

内 容

- 高血圧症について
- お知らせ
 - ・ジャズコンサートを開催しました
 - ・外来診療の変更

病院の理念

患者様が安心して
医療を受けることができる
やさしい病院を目指します。

基本方針

- 患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な療養環境を提供します。
- 専門職としての自覚を持ち、常に最良の医療を提供できるように技術や知識の習得に努めます。
- チーム医療の推進により医療の質の向上を目指します

患者様の権利

- ① 患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ② 患者様には安心、安全な医療を公平に受ける権利があります。
- ③ 患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④ 患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤ 患者様には不当に抑制されたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に依じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥ 患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦ 患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。

高血圧症

内科医師 石岡達司

心臓から血液を全身に送り出すためには圧力（血圧）が必要です。しかし、塩分の過量摂取、過食や運動不足による肥満、多量な飲酒、喫煙、ストレスなど生活習慣の乱れにより血圧は必要以上に上昇します。この状態が高血圧症です。日



本では成人の約半数4000万人が高血圧症です。高血圧症は一般的に140/90mmHg以上とされていますが、診察室では正常血圧にも関わらず、家庭では高血圧を示す方がおられます。このタイプを仮面高血圧といいます。仮面高血圧には夜間睡眠中に血圧が上昇する夜間高血圧、或いは早朝から急速に血圧が上昇する早朝高血圧などがありますが、いずれも、心筋

梗塞や脳卒中を誘発しやすい危険な高血圧と考えられています。仮面高血圧の把握には、家庭での血圧測定が不可欠ですが、忙しい毎日を送っておられる皆様には時間的余裕はないと思います。そこで、起床時と就寝時1日2回の測定をお勧めします。起床時、就寝時ともに排尿後5分間椅子に座って安静な状態で測定してください。

自動血圧計はいろいろな種類が販売されていますが、高級品でなくとも十分正確に測定できると思います。また、簡便に血圧測定ができるため指先、手首で測定する血圧計がありますが、腕で測るものに比較して不正確とされていますので腕で測る血圧計をお勧めします。

高血圧症は動脈硬化に関連する脳卒中、心筋梗塞、閉そく性動脈硬化症（下肢が壊死する病気）や腎障害など多くの病気を誘発するため早急な治療が必要です。最初に行うべき治療は、高血圧発症の原因である生活習慣の乱れを食事療法、運動療法により改善することです。特に、食塩摂取は、重要で一日摂取量を6g以下にすることが推奨されています。（岡山県人の一日摂取量は10-12gです。）生活習慣の改善で高血圧が改善しない時は降圧薬を服薬する必要があります。現在、わが国には降圧薬の種類が多数あり、重症高血圧でも2-3種類を服薬すればほとんどの場合血圧はコントロールできますので、決して治療を放棄しないでください。

— 降圧薬について —

薬剤師 清水 佳代

降圧薬は大きく2つの作用をもつお薬に分けられます。今回はよく使用されるお薬を紹介します。

1. 循環血液量を減らすもの

①利尿薬：血液中の水分を減らします。

- ①フルイトラン錠、②ナトリックス錠、
- ③アルダクトンA錠、④フロセミド錠、
- ⑤ダイアート錠 を採用しています。



2. 末梢血管を拡げて抵抗を減らすもの

⑥カルシウム拮抗薬：

血管の収縮を抑えます。作用時間が長く、1日1回の服用で効果が続きます。

- ⑥アムロジピン錠、⑦ノルバスク錠、
- ⑧アテレック錠、⑨ニフェジピンCR錠、
- ⑩コニール錠、⑪カルブロック錠、
- ⑫ヘルベッサRカプセル を採用しています。



⑬レニン-アンジオテンシン系阻害薬：

塩分をためることによる血流量の増加や、血管の収縮に働く物質を抑えます。動脈硬化の予防や、心臓・腎臓を保護する効果もあります。

- ⑬イミダプリル錠、⑭オルメサルタンOD錠、
- ⑮ニューロタン錠、⑯アジルバ錠、
- ⑰バルサルタン錠、⑱イルベサルタン錠、
- ⑲テルミサルタンOD錠 を採用しています。



通常、お薬は単剤から開始し、効果が不十分な時は他の作用のお薬を追加していきます。

2剤、3剤と併用することで、内服するお薬の種類や数が多くなることもあります。

飲みにくさや内服忘れを防ぐために、上記のお薬を組み合わせた配合薬が、近年多く発売されています。

組み合わせとして

①利尿薬 + ③レニン-アンジオテンシン系阻害薬

②カルシウム拮抗薬 + ③レニン-アンジオテンシン系阻害薬

①利尿薬 + ②カルシウム拮抗薬 + ③レニン-アンジオテンシン系阻害薬 があります。

当院でも数種類の配合薬を採用しています。少しでも飲みやすくなるようお手伝いさせていただきます。

ご質問や疑問などがありましたら、お気軽に医師へご相談ください。

お知らせ

4/14(日)ジャズコンサートを開催しました。



SOHO MEDICAL JAZZ BANDの方々の演奏による音楽を鑑賞しました。今回は、「愛の讃歌」「川の流れのように」「上を向いて歩こう」…等、多くのリクエストに対応していただきました。他にも「星に願いを」「糸」等、私たちの聴き馴染みのある曲を考えていただき、参加の方々から終了後に“よかった”“感動した”との感想がありました。演奏にひきこまれて自然に体でリズム

をとったり、手拍子をしたり、涙ぐんで聴いている方もおられました。癒されたり、楽しんだり、素晴らしい時間を共に過ごすことができました。

雨が降る中、当院までお越しただいて感謝致します。今後ともよろしくお祈りします。地域ふれあい委員会より



4月より外来診療を変更しています。

本院に新しく **内科 庄島蘇音 医師** が診療を行っています。

糖尿病内科・腎臓内科が専門です。自ら食事療法や運動療法を行い患者様の気持ちに寄り添っていく優しい人柄です。

駅前診療所の午後と土曜日の診療がなくなりました。

整形外科通院中の患者様には大変ご迷惑をおかけいたします。診療時間をご確認の上お間違えの無いようにお越し下さい。



本院外来診療時間

	午 前	午 後
整形	月～金 9:00～12:00	月～金 15:00～18:00
	土 9:00～12:00	土 午後なし
内科	月・水・木 8:45～12:00	月～木 15:00～18:00
	火・金 9:00～12:00	金 16:00～18:00
	土 8:45～12:00	土 午後なし

※午前の受付は8:30～になります。
※診療時間が変更となる場合があります。

本院外来診療担当医師

	月	火	水	木	金	土
本 整形	午前 横山	宮本	横山	堅山	織田	宮本
	午後 外来担当医	外来担当医	和気	横山	横山	—
院 内科	午前 庄島/石岡	庄島	坂口/石岡	庄島/石岡	坂口	石岡
	午後 庄島	坂口	庄島	庄島	16:00～坂口	—

本院所在地 岡山市中区国富4-2-63
☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

駅前診療所診療時間

	午 前	午 後
整形	月～金 9:00～12:00	月～金 午後なし
内科	火・金 9:00～12:00	火・金 午後なし

駅前所在地 岡山市北区錦町2-8
☎(086)225-2311 FAX(086)225-2312

駅前診療所診療担当医師

	月	火	水	木	金	土
駅 整形	午前 宮本	堅山	安井	安井	堅山	—
	午後 —	—	—	—	—	—
前 内科	午前 —	石岡	—	—	石岡	—
	午後 —	—	—	—	—	—