

# 十全

じゅうぜん

私たちは、市民の皆様信頼され「地域医療最後の砦」となる病院を創造します。

管理栄養士の健康食レッスン

今日からはじめよう！おいしい減塩食

Nurse News

外来の待ち時間「入院説明動画のご案内」

地域連携だより

初診患者さんの予約受診

セルフメディケーション

実践しよう！じぶん健康管理

「高血圧の予防と管理」

本誌の名称「十全」（じゅうぜん）とは

横浜市立大学附属市民総合医療センターの前身は、1874年（明治7年）に野毛山に開院した「十全病院」です。「横浜医科大学病院」と改称されるまでの約50年以上「十全病院」という名称で市民に定着し親しまれてきました。

# Self Medication

～実践しよう！じぶんご健康管理～

## 高血圧の予防と管理

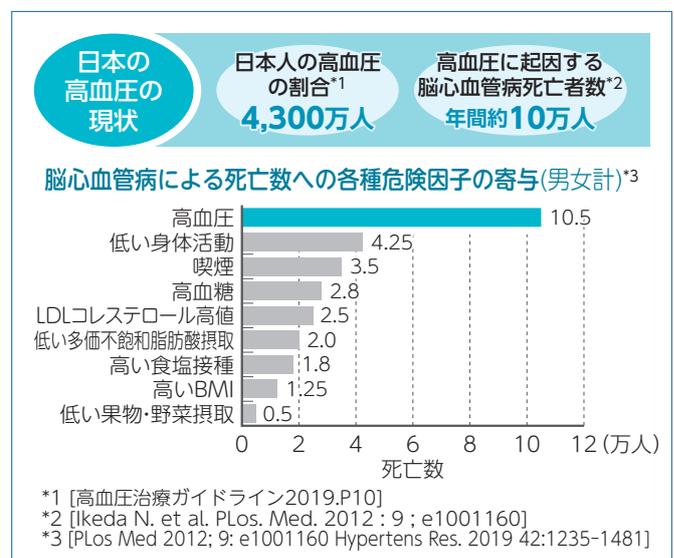
「未病」を早く発見し、早めの対処をすることで「病気」への発展を防ぐことができます。既に疾患を抱えている人でも、正しく健康管理をすることで病気の進行を抑え、社会生活を継続することができます。みなさんにご自分の身体に関心を持ち健康管理を実践していただくため、その大切さや管理の方法などについてお伝えします。

### 高血圧について

高血圧は老化現象のひとつで年齢と同程度の割合(%)の人が高血圧といわれ、加齢とともに高血圧の人は増えていきます。血圧は心拍出量×末梢血管抵抗で決まり、加齢に伴い血管が固くなることで末梢血管抵抗が上がり血圧が高くなります。

ほとんどの場合、高血圧そのものが悪いというわけではなく高血圧に伴う臓器合併症(脳血管障害、心臓病、腎臓病、動脈硬化など)が問題で、血圧が高い状態が何年何十年と長期的に続くことで様々な病気を引き起こすのです。

自分は血圧が低いから大丈夫と思っていても、加齢とともに急に上がることもしばしばあります。特に女性の場合は閉経(平均50歳)による女性ホルモンの減少に伴い食塩感受性が高まり、それまでと同じ食生活をしていると急に血圧が上がってくることもあります。若いうちから**生活習慣を修正**することで高血圧を予防することができます。高血圧の人でも**適切に管理**することで死に直結する病気を未然に防ぎ、健康に生活することができます。



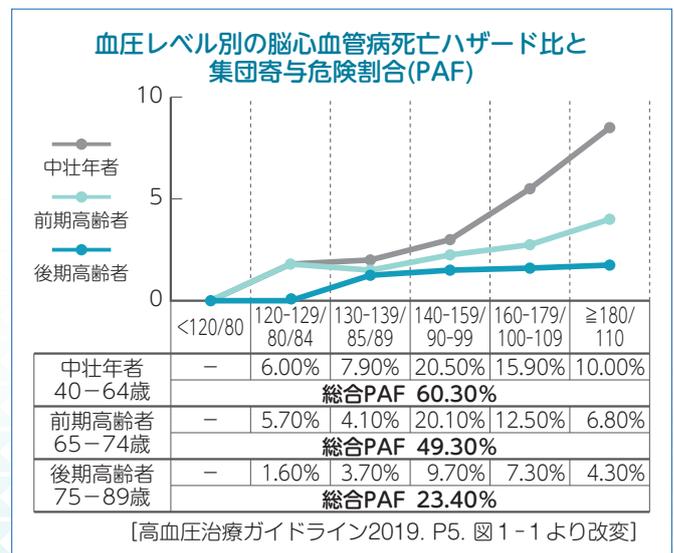
### 高血圧を予防・管理することで…

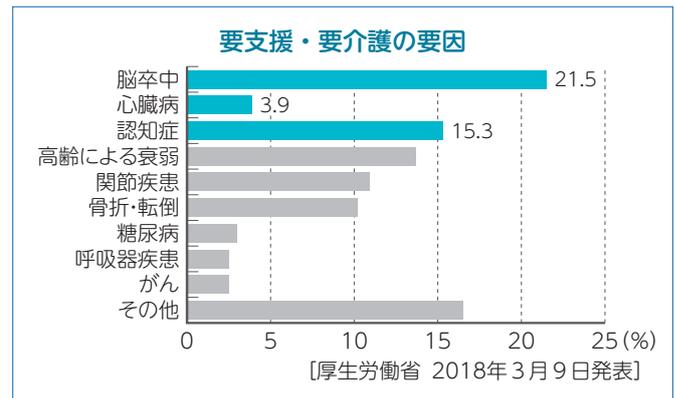
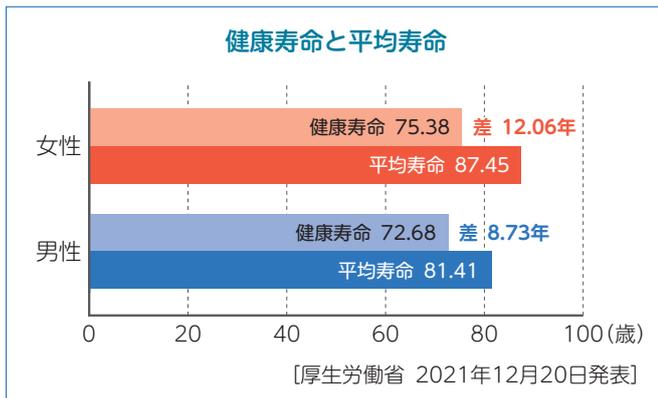
#### ①死亡率が最大60%減

若い人ほど高血圧によるリスクが高いことを知っておいてください。みなさんが健康管理を実践し血圧を正常値に保った場合、中壮年者60.3%、前期高齢者49.3%、後期高齢者23.4%の脳心血管病による死亡を予防することができます。

#### ②健康寿命と平均寿命の差を小さく

現状、日本人の**健康寿命と平均寿命の差は大きく**、要支援・要介護となる要因は様々ですが**40%以上は高血圧が関係する脳心血管病や認知症(脳血管障害によるもの)**が要因です。また、そのような障害を起こしていることで骨折・転倒もしやすくなります。**血圧を管理**することは、要支援・要介護の要因を減らし**健康寿命を延ばす**ことに大きく貢献します。





### ③循環器疾患の予防

健康日本21(第2次)\*では循環器疾患の予防において、脳血管疾患・虚血性心疾患の減少目標が設定されています。これを達成するために、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の4つの危険因子の改善が挙げられています。このうち収縮期血圧4 mmHg低下させるだけで、脳血管疾患、虚血性心疾患死亡は男性5.4%・女性7.2%もの循環器疾患を予防できます。このように**高血圧の予防、管理は循環器疾患の予防において圧倒的に重要な**のです。

\*健康日本21：国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めたものです。「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」の「趣旨」、「基本的な方向」、「目標」、「地域における運動の推進」などについて、その概要を解説するとともに各分野の数値目標を掲載。

## 高血圧の診断

高血圧は血圧を測らないことには診断がつきません。診察室で測る血圧は白衣高血圧のように一時的に血圧が高くなることもあるため、**定期的に家庭で血圧を測定することが高血圧の診断には大切です(家庭血圧)**。

分類	診察室高血圧 (mmHg)		家庭血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ 80-89	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-90	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

高血圧治療ガイドライン2019. P18. 表2-5

## 高血圧の治療

長年の臨床研究データに基づいた血圧レベル別の高血圧管理計画に沿って、生活習慣の修正と投薬を組み合わせる治療をします。

現在、高血圧有病者のうち、治療中の人約60%で残りの40%は未治療とされています。自身が高血圧の認知がないのもこの病気の特徴です。定期的に健康診断を受けることはもちろんのこと、血圧計は様々な場所に設置されていますので、スポーツジムや温泉施設、役所等に行ったついでに血圧を測るなど、まずは自分の血圧の状態を知ることが大切です。

また、治療中の人でも血圧を管理できている人は半数で、せっかく治療中でも自身の判断で服薬をやめてしまうなど管理不良の人が半数います。高血圧患者さんにとって、適切な降圧薬は「不老長寿の薬」です。薬物療法が必要な場合は必ず続けるようにしましょう。

## さっそく血圧を管理してみましょう！

### ①家庭血圧

自分は大丈夫なのか？ぜひ血圧計を購入し、セルフチェックしてみてください。頻繁に測るのは大変という人は、例えば2ヵ月に1回などのタイミングでも構いませんので、正しい測定方法で5～7日間連続で測ることが重要です。朝・晩の1日2回ずつ測り、それぞれの平均値をみます。現在、特に病気もなく健康な人は120/80未満であることを確認しておき、“正常値”を超えるようなら正常値に戻るように**生活習慣の修正**をしてください。“**高値血圧**”は高血圧の一手前です。収縮期血圧が129を超えるようなら、かかりつけ医や近隣の内科医に相談してください。

☀朝の測定	測定方法	★晩の測定
<ul style="list-style-type: none"> <li>起床後 1時間以内</li> <li>排尿後</li> <li>食前・服薬前</li> <li><b>1～2分の 安静後</b></li> </ul>	<p><b>部 屋</b>：静かで過ごしやすい温度</p> <p><b>姿 勢</b>：イスに足を組まずに腰掛け、カフの高さと心臓の高さをあわせる</p> <p><b>測定前</b>：たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない</p> <p><b>測定中</b>：話しをしない、力を入れたり動いたりしない</p> <p><b>記 録</b>：原則として2回/日で5～7日間連続で測って、全て記録する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>就寝前</li> <li><b>1～2分の 安静後</b></li> </ul>

### ②生活習慣の修正

**こどもの時から生活習慣の修正**を心がけましょう。特に食塩の制限については、高血圧の予防・改善効果が高いことが証明されており、学校給食に減塩メニューを提供する自治体もあるほどです。減塩の食事の味に慣れ親しむことが大切なのです。

生活習慣の修正項目	ポ イ ン ト
1. 食塩制限 6g/日未満	・まずは一週間減塩してみることで徐々にその味に慣れていきましょう。減塩調味料や減塩食品などを活用しましょう。
2. 野菜・果物積極的摂取* 飽和脂肪酸、コレステロールの接種を控える 多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取	・1食分の野菜摂取量の目安 生の野菜なら両手のひら1杯/食 加熱した野菜なら片手のひら1杯/食
3. 適正体重の維持： BMI値25未満(体重[kg]÷身長[m] <sup>2</sup> )	・肥満者は過食による塩分過多など正常体重者と比べ高血圧になるリスクが2～3倍です。
4. 運動療法： 軽強度の有酸素運動(動的および静的筋肉負荷運動)を毎日30分、または180分/週以上行う	・1日30分歩くなどでよいので毎日継続してください。 ・エスカレーターを使わず階段を使うのもおすすめです。最初は息が上がるかもしれませんが徐々に慣れてきます。
5. 節酒： エタノール摂取量を制限する。 ・男性 20-30ml/日以下 ・女性 10-20ml/日以下	・少量のエタノールは虚血性の疾患を減らし、大量になると増やすという疫学的データがあります。 ・週に1、2回は休みましょう。 ・エタノール20mlの目安 アルコール度数4%のビール500ml アルコール度数12.5%のワイン160ml
6. 禁煙	・たばこは、長期的な高血圧に直接関係ありませんが、心血管病の重要な危険因子です。高血圧治療の目的は、脳心血管病の予防ですので禁煙しましょう。なお、喫煙することで一過性の血圧上昇をきたします。血圧の変動性が高まり、血圧管理上も問題となります。

### 今回、高血圧についてみなさんにお伝えしたのは…

ひらわ のぶひと  
腎臓・高血圧内科 **平和 伸仁** 部長

私が医師になった1980年代後半は、内科全般に言えることですが、心臓カテーテル治療等をはじめとした特殊な医療器材を用いた治療は、最先端でまだまだ普及していませんでした。そこで特殊な医療器材がなくても、薬と自分の手だけでどうにか患者さんを助けられたらという思いで、現在の専門分野を選びました。脳卒中家系で母方父方とも脳卒中で亡くなった人が多く、身近な病気であったことも影響しています。私は、日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン2019の作成委員会事務局を担い、最新の高血圧ガイドライン作成に携わりました。高血圧を知り、適切に対応すれば怖くありません。ご家族の健康のためにも、ぜひ血圧管理をはじめてください。





# 今日からはじめよう！ おいしい減塩食

高血圧の予防・改善のための塩分摂取量は、1日6g未満が目標です。1日3食にすると、1食あたり2gが目安となります。では、1食2gにするにはどのような方法があるのでしょうか？

減塩とは、毎日の習慣として続けていくことが何よりも大切です。塩分控えめでも満足感のあるおいしい食事となるように、今日からできる減塩のポイントをご紹介します。

## 分量の目安

塩  
小さじ1 = 6g  
濃口しょうゆ  
小さじ1 = 塩分1g

### ①汁物、塩蔵物、加工食品に注意

生鮭ではなく塩鮭を使うと、塩分プラス2g以上！他にもみそ汁、漬物、ちくわ、ハムなど、普段何気なく食べている物に塩が多く潜んでいます。日々の習慣にならないよう気を付けましょう。

### ②味にメリハリをつけて

#### 物足りなさを軽減

主菜にはしっかりと味付けし、付け合わせや副菜は無塩または薄味に調理しましょう。

### ③主食は白ごはんがおすすめ

パンや麺には、そのものに塩分が添加されています。無塩のご飯を主食とすることで、その分しっかりとおかずに味をつけることができます。

### ④酸味や辛味、風味を活かして

#### 満足感アップ

しょうゆや塩を減らす代わりに、酢やレモン、コショウやごまなど風味の良い材料を加えましょう。

## ある日の入院食

エネルギー 624kcal  
たんぱく質 25.4g  
塩分 2g

- 白ごはん 塩分 0g
- 鮭のムニエル 塩分 1g
- (付け合わせの人参 塩分 0g)
- もやしと人参の酢醤油和え 塩分 0.5g
- ほうれん草のごま和え 塩分 0.5g
- フルーツ

### ⑤市販の減塩商品も利用しよう

最近はスーパーやコンビニでも、減塩の調味料や食品がたくさん売られています。栄養成分表示をみて、「食塩相当量」を目安に選ぶ習慣をつけましょう。

### ⑥調味料を付け足さない

外食やお惣菜など、すでに味付けされた料理に、上から調味料をかけていませんか？まずは、そのまま味わってみましょう。初めは物足りなさを感じてもだんだん慣れてくるはずです。

## 外来の待ち時間 「入院説明動画のご案内」

### ■半日以上を病院で過ごす外来患者さん

市大センター病院外来では1日に約2,000人の患者さんが来院されています。外来を巡回していると患者さんから色々な声が届きます。「先生が丁寧に説明してくれてわかりやすかった。」「看護師さんが親身になって話を聞いてくれた。」などうれしいご意見をいただきます。一方で「一体、いつになったら(診察に)呼ばれるんだ。」「診察が終わるのは何時?」など待ち時間が長いといった声もたくさんあります。

体調が悪い方、仕事を休まれている方、小さいお子さんがいらっしゃる方など、患者さんの状況を考えると申し訳ない気持ちでいっぱいです。「待ち時間短縮」はとても大きな課題と考えており、日々試行錯誤しています。



川北 良樹 外来師長

### ■入院の説明を動画で

待ち時間に読書をする、パソコンでお仕事をするなどそれぞれの患者さんが工夫して過ごしていただいています。中でもスマートフォンを使用されている患者さんが多く、YouTube動画を視聴されているのをよく目にします。待ち時間を有効活用することができないか思案していたところに、院内に患者さん用Free Wi-Fiが設置されることになり、これだ!と思い早速、入院説明動画の作成を始めました。

#### ✓入院説明

看護師は、入院が決定した患者さんに入院の説明をします。入院までの生活の注意点、入院前の受診について、入院前PCR検査の採取方法、提出方法、入院の際の持ち物など20～30分かけて説明をしています。実際に全て覚えて帰るのは大変です。そこで、説明をわかりやすくまとめ動画にしました。患者さんのスマートフォンやパソコンで見られるようにし、待ち時間を利用してご視聴いただきます。現在、一部の診療科から運用を始めており順次拡大していく予定です。

#### ✓今後の展望

入院説明動画以外にも生殖医療センターでは「不妊治療」の説明動画も開始しました。今後、検査説明や患者さんへの指導など、診療を補助する動画も順次拡充する予定です。

#### ✓メリット

- 病院の滞在時間が短くなる
- 病院に来ることができなかつたご家族とご自宅で一緒に見ることができる
- 不明なところは何度でも視聴し確認できる



### 患者さん用 Free Wi-Fi

令和3年12月より院内各所で患者さん用Free Wi-Fiの運用を開始しました。料金は無料で、簡単に接続できますので、ぜひ待ち時間の有効利用にご活用ください。

#### 【接続可能エリア】

本館1階(外来外待合、会計待合ホール)、本館2階(外来外待合、外来化学療法室)、本館3階(GICU/HCU、血液浄化室、入退院支援センター)、本館7階から14階(全病室、デイルーム)、救急棟1階(待合ホール、家族控室)、救急棟2階(全病室)

#### 【利用方法(ID、PASS等)】

接続可能エリアの掲示板をご確認ください



# 紹介状をお持ちの患者さんは 予約受診をご利用ください

## 初診紹介患者さんの予約受診とは

当院は、紹介状をお持ちの患者さんがご受診いただく際の『診療予約枠』を設けております。現在おかけの地域医療機関(かかりつけ医)などから当院宛の紹介状をご用意の上、「地域医療機関」または「患者さん(ご家族)」から事前に診療のご予約をお取り下さい。

## ご予約方法

ご予約方法は地域医療機関または患者さん・ご家族から予約する方法があります。診療科により異なりますので、必ず当院ホームページをご確認の上、ご予約をお願いします。

1. 地域医療機関からのご予約 **電話** または **FAX**
2. 患者さん・ご家族からのご予約 **電話** または **WEB**



当院ホームページ  
「初診予約紹介予約の方法」

## よくお寄せいただくご質問

**Q1** センター病院を受診したいのだが、どうすればいい？

**A1** まずは近隣のクリニックをご受診いただくか、現在おかけの地域医療機関より当院宛の紹介状を発行してもらい、診療のご予約をお取りください。

**Q2** 紹介予約制の診療科は、予約がないと受診できないの？

**A2** 事前のご予約をお願いしております。予約なしで来院された場合は、診察まで長時間お待たせすることになるため、当日は予約のみお取りし、後日改めてのご来院をお願いする場合があります。



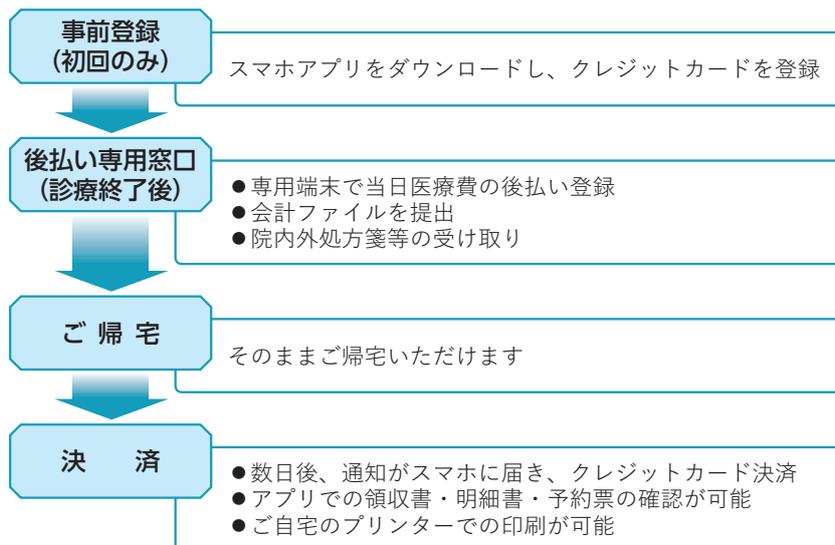
**Q3** センター病院で出産をしたいのだが、どうすればいい？

**A3** ご予約がない場合でも受診可能となっております。他院で妊娠と診断を受けている方は、紹介状をお持ちの上ご来院ください。紹介状をお持ちでない場合は、初診時選定療養費を別途ご負担いただきます。

## TOPICS | 医療費後払いシステムを導入します

当院は、1日に約2,000人の患者さんにご利用いただいております。以前より待ち時間の長さが課題となっています。この課題への取組みのひとつとして、会計待ち時間の短縮を目的とした**医療費後払いシステム**の導入を計画しています。後払いを希望される患者さんは、専用窓口にて後払い登録し、会計ファイルを提出することにより、医療費計算を待たずに帰宅することができますようになります。運用開始は令和4年5月を予定しています。詳しい利用方法などにつきましては、運用開始前に院内および当院ホームページにてご案内いたします。

### ご利用イメージ



本サービス利用料(患者さん負担)は無料です

### 施設アップデート情報

## 窓口マイクを設置しました

当院では新型コロナウイルスの感染防止対策として受付窓口にアクリル板を設置しています。さらにマスクを着用しての会話により声を通りにくく、みなさまにご不便をお掛けする状況が続いています。特に混雑する時間帯は会話が聞こえにくいというお声を度々いただいております。そのような状況を少しでも緩和するため、一部の窓口に、双方向の会話を補助するマイク付きスピーカーを設置しました。患者さんと窓口スタッフの声をマイクが拾いスピーカーを通して双方の声を届けることで会話を聞き取りやすくするものです。

また、この会話補助システムの有無に関わらず、聞き取りにくいなどのお困りごとがございましたら、ご遠慮なく窓口スタッフにお声掛けください。



YOKOHAMA CITY UNIVERSITY MEDICAL CENTER

Update Information



横浜市立大学附属  
**市民総合医療センター**  
YOKOHAMA CITY UNIVERSITY MEDICAL CENTER

〒232-0024  
神奈川県横浜市南区浦舟町4丁目57番地  
電話：045-261-5656 (代表)

初診 | 午前 8:30 ~ 午前 10:30

再診 | 【一般診療】 午前 8:00 ~ 午前 11:30 (一部診療科により異なります)

【予約診療】 午前 8:00 ~ 午後 4:00 (一部診療科により異なります)



▲病院ホームページ