



第22号

平成23年 4月

発信元：地域連携室

医療法人社団広恵会 春山外科病院

〒169-0073 東京都新宿区百人町1-24-5

TEL 03-3363-1661 FAX 03-3371-1021

<http://www.haruyama-hosp.com>

e-mail : info@haruyama-hosp.com

震災により被害された皆様、そのご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈り申し上げます。

高血圧症のお話

診療部 内科
山川 仁子

「血圧の薬を飲んでいる」という人を見たことがない人はおそらくいないと思われるほど高血圧症は身近な病気です。日本全国で4000万人の高血圧患者さんがいるそうです。

では、1. 正常な血圧はどのくらいなのか、2. 自分の血圧をどうやって把握するのか、3. 日常生活で見直して頂きたい事をお伝えしたいと思います。

1. 高血圧治療ガイドライン2009の血圧の分類のうち、正常とされるのは下記です。

至適血圧：収縮期血圧(上の血圧)<120mmHg かつ 拡張期血圧(下の血圧)<80mmHg

正常血圧：収縮期血圧(上の血圧)<130mmHg かつ 拡張期血圧(下の血圧)<85mmHg

正常高値血圧：収縮期血圧(上の血圧)130~139mmHg かつ 拡張期血圧(下の血圧)85~89mmHg

これ以上は程度の差はあれ、高血圧症です。2回以上の異なる機会における診察室血圧が、140/90mmHg以上で高血圧症の診断がつきます。

2. 診察室では血圧が高く診察室を出ると落ち着くタイプを白衣高血圧といいます。逆に診察室で落ちついた血圧なのに実は日常生活では高血圧の人もあり、診察室外での血圧の把握が必要です。ご家庭で朝・夕2回の血圧測定と体調不良時の測定がすすめられます。

家庭血圧で把握しきれない場合は24時間血圧測定で評価できる病院もあるようです（当院はやってませんが）。家庭血圧の正常血圧基準は125/80mmHg未満です。

患者さんの年齢や合併症、測定する環境によって血圧は変動しますので降圧目標は下記のようになります。

診察室血圧：若・中年者<130/85mmHg、高齢者<140/90mmHg、糖尿病など<130/80mmHg

家庭血圧：若・中年者<125/80mmHg、高齢者<135/85mmHg、糖尿病など<125/75mmHg

3. 高血圧治療ガイドライン2009では治療抵抗性の要因をあげていますが、その中に

①肥満の進行、②過度の飲酒、③食塩摂取の過剰などがあります。

①肥満の進行：BMI(体重Kg÷身長m÷身長m)<25まで減量しましょう。

②過度の飲酒：エタノールで男性≤20~30ml/日、女性≤10~20ml/日に節酒しましょう。

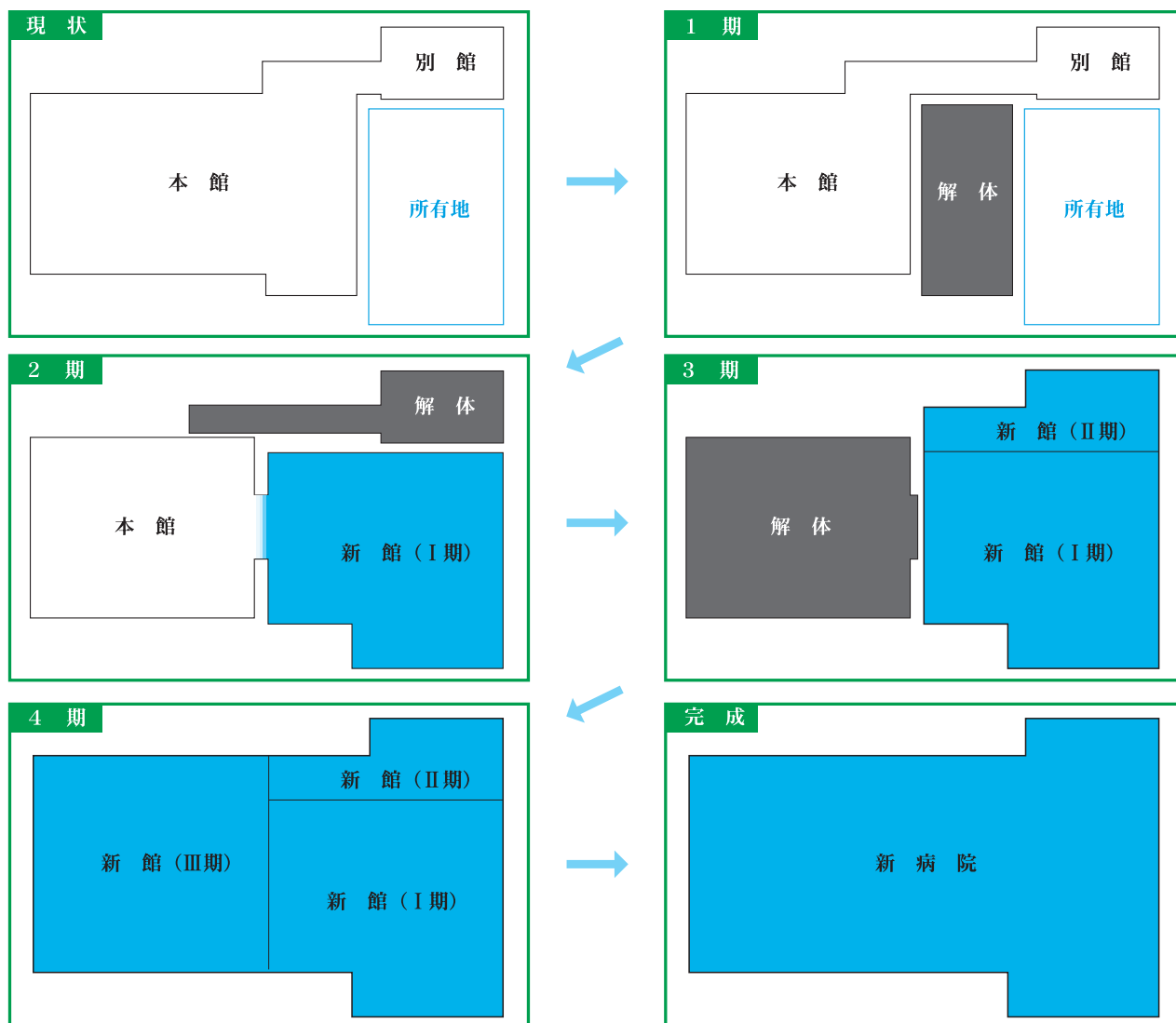
③食塩摂取の過剰：推奨されるのは食塩<6g/日ですが、日本の一般的な生活環境では平均約12g/日であり、目標達成はなかなか難しいようです。ちなみに手元の資料によると、各種調味料の大さじ1杯の塩分量は、しょうゆ2.7~2.9g、味噌2.2~2.3g、ウスターソース1.4g、中濃・濃厚ソース0.9gだそうです。参考にして見て下さい。

血圧コントロールの目的は、動脈硬化に伴う臓器障害や疾患の抑制にあります。より長く元気でいられるよう、ご自分の体や生活に興味を持ってみてください。

平成22年10月～平成23年3月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
外来患者延べ数	4,046	3,910	4,037	4,002	3,711	4,103	23,809
入院患者延べ数	1,691	1,580	1,647	1,702	1,482	1,668	9,770
搬送救急車台数	422	473	506	483	464	507	2,855
平均在院日数	14.8	13.9	12.3	16.2	14.7	13.1	14.1
手術件数	48	53	68	62	66	80	377

病院建て替え計画のお知らせ

当院では、隣接する所有地を利用して病院の建て替えを計画しております。現在の病院機能を維持しつつ建て替えを行うため、今夏より長期間に渡るローリング工事を予定しております。最終的には40床増床して100床の新病院となり、完成は平成27年の春頃を予定しております。工事期間中は皆様に多大なご迷惑、ご不便をお掛けいたしますが、ご配慮いただきますようお願い申し上げます。



春山外科病院の理念と基本方針

病院理念

救急医療活動を中心とし、さらに地域に密着した急性期病院として、常に患者の皆様に安心して信頼される医療を提供できるよう努力してまいります。

基本方針

1. 急性期疾患と救急医療にあたる地域の中核病院として常に医療技術の向上を図り、最善の医療を提供できるよう努力いたします。
2. 患者様の権利を尊重し、患者様との信頼関係のもとで安全で納得のできる医療を確保するため、患者様自らにさまざまな医療の現場で、診療に積極的に参加していただき、患者様とのより良いパートナーシップを構築するよう心がけてまいります。
3. 医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を行い、適切な医療サービスを提供できるように努めます。
4. 地域の医療・福祉機関等との連携を強化し、地域のニーズに適応した医療を提供致します。
5. スタッフと病院がともに発展できる、働きがいのある職場を目指します。
6. 健全な経営を維持し、その成果を医療活動を通じて地域に還元します。

患者様の権利

当院では下記の患者様の権利を守ることを宣言します。

良質な医療を公平に受ける権利

患者様はだれでも社会的な地位、疾病も種類、宗教などにより差別されることがなく、適切な医学水準に基づいた安全かつ効果的な医療を受ける権利を持っています。

選択の自由の権利

患者様は担当の医師、病院等を自由に選択し、また変更する権利があります。また、いかなる治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を有しております。

情報を得る権利

患者様には、自身の病状や治療について医療上の記載されている情報を受ける権利を有しています。また、納得出来るまでわかりやすく十分な説明を受ける権利があります。

自己決定の権利

患者様は、情報と医療従事者の誠意ある助言・協力を得たうえで、自己の自由な意思に基づいて、検査・治療その他の医療行為を受け、選択し、あるいは拒否する権利を有します。

プライバシーを保護される権利

患者様には、医療過程で得られた個人情報の秘密が侵されない権利があります。

尊敬を得る権利

患者様は、病を自ら克服しようとする主体として、その生命・身体・人格を尊重される権利を有します。また痛みをはじめとする苦痛の除去を受ける権利があります。

医療機関の皆様へ

《検査依頼》

検査予約は、下記時間帯で承ります。

平日 9:00～17:00

土曜日 9:00～16:00

CT、MRI検査は「放射線技術科」、
脳波検査は「臨床検査室」、
その他については「外来看護師」が
対応いたします。

《入院依頼》

緊急入院につきまして、9:00～17:00 の
診療時間内の依頼は診療担当医が対応
いたします。夜間、休祭日は当直医が
対応いたします。

その他、緊急性の少ない入院の相談は
療養支援相談室で承ります。

TEL : 03-3363-1661 (代)