



日高郡由良町 白崎海岸

独立行政法人 国立病院機構 和歌山病院



〒644-0044 和歌山県日高郡美浜町和田1138
Tel 0738-22-3256 Fax 0738-23-3104
ホームページ <http://www.wakayama-hosp.jp/>

和歌山病院 ニュース

第31号

2011年10月発行

特集

『高血圧』

～血圧を上げない生活習慣とは～

和歌山病院にも導入！

下肢静脈瘤に対する血管内レーザー治療

独立行政法人 国立病院機構 和歌山病院

健康フェア

場所:

オークワ
ロマンシティ御坊店

11月8日(火)

10:00~15:00

目次

- 2 特集 高血圧症といわれたら
- 4 「生き活き健康づくり」開催
- 5 下肢静脈瘤治療の新しいアプローチ
- 6 外来診療担当表
- 退職のごあいさつ
- 新任のごあいさつ

10月上旬より 新オーダーリングシステムになります！

新システムは患者様や地域の皆様によりよい医療を提供できることと思いますが、しばらくは不慣れによる混乱が予想されますので、ご理解とご協力の程宜しくお願いいたします。

『高血圧』

～血圧を上げない生活習慣とは～

年齢を重ねるとともに誰もが気になってくるのが健康の問題。そのなかでも、日本人には高血圧が多く、日本人の5人に1人、高齢者にもなると3人に2人とも言われています。さらに、これからの寒くなる季節は血圧の上昇につながる要因が多くなり、注意が必要です。そこで、今回は「高血圧」に注目してみたいと思います。

「血圧」とは？

臨床検査技師
小原 典子



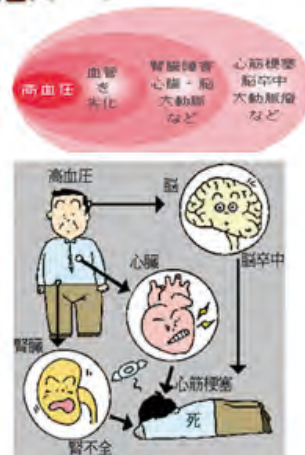
心臓は全身に血液や栄養分を送るため、ポンプの機能を持っています。心臓が収縮して押し出された血液の流れが血管に与える圧力を「血圧」といいます。一日の中で常に変動しており、睡眠中や歩行・ジョギングなどの運動中、また緊張・ストレスなどによっても血圧は上昇します。

血圧の基準値は、病院の診察室で測った血圧の基準値は140/90ですが、家庭で測った血圧は、病院や診療所で測るのとは違い、リラックスして測っているのでやや低く、135/85が基準値となっています。高血圧は、心臓から送り出される血液の量が多くなること、血管が細く狭くなって血液の流れが悪くなることで、血圧が基準値よりも高い状態が続いている病気です。高血圧の状態が続くと、血管に大きな負担がかかって動脈硬化となり、全身のさまざまな血管に障害が起きて虚血性心疾患や脳血管障害、腎硬化症などの合併症を引き起こす危険性が高くなります。

高血圧は自覚しにくいいため、症状がほとんどないまま知らず知らずのうちに血管を蝕んでいきます。死や後遺症などの致命的損傷が起きたときには手遅れであることが多く、「サイレント・キラー（静かな殺し屋）」と呼ばれています。若いうちから日常生活で高血圧にならないようにすること、定期健診などで高血圧を早く見つけて治療することは、とても大事なことです。

高血圧はなぜ悪い？

- 自覚症状に乏しい。
- 様々な合併症が起こる。
- 致命的な発作を引き起こす。



日々の生活で高血圧予防！

3病棟 副看護師長
西岡 早苗



普段の血圧を安定させ、突然の急上昇を防ぐには、食事や運動など何気なく続けている「血圧によくない生活習慣」を改めることが大切です。

<トイレでの注意点>

◆トイレで強いいきまない！

排便時にいきむと、血圧が急上昇し、その後急に下がりまた上がるということが短時間繰り返し起こります。また、尿意の我慢も同様で、我慢している時は血圧が上がり、排尿直後は急激な血圧低下が起こります。このような急激な血圧の変動は脳や心臓の事故を引き起こすことの原因となるため、予防するためにも、便秘を避け、尿意は我慢しないことが大切です。



<温度管理の注意点>

◆皮膚への刺激を避ける！

血圧を上げる原因のひとつに、皮膚への刺激があります。特に冷たさの刺激は影響が大きく、手を氷水につけただけでも、血圧は急上昇します。そのため、これからやってくる冬は身体全体が寒冷刺激にさらされ、血圧が上がりやすい環境になるので、温度管理に十分注意する必要があります。寒さ対策の第一は暖房です。室温は20度前後が理想的です。コタツは暖まるのが下半身だけなので上半身は上着等で保温する必要があります。

温かい部屋から廊下やトイレに出るときは、温度差に注意が必要です。5度以上の温度差は強い刺激となり、血圧が上昇しやすくなるので要注意です。就寝30分前には寝室と布団を暖房で温めておき、早朝はタイマーなどを使用し、起床したときもある程度温めておき、温度差による強い刺激を避けましょう。



寝る時に靴下をはいておくと、保温効果もあり、夜中に起きてトイレに行く際にも、冷たい廊下等による血圧の上昇の軽減に効果的でしょう。

外出する際には温かな格好を心掛けてください。保温のポイントは重ね着よりも衣服の素材を重視して下さい。ダウンジャケットやウールのセーターは温かい空気の層を作りやすく保温効果が高い衣類です。手袋やマフラー、帽子の着用もお勧めします。

<入浴時の注意点>

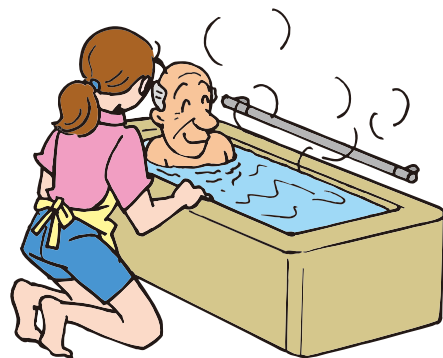
◆ぬるめのお湯で半身浴！

高血圧のある人が入浴中に脳卒中の発作を起こす事が多いため、血圧の高い人にとって入浴は良くないものという考えもあるようですが、血圧に優しい方法で入浴すれば、血行促進やリラックス効果があり、血圧に良い影響も期待できます。

まず浴室を温めます。浴室が寒いと熱いお湯に入ろうとしてしまいます。熱いお湯は皮膚への刺激が強く高血圧の人にはよくありません。お湯の温度37～38℃のぬるめのお湯は血圧を下げる効果があり、肩こりや腰痛などの筋肉の疲れを取る効果もあります。熱いお湯に入りなれている人には冷たく感じるかもしれませんが、その場合は40度前後にすればよいでしょう。

入浴する際の浴槽ですが、深いと心臓に負担をかけます。日本式の深い浴槽に入る時には、お湯を少なくするか、浴槽内に椅子を入れて高さを調整するなどの工夫をすれば半身浴による血圧に優しい入浴

が可能です。その際には、肩等の冷える部分にタオルをかけるなどをして、保温することを心がけてください。



<睡眠の注意点>

◆しっかり睡眠をとる！

一日の中でいちばん血圧が低くなるのは眠っている時です。また、眠っている時は日々の血圧上昇で傷ついた血管が修復される時でもあります。また、眠らなくても、横になっただけでも血圧は下がりますので、日中に昼寝や横になって休憩する時間を取ることで、高血圧予防だけでなく心身ともにリラックスしましょう。



<その他の注意点>

◆禁煙を心掛ける！

たばこは吸うだけで血圧が上がります。和歌山病院には禁煙外来もありますので、ぜひ一度ご相談ください。

★禁煙はじめてみませんか？

➤和歌山病院禁煙外来は
全国平均の2倍の禁煙
成功率（60％）を達
成しています。

➤第2週・第4週 木曜日
午後2時から4時半

➤要予約
※事前にお電話下さい
0738-22-3256（代）



明日からできる血圧を下げる

「減塩」のコツ！

栄養管理室長
須賀 勇和



◆まずは毎日の笑顔から！

ここからは食事と栄養のお話になるのですが、その前に皆様をお願いしておきたいことがあります。様々な疾病が原因となっておこる高血圧や、イライラ、怒り、悲しみなどが習慣付いておられる方（イライラや怒りの原因は家の中にあたり、それ以外の身内だったり、友達や仲間の誰かだったり、主に人に対してストレスを長期にわたり感じておられる方）は、まず疾病やストレスの改善に全力をあげて

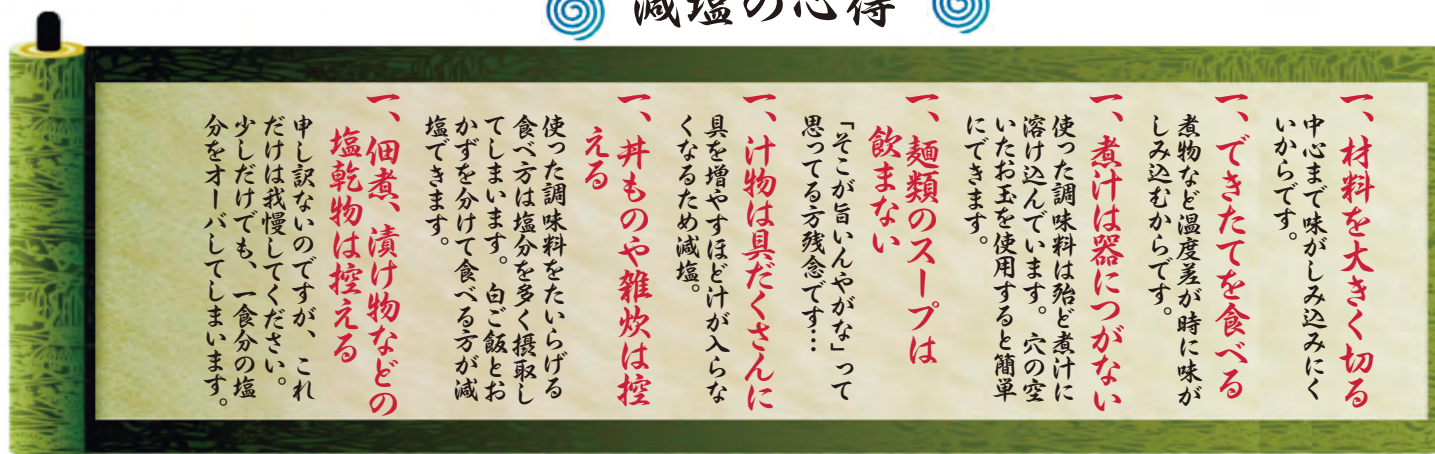
いただきたいと思います。なぜなら、食事療法はこれからの要因に簡単に負けてしまい、減塩などによる結果が出にくく、余計にストレスをためてしまうことにもなるからです。笑える（練習）習慣をつけて頂くこともいつも皆様にまずお願いしております。

◆おいしい「減塩」で毎日を笑顔に！

食事で血圧をコントロールするには、肥満を防ぐためのエネルギー制限、血管を強くする良質なタンパク質の摂取、悪玉コレステロールを増やさないために動物性脂肪の制限とEPA、DHAの摂取、血管内の水分過剰を防ぐための塩分制限が主になります。

今回はその中の塩分の制限について触れておきます。塩分の制限はただ味を薄くすれば良いとお考えの方は減塩に失敗する可能性が大きいです。あまり急に味を薄くしてしまうと、食事の楽しみを奪われたようになってしまうからです。それでは、明日から簡単にできる減塩のコツをご紹介します。

◎ 減塩の心得 ◎



『生き活き健康づくり』8月講座開催いたしました。

3病棟 副看護師長 西岡 早苗



平成23年8月24日（水）美浜町地域福祉センターにおいて、みはま学園に在籍されている高齢者の方120名の参加による「生き活き健康づくり」8月講座が開催されました。講座内容は、「高血圧について」と題し、看護師の立場から上手な入浴や睡眠、季節による血圧管理のポイントなど生活習慣の改善についてお話をさせて頂きました。地域で生活をされている方、サポートされている方を対象とした研修会を毎

年2～3回行っています。昨年までは、院内で研修会を開催していましたが、今年度からはもっと多くの方々に参加していただきたいと思います。このような研修会を持つことで、在宅生活の不安が少しでも解消され、安心して生活していけるような環境を作っていければと考えています。

和歌山病院でも導入！
保険適応！

下肢静脈瘤に対する 血管内レーザー治療

心臓血管外科医長
畑田 充俊



血管内レーザー療法は約10年前より初められましたが、昨年まで自費診療で行われていました。今年から保険適応となり、和歌山病院でも導入しました。下肢静脈瘤で気になる方があれば、外科担当医に相談ください。

◆ 下肢静脈瘤とは？

下肢の静脈には血液が重力によって足先へ逆流しないように弁がついていますが、それらの弁が壊れると血液の逆流が起こり、うっ血が生じて血管の拡張や蛇行することによりコブができます。右の写真のようになります。これが下肢静脈瘤です。

長時間の立ち仕事の方、妊娠・出産後の方、高齢者の方に多く発生します。



両下肢に大伏在静脈の瘤化を認める

◆ 下肢静脈瘤症状

足の静脈がコブ状になります。下肢が、かゆい・だるい・重い・疲れる・ほてるや、歩行時もしくは就寝中に、こむら返り（足がつる）といった症状があります。重症例では皮膚硬結・皮膚炎や湿疹があります。最終的には皮膚が黒くなる・潰瘍ができています場合があります。

◆ 治療法

病気の進行状況により、弾性ストッキングによる圧迫療法（保存的治療）や手術療法を選択します。手術としては、硬化療法、高位結紮術、抜去術（ストリッピング術）、そして最新の治療法として血管内レーザー治療法があります。

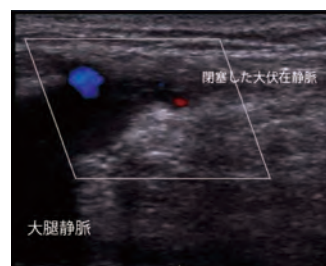
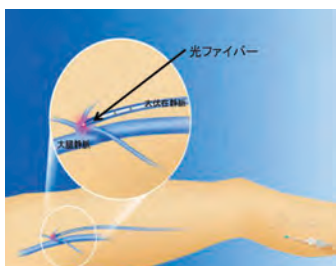
◆ 血管内レーザー治療法

血管内レーザー治療は、血液の逆流がある静脈内にレーザーファイバーを挿入し、血管にレーザー照射し静脈を閉塞させる治療法です。

適応としては抜去術（ストリッピング術）とほぼ同じで、伏在静脈に弁不全を有する一次性下肢静脈瘤が適応となります。



＜術前血管エコー＞
大腿静脈より大伏在静脈へ
血液の逆流を認める。



＜術後血管エコー＞
大伏在静脈の閉塞を認める。

レーザーファイバーを穿刺で挿入するために、低侵襲であり、美容的効果が高いといった利点があります。抜去術（ストリッピング術）では出来なかった抗凝固療法・抗血小板療法中の患者や、高度肥満患者でも適応となります。

術後に皮下出血や疼痛を認めることがありますが、約2-3週間で改善します。重篤な合併症としては、レーザー照射による血栓が深部静脈まで形成される深部静脈血栓症がありますが、0.1%以下と稀です。



		月	火	水	木	金
外 科	2 診	栗 山	畑 田	太 田 (乳腺外来)	担当医	有 本
循環器内科	3 診	楠 山	石 井	担当医	楠 山	水 越
	5 診	豊 田	尾 鼻	—	尾 鼻	豊 田
	4・6診	石 井	大原(せ)	—	—	大原(茂)
神経内科	6 診	—	—	河本(第2・4週) 三輪(第1・3週)	—	河 本
呼吸器センター	初診	1 4 診	柳 本	川 端	市 川	小 野
	再診	1 6 診	駿 田	小 野	柳 本	赤 松
	専門外来(午後)	—	—	睡眠外来 駿田(再診)	禁煙外来 乾(※)	睡眠外来 駿田(初診)
		—	—	COPD外来 担当医	—	—

※木曜日の乾Dr.(禁煙外来)は第1・3週のみ、金曜日の畠Dr.の外来は第2・4週のみとなっております

※受付時間 8:30~11:30 診療時間 8:30~17:00 (急患についてはこの限りではありません)

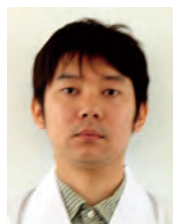
※再診については原則、予約制にしております

当院検査科では、超音波検査(心臓エコー/頸部血管エコー/FMD)、運動負荷検査(トレッドミル)、呼吸機能検査(精密検査可)、気管支内視鏡検査等の各種検査を実施しております。

また、放射線科では悪性腫瘍に対する放射線治療(リニアック)を実施しております。詳しくは当院までお問い合わせ下さい。

※FMD検査とは、動脈硬化の初期段階(血管内皮機能障害)を調べる検査です。

退職のごあいさつ



循環器内科
やまの たかし
山野 貴司

平成23年8月31日付をもちまして、退職させて頂くことになりました。在職中は公私皆様にお世話になりまして深く感謝しております。また、9月1日より和歌山県立医大循環器内科へ赴任することになりました。これから皆様から学ばせていただいた貴重な経験を生かし、自分を鍛えなおすつもりで一から頑張る所存でございます。これからも何か御縁がありました際には、宜しくお願い致します。

新任のごあいさつ



循環器内科
おばな まさひろ
尾鼻 正弘

1998年和歌山医大卒業後、和歌山医大病院、2006年から済生会和歌山病院循環器科医長、2009年から新宮市立医療センター循環器科主任部長をさせていただいておりました。2011年9月から山野貴司医師の後任として着任させていただきました。この度、台風12号により被害にあわれた皆様に、こころよりお見舞い申し上げますとともに、全力で地域医療に貢献していく所存でございますので、何卒よろしくお願いいたします。

独立行政法人国立病院機構和歌山病院

〒644-0044 和歌山県日高郡美浜町和田1138

院 長/楠山 良雄 診療部長(内科系)/豊田 康誠
副院長/駿田 直俊 診療部長(外科系)/有本 潤司
呼吸器センター長/柳本 立太

<お問い合わせ>

TEL 0738-22-3256

※夜間・休日は 0738-23-1506

FAX 0738-22-2008

<http://www.wakayama-hosp.jp/>