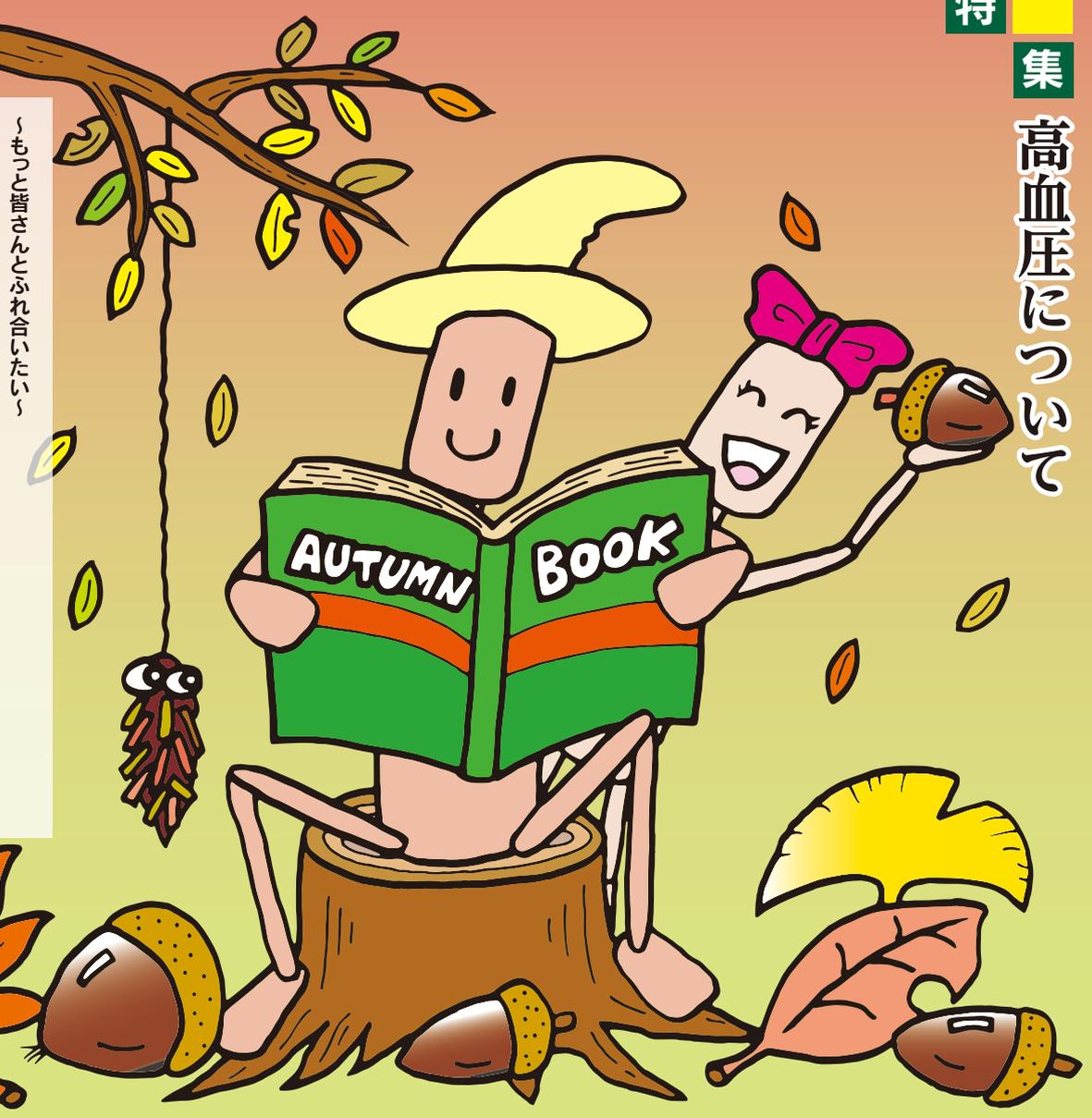


# まごころ

2019  
Vol.66  
秋号

特集  
高血圧について



## まごころコラム

「もっと皆さんとふれ合いたい」

### ■ 摂食嚥下シリーズ③

誤嚥を予防するための食べ方

### ■ 嚥下食に関するワンポイントアドバイス

飲み込みやすくするポイント

#### 病院理念

みなさまの一日も早い社会復帰を願い、地域住民から安心され信頼され共感を得られる組織作りを目指します。

#### 患者様の権利

1. 思いやりのこもった、礼儀正しい応対を受けることができます。
2. 安全で適切な医療を平等に受けることができます。
3. 病状・治療・予後について事実を知り、理解し納得できるまで十分な説明を受け、自由に意見をのべることができます。また、他の病院の医師に意見(セカンドオピニオン)を聞くことができます。
4. 診療録(カルテ)開示については、当院の手続きに従って、自己の全ての診療記録、画像、各種検査記録などを見たり、その写しの交付を受けることができます。
5. 十分理解した上で、検査・治療法などに同意・選択・拒否をすることができます。
6. 個人情報や、医療に関する情報の秘密は守られます。
7. 全ての医療費について説明を受けることができます。
8. 医療・介護・福祉・健康について医療従事者を通じて学習することができます。



医療法人 誠心会  
井上病院

# 特集

## 高血圧について



高血圧は生活習慣病の一つとして知られていますが、診断や治療に関しての基準が色々なエビデンスを基に、数年毎に少しずつ見直されています。

### 2019年に降圧目標値が引き下げられました

2019年に高血圧治療ガイドラインが改訂され、降圧目標値が引き下げられています。成人における血圧値の分類を表で示しますが、高血圧の基準値は診察室血圧で以前と同じ 140/90mmHg（家庭血圧は 135/85mmHg）です。ただこれ以上からが治療開始というわけではなく、正常高値血圧（120～129/80 未満）以上でも、すでに生活習慣の改善が必要です。さらにリスクの高い（脳心血管病の既往、非弁膜症性心房細動、糖尿病、タンパク尿のある慢性腎臓病など）高値血圧者（130～139/80～89）、高血圧者（140/90 以上）では積極的に生活習慣の改善を行い、さらに必要に応じて降圧薬を開始する事が推奨されています。

### 成人における血圧値の分類

分類	診察室血圧(mmHg)		
	収縮期血圧	拡張期血圧	
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120～129	かつ	<80
高値血圧	130～139	かつ/または	80～89
I度高血圧	140～159	かつ/または	90～99
II度高血圧	160～179	かつ/または	100～109
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110

### 年齢や併存疾患により降圧の目標は変わります

年齢や併存疾患により降圧の目標は若干変わってきます。また75歳以上の降圧目標は 140/90 未満と

#### 降圧目標

診察室血圧  
(mmHg)

家庭血圧  
(mmHg)

75歳未満の成人  
脳血管障害患者  
(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)  
冠動脈疾患患者  
慢性腎臓病患者(蛋白尿陽性)  
糖尿病患者  
抗血栓薬服用中

<130/80

<125/75

75歳以上の成人  
脳血管障害患者  
(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価)  
慢性腎臓病患者(蛋白尿陰性)

<140/90

<135/85

強化され、併存疾患により降圧目標が 130/80 未満となるような場合、個別に判断し降圧していきます。高血圧患者さんは全国で4300万人と言われ2450万人は治療を受けていますが、きちんと目標値にコントロールできているのは1200万人です。また**1850万人は未治療**（高血圧があっても認識していない、認識していても未治療）と言われています。

### 高血圧は他の病気のリスクを抱えています

高血圧は単に血圧が高いという病態だけではなく、**放置すると、慢性腎臓病、脳血管障害、心不全などを起こしてきます。**症状がないから大丈夫ではなく、高血圧により色々な合併症が体の中で進んでいると考えないとはいけません。高血圧の後ろに潜んでいる疾患に対しても、早め早めの介入が必要と考えます。気になる症状などございましたらお気軽にご相談ください。

#### 担当医



副院長  
中村  
なかもら

正直 医師  
まさなほ

## 嚥下食に関するワンポイントアドバイス

### 飲み込みやすくするポイント

むせたり、のどにつまりやすい食感の食べ物

<b>バサバサ</b> ばさつきやすい パン、カステラ、 いも類など	<b>ポロポロ</b> ばらけやすい ごはん粒、そばろ、 かまぼこ など	<b>サラサラ</b> むせやすい 水、お茶、 ジュースなど	<b>べらべら</b> はりつきやすい のり、わかめ、 青菜類など
---	---	---	--

※粘り気の強い「もち」や、噛み切りにくい「いか」「たこ」などにも注意が必要です。

#### 飲み込みやすくするポイント

- 適度な水分を含ませてばさつきを防ぐ
- ツルンとさせてのどごしをよくする  
ゼラチンなどで固める
- とろみをつけたり、油脂やつなぎでまとめてばらけるのを防ぐ  
例) ●あんをからめる  
●マヨネーズなどで和える  
●加熱前のひき肉に卵や粉などを混ぜる
- 液体にはとろみをつけてむせを防ぐ  
とろみ調整食品が便利!
- 食べやすい形状にする  
する・つぶす 一口大に切る  
※刻み食は口の中でばらけないよう、あんでまとめる工夫が必要
- やわらかく煮込む



楽しい食事は心と体に栄養を与えます。調理をちょっと工夫すれば、おいしく食べられますね!

参考:「改訂版 図解かみにくい、飲み込みにくい人の食事」藤谷順子・江頭文江監修(主婦と生活社)「「食べる」介護がまるごとわかる本」菊谷武 著(メディカ出版)

※添付した画像は「栄養指導NAV」の情報サイトから抜粋しています。

(栄養科)

## お知らせ

### 診療報酬の改定について

令和1年10月1日より消費税増税にともない診療報酬および介護報酬の改定が行われます。今回の改定により、いつもと同じお薬・検査等を受けたのに以前と診療費が変わっている場合がありますので、ご不明な点がございましたら会計にてお尋ねください。また、それに伴い健康診断の料金も変更となります。ご理解のほどよろしくお願い致します。

(医事課)



## 摂食嚥下シリーズ③

### 誤嚥を予防するための食べ方(前編)

～食事中的むせや誤嚥を減らすために～

嚥下体操などのトレーニングに加えて、食事の食べ方の工夫ひとつで誤嚥を予防することができます。「よりよい食べ方」を知り、普段の食事の習慣を見直しておいしく食事を頂きましょう。

#### より良い食べ方とは

##### ① 食前後の口腔ケア



誤嚥性肺炎の予防の為に日頃から歯磨きを心がけましょう。入れ歯の場合は必ず外して歯磨きを行いましょう(歯茎の間に残っていることがあります)。また、入れ歯を外す際は乾燥を防ぐために水につけておきましょう。入れ歯洗浄剤を使用することで細菌の繁殖も防ぐことができます。

##### ② 入れ歯を付けましょう

入れ歯を装着していなければ、歯茎の損傷だけでなく、噛む力が衰えやすくなります。入れ歯が合わなければ適宜歯科検診を受けましょう。



##### ③ 正しい姿勢を取る

食事の姿勢は前向きで顎を引いた姿勢が理想です。(下図参照)

#### 食べやすい姿勢

- 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 背もたれのあるいすに深く腰かける
- テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 足は床につける

#### 食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運べずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。



前かがみの姿勢がとりにくくなります。

後編は次号に掲載します。

(言語聴覚士)

# 病院からのお知らせ

## インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザに対するワクチンは、個人差はありますが、接種後約2週間ごろから効果があり、約5ヶ月間ほど持続するとされています。

日本でのインフルエンザ流行は12月下旬から3月上旬が中心ですので、12月上旬までに接種することをおすすめします。

予防接種には発症予防・重症化予防・流行予防等の効果があります。

特に持病がある方は医師に相談のうえ、早めに接種しましょう。(医事課)



**接種開始日** 10月から随時開始予定

**当院対象年齢** 高校生以上 (未成年者は保護者同伴)

**期 間** 10月～3月31日  
 ※公費助成対象期間は各市町村により異なります。  
 65歳以上で市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は事前の申請により接種費用が無料になります。  
 詳しくは糸島市役所健康づくり課にお問い合わせください。  
 TEL 092-332-2069 (糸島市役所健康づくり課)

**予 約** 要予約 (電話でも予約可能)  
 予約はワクチン入荷後より受け付けいたします。  
 (※日にち指定での予約をお願いします。)

ご予約・費用等 (お問い合わせ先)  
**井上病院 医事課 TEL092-322-3437**

## 風しん抗体検査クーポン受付開始しています。

風しんは発熱・全身に赤い発疹・後頭部や耳の後ろ、首のリンパ節が腫れるといった症状が出ます。春先から初夏にかけて流行し、感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶき (飛沫) を吸い込んで感染します。とても感染力が強く、電車や職場などが集まる場所で、多くの人に感染する可能性があります。

妊婦が風しんにかかると、『先天性風しん症候群』という病気にかかってしまい目や耳、心臓に障害を持った子どもが生まれる事があります。

風しんからあなた自身と周りの人を守るために、風しんに対する抵抗力を確認しましょう!! (医事課)

### 《風しん抗体検査クーポンの対象者》

- 実施期間** 平成31年4月より3年間 (予定)
- 対象年齢** 1962 (昭和37) 年4月2日から1979 (昭和54) 年4月生まれの男性の皆様
- 費 用** 無料 (但し、抗体結果を後日郵送しておりますので、郵送料を別途徴収しています。)
- 受付時間** 平日 午後2時～午後4時 / 土曜日 午前9時～午前11時
- 必要なもの** 風しんクーポン券 ※住民票と一致する住所が確認できるもの  
 ※年齢によって、クーポン券が来発行予定になっている方もいます。詳細は市役所に確認ください。  
 風疹抗体検査等でご質問がございましたら当院までお問い合わせください。

当院の手術件数			
	整形外科	外科	合計
6月	20	8	28
7月	22	10	32
8月	21	5	26

1日平均 外来患者数	
6月	179
7月	179
8月	171

1日平均 入院患者数	
6月	70
7月	71
8月	70



## 外来診療担当表 (令和元年10月1日現在) 手術・学会出張等で変更となる場合がありますので、詳細につきましては受付窓口へお尋ねください。

診療科目	曜日・時間帯	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
外科	消化器門 肛門全般	院長	永吉	永吉	永吉 編 (九大)	外科 (非常勤)	外科*3	院長	大内田 (九大)	永吉	院長	永吉
	救急・処置室	中塚		中塚		中塚		中塚		中塚		
	乳 腺						院長★		院長★			院長★ 九大
内科	内科全般	久原 國弘 (10:00~)	國弘 (~17:00)	増谷 高田 (非常勤) (10:30~)	國弘 (~17:00)	高田 (非常勤) (10:30~)	高田*1 (非常勤) 堤 (非常勤)	前田 高田 (非常勤) (10:30~)	前田 久原	國弘		國弘
	血液腫瘍内科 内科全般					佐々木 (福大)	佐々木 (福大)					
	糖 尿 病	前田★	前田★	前田★			堤★ (非常勤)					
	循 環 器	吉峯★ (福大)	吉峯★ (福大)	中村	吉峯*2	中村		中村		志賀★ (福大)	志賀★ (福大)	
	呼 吸 器					藤田★ (福大)						
消化器内視鏡検査	増谷★	久原★	國弘★	増谷★ 國弘★	久原★	久原★	永吉★ 増谷★	増谷★	久原★	久原★	久原★	
整形外科 リハビリテーション科	深水	坂本★		坂本★	深水			中山 (九大)	坂本 小牧	深水 (14:30~)	整形 (非常勤)	
緩和ケア内科							今野★					

- ★…この時間帯は予約制となっています。
- ※1…水曜日午後の高田医師の診療は訪問診療終了後からとなります。
- ※2…火曜日午後の吉峯医師の診療は月曜日が休日の場合の予備日となります。
- ※3…水曜日午後の外科の診療は第1・第3週が永吉医師、第2・第4週が九大医師の担当になります。
- ※個人健診は随時実施しておりますが、11時までの受付となります。 ※ご不明な点等ございましたら、当院外来にお問い合わせください。

**編集後記** 朝・夕が涼しくなり秋を感じるこの頃ですが、秋と言えばスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋など「○○の秋」とよく言われます。私は夏の暑さで落ちていた食欲が増し、食欲の秋になりそうです。皆さんは秋の夜長をどのように過ごされますか? (広報委員: K・M)

# 医療法人 誠心会 井上病院

TEL.(092)322-3437 〒819-1104 福岡県糸島市波多江699番地1  
 訪問診療、各種検診、検査(胃カメラ・大腸カメラ) 行っています。

**訪問リハビリテーション**  
 TEL.(092)322-3478

**ケアプランセンター**  
 TEL.(092)322-3478

**通所リハビリテーション いきいき**  
 TEL.(092)321-3108

**訪問看護ステーション**  
 TEL.(092)322-3439

ホームページアドレス <https://www.sih.or.jp/>

**診療科目** 外科 (消化器・乳腺・肛門)  
 内科 (消化器・循環器・糖尿病)  
 整形外科 リハビリテーション科  
 緩和ケア内科 救急科

**休 診 日** 土曜午後・日曜・祝日  
 ※急患の方は休日・時間外でもお電話の上お越し下さい。

診療時間	午 前	午 後
平 日	9:00~12:00	14:00~17:30
土 曜	9:00~12:00	-

※平日午後の受付時間 16時まで (予約を除く)  
 ※敷地内禁煙にご協力をお願いします。