

# 熊谷総合病院

## 院外報

平成23年2月1日

第 22 号

発行 埼玉県厚生連熊谷総合病院  
〒360-8567 熊谷市中西4-5-1  
TEL 048-521-0065  
FAX 048-523-5928  
<http://www.kumasouhp.jp>  
編集 熊谷総合病院広報委員会

職員数 454名(平成23年1月1日現在)

# 「高血圧」 特集号

## 新年のびあつち



病院長 五月女 直樹

皆さん明けましておめでとございます。良いお正月を迎えられたことと思います。

昨年はバンクーバーの冬季オリンピックから始まり、南アフリカのサッカーワールドカップ、アジア大会とスポーツの世界では良い年であったと思います。しかし、後半の中国との尖閣諸島問題、北朝鮮のヨンピョン島攻撃、そして貿易自由化につながるTPP問題などがあり、政治、経済の世界は大きく揺らいでいます。

医療情勢では民主党政権となり、医療福祉にとって期待されましたが、財源不足、ねじれ国会などで大きな変革はありませんでした。医師不足、看護師不足はまだ変わりませんでした。

埼玉県厚生連の系列病院である幸手病院が久喜に移転することが決まって5年

経ち、久喜新病院の建物が昨年11月に竣工しました。本年4月の開院に向けてラストパートの段階です。

熊谷病院も老朽化が進み、設備の使い勝手も悪くなっています。利用される皆様方からご意見をいただいています。トイレや病室など設備の不満が多く寄せられています。熊谷病院も遅れましたが、いよいよ新病院の建設が始まります。昨年から病院を上げて新病院の設計を行っています。現在の場所では区画整理を受けながら病院を建てますので少し期間がかかります。病院全体をすぐに建設することはできませんが、第一期工事として機能の約半分を新しくする4階建ての新低層棟を建設します。救急棟として下2階に外来、救急、ICUを置き、上2階に病棟を置きます。その後、間

を置かずに2階建ての診療棟を作ります。1階部分に放射線部門を置き、2階に手術室を設置します。

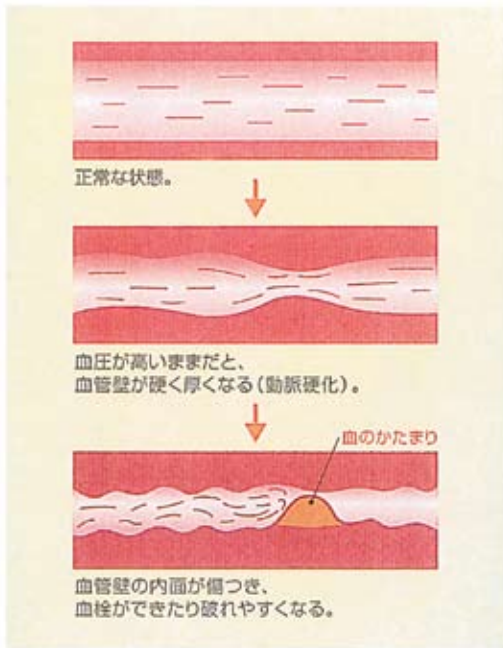
救急棟ができると、外来が広く、きれいになり、混雑も少し解消されるでしょう。救急も余裕を持つて診られるようになります。3階、4階の病棟部分も広く、個室も多くなり、入院患者さんの要望に応えられる態勢を作ります。新診療棟が出来上がると手術室、放射線部門が一新します。手術室は安全性、使い勝手が向上し、より高度の手術にも対応できるようになります。患者さんが安心して手術を受けられる環境が整います。放射線部門もCTやMRIなど機器の進歩が早く、どんどん新しい機器出てきています。より精度の高い検査が行えるように整備していきます。

熊谷病院がより良い病院になるために新病院建設は第一段階です。利用される方が安心して受診できる病院、職員が安心して働ける病院を目指しています。



# 高血圧について

図1 【血圧が高いまま放置しておく】



我が国の高血圧総数は、約4000万人と推定されています。また、我が国の3大死因は、1位ががん、2位心臓病、3位脳卒中です。この2位と3位は、高血圧の重大な合併症でもあるのです。ですから高血圧そ

私たちが日常生活上、いちばん身近な検査として、血圧測定があると思います。血圧が高いといつても、ほとんどの場合、自覚症状が現れません。このため、気に掛けず放置していられる方が多いかと思われま

脳、心臓、腎臓のような重要な臓器の合併症を起こしやすくなります。こうしたことの予防のため、血圧の管理が必要となるのです。

## はじめに



循環器内科医師  
第一診療部長  
福島 祐一

## 高血圧と合併症

血圧が高いまま放置することは、心臓と血管に余計な力や負担をかけていることとなります。これが長い間続きますと、気付かないうちにいろいろな臓器に障害を起こすようになります。図1のように、血管においては動脈硬化が進行します。それは血流障害また血管の破たんの原因にもなり、そのため図2のように

図2 【高血圧の主な合併症】

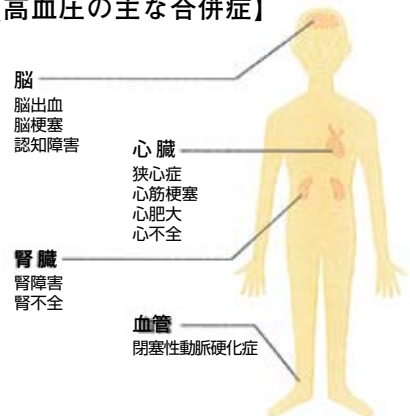


図1・2 監修 愛媛大学病態情報内科学 教授 楢垣貞男

## 高血圧の成因

高血圧症は、原因の特定できない本能性高血圧症と、原因の明らかとなった二次性高血圧症に分類されます。本能性高血圧症は、遺伝的素因や環境的要因が関与しており、高血圧症の約90%を占めています。環境要因の多くは生活習慣が占めており、生活習慣病の一つでもあります。

れ自体ではほとんど苦痛はないのですが、長期放置することは危険といえるのです。このため、高血圧は沈黙の暗殺者(サイレントキラー)と呼ばれているのです。

表1 【生活習慣の修正項目】

(日本高血圧学会・高血圧治療ガイドライン 2009) (文献<sup>1)</sup>より引用)

1. 減塩  
6g/日未満
2. 食塩以外の栄養素  
野菜・果物の積極的摂取\*  
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える  
魚(魚油)の積極的摂取
3. 減量  
BMI(体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>)が25未満
4. 運動  
心血管病のない高血圧患者が対象で、中等度の強度の有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)行う
5. 節酒  
エタノールで男性20-30mL/日以下、女性10-20mL/日以下
6. 禁煙

生活習慣の複合的な修正はより効果的である

\*重篤な腎障害を伴う患者では高K血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。

表2 【成人における血圧値の分類】

分類	収縮期血圧 (mmHg)	かつ	拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	<120		<80
正常血圧	<130		<85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
I度高血圧	140~159	または	90~99
II度高血圧	160~179	または	100~109
III度高血圧	≥180	または	≥110
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

※収縮期血圧と拡張期血圧が異なる分類に属する場合は、高い方の分類に組み入れる。

増・醤油・食塩・ソースなどの調味料以外に、加工食品にも含まれています。ハム2枚が0.7g程度、フランクフルトソーセージが1g程度です。意外と含まれ

治療

高血圧は、薬による治療はさけられないと思います。そのほかに生活習慣の改善修正もまた重要となつて

きます。生活習慣の修正項目は、表1のようになっております。塩分の日本人平均摂取量は11gといわれております。6gが目標です。味噌汁1杯が2g程度です。塩分は、味

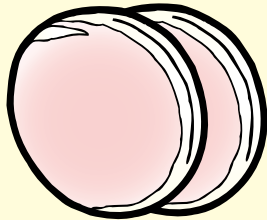
ているのに驚かれると思います。塩分に関しての目安は、図3のようになっております。アルコールに関しては、ビールでは中瓶1本、日本酒では1合程度が目安となります。血圧値の分類は、表2のようになっております。ご参照ください。

血圧の心配や生活習慣の改善が必要あると思われる方は、急がずに長続きするよう工夫して、健康に留意して行ってください。では、みなさまのますますのご健康をお祈り申し上げます。

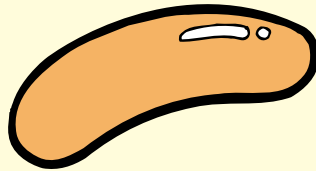
図3

塩分は1日6g未満が目標

※食品に含まれる塩分の目安



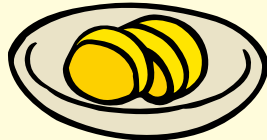
ハム2枚…約0.7g



フランクフルトソーセージ…約1g



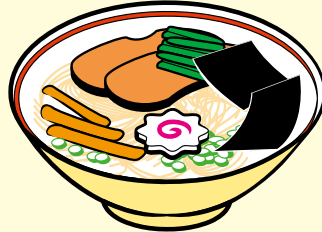
梅干し1個…約2.2g



たくあん3切れ…約1.3g



みそ汁1杯…約2g



ラーメン1人前…約7~8g

# 外 来 診 療 ス ケ ジ ュ ー ル

厚生連 熊谷総合病院

診療科			月	火	水	木	金	土	備 考
内 科	午前	消化器・一般	門野	斎藤	五月女	松井	五月女	五月女	土曜日は午前11時までの受付です  ※松島医師の外来は第1,2,3,5木曜日です
			石川	土合	門野	門野	斎藤	松井	
			小山田	松井	中原	石川	土合	土合	
		新患・予約外	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	
		循環器	角田	福島	長田	福島			
		リウマチ・膠原病			伊藤		伊藤		
	午後	糖尿病		中江					
			糖尿病・内分泌			飯田	児玉		
			呼吸器		出雲		松島※	有村	
		腎 臓						小瀧	
		消化器・一般	松井	斎藤					
		循環器	角田	中原			白崎		
糖尿病		中江							
糖尿病・内分泌				飯田	児玉				
呼吸器				大谷※					
禁煙外来		出雲				有村			
外科胃腸科	午前		村上	平山	平山	遠藤	遠藤	遠藤	
			交代制	仙波	交代制	村上	交代制	交代制	
小児科	午前	一 般	馬場	馬場	馬場	本多《発達》	馬場	馬場	午後的一般診療の受付は3時から4時です 発達外来は木曜日の午前で予約制です 腎臓外来は午後1時30分～4時までの受付(予約なし)(ただし第3水曜日の外来は前日の火曜日となります) 神経外来は第1,3,5週の木曜日で予約制です 心臓外来は第1,3,4,5週の金曜日で予約制です
			植田	植田	酒井	植田	植田	植田	
		馬場	馬場	星野《内分泌》	植田	馬場			
	腎臓(森野)		第3水曜日の前日	第1,2,4,5水曜日					
	神 経				諸岡				
午後	心 臓					小林			
内分泌				雨宮(第3のみ)					
整形外科	午前		西山	西山	伊藤	今野	西山	交代制	土曜日は新患と予約済患者のみの受付  午後外来は予約制です
			今野	太田	今野	今野	太田	交代制	
	橋本		橋本		伊藤				
午後	脊 椎					今野			
膝・スポーツ					西山				
脳神経外科	午前		掛川	柿澤	掛川	鶯塚	鶯塚	交代制	物忘れ外来は第2、第4水曜日の午後1時30分から3時です(予約なし)
	午後	物忘れ	鶯塚	鶯塚	柿澤	掛川			
泌尿器科	午前		安原	安原		安原	安原	安原	第1,3,5土曜日は3診です 第2土曜日は2診です
			非常勤		非常勤		非常勤	非常勤	
産婦人科	午前		佐久間	高橋(幸子)	佐久間	ドック(佐久間)	佐久間	佐久間	木曜日の永田医師の外来は10時からです(初診・予約のみ) 更年期外来は午後2時30分～4時までの受付です(予約なし) 不妊症外来は午後2時～3時30分までの受付です(予約なし)
	午後		腫瘍(非常勤)	高橋(通)	梶原	性器脱(永田)	正田	高橋(通)	
眼 科	午前		斎藤	寺田					水・木・金・土曜日は休診です 受付は11時までです
皮膚科	午前		鈴木	手術	鈴木		鈴木	鈴木	土曜日は午前11時までの受付です 午後外来の受付は1時から4時です
	午後		鈴木	鈴木	手術	滝口	鈴木		
耳鼻咽喉科	午前		和 田		柴 崎	和 田	中 嶋		火・土曜日は休診です

※【受付時間】 8:30～11:30 (自動再来受付機は、7:30より稼働しています。) ※外来診療医は、都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
※【休診日】 日曜日、祝祭日、第4土曜日、10月13日、12月29日～1月3日(年末年始)

きを寒 プ温身すき運や与と起に寒うをな  
ま作ささめ体。せ動スえ頭こ力にかり寒  
しりにさはるはとて痛すがと感い、さ  
よ、負こ、らの、レしな原入体じた昨が  
元、けことおにで血ッまど困り温る日年身  
に、が今々異にし、  
い、免呂寒体のなま身な肩奪、日、が常し  
頑健出疫でさが流どすにりこわの、い猛る  
張康来ますを、つ冷まを簡肩影くを無、昔暑季  
て身すア、かえり向単回響なき引意、す、ので節  
い体。ッりたま上なしをるき識。よ汗に

(広報委員 岸 保余)

編 集 後 記

## 看護師募集中!!

熊谷総合病院では、看護師を募集しています。看護師・看護学生・奨学金希望(看護大学・看護専門学校・准看護学校進学)の方、ぜひ応募してください。

病院見学・詳細説明につきましては下記の看護師採用担当がいつでもお待ちしております。

TEL.048-521-2103 看護師採用担当:奥澤・大澤

