

無料

TAKE
FREE

HOPE
ほーぷ

太田記念病院だより

vol.58

2020.7

サイレントキラー（沈黙の殺し屋） 血圧との上手な付き合い方



病院長のごあいさつ

かかりつけ医・登録医ご紹介
太田協立診療所

診療科紹介 消化器内科

しっかり食べて、 夏バテ予防

新型コロナウイルス についての話(その1)

●理念

思いやりの心で行う医療

●基本方針

- 1.患者様の人格と権利を尊重し、何よりも安全を重視した医療を提供します。
- 2.常に医療の質の向上を目指し、救急医療の充実に努めて地域の医療に貢献します。
- 3.病病・病診連携を推進し、患者様がより良い医療を受けられるように努力いたします。
- 4.健康保険組合の一員として、地域住民の保健や福祉にも貢献し、信頼関係を深めるように努めます。

●患者様の権利

- 1.安全な質の高い医療を平等に受ける権利
患者様はいかなる宗教・国籍・社会的地位などにかかわらず、安全で良質な医療をどなたでも平等に受けることができます。
- 2.個人の尊厳とプライバシーが保たれる権利
患者様は人間として尊厳を保たれ、個人の情報が堅く守られながら医療を受けることができます。
- 3.個人の医療情報・開示が得られる権利
患者様は病氣・治療・検査等の内容についてわかりやすい言葉で納得のいく説明を受け、診療の記録についての情報開示を受けることができます。
- 4.医療行為の選択を自ら決定する権利
患者様は十分な説明を受けたうえで、ご自分の意思により治療・検査・その他の医療行為を選択・拒否することができます。
- 5.医療行為について苦情や意見を述べる権利
患者様は病院に対しての苦情や意見を自由に述べることができます。また、それにより患者様が不利益を受けることは一切ありません。

●臨床研修の理念

医師としての人格を涵養し、将来専門性とする分野にかかわらず、医学及び医療の果たすべき社会的役割を認識しつつ、一般的な診療において頻繁に関わる負傷又は疾病に適切に対応できるよう、基本的な臨床能力(態度・技能・知識)を身につける。

●臨床研修の基本方針

- 1.思いやりの心を持って患者さまおよびその家族に向き合い、人間として信頼される人格・素養を身につける。
- 2.チーム医療の一員としての役割を理解し、他職種と協調して診療することができるコミュニケーション能力を身につける。
- 3.プライマリ・ケアおよび救急医療に必要な基本的診療能力(態度・知識・技能)を習得する。
- 4.安全で安心な医療を行うため、医療安全管理の方策を理解し習得する。
- 5.地域医療の現場を経験し、その役割を理解し実践できる医師を目指す。



当院の現状と新型コロナウイルス対策へのご理解をお願いいたします

太田記念病院 病院長
ありの ひろし
有野浩司

いつも太田記念病院にご理解ご協力いただきありがとうございます。

2020年は4月に医局人事の交代、新入職を合わせて27名の医師が当院に赴任しました。この中には7名の初期研修医、12名の後期研修医など若い力が含まれます。小児科が増員できたのは良いお知らせです。

一方、既にご存知の方もいらっしゃると思いますが、腎臓内科、外科、産婦人科、内分泌内科、乳腺外科の医師の退職があり、診療などを一部縮小・制限させていただいております。ご不便にお感じの方もいらっしゃるかと存じます。医師確保について常時努力していますが、思い通りにいかないことをご理解いただければと思います。

今年は中国・武漢から世界に広がった新型コロナウイルスのため日本全体が多方面に渡り自粛を要し、感染の蔓延を防ぐ努力のため病院は通常でない体制になっています。当院でも体温測定などに加え、面会禁止、待合室の人数制限など入院・外来ともご不便をおかけしています。職員1名が感染した際には、ほぼ病院全体の休止・診療制限を行い、地域の皆様にご不便・ご迷惑をおかけしましたこととお詫び申し上げます。また地域の皆様から多くのご支援・励ましのお言葉をいただいたことに感謝申し上げます。行政・他の医療機関と連携をとって地域の医療を支えていけるように努力していきますのでこれからもご支援・ご協力お願い申し上げます。



かかりつけ医・登録医ご紹介

太田協立診療所

かとう え
院長 加藤なつ江



病気や健康の全般的な相談にのることのできる
家庭医としての役割が担えるよう心掛けています。

診療科：内科、小児科、消化器科、胃腸科

住 所：太田市石原町927

電 話：0276-45-4911

診療時間：

(午前) 9:00~12:30

(午後) 15:00~17:00

※曜日によっては14:00~

(夜間) 17:00~19:00

※夜間は火曜日のみ

休診：土曜午後、日、祝祭日、第2土

●開院のきっかけ：市内の人口増加が顕著の中、現在本院が所在する太田市東部地域は医療過疎地域でした。そんな中、地域住民のみずからがお金を出し合い、生活協同組合の診療所を開設したいという住民の自主的な運動が結び付いて、当診療所は1977年に開設しました。

●特徴：過去には病床も有していましたが、現在は無床の診療所として急性疾患から慢性疾患まで幅広く患者さん

の病気や健康の全般的な相談にのることのできる家庭医（総合診療医）としての役割が担えるよう心掛けています。また医療だけでなく介護サービスもあわせて実施することで患者さんを支えられるよう努めています。健康診断にも力を入れていて地域の企業様の産業医もおこなっています。在宅診療にも力を入れており、訪問看護ステーションを設置し、24時間体制を敷いています。

●心がけていること：何か気になることが生じた時、まずは気軽に相談してもらえるよう心掛けています。当診療所で解決できることは対応させていただく一方、必要性を見極め専門医へ紹介できるよう診療させていただいております。

●今後の目標：今後も地域連携を密にさせて頂き、地域の方々に切れ目のない医療・介護を提供できるよう努めていきたいと思っております。



診療科紹介

消化器内科

おおたけようすけ
主任部長 大竹陽介



内視鏡診断・治療が充実しています

食道癌・胃癌・大腸癌に対して最新の内視鏡機器を用いて、範囲や深達度（浸潤の深さ）を診断し最適な治療をご提案しています。特に癌の浸潤が表面（粘膜層）にとどまる早期癌は、体への負担が少ない内視鏡的切除（EMR/ESD）で治療できる可能性が高く積極的に行っております。

胆膵内視鏡（ERCPおよびERCP関連手技）も充実しております。急性胆管炎や急性膵炎など重症化すると致命的となりうる疾患に対する緊急の内視鏡的処置が可能です。

さらに超音波内視鏡（EUS）も積極的に行っております。カメラの先端に超音波装置の付いた特殊な内視鏡により

消化管壁外臓器の観察の他、これを応用した穿刺吸引細胞診（EUS-FNA）や治療（胆道ドレナージ・膿瘍ドレナージ・腹腔神経叢融解術など）が可能です。

また、かつて観察が困難であった小腸についてもバルーン内視鏡を用いて観察が可能で当科でも行っております。

これらの手技はいずれも高度な技術を要しますが、それぞれエキスパートがおり内視鏡機器もそろっております。消化器内科は現在6名の常勤スタッフにより日々、内視鏡診断・治療を含めた消化器疾患診療に従事しております。



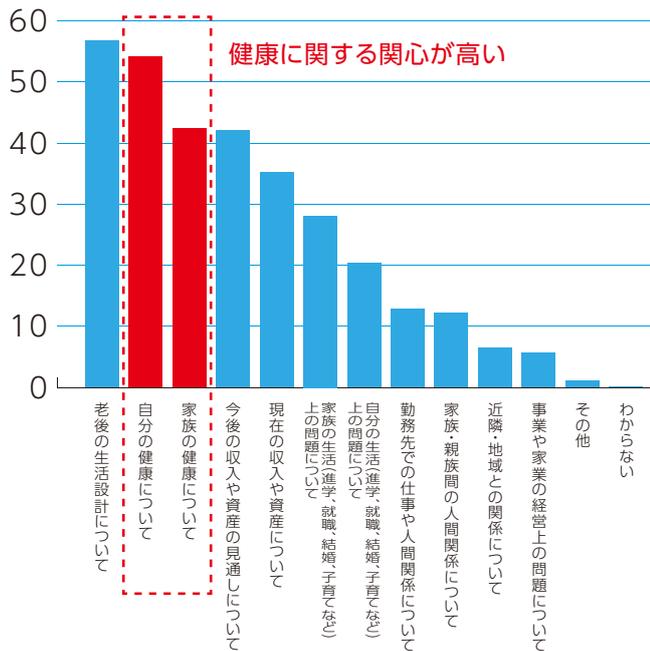
サイレントキラー（沈黙の殺し屋） 血圧との上手な付き合い方



副院長 循環器内科
 あんざい ひとし
安齋 均

“健康”は国民の最大の関心事の一つである。

総務庁 国民生活に関する世論調査-令和元年調査



サイレント・キラー！

自覚症状がない。しかもそのまま放置してしまうと、ある日突然生命を脅かす心筋梗塞や脳卒中などの病気を引き起こします。サイレント・キラー（沈黙の殺し屋）、それが「高血圧」です。

いることがわかります。高血圧を予防することで死亡リスクを軽減できると考えられます。予防するためにはなんといっても“生活習慣の見直し”が必要となります。

高血圧の定義 **130 / 80** 新たな高血圧の定義となる数値

血圧の分類	収縮期血圧 (SBP)		拡張期血圧 (DBP)
正常 (Normal)	120mmHg未満	かつ	80mmHg未満
上昇 (Elevated)	120~129mmHg	かつ	80mmHg未満
高血圧			
ステージ1	130~139mmHg	または	80~89mmHg
ステージ2	140mmHg以上	または	90mmHg以上

※SBPとDBPが2つの分類にまたがる場合は上位の分類を割り当てる
 ※血圧は2回以上の異なる機会において各2回以上測定した値の平均値とする

2019年4月に日本高血圧学会より従来の高血圧の定義が**140/90mmHg**から**130/80mmHg**に引き下げられました。これにより当然ながら高血圧と診断される人は増加します。

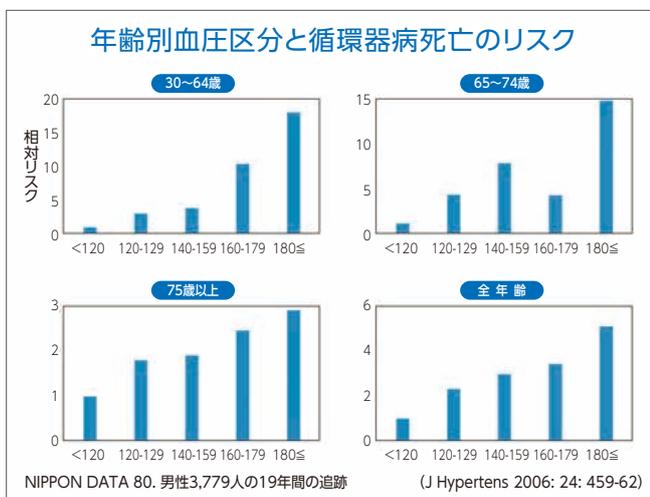
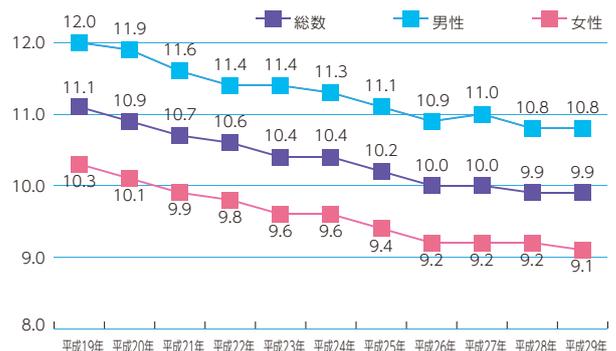
米国の試算によると、これまでは成人人口の31.9%、7220万人が高血圧(140/90mmHg)でありましたが、新ガイドラインでは成人人口の**45.6%、1億330万人**に増加すると報告しています。

これは別に薬を早期から飲むことを進めているのでは無く、早めに生活習慣の改善に取り組み、合併症を予防しましょう、というメッセージです（陰謀ではありません）。

減塩療法に関して

高血圧予防として最も叫ばれているものの一つが、食塩の過剰摂取です。厚生労働省で定められている目標食塩摂取基準は、**男性8g、女性7g**とされています。（ちなみに、日本高血圧学会では6g/日、WHOの推奨は5g/日です）。

食塩摂取量の平均値の推移(20歳以上)

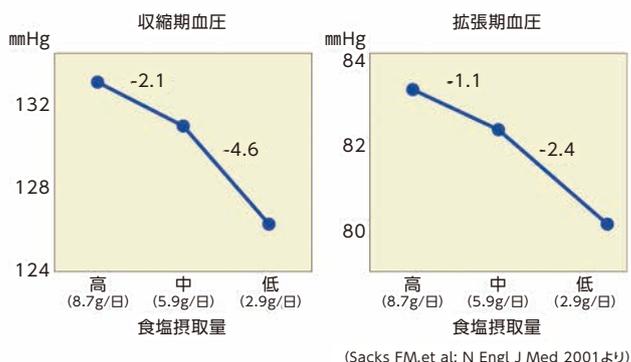


高血圧と循環器病の死亡リスクは、ほぼ血圧の高さに比例して



健康志向の増加や減塩食品の増加に伴い、年々食塩摂取量は減少傾向です。しかしまだ厚生労働省が目標とする数値までは達していないことがわかります。

減塩による高血圧効果はどの程度か知っていますか？平均すると食塩を1日1g減らすごとに、高血圧の人で上の血圧は1mmHgくらい、下の血圧は0.5mmHgくらい下がると言われています。少なくともがっかりしましたか？。実はそんなことはありません。



健康日本21では収縮期4mmHgの低下を目標にしています。

- *米国での試算では、全国民の1日の食塩摂取量が3g減れば、1年間の心筋梗塞が5万~10万人、脳卒中は3万~6万人減り、全死亡も4万~9万人少なくなり、医療費は1兆~2.5兆円少なくなるとされています。
- *食塩摂取量が多い日本では、より効果が期待できるのと期待されます。

包括的な介入が必要

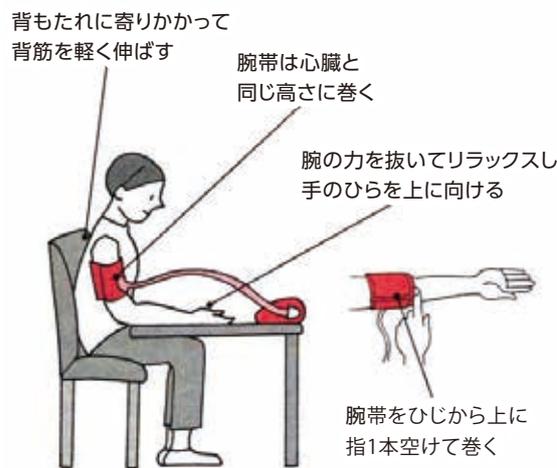
減塩療法に目を向けて説明いたしましたが、減塩だけでなく、その他の要素も深くかかわっています。野菜・果物・魚の積極的摂取、適度な運動と体重管理、節酒や禁煙も行うことが必要とされています。血圧の抑制には包括的な介入により、生活習慣を見直していくことが重要です。

1. 減塩 6g/日未満
2. 野菜・果物 野菜・果物の積極的摂取
3. 脂質 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
4. 減量 BMI(体重(kg)÷[身長(m)]²)が25未満
5. 運動 心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)運動を行う
6. 節酒 エタノールで男性20~30mL/日以下、女性10~20mL/日以下
7. 禁煙 受動喫煙の防止も含む

最後に血圧の測り方ですが、正しい方法で正確に血圧測定を行うことが大事です。

下記チェックポイントを参照して、正しい血圧測定を行ってください。

- Step1: リラックス、5分間座位、測定前30分はカフェイン、運動、喫煙、会話なし。
- Step2: カフは右房の高さ
- Step3: 反復は1-2分間隔、初回は両腕測定
- Step4: 正確に測定した血圧値を記載
- Step5: 測定値を平均、2回以上測定し平均値を採用



健康は幸福な人生を送るために必要です。できることから始めていきましょう。

- *正しく血圧を測定しよう。
- *自宅で血圧を測ろう。
- *煙草をやめましょう。
- *ごはんの量はすこし減らそう。
- *お酒の量を減らそう。
- *定期的に歩こう(すこし早く)。
- *入浴後にストレッチをしよう。
- *怒るのやめよう。



●栄養部通信

食事を変えてカラダ改善

しっかり食べて、夏バテ予防

管理栄養士
ふくだしの
福田 紫乃



暑くなると、冷たい麺類やアイスクリームなどを食べる機会が増えて、糖質中心の食生活になりがちです。また、汗をたくさんかいてミネラルを失うことが多くなります。偏った栄養素ばかりの食事では体調を崩さないように、栄養補給をしっかりしましょう！



夏バテ予防におすすめの食材

●食欲増進・消化促進

みょうが、しょうが、唐辛子、バジルなど



●タンパク質・ビタミンB1

豚肉、まぐろ、かつお、枝豆など



糖質をエネルギーに変えるためにビタミンB1が使われます。そのため、ビタミンB1が不足すると、糖質をエネルギーにできずに脂肪として蓄えてしまうことになります。

●ビタミンB1推奨量

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

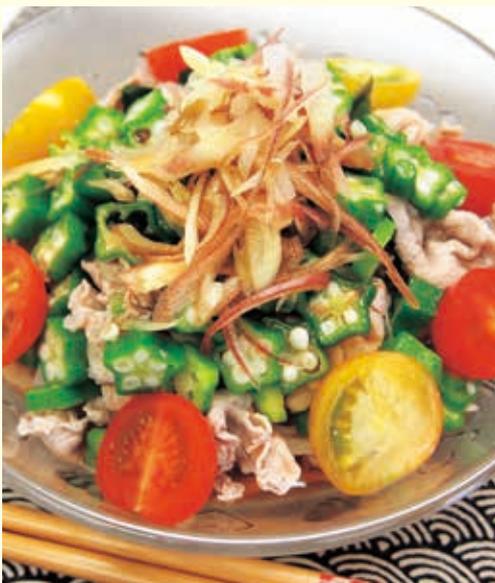
18～74歳女性：1.1mg

18～49歳男性：1.4mg

50～74歳男性：1.3mg

おすすめ
料理

さっぱり簡単! 豚肉と夏野菜の冷麦



◆栄養価◆

エネルギー	437kcal
たんぱく質	22.2g
ビタミンB1	0.71mg
塩分	4.2g
※塩分制限の必要な方は、汁を半分にしたり残すようにしましょう。	

◆材料(1人前)◆

冷麦(乾麺)	80g
豚もも肉	60g
ミニトマト	4個
オクラ	3本
みょうが	1個
ポン酢	50cc
水	50cc

◆作り方(調理時間 約15分)◆

- ①オクラのうぶ毛を取り、さっと茹で、輪切りにしておく。
- ②ミニトマトは半分に切る。みょうがは千切りし、水にさらしておく。
- ③豚肉、冷麦をそれぞれ茹でる。
- ④茹で上がった冷麦を水で締め、皿に盛り、上に豚肉、オクラ、ミニトマトを盛り付ける。
- ⑤Aをかけ、みょうがを乗せて、完成。

☆冷麦は素麺やうどんなど、他の麺類でも代用できます。

☆お好みで七味や柚子胡椒を添えてもおいしく召し上がれます。

新型コロナウイルスについての話

その1

感染対策課

さんどう みつる
山藤 満
つちや えりか
土屋映里佳

ここではコロナウイルスについて2回に渡って解説します。
正しい知識を身に付けて感染予防対策に役立てましょう!

コロナウイルスとは?※1

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」ウイルスがあり、現在流行しているのが「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です(図1)。

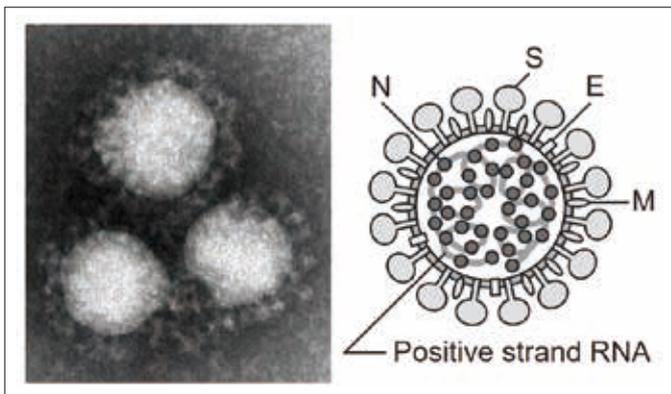


図1

国立感染症研究所ホームページより
(<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc/2482-2020-01-10-06-50-40/9303-coronavirus.html>)引用

どうやって感染するの?※2

ウイルスは自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着して体内に入り込み増えます。健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけとされています。表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしましますが、場合によっては24時間~72時間くらい感染する力が持続されるとされていますが、流水と石けんでの手洗いや手指消毒用アルコールによって感染力を失わせることができます。

現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます(図2)。

(1) 飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳(せき)、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面:屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例:電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

ウイルスの特徴や感染経路を正しく理解することにより適切な感染予防と対策をとることができます。



図2 知っておきたい!家庭の感染と予防(<https://family.saraya.com/kansen/index.html>)より引用

参考 ※1 国立感染症研究所(NIID)ホームページ,<https://www.niid.go.jp/niid/ja/>, 2020/6/26アクセス
※2 サラヤ株式会社ホームページ,<https://family.saraya.com/kansen/index.html>, 2020/6/26アクセス

新任医師の ご紹介

新しく着任いたしました。



消化器内科
しいな けいすけ
椎名啓介
R2年4月1日入職



小児科
たまい てつろう
玉井哲郎
R2年4月1日入職



小児科
たかはしゆうへい
高橋修平
R2年4月1日入職



小児科
すずき ゆいこ
鈴木惟子
R2年4月1日入職



小児科
くさのりょうすけ
草野亮祐
R2年5月1日入職



外科
もりた さとる
森田 覚
R2年4月1日入職



外科
しろさき こうじ
城崎浩司
R2年4月1日入職



整形外科
すぎうらゆうたろう
杉浦祐太郎
R2年4月1日入職



整形外科
みずま つよし
水間 毅
R2年4月1日入職



形成外科
ひらお たかゆき
平尾高行
R2年4月1日入職



形成外科
なかの こう
仲尾 航
R2年4月1日入職



腎臓外科
みずたにとしひで
水谷年秀
R2年4月1日入職



産婦人科
おう こうきん
王 洪欣
R2年4月1日入職



産婦人科
おおおかいあ
大岡令奈
R2年4月1日入職



産婦人科
きたざわしよこ
北澤晶子
R2年4月1日入職



麻酔科
たかくさぎけいた
高草木啓太
R2年4月1日入職



歯科口腔外科
かとう ひさし
加藤久視
R2年4月1日入職



歯科口腔外科
なかにしやすひろ
中西康大
R2年4月1日入職



内科
くりはらまさたか
栗原昌孝
R2年4月1日入職



内科
みわ しゅんすけ
三輪俊介
R2年4月1日入職



研修医
あんどうゆうすけ
安藤優介
R2年4月1日入職



研修医
かねこ ゆか
金子優花
R2年4月1日入職



研修医
くぼ ゆうすけ
久保雄器
R2年4月1日入職



研修医
たけだしゅんすけ
竹田俊介
R2年4月1日入職



研修医
つじた ましゅう
辻田真秀
R2年4月1日入職



研修医
なかやまふみたか
中山史崇
R2年4月1日入職



研修医
よしおか さとし
吉岡 暁
R2年4月1日入職

今後の予定

※新型コロナウイルス感染対策を行った上で下記のイベントを予定しております。感染拡大の状況によって中止の可能性もございます。予めご了承ください。

●9月：落語イベント

毎年好評の落語家を招いたイベント。参加無料。

●10月：ハロウィンイベント

たんぽぽ保育園の園児たちによる仮装と歌と踊りを披露。

●11月：ふれあいフェア2020

太田記念病院が病院全体をあげてお送りする年に一度の大イベント。

各種展示や体験コーナー、模擬店、吹奏楽部の演奏等。是非遊びにきてください♪

来院の皆さまへ



必ずマスクの着用を
お願いいたします。

当院では、新型コロナウイルス感染症対策として来院される皆様にマスクの着用をお願いしております。

皆さまの安全確保のため、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

病院長

SUBARU健康保険組合
太田記念病院

TEL.0276-55-2200(代)

電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようお願い申し上げます。

〒373-8585 群馬県太田市大島町455番地1

太田市平日夜間
急病診療所はこちら

TEL.0276-60-3099

太田市飯田町818 太田市保健センター1階

診療日：月・火・水・木・金・土

※日・祝日・年末年始は休診となります

受付時間：午後6時45分～午後9時45分

太田記念

検索

ホームページアドレス
http://www.ota-hosp.or.jp



太田記念 FB

検索

フェイスブックアドレス
https://www.facebook.com/otahosp

