

健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。今回は「高血圧症」について取りあげてみました。

人間ドック機能評価優秀賞を受賞しました



このたび、日本人間ドック学会より人間ドック健診施設機能評価(昨年受審)の結果に対して、『人間ドック機能評価優秀賞』を受賞いたしました。この賞は、機能評価の認定を受けた全国342施設(平成28年3月時点)のうち、「非常に優れた取り組みを実施し、全国の模範となる健診施設」を表彰する目的で設けられており、今回は全国で10施設が表彰され、本県からは初めての受賞となりました。受賞の理由は、保健指導の充実でした。当センターではドック受診者全員に医師から結果説明を行った後に、保健師が改善の必要な点について助言し、また精密検査や再検査の必要な方に対しては受診の手続きまで行っています。この点を高く評価されました。

他にも機能評価結果で、“優れている”と評価された点が、

- 1) 受診者が安心して検査が受けられるよう配慮されている。
 - 2) 医師の体制が整っている。
 - 3) 情報システムの管理体制が確立している。
 - 4) 健診当日に結果説明が行われている。
 - 5) 専門スタッフによる保健指導が行なわれている。
 - 6) 精密検査および経過観察が必要な方へのフォローアップが適切である。
 - 7) 紹介医療機関やかかりつけ医と連携している。
- の7項目でした。

日本人間ドック学会のホームページでも確認できますので「日本人間ドック学会」で検索してみてください。



長野県松本市で行われた「第57回日本人間ドック学会学術大会」(本年7月28日～7月29日)において、田口保健師が皆を代表して表彰状の授与を受けました。

ドックに限らず健康診断は受診することが目的ではなく、健康診断結果を適切に活用することにあります。当センターのスタッフは、受診した皆さんの健康作りのお役に立てるよう今後とも頑張っていく所存ですので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

「第57回日本人間ドック学会学術大会」長野県松本市



「高血圧症について」について

循環器内科 医長 落合 朋子

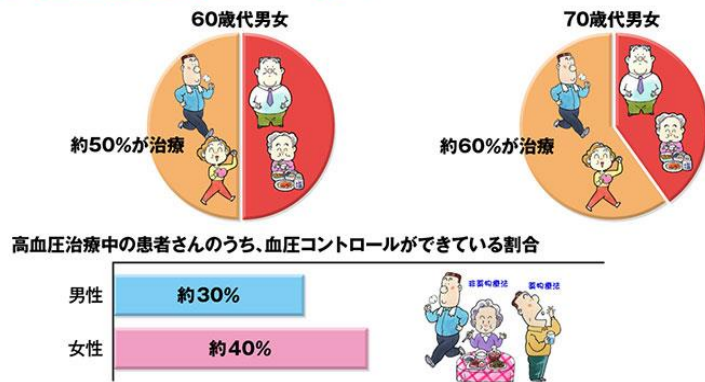


●高血圧症について

高血圧症とは、家庭内血圧で135/85mmHg、診察室での血圧が140/90mmHg以上の状態を言います。我が国の高血圧症患者は約4300万人と推定され、50歳代以上の男性と60歳代以上の女性では60%以上が高血圧であると言われています。しかし、治療を受けている患者さんのうち血圧がコントロールできている人は男性では約30%、女性では約40%にとどまっています(右図)。

今回は、高血圧があるとどのような病気に罹患する危険性が増えるのか、またご家庭での血圧管理の仕方などを中心にご説明します。

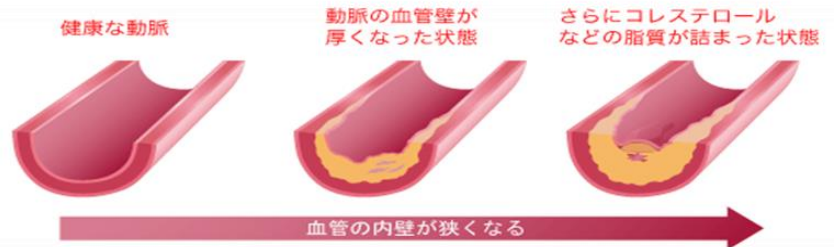
高血圧患者約4,300万人



高血圧治療ガイドライン2014より
(日本高血圧学会)

●高血圧がもたらす様々な病気について

高血圧があると血管の壁に負担がかかり、血管の壁を守る細胞に傷がつきます。そこからコレステロールが入り込んでいき、血管の壁が厚くなっていくと「動脈硬化」と呼ばれる状態になります。動脈硬化は喫煙をしていたり、糖尿病や脂質異常症を合併しているとさらに進行しやすくなります。動脈硬化は全身の血管に起こり、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病や大動脈疾患(大動脈瘤・大動脈解離)などの重篤な病気の原因となります。



●家庭での血圧測定の方法とその重要性

家庭での血圧測定は診察室で測定する血圧よりも心血管病発症の危険性予測に有用であると言われており、病院にいらした際に血圧を測定するだけでなく、家庭で習慣的に血圧を測定することが重要です。特に手首よりも上腕で測定する血圧計のほうが正確です。

朝・夜の2回、いつも決まった時間に(朝であれば起床後や朝食前、夜であれば就寝前や入浴前など)測定してください。1回の測定で原則2度測定し、その平均の値を記録します。血圧の記録は必ず病院受診時に持参するようにしましょう。記録用紙は病院でも配布していますので気軽にご相談ください。



⇒ 次ページへ

●高血圧を改善するには

高血圧の治療で最初にやらなければならないことは、生活習慣の改善です。以下の点を普通の生活に取り入れていきましょう。

① 塩分制限

塩分摂取が血圧上昇に関わるということは以前から指摘されています。我が国における平均食塩摂取量は10g/日を超えていますが、高血圧の方では6g/日にすることが推奨されています。加工食品の栄養成分表示にはナトリウム(Na)で表示されていることが多いと思いますが、 $\text{Na} \times 2.5 = \text{食塩量}$ となりますので、計算して参考にしてください。

② バランスのとれた食事

野菜や青魚の摂取を積極的に行うことが重要です。青魚には不飽和脂肪酸が含まれており、メタボリックシンドロームの改善にも効果的といわれています。



③ 運動

ウォーキングを中心とした無理のない有酸素運動を1日計30分以上行いましょう。それに加えてストレッチやレジスタンス運動を取り入れることも効果的です。



⑤ 節酒

1日の飲酒量を日本酒であれば1合、ビールであれば中瓶1本、ワインであればグラス2杯程度にしましょう。



⑥ 禁煙

喫煙は動脈硬化を進行させ、血圧を悪化させます。禁煙に取り組みましょう。

上記の生活習慣改善に取り組んでも血圧が改善しない場合には、降圧薬による治療が必要となりますので、担当医にご相談ください。

人間ドックのご予約について

現在、人間ドックのご予約につきまして、インターネットの当施設ホームページからの利用が可能となっています。右下のQRコードをご登録してアクセスいただければと思います。受診日程と内容につきましては、こちらから折り返し確認のお電話をさせていただきます。

例年、健診が混み合い、ご希望の日にご予約をお取りすることが出来ないことがありご迷惑をお掛けすることがございます。

余裕を持って、お早めのご連絡をお願いいたします。



<http://www.hakujujikai.or.jp/chuo/health/contact/index.html>

佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い検診を提供します。
3. 特定健診・保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健診業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医： 中尾・寺園・本多・永尾 非常勤医： 北村・唐田				
午後診察	※ 毎日3～4名の医師が担当いたします				
乳がん検診	佐々木	大坪	佐々木	碓	大石
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越しいただくかお電話でのご予約をお願い致します。

○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335

FAX番号(0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

*ただし、メールでのお申込は受け付けておりません。



編集後記

今回の「健康ワンダーランド」では、「高血圧症」について、担当医師から詳しい情報提供を行わせていただきました。ご参考いただければ幸いです。

猛暑が続いていますが、この夏の熱中症対策、体調管理にご留意ください。

次回発行日は、本年10月頃(秋号)を予定しています。どうぞご期待ください。

