



ホース号

第266号

発行日：令和8年3月

発行者：医療法人 博愛会

福田脳神経外科病院 新聞部

診察室から 降圧剤

院長 福田 雄高

雨が降り寒いかと思えば暖かくなったり、気候の変化を実感します。ふらつきなど体調の変化を来す時期と感じます。実際使用する降圧剤に関してまとめました。

降圧剤一覧（商品名でなく一般名で記載しています。）

① カルシウム拮抗薬

カルシウムチャネルの流入を抑制して、血管の平滑筋をゆるめる。

② ARB

血管を縮ませて血圧を上げるアンジオテンシンという物質を阻害する。

③ その他

1. ARNI ARBの作用に加えナトリウム利尿ペプチドの分解を抑えることで、余分な水分・塩分を出しやすくする、血管を広げる、心臓の肥大・線維化を抑える。
2. MR拮抗薬 特に塩分摂取過多による、ナトリウム貯留増加を防ぐ。
3. 利尿薬（サイアザイド系など）塩分の再吸収を阻害することで利尿作用を発揮し、血圧もさげる。
4. α 遮断薬 交感神経 α 受容体を遮断することによって、末梢血管を拡張させて血圧を下げる。
5. $\alpha\beta$ 遮断薬 α 遮断薬に加え、交感神経の β 受容体を遮断して心臓の過剰な働きをおさえる。

基本的にカルシウム拮抗薬やARB単剤から開始することが多く、服用後の降圧の具合によって調整します。塩分摂取が多い肥満気味の方や、腎機能、年齢、心臓の状態など様々な要素によってその他の降圧剤も選択します。

おおむね130/80mmHg未満を目標として、基礎疾患、年齢、脳の動脈の状態に応じて120/80mmHg～140/90mmHg未満の範囲を目標にして降圧加療を行っていきます。効率よく無理なく降圧効果を期待するために、異なる作用を組み合わせ複数の降圧剤を用いることもあります。

生活習慣や体質、既往など、個々の状況にあった降圧加療が望まれます。運動習慣や、体重管理、塩分摂取を控えることなども重要です。血圧を管理し、脳卒中発症予防、再発予防を行うことは非常に重要と考えます。

“Más ven cuatro ojos que dos” 「2つの目より4つの目がよく見える」別の目で他人が見て気づくことも多い。



勉強会がありました ～院内感染対策委員会～

ICT メンバー S・Y

テーマ ノロウイルス感染時の対応方法

内容 資料とパワーポイントで、ノロウイルスに関して勉強をし、最後に、吐物の処理方法の実践をした



処理する人の装備



マスク

使い捨て手袋2枚

使い捨てエプロン

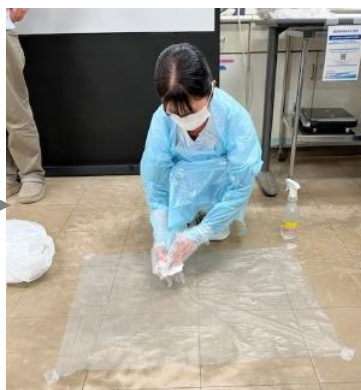
吐物入れの袋は二重にするとよい。



★ 処理の手順と POINT



外側から内側に向けて



拭き取り面を折り込みながら静かに拭く



使用したペーパータオル等はすぐにビニール袋に入れ処分する



嘔吐物が付着していた床やその周辺を次亜塩素酸ナトリウムをしみこませたペーパータオル等で浸すように拭く



使用した着衣は裏返してはずす



使用した着衣は廃棄する



処理後は、手を洗いましょう

給食室より ～ 糖尿病教室 ～

管理栄養士 N・A

2月に開催された第134回市民糖尿病教室に参加しました。

- | | |
|----|--|
| 内容 | ・糖尿病の食事に関する管理栄養士による講演
・グループごとのお弁当の試食と食事指導 |
| 展示 | ・実際に調理した料理でモデル食の展示
・フードモデルを使用した情報展示 |

モデル食について説明します。

モデル食の献立は、1440kcal(18単位)・1600kcal(20単位)・1840kcal(23単位)の3種類作成しました。糖尿病教室では、食品交換表に準じた食品構成、単位配分を基本に指導することになっています。調味料も日本標準食品成分表に準じて計算します。

今回は、炭水化物55%での単位配分を使用しました。コンセプトとして、家庭で家族分一緒に作ることを想定しているため、分かりやすいようカロリー別の展開を行います。

☆ モデル食献立 ☆

◇朝食

- ・中華風雑炊
- ・厚揚げと野菜の
オイスターソース炒め
- ・果物

◇昼食 ・お弁当

◇夕食

- ・ご飯
- ・魚のクリームソースかけ
- ・味噌ドレッシングサラダ
- ・カレー風味和え

◇間食 ・ヨーグルト

★ カロリー別の展開 ★

⇒1840kcal のみ餅を追加する

⇒1840kcal のみ 1.5 倍に増加する

⇒1440、1600kcal はご飯を残す

⇒ご飯量をカロリー別で調整する

⇒魚の量を1600、1840kcalは1.5倍

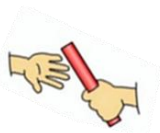
⇒1600、1840kcalはかにかまを追加する

*カロリー調整のポイント

- ①主食(ご飯、麺類、パン等)の量
- ②主菜(肉、魚、卵、大豆製品等メインのおかずになるもの)の量
- ③その他で食材を追加等する



※糖尿病モデル食



スタッフリレー

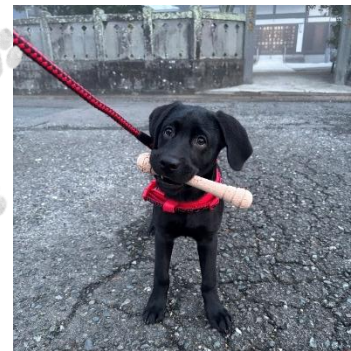
お題：私の好きな事

犬とゴルフと時々お酒

看護部 | ・ Y



生後2ヶ月でお迎えしたラブラドルのライズ君ですが、もうすぐ8ヶ月になります。新築のキッチンや新調したソファー・ベッドがボロッボロになる毎日ですが、何より楽しい時間を一緒に過ごせる事に感謝です。運動の為に始めたゴルフは2年になります。60y dまでのアプローチを猛特訓中です。お酒は最近まで、少ししか飲めないし味も何飲んでも一緒だと思っていましたが、40歳前にして飲める身体になりました。今では大事なエネルギー源です。入職してもうすぐ1年になります。長く通院されている患者さんに温かく迎えて頂き、本当に感謝の毎日です。これからも日々出会う患者さん、ご家族さんに寄り添い看護を深め学ばせて頂きたいと思います。実は私、、、一番好きな事は、仕事かもしれません。



～診療の予約システムの導入～

昨年9月より診察の待ち時間を軽減させるため、当院では診察の予約システムを導入しました。基本は予約の方が優先となります。予約の方法は、24時間インターネットやLINE（事前登録が必要）で予約する事が出来ます。また、受診後に受付カウンターのタッチパネルや後日電話（診療時間内）で予約することも可能です。



診察の待ち時間を減らすために来院予定日が決まりましたら、受診の予約をお願いします。但し、急患の方はこの限りではございません。

なお、検査の予約の方は、電話での予約のみとなっています。

皆さまのご協力をよろしくお願いします。

