医療法人社団玲瓏会
金 町 中 央 病 院

ささえあい

主な記事
金町中央病院公開講座報告
旬の食材『さつまいも』
高血圧について　内科部長　関川哲明
消防訓練を行いました
編集後記

第5号　平成22年11月	
医療法人社団玲瓏会 金町中央病院	発行元 東京都葛飾区金町1-9-1
病院長　野田　剛	TEL　03-3607-2001
担当部署　広報チーム	FAX　03-3607-2082 http://www.reiroukai.or.jp/

金町中央病院　公開講座報告「ひざの痛みについて」

10月15日金曜日午後3時より当院食堂にて、金町中央病院公開講座“ひざの痛みについて　”を開催いたしました。当日は約70名の方がご参加くださりありがとうございました。公開講座終了時お配りしたアンケートには、金町中央病院に対する貴重な御意見を多く頂きました。みなさんの御意見を御参考にさせて頂き、より良い金町中央病院になるよう職員一同、より一層努力させていただく所存です。今後ともよろしくお願い申し上げます。

整形外科部長　森下　実

次回の公開講座は１１月１９日（金）４階食堂にて開催いたします。
担当は検査科による、テーマ『 内臓脂肪とコレステロール値について』です。
沢山の方々のご参加をお待ちしています。

旬の食材「さつまいも」

今回は「さつまいも」についてお話させていただきます。

見分け方は皮がなめらかでつやがあり太くふっくら丸いものがおいしいと言われています。
栄養価はでんぷんが豊富でビタミンCや食物繊維を多く含みます。
お肌の調子を整えたり便秘にも効果があると言われています。そして、ビタミンCが加熱によって壊れにくいのも特徴です。
調理法は、60℃程度で長時間加熱するとでんぷんを糖化する酵素が働いて甘味が増します。「石焼き芋」「ふかし芋」はこの性質により甘味を最大限引き出す調理法です。あくが強いので切った時はすぐに水に晒すとよいでしょう。

「さつまいもサラダ」

材　料：さつま芋（400g）
　　レモン（少々）
　　塩、コショウ（少々）
　　マヨネーズ（大さじ3）
　　マスタード（小さじ1）
　　ごま油（大さじ1/4）・醤油(小さじ1/3)
作り方：①ボウルにさつま芋を入れ熱いうちにレモン汁と塩、コショウを振って絡めておく。
②マヨネーズ・マスタード・ごま油・醤油をまぜてさつま芋と混ぜ合わす。
※盛り付ける際に細ネギを少々上に散らすといろどりがとてもきれいです。

栄養科

日常の外来でもっとも多く診療される疾患、高血圧

収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と定義します。治療中の人も含めると、日本人は現在、4000万人が高血圧であるといわれています。これほどまでに多くの方が有病している疾患であるにもかかわらず、患者さんの多くはあまり病気に対する認識がない、あるいは、逆に必要以上に過敏に反応してしまっている、という現状があるようです。患者さんに、国民共通の疾患である高血圧に対する認識を深めて頂きたいと考え、今回は高血圧に対するお話をしていきます。

高血圧はなぜ、治療しなければならないのでしょうか？高血圧は統計的に脳卒中や心血管系疾患（狭心症、心筋梗塞、心不全）との関連性が強いといわれています。皆さんもなんとなく“そうじゃないかな？”と感覚ではわかっていると思いますが、具体的にはこれらの疾患に高血圧がどれくらい関係しているのでしょうか？

①高血圧と脳卒中

図1

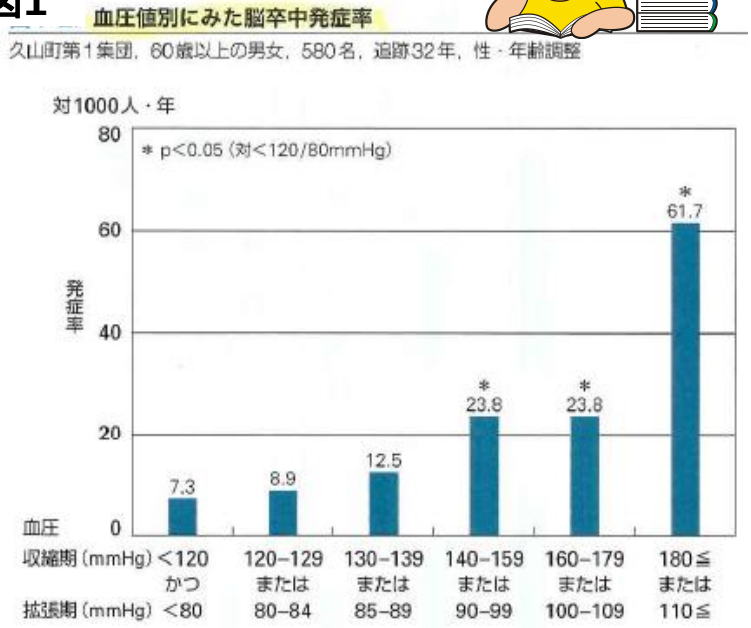


図1のグラフに示したように、高血圧と脳卒中罹患率・死亡率との関係には、段階的な正の相関があります。このグラフをみるとわかるように、**血圧を140未満に下げていると、脳卒中の発症率を血圧140以上の人の半分、180以上の人の５分の１に下げることが出来ます。**そう考えれば、**<u>血圧を140未満に下げることが大事だ！</u>**ということがおわかりになったかと思います。ただし、この発症率は、脳卒中が一年で人口1000人中どれくらい発症するか？というデータですので、血圧が高い人が必ず100%脳卒中をおこすわけではありません。血圧180以上がずっと続くと、一年で100人中６人が脳卒中になる。これは16人に一人の割合でしかありません。逆に言えば、１年間血圧がずっと高くても100人中94人は脳卒中にならずに済んでいる、という言い方もできるのです。ですから、血圧をたった一回測定して高かったからといって過敏になって何回も測ったり、救急車を呼んだりするようなことはしないようにしましょう。

血圧の値が高くて今すぐ問題になるのは、<u>拡張期（下の血圧）が130mmHgを超えたときと明らかに麻痺や意識障害などの症状があるとき</u>です。それでも、血圧を140未満にしておけば、脳卒中の発症率は100人中1.2人まで減らせるのです。一年間で脳卒中になるのは80人に1人の割合です。どれだけ運の悪い人でも、16分の１の確率は引いてしまっても、80分の１の確率はなかなか引き当てないのではないでしょうか？

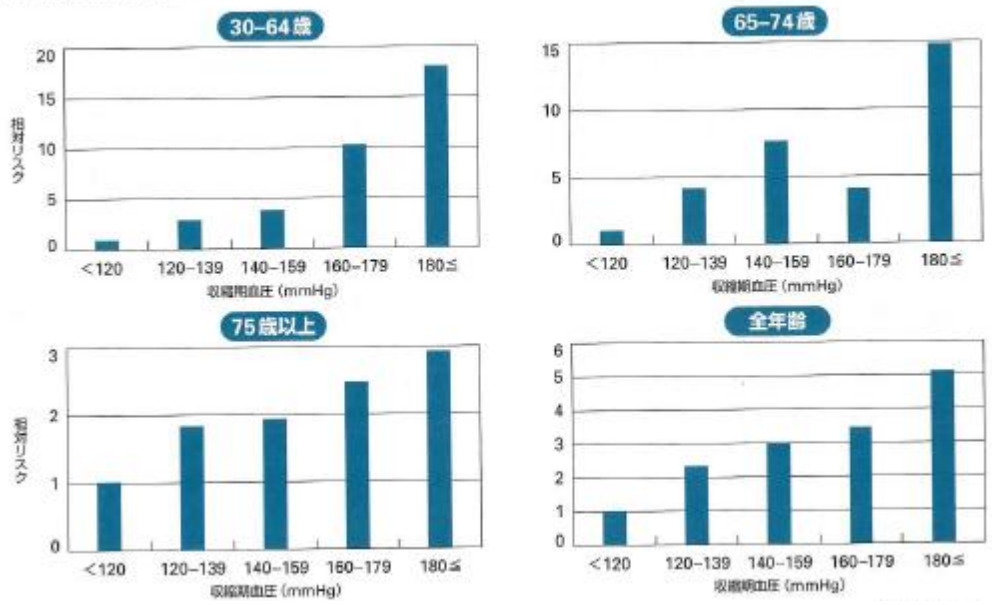
②高血圧と循環器疾患（心筋梗塞や心不全）

実は、血圧と心疾患（心筋梗塞や狭心症、心不全）の発症は関連があるといわれていますが、脳卒中ほどは深く関連していません。図２のグラフを見てください。

若い方（30～64歳）の方が血圧の高値を続けていると、循環器疾患（心筋梗塞、狭心症、心不全、おそらく大動脈瘤破裂なども含んでいると思います。）での死亡の危険度がぐーんと上昇しています。75歳以上でも若い人ほどではありませんが、やはり危険度が上昇しています。

図2 年齢別血圧区分と循環器疾患死亡の相対リスク

NIPPON DATA80、男性3779人の19年間の追跡



“血圧が10mmHg上昇すると、心筋梗塞になって死亡する危険が15％ほど上昇する”というデータもあり、やはり血圧は下げておいたほうが無難です。図２のグラフの見方は、先ほどの脳卒中の時のように1000人中何人、という表し方ではなく、何倍発症率が高いか？という言い回しをしています。実は、心筋梗塞の発症率は、脳卒中の発症よりも圧倒的に少なく、1000人中0.5人くらいですから、血圧が高いことで危険度が２倍に上昇した、と言った場合、1000人中0.5の２倍で1000人中１人しか、発症しない、という見方もできます。だから、こういうデータを元にして、「絶対血圧の薬なんか飲まない」と言うことができるかもしれません。しかし、血圧が高い人は大抵コレステロールが高かったり、糖尿病を合併していたり、肥満症を有していたりすることが多いのです。そうなると、心筋梗塞の発症率は一気に上昇してきます。さらに、血圧がずっと高い場合、体の水分や塩分のダムの働きをしている大事な臓器である腎臓が確実に悪くなります。そうなって尿に蛋白が出るような、慢性腎臓病（CKD）、慢性腎不全の状態になると、例え透析にまでいたらなくても心臓病などの循環器疾患の死亡率が一気に高まるのです。

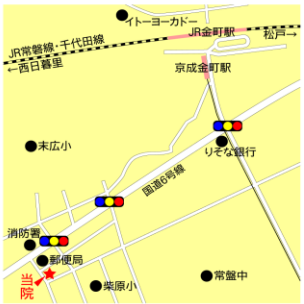
つまり、<u>高血圧を恐れず、あなどらず、冷静につきあっていく必要がある</u>ということですね。さあ、ここで決断です。患者さんから「**血圧の薬を飲み始めると、一生飲まなければいけないんじゃないですか？**」という質問をよく聞きます。ある先生は、**「血圧の薬を飲むことでようやく長生きのスタートラインに立てるんだよ」**と患者さんに説明していました。私は、「血圧の薬を一生飲むのが嫌だといって、万一脳梗塞や心筋梗塞を起こしてしまったら、その10倍のお薬を一生飲むことになりますよ。でも、“私は血圧がずっと高くても100人中94人は脳梗塞にはならない！”という自信があるのなら、飲まなくてもいいですよ」とお話しをしています。

内科部長　関川　哲明

消防訓練を行いました

10月5日（火）に消防訓練を実施いたしました。
訓練に参加した職員は非常に冷静かつ迅速に的確な行動が取れました。
しかし、これは訓練です。
実際に出火し予期していない場面に遭遇しても、訓練と同様の行動が取れて初めて成果と言えます。
患者さんの安全だけでなく近隣住民の方々の安全の為にも、より一層に日々の火元管理と訓練を徹底してまいります。

携帯電話でアクセス



編集後記

リニア中央新幹線のルートが決まったようです。
リニアだけでなく、人間はあらゆる分野で「より速く、より安全に」を求め続けています。
それは「より速く、より安全に」が例外なく人間の‘幸福’につながっているからでしょう。
もちろん医療の分野も同じです。
‘リニア’に負けぬよう「より速く、より安全に」、我々も一歩づつ進んで参ります。

（T.O.）