

北成病院季刊広報誌
ほくせい

医療法人社団 延山会
北成病院
広報編集委員会

〒001-0933
札幌市北区新川西 3 条 2 丁目 10-1

TEL 011-764-3021

FAX 011-764-4331

春夏号
URL <http://hokusei-hp.or.jp/>



栄養まめ知識
～高血圧と塩分制限～



多くの病気の
原因となる **高血圧**



新人紹介

【目次】

高血圧	-----	1、2 頁
栄養まめ知識	-----	2 頁
新人紹介	-----	3 頁

理 念

日々研鑽を積み、全人的対応をもって、良質な医療を提供し、組織一体となって地域社会に貢献することを目指します。

基 本 方 針

1. 私たちは、医療人としての自覚を常にもち、切磋琢磨してチーム医療を実践します。
2. 私たちは、急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
3. 私たちは、患者様の権利と安全を重視し、地域の皆様から信頼される病院づくりを目指します。
4. 私たちは、経営の健全性を高め、安定した病院経営を続けられるよう努力します。

多くの病気の原因となる

高血圧



副院長 木戸伸介

皆さん「存じてでしょうか?」5月17日は『高血圧の日』と制定されています。

春になり、職場での健康診断や札幌市で行っている『とくとく健診(特定健診)』など多くの方が受けられたと思いますが、高血圧と言われた方いませんか? 今回は、知っているようで知らない高血圧の話を紹介いたします。

血圧の仕組みと高血圧

血圧というのは、血液が血管の中を通るときに血管(動脈)にかかる圧力のことをいいます。心臓はポンプの働きで血液を動脈へと押し出していますが、心臓が収縮して血液を押し出した直後は動脈にいちばん強く圧力がかかり、この時の圧力が収縮期血圧(最高血圧)です。そして、収縮した後に心臓が拡張するときには圧力がいちばん低くなり、この時の圧力を拡張期血圧(最低血圧)といます。



高血圧とは、収縮期血圧と拡張期血圧のいずれかが高い状態をいい、診察時血圧で140/90以上、家庭血圧で135/85以上が高血圧とされています。

高血圧はなぜ悪い?

人によっては肩こりや頭痛を訴えることがありますが、高血圧になっても自覚症状がないことがほとんどです。症状もないのになぜ高血圧は治療しなければいけないのでしょうか?

血圧が高くなると、圧力が大きくかかるため動脈が傷みやすくなり、これがいわゆる動脈硬化です。狭心症や心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの病気は、この動脈硬化を背景に発症するので、高血圧はこれらの病気を発症しやすくさせることとなります。

また、腎臓は毛細血管のたまりのような構造になり、血液から尿を作っています。高血圧はこの毛細血管にもダメージを与え腎臓の機能を低下させ、進行すると腎不全となり人工透析が必要となる人もいます。さらに、高血圧があると心臓への負担が増し、この状態が長く続くといわゆる心不全になります。

このように高血圧は、いろいろな病気の原因となりうるため治療が必要になるのです。これらは理論的なことだけでなく、疫学調査や大規模研究で明らかになっています。

血圧が「高い」と言われたら:

血圧は、時間や環境によって変動し、常に一定ではありません。特に診察室では緊張や通院での運動により、血圧が上がる傾向があります。そこで、健診などで高血圧を指摘されたら、家庭血圧を測定する習慣をつけましょう。

高血圧には、診察室で血圧が上がってしまう「白衣高血圧」、朝の起床時に上がる「早朝高血圧」、そして診察室では正常なのに、日常生活で上がる「仮面高血圧」などがあります。家庭血圧を測ることで、これらの高血圧を正しく診断することができ、治療方針を決めることができます。なかでも、仮面高血圧は見逃されやすいので、家庭血圧が重要となります。規則的に家庭血圧を測定する習慣をつけ、記録を持参し受診しましょう。血圧測定は、朝(起床後1時間以内、排尿後、朝食前)と夜(就寝前)に時間を決めて行いましょう。

どのように治療するのか?

高血圧には、はっきりと原因がわかる高血圧を「二次性高血圧(症候性高血圧)」と、原因が特定できない本態性高血圧があります。

日本人の高血圧の大部分は後者の本態性高血圧で、生活習慣と遺伝的な体質の両方が関係していると言われています。高血圧に関わる遺伝的な体質は変えられませんが、悪影響を与える生活習慣は努力すれば変えられます。

まず食事の面では塩分制限が重要で、一日6g以下が推奨されています。肥満の人はカロリー制限の上減量が重要です。喫煙はそれ自体動脈硬化の原因になりますが、血圧を上げる要因にもなり、高血圧を介して動脈硬化を進行させます。飲酒も少量であれば良いですが、飲みすぎは血圧を上げるといわれています。高血圧の程度が軽ければ、これらの生活習慣を改善し効果が不十分であれば薬を開始すると良いのですが、高血圧が重度であれば、薬を服用しつつ生活習慣を改善していくのがよいでしょう。



血圧の目標値は、患者さんの年齢、高血圧以外の持病、既往症などにより異なりますので担当医とよく相談してください。

患者さんの中には、服薬することに安心して血圧の値について気にしていない方も見受けられます。服薬することではなく、あくまでも目標値に血圧を下げる事が重要なのです。治療効果の判定には家庭血圧も有効なので、治療開始後も測定を継続しましょう。

大きな病気の予防の為に！

患者さんの中には、「薬を服用すると一生やめられない」という方がよくいます。あたかも薬に依存性があるかのごとく聞こえますが、これは本末転倒です。高血圧は体質も多く関与しているので生活習慣の改善だけでは良くならないことが多く、そのため長期にわたり腰をすえて治療しなくてはならないのです。

前述したように、高血圧は症状がなくても確実にいろいろな臓器に負担をかける多くの病気の原因となります。大きな病気の予防のために、高血圧はきちんと治療する必要があります。



栄養まめ知識

高血圧と塩分制限について



管理栄養士 鳥羽充代

塩分摂取と血圧上昇

食塩をとり過ぎると血圧を上げることは、多くの研究や統計などから指摘されてきたことです。この食塩による血圧上昇の程度には個人差があつて、食塩を多くとつてもまったく血圧が上がらない人もいるそうですが、今のところ日常的に食塩感受性を測る方法はないそうなので、誰でも塩分を減らしたほうがよいとされています。

食事と塩分

漬物、干物、麺類や味が付いているごはんには塩分が多くふくまれています。塩分や糖分の多い調味料は使わず、ご飯やアルコールの摂取量が増え肥満の原因となることが多いといわれています。又せっかくなので薄味にしたり、減塩食品を使用しても食べる量が多いと、トータルではたくさん塩分やカリウムを摂ることになるので注意が必要です。加工食品の利用を控える、柑橘類や油の利用、塩分0gでも美味しく食べられるもの利用、調味料をかける食べずにつけて食べることで、減塩が可能です。

減塩の利点と効果

減塩は、左心室肥大という心臓の病気やたんぱく尿の程度を軽くする、降圧薬の効果を高める、ナトリウム排泄に使われるカリウムが失われるのを防ぐなどのよい点が多い

減塩は、左心室肥大という心臓の病気やたんぱく尿の程度を軽くする、降圧薬の効果を高める、ナトリウム排泄に使われるカリウムが失われるのを防ぐなどのよい点が多い



↓ 1食約500kcalの食事を例に、減塩前と減塩後の食品の違いを比べてみてください。

減塩前

(塩分 2.4g)

食品	食塩量
食パン5枚切1枚 (70g)	0.9g
バター小さじ1 (5g)	0.1g
プロセスチーズ1切れ (20g)	0.6g
ロースハムうす切り1枚 (20g)	0.5g
野菜 (100g)	0.3g
ドレッシング大さじ1 (10g)	0.3g
コーヒー (砂糖6g入り)	
果物 (みかん1個)	

519kcal (蛋白質 17.6g 脂質 19.8g 食塩量 2.4g)

減塩後

(塩分 1.6g)

食品	食塩量
食パン5枚切1枚 (70g)	0.9g
バター小さじ1 (5g)	0.1g
目玉焼き塩コショウ少々	0.3g
野菜 (100g)	0.1g
ドレッシング大さじ1/2 (5g)	0.1g
コーヒー (低脂肪牛乳砂糖入り)	0.2g
果物 (みかん1個)	

512kcal (蛋白質 21.2g 脂質 17g 食塩量 1.6g)

減塩前

(塩分 6.5g)

食品	食塩量
ご飯 (140g)	
塩鮭1切れ (50g)	0.9g
醤油小さじ1 (6g)	0.9g
梅干し1個 (10g)	2g
納豆1パック (醤油小さじ1含む)	0.9g
味噌汁 (味噌12g、だしの素0.5g)	1.8g

521kcal (蛋白質 29.3g 脂質 15g 食塩量 6.5g)

減塩後

(塩分 2.5g)

食品	食塩量
ご飯 (120g)	
鮭のムニエル (生鮭60gレモン添え)	0.5g
おひたし (付け醤油3g)	0.4g
味噌汁 (味噌12g、だしは鰹と昆布だし)	1.6g
果物 (みかん1個)	

500kcal (蛋白質 23.9g 脂質 11.4g 食塩量 2.5g)

塩分量

- 約0g
 - お茶
 - 果物
 - 野菜
- 約2~3g
 - サトウ芋
 - 中華風野菜炒め
- 約4g
 - カレー
 - 天丼
 - チャーハン
- 約6g
 - みそラーメン
 - 天ぷらそば
 - 月見そば

3gの醤油が出る醤油さし ↓



新人紹介

今年も新人が入職し、新しい仲間が増えました。

病院職員は専門職が多いので、今まで病院での勤務経験がない職員は早く仕事を覚えようと必死に頑張っています。

もちろん経験豊富な職員も多く、こちらは即戦力として頑張っています。

患者様やご家族に早く覚えていただいて、新人も既存のスタッフも一丸となって、より一層親しまれる病院を目指していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



↑ 新人歓迎会の様子（新人と新院長）

看護部

【看護師】

5名

【ケアワーカー】

5名

事務部

【医療ソーシャルワーカー】

1名

【経理課】

1名

編集後記

暖かさに誘われて外出する機会が多くなりますね！ですが、この季節は紫外線が多い季節です。

私はとても日に焼けやすい為、外出時には日焼け止めはかせませせん。日焼け止めには、クリーム・乳液・ローション・ジェル・スプレーと様々な種類があるので場所や時間帯によって使い分ける事が重要です。日傘、帽子で強い日差しをブロックするのも効果的ですよ。肌への負担を減らすためにもしっかりと紫外線対策をしていきましょう。

（編集委員 前原 麻子）



⇒新人さんのパフォーマンスで盛り上がりました。



北成病院概要

- 診療科目：内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・放射線科
- 病 床：一般病床 52 床（一般病棟入院基本料 2（10 対 1 入院基本料）療養病床 64 床（療養病棟入院基本料 1）介護病床 22 床（療養型介護療養施設サービス費 I の ii）
- 日本医療機能評価機構認定

～ 患者様とご家族の権利～

1. 基本的人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか、受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見（セカンドオピニオン）を聞く権利

