



診察室から

高血圧と脳卒中

院長 福田 雄高

暑い夏が過ぎると、年末はあっという間に来るのを毎年実感します。コロナ感染は佐賀でも徐々に増加の気配をみせ、まだまだ安心することができない日々です。寒くなると、コロナ感染も心配ですが、血圧も心配です。

寒さを感じると血管が収縮し血圧は上昇する傾向にあるでしょう。夜や朝、急に寒いところでたりすると、急に血圧が上昇することもあるかと考えます。

脳卒中（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血）と血圧は非常に関連があり、脳卒中発症の最大の危険因子は誰がなんと言おうと高血圧であるのは事実です。それでは、なぜ血圧高値が脳卒中の危険因子なのか、またどれぐらいに血圧をコントロールするのがよいのでしょうか。

血圧が高いと、血管の内皮細胞が傷つき、更にコレステロールが高いと、その傷ついた部分にコレステロールが沈着し、いわゆる動脈硬化は進行していきます。傷ついた細い血管が破れると、脳出血に至り、細くなって血液が流れなくなると脳梗塞に至ります。脳の動脈に瘤（こぶ）があり、こぶが血圧高値により万が一破れてしまうとくも膜下出血に至ってしまいます。

高血圧の原因としては、食生活、運動などの生活習慣も影響ありますが、遺伝的な素質や、なんといっても年齢（加齢）も関与します。治療は一般的には、生活習慣の改善と薬物治療になりますが、むやみに薬を飲めばよいというわけではありません（但し脳卒中を発症したなどあれば、悠長なことは言ってられません）。まずは減塩（食塩6g/日未満）、適正体重の維持（BMI25未満）、食事（野菜・果物の積極的な摂取）、運動（軽強度の有酸素運動）、節酒、禁煙などの生活習慣の改善は非常に重要です。

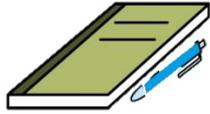
血圧の目安は家庭血圧がいちばんの基準です。病院の診察室ではドキドキして高くなる（白衣高血圧）、あるいは病院では正常なのに家では高くなる方もいます（仮面高血圧）。家庭血圧とは、朝起床後1時間以内、就寝前に数分間座って安静にしたときに測った血圧です。目標は75歳未満では125/75mmHg未満、75歳以上では135/85mmHg未満。厳しいですが、やはり血圧が低いの方が、脳卒中の発症は少ない、再発も少ないのは事実です。脳卒中の予防のために、ぜひこの冬は血圧に注意して頂きたいと考えます。



Tras tormenta, gran bonanza

（スペイン語諺）

時化の後には風；
嵐の後には大きな幸運
悪いこともそう長くは続かず、
直に良い日が来ると信じたいものです。



勉強会



★新型コロナウイルス禍に活かす 感染対策の基本

今回は新型コロナウイルスをはじめ様々な感染に対する感染の基本をリモートで院内研修を行いました。

単純に感染=人との接触と考えがちですが、感染が成立するには3要素が揃うことではじめて感染が発生します。3要素とは①病原体（感染源）②感染経路 ③宿主感染対策においてはこれらの要因のうちひとつでも取り除くことが重要となります。感染経路1つでもウイルス、細菌の種類によって空気感染、飛沫感染、接触感染するものがありそれぞれ対策が異なります。

新型コロナウイルスが急激な増加している今、私たちスタッフもいつ対応する日があるか分かりません。今回の研修ではスタッフ全員で感染対策への知識の向上を図ることができました。感染の3要素を考え今後の感染対策に活かしていきたいです。

看護部 Y, M

★人工呼吸器の取り扱い方について

人工呼吸器の取り扱い説明を聞いた後、実際に触りました。

人工呼吸器をなかなか使用する機会がないので、いざという時の為に年に1回の研修は必要と感じました。この研修を受けて操作方法の再確認に繋がりました。1回/月 稼働して、点検しながら操作方法を確認していきます。

～感想～



初めて使用(手で触る)する機会の為、説明を受ける事ができてよかったです。更に設備(点検)などで手に取り、対応を早くできるようにしたいです。

看護部 O

前医と異なるレスピレーターのため、丁寧な説明を受ける事ができてよかった。実際の装着の場面では、落ち着いて対応したい。

看護部 N

待合室、広くなりました

待合室拡張に伴い、飲料の自動販売機を表玄関外の左に移動しました。

院内の方には御不便をおかけしますが、“買いやすくなった”との御意見もあります。宜しくお願いいたします。



※空気清浄器を各フロアに
設置しています。



患者さまの声



～入院されていた

患者さんの家族さまより～

この度は大変な状況の中、母がお世話になっております。皆さまのご尽力に感謝しながら、母の一日の早い回復を祈っています。宜しくお願い致します。皆様も無理されないようご自愛下さい。

～入院されていた

患者さんより～

お世話になりました。
安心して過ごせました。
食事もおいしく頂きました。
スタッフの皆さんお体大切に。



いつも、患者さまの声を頂きありがとうございます。
環境の事、対応の事、なんでも結構です。
質問メモ入れを各フロアにおいております。
お気軽にお声をお聞かせ下さい。





お花を植えました



美化係 N, N

11月上旬、先月耕した花壇にパンジーを植えました。赤、青、黄色のパンジーがきれいに並び、とても華やかになりました。チューリップの球根も植えたので、春になりたくさんの花が満開になるのが楽しみです。

患者さんの家族さまが手伝ってくださいました。おかげで作業が早く終わりました。ありがとうございました(^ ^)



◆◇ 年末年始の診療時間のお知らせ ◇◇

R2年				R3年			
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	
(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	
通常通り	通常通り	当番医	休診	休診	休診	通常通り	

尚、**具合の悪い方・急患**はこの限りではありません。
いつでも遠慮なくお電話でお尋ねください。



お願い

発熱・咳・咽頭痛・嗅覚異常・味覚異常などの症状がある方は
中に入らず、インターフォンか当院へ電話をお願いします。