

# ながと

社会医療法人長門莫記念会 長門記念病院

Vol.2

特集  
1

## 高血圧ってなあに??

- 日常生活で血圧をコントロール!!
- 有酸素運動のススメ

### contents

- ながトピ
- 私の看護エピソード

11月  
秋号



# 高血圧ってなあに??

わたしたちの心臓は、脳や運動している筋肉に十分な酸素を送るため、圧力をかけて血液を送り出しています。この圧力が「血圧」です。血圧は常に変動しています。特に食事や喫煙、入浴、排泄などの動作は血圧を上げます。この血圧が必要以上に常になくなりすぎることを「高血圧」といい、高血圧はさまざまな病気を引き起こします。



保健師 日本糖尿病療養指導士 富澤 香津美

## 高血圧はなぜいけないの??

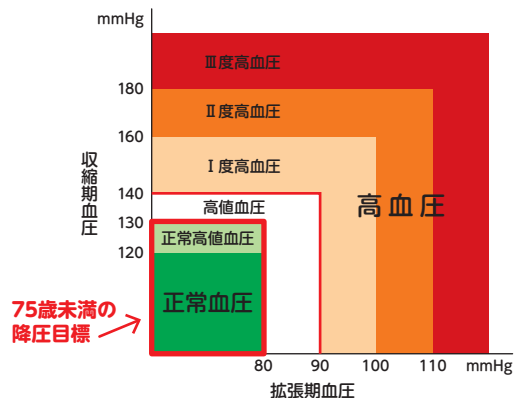
高血圧の状態が続くと、血管の内側が傷つきやすくなります。動脈硬化(血管の内壁が厚くなって硬くなること)が進み血管の抵抗が増えるため、さらに血圧が上昇するということが起こってきます。

狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患・脳卒中(脳梗塞・脳出血)のほか、動脈硬化によって起こる病気にかかりやすくなります。

生活習慣の改善により血圧は下がりますが、それでも依然血圧が高い場合は、血圧を下げる薬を飲む必要があります。放置しておくと無症状のうち脳卒中や心臓病などの病気を引き起こします。降圧剤は、飲んでいる間だけ血圧を下げるお薬です。自分の判断だけで中止したりせず、必ず主治医に相談しましょう。



### 血圧の分類 (高血圧治療ガイドライン2019)



(出典:「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会 2019.4.25 より作図)

# 日常生活で**血圧**をコントロール!!

## 血圧が高い人の食事と生活のポイント

### ●食生活に気を付ける…**塩分**を控える

塩は水を引きつけやすいため、塩分を多くとると体内の血液量が増加し、血圧が上昇します。また塩分は血液の収縮性を高めて血管抵抗を大きくするので、さらに血圧を上昇させます。



塩分のとり方を日頃から気をつけましょう。  
それだけで血圧が下がる人もいます。

#### <減塩のコツ>

- 食事はうす味にする。
- 汁物は1日1回にし、実たくさんにする。  
麺類の汁は残す。
- 塩分の多い加工品は控える。 ……などです。



管理栄養士 村山 久美

### ●料理はうす味にする

料理の味付けはうす味にして、その味に早く慣れるようにしましょう。

#### <うす味でもおいしく食べられる工夫>

- 香辛料、ハーブ、香味野菜などを上手に使って味にアクセントをつける。
- できるだけカツオ節や煮干しなどでだしをとり、うまみをきかせる。
- 酢やかんきつ類の酸味を利用して風味を出す。
- 献立のどれか一品には塩味をきかせてメリハリをつける。
- できたての一番おいしい時に食べる。
- 卓上のしょうゆはだし割りやワンプッシュ式の醤油さしを使う。 ……などです。



### ●食物繊維を多くとる

食物繊維は「体内の掃除をしてくれる」役目があると言われており、余分なナトリウムを包み込んで排泄を促し、血圧の上昇を抑える働きがあると言われています。また、整腸作用がありますから血圧を上げる原因になる便秘の解消にも効果があります。



日常生活で**血圧**をコントロール!!

## ●カリウムやカルシウムを積極的にとる

カリウムやカルシウムは血圧の上昇を抑える働きがあります。  
カルシウムは牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜などの食品に含まれており、とりわけ牛乳・乳製品は体内の吸収が良いので1日1回は摂取したい食品です。また、カリウムは生野菜、生果物、芋類などに多く含まれています。一日の摂取量の目安は野菜300g、果物100g、芋類50g~100gです。それぞれ積極的に摂取しましょう。



## ●タバコを吸わない

## ●ストレスをためない

## ●お酒の飲みすぎに注意する

お酒は一日一合程度にしましょう。  
お酒の買い置きをやめることやコップを小さくするなどの工夫をしてみましょう。



## ●肥満を避ける・太っている人は減量する



太りすぎは血圧を上げる原因の一つになり、減量するだけでも血圧は下がります。肥満は動脈硬化も促進するので、栄養素のバランスのとれた腹七~八分目の食生活を心がけましょう。



## ●軽度の運動を定期的に行う



一般的に、運動中の血圧は上がります。  
ウォーキングなどの軽度の運動は、長期的には血圧を下げる効果があります。ただし、健康状態によっては運動をお勧めできない方もおられます。主治医にご確認ください。



# 有酸素運動のススメ

理学療法士 前田 泰明

## 有酸素運動って？

有酸素運動は酸素を取り込みながら行う運動でウォーキングやジョギングなどがあります。

・ウォーキング ・ジョギング ・サイクリング ・水泳 ・エアロビクス など

## どんな効果があるの？

- ・心肺機能の向上
- ・糖の代謝を改善する
- ・肥満や生活習慣病の予防や改善
- ・高血圧症、脂質異常、動脈硬化、高血糖などの予防や治療に有効 など
- ・血中コレステロール量の減少
- ・脂肪の燃焼

このほかにも最近では認知症の予防にも有効であるという研究結果が出てきています。

## どのくらいの強さで行えばいいの？

最大酸素摂取量の50%程度の強さが適切だと言われています。心拍数を目安にすると  
 $\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数 (1分間の脈拍数)}\} \times 0.5 + \text{安静時心拍数}$  となります。

ちょっとややこしいのでもう少しわかりやすい指標としてボルグの主観的運動強度というものがあります。(表)

この表で「ややきつい」程度の負荷が適切だと言われています。目安としては「笑顔で話ができる」くらいがちょうどよい負荷となります。

また、運動の頻度としては20分～60分の運動を週に3回～5回が勧められています。

(糖尿病診療ガイドライン、急性・慢性心不全診療ガイドライン)

表. 主観的運動強度 (ボルグスケール)

標示	自覚度	強度 (%)	心拍数(拍/分)
20	もうだめ	100.0	200
19	非常にきつい	92.9	
18		85.8	180
17	かなりきつい	78.6	
16		71.5	160
15	きつい	64.3	
14		57.2	140
13	ややきつい	50.0	
12		42.9	120
11	楽に感じる	35.7	
10		28.6	100
9	かなり楽に感じる	21.4	
8		14.3	80
7	非常に楽に感じる	7.1	
6	(安静)	0.0	60



## 正しいウォーキングの姿勢

ひじは曲げて元気よく振る

背中が丸まったり、逆に反ったりしないように

歩幅 = (身長 - 100) の距離を目標に!

かかとで接地。つま先を地面でこすらないように大きく振り出す

# TOPICS

nagato topics  
ながトピ

## 6/27(木) 7/3(水) 佐伯豊南高校で 看護の出前授業

初日は3年生に向けた資格の取得方法や、働きだしてのやりがいなどについて、2日目は2年生向けに看護職に興味を持っていただけるようなお話をしてきました。

3年生はすでに進路を決めている方も多く、質問も多くあり、看護師への関心の高さを感じました。

2年生はまだまだこれからで、たくさんの選択肢



の中から是非とも看護師を選んでもういただけたいと思います。がんばれ！地元高校生!!!

## 8/23(金) TOPICS 長門グループの一大イベント 「第25回長門夏祭り」を開催

毎年恒例の長門夏祭りが盛大に開催されました。市内のダンスグループによるダンスフェスティバルや、鶴岡八幡太鼓、大分トリニータの選手によるサイン会やトークイベント、「たかもんガールズPeak」のステージ、櫓を囲んでの盆踊り大会、そして最後は豪華景品の当たる大抽選会を催しました。

最後は雨が降り始めてしまいましたが、2,500人を超える方々が来場され、今年も無事におこなうことができました。近隣の住民の方々、ご協賛・ご協力いただいた多くの関係各所のご協力がありこうして開催することができました。本当にありがとうございました。



## 9/10(火) ~9/20(金) 佐伯市内の中学生 による職場体験学習

9月10-11日に佐伯城南中学校から8名、12-13日に彦陽中学校から2名、19-20日に佐伯南中学校から5名の生徒を迎え、看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、薬剤師などそれぞれの職種の職場体験を行いました。

医療職に興味がある人も、そうでなかった人も、初めてのことばかりで、とても楽しく体験できていたようです。体験後の感想を聞いていると、「たくさん学ぶことができた」「思っていたよりも大変だった」「コミュニケーションが大事」などしっかりと“学びたい”という姿勢が感じられました。

当院のスタッフも中学生からの視点で改めて気づかされることや、初心に帰ることができて、双方にとってとても良い時間となりました。



これを機会に将来、医療人を目指してくれるように期待しています。



## 9/21(土) TOPICS アルツハイマーデーの 啓もう活動

毎年9月21日は世界アルツハイマーデーです。認知症への理解を深めるための啓もう活動の一環として、コスモタウンさいきのサンリブさんにて、認知症の人と家族の会の方々と佐伯豊南高校の生徒さんと一緒にリーフレット配りをしてきました。

当院の三宮副院長も参加し、呼びかけを行いました。

参加されたみなさんおつかれさまでした。



Vol.12

私の看護エピソード

～前を向き、目標とされる看護師へ～

私は高校を卒業し、一般企業で事務の経験をした後に看護師を目指しました。新たな挑戦をすることに不安もありましたが、職場の先輩や同じ目標を持つ仲間、家族に助けられて看護師の資格を取得しました。

看護師として働き始め感じたことは『資格取得はスタート』ということです。時には資格を持ち、働くことの責任の重さに怖さや不安を感じます。失敗することで自信をなくすこともあります。しかし、この感情は看護師として働くうえでなくてはならないものだと考えます。そう思うようになったきっかけは、目標とする先輩からもらった言葉です。

『挑戦するから失敗する。でも失敗には意味がある。その意味を考え、失敗を無駄にせず、まずは挑戦すること』失敗は決して良いことではありません。日々複雑化し進歩する医療の現場でゴールは見えませんが、この先輩の言葉を胸に失敗することを恐れず挑戦し学んでいこうと思うようになりました。そこには新しい出会いがあり、自分が成長できるチャンスが待っています。

毎日の多忙な業務に愚痴をこぼすこともありますが、その愚痴をポジティブに変換し、前を向き、そしていつか私も誰かの目標となれるように成長し続けていきたいと思っています。



2A病棟 富松 瞳

一般外来診療予定表

午前 診療時間 8:30～12:00 (受付 11:30まで)

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
呼吸器	後藤・平井	後藤・平井・三戸	後藤・平井・三戸	—	平井・三戸	—
脳神経内科	—	三宮・藤岡 (予約制)	三宮 (予約制)	藤岡 (予約制)	三宮 (予約制)	—
消化器	橋本	松本	福田	橋本	松本	—
肝臓疾患	入江	—	入江	入江	—	—
一般内科	—	安井・駄阿	安井	—	安井・稲垣	常勤医交代制
総合内科	長門	—	—	長門	—	長門
循環器	児玉	—	児玉	児玉	—	永瀬(第1・3週) 原田(第1週)
糖尿病	—	—	—	—	—	田中(月2回) ※1
脳神経外科	—	—	—	—	田島(予約制)	—
泌尿器科	津江	津江	津江	—	津江	津江
外科	宇都宮	宇都宮	—	宇都宮	宇都宮	宇都宮
精神科・心療内科 物忘れ外来	河原	河原 山内(第1・3週)	河原 (予約制)	河原・山内 (予約制)	河原・河野	—
整形外科※2	徳丸・赤木	手術日	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	非常勤
ペインクリニック (痛み外来)	竹島(予約制)	手術日	—	—	竹島(予約制)	—

※1) 診療日はホームページ内「お知らせ」をご覧ください。お問い合わせ下さい。  
 ※2) 整形外科受付:6:30～10:30 午後は手術です。ただし緊急の患者はその限りではございません。

専門外来診療予定表

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
眼科	—	13:30～ (受付16:00まで)	—	13:30～ (受付16:00まで)	—	9:00～ (受付11:30まで)
耳鼻咽喉科	—	9:00～ (受付12:30まで)	—	9:00～ (受付12:30まで)	—	9:00～ (受付12:30まで)
皮膚科	—	—	—	—	—	14:00～ 月2回(予約制)

※都合により変更になる場合があります。受診前にお問い合わせ下さい。  
 ※受付開始は6:30～です。(土曜日は混雑するため6:15～です。)

午後 診療時間 13:00～17:00 (受付 16:30まで)

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
一般内科	安井	駄阿	福田	常勤医 ※お問い合わせ下さい	稲垣・齋藤	日直医
専門外来 (予約制)	三宮 (物忘れ) 三戸 (禁煙)	—	尾崎 (循環器) 藤岡 (脳神経内科)	三戸 (喘息・COPD・禁煙) 後藤 (呼吸器)	入江 (ダイエット) (第1・3・5週)	—
精神科	河原 (予約制)	河原 (予約制)	—	河原・山内 (予約制)	河原 (予約制)	—
泌尿器科	検査	津江(予約制)	津江(予約制)	津江(予約制)	津江(予約制) 14:00～15:30	—

※手術等の関係上、整形外科の午後の外来は電話などで確認して下さい。

編集後記

ラグビーワールドカップ2019は日本代表がベスト8に残るという大躍進のこいもあってすごい盛り上がりでしたね。

大分県でも5試合が行われ、観戦に行った方も多かったのではないのでしょうか。このラグビー人気を一過性のブームにせず、継続して人気のあるスポーツへと発展できると良いですね。

さて、寒くなってくるとインフルエンザや感染性腸炎のリスクが高まってきます。日ごろから手洗い・うがいをしっかり習慣づけて、それぞれが感染に関する高い意識を持って取り組んでいきましょう。あと予防接種も必ず接種しましょうね!(当院でできます)

企画広報室

# 関連施設一覧

## 社会医療法人 長門莫記念会

医療機関

### 直川クリニック

〒879-3102 佐伯市直川大字上直見562-1  
TEL.0972-58-3100 FAX.0972-58-2593

### 因尾診療所

〒876-0213 佐伯市本匠大字堂ノ間295番地1  
TEL.0972-57-6556 FAX.0972-57-6741

### 西野浦診療所

〒876-2302 佐伯市蒲江大字西野浦2-1219-3  
TEL.0972-43-3252 FAX.0972-42-1594

### 名護屋出張診療所

〒876-2405 佐伯市蒲江大字丸市尾601  
TEL.0972-44-0212

### 鶴望野

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目11番59号  
TEL.0972-24-3080 FAX.0972-20-5478

### 和の風

〒876-0025 佐伯市大字池田2260-1  
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

### 通所リハビリテーション 和の風

〒876-0025 佐伯市大字池田2260-1  
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

### 佐伯市本匠高齢者生活福祉センター

**本匠高齢者生活支援施設 ほのか**  
〒876-0213 佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1  
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

### デイサービスセンター ほんじょう

〒876-0213 佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1  
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

介護老人保健施設

その他

ケアタウンながと

相談窓口

### 長門在宅リハビリテーションクリニック

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-24-1001

### 長門デイサービスセンター

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-22-5120

### サービス付き高齢者向け住宅 つくし

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-20-3305

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護ながと

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-20-3307

### 訪問看護ステーション 長門

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-24-3082 FAX.0972-23-2809

### 介護保険サービスセンター 鶴望野

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-20-3900 FAX.0972-23-2809

### ホームヘルパーステーション 鶴望野

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-22-9110 FAX.0972-23-2809

### 地域連携室

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目11番59号  
TEL.0972-22-5833 FAX.0972-24-3067

## 社会福祉法人 双樹会

入所サービス

### 介護老人福祉施設 花みずき

〒876-0025 佐伯市大字池田1699-7  
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

### グループホーム 花みずき

〒876-0025 佐伯市大字池田1712-27  
TEL.0972-24-3003 FAX.0972-24-3021

### 養護老人ホーム ながと

〒876-0111 佐伯市弥生大字井崎981番地  
TEL.0972-25-3555 FAX.0972-25-3666

### 短期入所施設 悠久園

〒876-0844 佐伯市向島1丁目3番8号  
TEL.0972-23-3054 FAX.0972-23-3072

通所サービス

ケアマネ

### デイサービスセンター 花みずき

〒876-0025 佐伯市大字池田1699-7  
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

### デイサービスセンター やまぼうし

〒876-0025 佐伯市大字池田1689-1  
TEL.0972-20-3133

### デイサービスセンター 中川園

〒876-0844 佐伯市向島1丁目3番8号  
TEL.0972-23-3064 FAX.0972-23-3072

### デイサービスセンター 水明園

〒876-0844 佐伯市向島1丁目3番8号  
TEL.0972-23-3074 FAX.0972-23-3072

### 花みずき 居宅介護支援事業所

〒876-0025 佐伯市大字池田1699-7  
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330



社会医療法人 長門莫記念会

長門記念病院

発行／長門記念病院企画広報室

〒876-0835  
佐伯市鶴岡町1-11-59  
TEL.0972-24-3000  
FAX.0972-23-6640



随時更新しています

長門記念病院

検索