心筋梗塞などを引き起こすリスクの判定

冠動脈に石灰化のある人は、狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患を将来発症する可能性が高いと考えられています。男性は50歳代頃から、女性は60歳代頃から次第に石灰化が増加すると言われています。また、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病や喫煙習慣などがあると石灰化が強くなる傾向にあります。



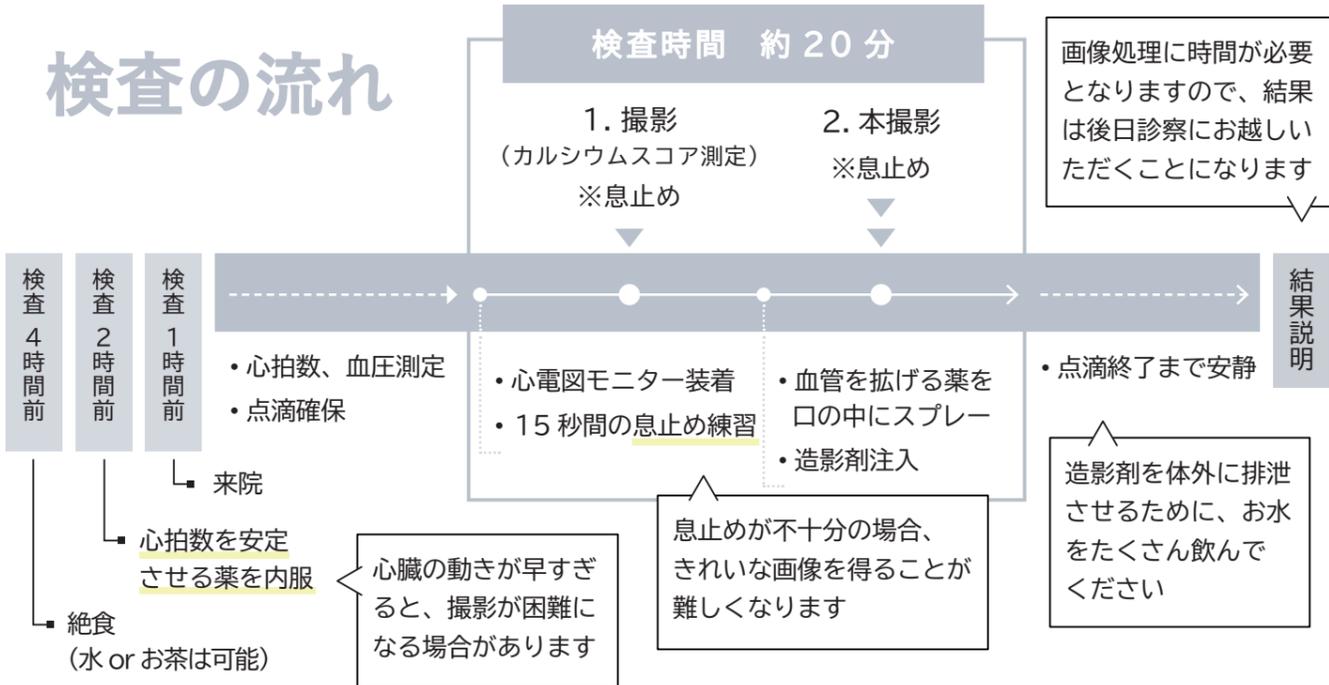
冠動脈	最小径 (mm)	最大径 (mm)	平均径 (mm)				
LM (L)	207	116.58	130	904	378.22		
LAD (L)	129	58.06	130	688	278.83		
LCA (L)	76	36.92	131	753	241.12		
RCA (R)	374	152.91	130	897	216.33		
Total	786	357.87	130	904	271.62	154.24	479.45

■ 石灰化スコア (Agatston score) 冠動脈疾患リスク評価のグラフ

0 1 10 100 400

■ 判定 冠動脈疾患のリスクが高い

検査の流れ



Information

新型コロナウイルス感染症対策に係るお願い ※2023年12月現在

当院では受診される皆様や入院患者様を感染から守るため、入館を制限しています。

診療または面会以外の入館はできませんのでご了承願います。ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

※感染状況により、面会を再度中止する場合がございます。ホームページまたはお電話にてご確認ください。

■ 面会制限について

1. 事前の電話予約が必要です
※予約受付時間 平日 13:00 ~ 16:00
 2. ご家族2名まで
※高校生以下の方はご遠慮ください
 3. 面会時間 16:00 ~ 17:00 ※10分程度
 4. 患者1名につき週1回まで
- 面会の際は、1階受付で面会簿の記入後、面会許可書をお受け取りになり、各階の詰所に必ずお立ち寄りください。

■ ご来院の皆様へ

1. 受診者以外の入館は付き添いのご家族1名のみとします。
 2. マスクを着用し、手のアルコール消毒をお願いします。
 3. 待合室での会話は最小限とし、携帯電話は玄関外でご使用下さい。
- 発熱や風邪症状がある方、または、数日以内にあった方は必ず申告して下さい。

Past Information

2023.7-10

7月1日

医学出版 月刊レジデント # 140(2023年7月1日発行)
「流れるように行う循環器診療〜一連の流れ」(頁6~13)
心臓弁膜症センター / 院長 室生 卓

7月1日

第95回神戸臨床心エコー図研究会
「虚血性心不全での弁膜症手術の1症例」
演者：循環器内科 馬場健司

7月31日

KOBE Web Seminar
「心房細動・心不全パネミック 2023」
演者：副院長 / 不整脈センター長 足立 和正

8月10日

つくば心臓血管外科フォーラム -Meet the Expert-
「弁逸脱、機能性、そして感染性心内膜炎による僧帽弁逆流に対する僧帽弁形成術」
演者：心臓弁膜症センター 岡田 行功

8月31日

日本臨牀社 臨床冠動脈疾患学 (2023年8月31日発行)
VI. 冠動脈疾患の検査・診断 (頁163~168)
非侵襲的検査 冠動脈疾患の問診のコツ
神戸市医療センター循環器内科 内田 陽介
倫生会みどり病院 室生 卓

9月8日~10日

第71回日本心臓病学会学術集会
・教育委員会企画3 Physical Examination を学ぶ
第3部 Physical の新展開
「II 音肺動脈成分亢進の予後に与える影響」
演者：心臓弁膜症センター内科 室生 卓
・一般口演 19 弁膜症 / 心筋症
「三尖弁逆流に対する三尖弁形成術後の右室機能の回復」
演者：臨床検査技師 高橋 恵



9月15日~17日

第45回日本高血圧学会総会
一般ポスター <症例報告> 症例報告3
「高度肥満高血圧合併妊娠の経過で腎血管性高血圧症が判明した一例」
演者：循環器内科 白木 里織

9月30日~10月1日

第6回日本腫瘍循環器学会学術集会
一般演題6 症例検討
「プルトン型チロシンキナーゼ阻害薬 (BTK-I) によるがん治療関連血管疾患 (CTR-CVD) を発症しながらも良好な経過をたどった高齢マントル細胞リンパ腫の一例」
演者：循環器内科 白木 里織

10月14日・15日

循環器 Physical Examination 研究会 (合宿)

10月18日~22日

第76回日本胸部外科学会
・会長要望演題 心臓3 Focus Session(Cardiac)3
TRを科学する Science Tricuspid Regurgitation CF3-1
「右室収縮機能の回復からみた三尖弁逆流に対する三尖弁形成術」
演者：心臓弁膜症センター 岡田 行功
・グラウンド・プレゼンテーション 心臓26 Ground Presentation (Cardiac)26
僧帽弁 Mitral valve
座長：岡田 行功 みどり病院心臓弁膜症センター

10月21日

日本循環器学会第162回東海・第147回北陸合同地方会
「弁膜症のフィジカルイグザミネーション」
演者：心臓弁膜症センター内科 室生 卓

10月28日
第9回みどり病院就職説明会
開催



福井医院 院長福井 亮介先生

当院は平成15年に西神南地区にて内科、循環器科、皮膚科として開院致しました。開院時は新興住宅地ながら、近隣に阪神淡路大震災で被災された方の復興住宅もあり、寝たきりの高齢者も多く住んでおられた為に往診依頼が増加していました。そうした中、改めて在宅医療の必要性を感じて無我夢中で往診を始め、気が付けばいつの間にか20年の年月が過ぎていました。

その間、感染症等で重症化した症例や不整脈等の抜本的治療で、みどり病院様には大変お世話になりました。また、患者様の急な病状悪化時に搬送先が無く困っている状況においても、すぐに入院を受け入れていただき感謝しております。

最近では当院の来院患者様の高齢化が進み、平均年齢が75歳前後となっており、心臓が自身の役割である「血液を全身に送るポンプ機能が破綻する状態」心不全を発症される方が増えてきております。幸い近年心不全を予防する薬が次々に承認され、内服加療で生命予後だけでなく心不全の悪化や症状の改善が管理できるようになりました。早期から心不全の進行を予防し、元気で長生きできるような医療を目指して日々診療致しております。



福井先生の趣味

1. 阪神タイガースの応援

今年は18年ぶりにアレを達成し、関西は大変盛り上がりを見せています。見事に岡田監督の采配が的中し、ぶっちぎりの優勝に私自身もたくさんの元気を貰いました。

2. 自作の曲でギターの弾き語り

QUEENやサザンオールスターズをよく聞いています。コロナ前は、時々老人会や講演会等で演奏をさせていただきましたが、最近は開催が困難となっており、曲作りばかりで発表の機会がなく残念に思っております。自作曲は福井医院ホームページの「講演会・イベント情報」のページに掲載しておりますので、よろしければ一度聞いてみてください。



- ▷ 診察科目 内科、循環器内科、小児科、皮膚科、訪問診療
- ▷ 診療時間 ○ (内科 / 循環器科 / 小児科) ● (皮膚科)

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00-12:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 4:30-7:00	●	-	●	-	-	-	-

- ▷ 電話番号 078-996-9991
- ▷ 住所 兵庫県神戸市西区井吹台西町4-4-2

▷ 交通アクセス

- 市営地下鉄「西神南駅」
神姫バス15番系統
「井吹西小学校南」下車すぐ
- 駐車場あり 3台
- 西神南駅から徒歩 15分



みどり病院 副院長 足立 和正

福井先生
いつもアプレーションや在宅の患者さんの紹介、誠にありがとうございます。先生の御期待に添える様、今後とも精進して参ります。よろしくお申し上げます。



これまでにご紹介した連携医療機関

- ① 石原内科リハビリテーション科 -No.21 掲載
- ② 井上クリニック外科胃腸科 -No.22 掲載
- ③ 西村医院 -No.23 掲載
- ④ あらき整形外科 -No.24 掲載
- ⑤ ふくだ医院 -No.25 掲載
- ⑥ 永田医院 -No.26 掲載
- ⑦ 中村医院 -No.27 掲載
- ⑧ かなさと医院 -No.28 掲載
- ⑨ かしはら内科医院 -No.29 掲載
- ⑩ 山本内科医院 -No.30 掲載
- ⑪ 谷崎循環器内科医院クリニック -No.31 掲載
- ⑫ 胃腸科肛門科もいクリニック -No.32 掲載
- ⑬ さくま透折クリニック -No.33 掲載
- ⑭ さくらい内科クリニック -No.34 掲載
- ⑮ 三宅内科医院 -No.38 掲載
- ⑯ 清水メディカルクリニック -No.39 掲載
- ⑰ 石田内科循環器科 -No.40 掲載
- ⑱ いまふじ内科クリニック -No.41 掲載
- ⑲ 田中整形外科 -No.42 掲載
- ⑳ 長谷川医院 -No.43 掲載

これまでにご紹介した店舗

- ② 太寺ガーデン枝吉店 -No.27 掲載
- ④ cofe COCOCHI -No.29 掲載
- ⑤ スターキ・ハンバーグ前田屋 -No.30 掲載
- ⑥ 喜久屋書店明石駅ビル店 -No.31 掲載
- ⑦ ターブルサンク TABLE5 -No.32 掲載
- ⑧ 中華料理 珍 -No.34 掲載
- ⑨ 西明石ホテルキャッスルプラザ -No.38 掲載
- ⑩ ベッカライ・アッフェル -No.39 掲載
- ⑪ 香港旬彩 朋 -No.40 掲載
- ⑫ 就労持続支援B型おりづる -No.42 掲載
- ⑬ レストラン でん園 -No.43 掲載
- ⑭ たんたラーメン -No.43 掲載

外来担当表

2024年1月～

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	内科	馬場 健司	—	白木 里織	清水 政克	東田 智江	佐伯 / 増田 (隔週)
	内科 / リウマチ科	稲波 宏	—	稲波 宏	—	—	稲波 宏 (隔週)
	循環器内科	足立 和正 心房細動・不整脈	1・3・5週 長野 知之 2・4週 千田 有紗	稲波 整	武本 知之	室生 卓	※ 担当医
	消化器内科	佐伯 啓三	前川 修司	—	佐伯 啓三	大谷 文	—
	呼吸器内科	—	増田 憲治	増田 憲治	—	増田 憲治	—
	糖尿病内科	—	—	—	山本 直希	菅原 健二	—
	心臓血管外科	岡田 行功	—	—	—	—	—
	外科	—	阿見 勝也	木戸 正浩	齋藤 正樹	—	—
整形外科	—	—	—	—	—	担当医	
午後 14:00 ～ 15:30	予約制	稲波 整	稲波 宏	室生 卓	室生 卓	佐伯 啓三	—
		足立 和正	前川 修司		武本 知之		
		菅原 健二 (14:00-16:30)	石井 崇大 (整形外科)		前川 修司	整形外科 担当医 1・2・4・5週	

土曜日の担当医「※」印は、(第1週)室生医師・馬場医師、(第2週)武本医師、(第3週)室生医師・稲波整医師、(第4週)足立医師・白木医師、(第5週)室生医師の診療です。

受付時間

午前 8:30～11:45
午後 13:30～15:15 ※予約制
※上記時間以外の救急診療を受診される方は、
事前にご連絡をお願いします。

専門外来

心房細動・不整脈外来 月曜午前診 足立 和正医師
睡眠時無呼吸症候群外来 金曜午前診 室生 卓医師
禁煙外来 木曜午前診 武本 知之医師

お問合せ

078-928-1700

平日 8:30～17:00、土曜 8:30～12:00 ※日曜、祝日、年末年始(12/30～1/3) 休業

みどり訪問看護ステーション

☎ 078-923-0881

他院がかりつけの患者様にも対応できますので、遠慮なくご相談ください。
・受付時間 月～金 9:00～17:00、土 9:00～12:00
(日・祝・年末年始は休み)

枝吉ヘルパーステーション ホープ

☎ 078-926-1400

訪問介護に関するお問い合わせ・ご要望がございましたら、
お気軽にご相談ください。

事業所内保育事業 みどり保育園

☎ 078-920-0201

みどり保育園は、みどり病院にお勤めの方の
0～2歳児をお預かりしています。
詳しくは園までご連絡ください。

他にお勤めの方は、
神戸市西区役所に
ご相談ください。

