

広報

つきよの

令和6年1月発行

第58号

# 「生活習慣病について①」

2024



新年  
謹賀

ご自由にお持ち帰りください

〒379-1308

群馬県利根郡みなかみ町真庭316

TEL: 0278-62-2011

FAX: 0278-62-2013

ホームページ: <http://moon-hp.or.jp>



  
Tsukiyono  
Hospital

医療法人パテラ会 月夜野病院

# 謹んで新年のお慶び申し上げます

新年明けましておめでとう御座います。

“シン月夜野病院”は8回目の新年を迎えました。この1年が皆様にとって素晴らしいものとなりますよう心から祈念致します。

“シン”ではなく“新”という漢字ですが、“立ち木を斤る（きる）”という意味です。切ったばかりの木の切り口は樹液があふれみずみずしく、いのちがよみがえるような香気を放っているということ。新しい年とはそのようないきいきとした心持ちで迎えたいところです。

我々の周りにはよからぬ事が多すぎます。2019年から発生した新型コロナウイルスがいまだに猛威を振るっています。重症化は当初より大分減少していますが、免疫力の衰えている高齢者を中心にまだまだ注意が必要です。

地球温暖化もいよいよ緊迫しています。昨年も世界中で異常気象による災害が繰り返しておきており、国連は“地球温暖化”ではなく“地球沸騰”と表現する事態となりました。極地の永久凍土が溶け消え始めている事も問題のようです。10万年以上溶ける事のなかった永久凍土の中には、我々には全く免疫の無い凶暴なウイルスが休眠している可能性があるというのです。コロナ、インフルエンザ如きで大騒ぎしている我々の手に負える相手ではないようです。これはあまりにも非現実的な話しの様に聞こえるかも知れませんが、我々の日常生活が異常気象によって迷惑を被っているのは、みなさんも実感されている事でしょう。

最近我々の現場では薬剤不足が深刻になっています。当初コロナによる消費過多が原因かと考えていましたが、今でも様々な薬品が不足しています。原因は簡単に言うと医療費、薬価が安すぎると言うことではないかと思っています。医療費は現在のようにインフレで様々な物価が上がっても上がらずむしろ下がる一方ですし、消費税の請求もみとめられていません。我々医療現場は何とか頑張っていますが、製薬会社、特に後発品など安価な薬剤を作る会社は利益が出ず経営が成り立たなくなっているのです。そのため解熱鎮痛剤や風邪薬、咳止め等々の日常生活に必須な薬剤の作り手がなくなり不足しているのです。今後薬価がこのまま上がらない状態が続けば、国内ではもう作る事が難しくなるでしょう。大豆、小麦、塩等々生活必需品のように薬も今後海外製品に依存することになりそうです。しかも昔と違い、高い粗悪品を買うしかなくなるのかも知れませんが、もはや自分の体、生活は自分自身で守るしかありません。



# ★生活習慣病★

## 生活習慣病とは？



生活習慣病とは我々の日常生活に起因する病です。



食事内容や運動のあるなし、休養がとれているか、喫煙しているかどうか、飲酒するかまたは、その量はどうかなどの要因で自分の体を本来の年齢による変化以上に悪化させている事があります。



悪化することより・・・

糖尿病、脂質異常症、高血圧、がん、脳卒中（脳梗塞や脳出血）、心臓病（心不全、不整脈）、動脈硬化などを起こします。



# 今回は生活習慣病の中でも高血圧症についてご紹介致します。



## ★高血圧症について★

高血圧は、高い値の血圧（収縮期血圧）が140mmHg以上、低い値の血圧（拡張期血圧）が90mmHg以上の状態を指します。



血圧の高い状態が持続する事で動脈硬化が進行するため、脳卒中や心筋梗塞が起こったり、心臓の機能が低下して心不全となったり様々な問題を来します。血圧が高いだけでは自覚症状がないからといって長期間放置する事が重大な健康被害となります。



高血圧の原因は多くは本態性高血圧とって生活習慣が密接に影響します。塩分の取りすぎや肥満、運動不足、ストレス、疲労、睡眠不足等が大きく影響します。



# 高血圧では合併症が 最も注意が必要です！！

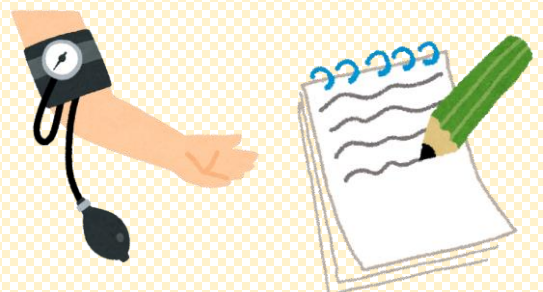
症状がないからと長年放置する事で、血管に傷がついたり、血管が硬くなったりして動脈硬化が引き起こされます。

動脈硬化が進行すると、脳や心臓、腎臓、眼などの様々な臓器に障害が起こり、結果として脳卒中（脳梗塞、脳出血）や心筋梗塞、心不全、腎不全、失明など重大な病気を引き起こします。

年齢60代前後で心筋梗塞や脳卒中、大動脈破裂などを起こす方の多くは、若い頃から高血圧を放置しているケースが多いため、若い方でも血圧管理が大切です。



高血圧は日常的に血圧を測定する事が最も大切です。血圧はどんな人でも時間や体調によって変動するため、診察室だけでなく自宅である程度決まった時間に測ることが大切です。



## ★ 血圧管理について① ★



どんな方でも1日中一定した血圧という事はありません。

血圧は日内変動といって1日の中でも変動があります。一般的には睡眠中は低く、朝になると起前からゆっくり上昇し、昼間の活動量が多い時間帯には高くなります。夕方から夜にかけて活動量が減ると血圧も低下し、睡眠中は更に低くなります。

**自宅では135/85mmHg 以下が理想的です。**

「自宅では良い値だから大丈夫」ということはありません。環境や精神状態で様々に変動します。



皆さんはどうでしょうか？

まずは自分の血圧状態を把握してみましょう！



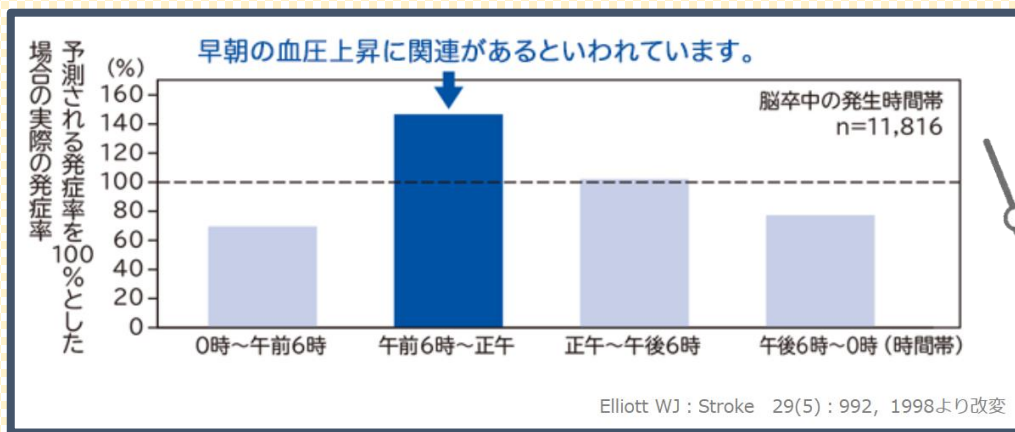
※神経質になりすぎて逆に血圧が上がってしまっ  
てはいけませんので、ご注意ください。



## ★ 血圧管理について② ★



血圧は様々に変動すると説明しましたが、睡眠中に血圧が下がらない「夜間高血圧」や朝方血圧が上昇する「早朝高血圧」というものがあります。これらの高血圧は心筋梗塞や脳卒中などの発生につながると言われています。



[生活習慣オンライン：血圧は変動します | 高血圧 | バリューHR \(sageru.jp\)](https://sageru.jp)より引用

実際に上記の表からも午前6時～正午が脳卒中の発生率が最も高いとされています。



高血圧症が疑われた場合や指摘された場合は血圧を測定する習慣を付けていきましょう！！



無理のない範囲でね

**自分の正しい血圧を知る事、1日の変動の様子を知ること、体調の良くない時の血圧を知る事などが健康を守る事につながります。**

看護師より  
アドバイス！！

## 生活習慣病 の予防/治療法

「生活習慣病の予防は第一に生活習慣の  
見直しと改善が重要です。」

### 1.規則正しい生活を送る。

夜ふかしを減らすだけでも免疫力もアップします。また、出来る範囲の運動が予防につながります。



### 2.食生活を見直す。

野菜や海藻、豆・大豆類、魚を積極的に摂取し、塩分は控えめにします。



### 3.ストレスの軽減。

しっかりと睡眠を取ることでストレスも軽減します。



### 4.禁煙に努め、週に2回は休肝日を設ける。

煙草に含まれるニコチンにより血圧上昇から動脈硬化を引き起こす原因になります。禁煙することで生活習慣病だけでなくあらゆる病気の予防になります。過度の飲酒も動脈硬化を引き起こす原因になります。





栄養課より  
アドバイス！！

## 食事と生活習慣病

### ～「健康的な食事」とは～

「健康的な食事」と一言でいっても実際にどんな食事を心掛けたら良いのか難しいですね。



- ・ 食事を楽しみましょう
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



これは「**食生活指針**」とあって、厚生労働省などが策定したものです。どのような食事をしたら良いか迷ったら参考にしてみてください。

また、当院では栄養指導も実施しております。医師の指示の下、減塩の方法や糖尿病・腎臓病の食事療法、貧血などの栄養指導を行っているのです。まずは医師にご相談ください。





# 当院の活動がチェックできます！！

皆様に月夜野病院を知っていただくために、  
インスタグラムとフェイスブックを始めています。



広報部が作成して  
ます♪

ぜひ、登録お願い致します！！！！！！



月夜野病院 フェイスブック

検索

月夜野病院 インスタグラム

検索



		月	火	水	木	金	土	
午前	外科 胃腸内科 肛門外科	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	第1・2週 玉木 第3週 長谷川 第4週 俣田 第5週 玉木	
	整形外科			長谷川	横尾			
	内分泌 糖尿病内科	下田	石田	下田	澁澤	金山		群大*
	循環器内科			林 <sub>正</sub> (月1回)				林 <sub>孝</sub>
	脳神経外科					浅井		
	皮膚科					天野 (不定期)		
午後	外科系	池上	山田 <sub>正</sub>	長谷川 <sub>正</sub>	横尾 <sub>正</sub>	池上		
	内科系			下田	池上			
	専門外来				山田 <sub>正</sub> (月1回 15時～)			

※整形外科の午後の外来は、手術により代診になる可能性がありますので、ご了承ください。

※土曜日の糖尿病内科は1・3・5週目は下田容子医師、2・4週目は吉野聡医師が担当します。



## 入院患者様のご家族の皆様へ

群馬県内の新型コロナウイルスに対する警戒レベルが引き下げられました。  
それに伴い回復期リハビリ病棟入院中の患者様に限り3月13日より面会を再開します。  
面会ご希望の場合は地域連携室での予約をお願いします。

### 面会時のお願い

1. 院内ではマスク着用をお願いします
2. 面会時間・・・13:30～15:30
3. 1回の面会時間・・・15分
4. 1回の面会人数・・・2人  
(面会は15歳以上の方に限らせていただきます)
5. 面会予定の3日前までに予約をしてください
6. リハビリ見学の場合には面会される1週間前までに予約が必要です
7. 面会時には1階の受付で声をかけてください

### ■パテラ会グループ

月夜野病院  
月夜野病院総合介護センター  
訪問看護ステーションさくらんぼ  
ヘルパーステーションさくらんぼ  
通所・訪問リハビリテーション  
有料老人ホーム花水月  
高山村デイサービスセンター  
介護老人保健施設りんどうの里  
りんどうの里ケアセンター  
住宅型有料老人ホームみつみね  
トータルケアステーションさくらんぼ

### ■有限会社 桜井商事

グループホーム月夜野の里  
月夜野の里デイサービスセンター  
小規模多機能月夜野の里

### ■社会福祉法人三国塩原会

特別養護老人ホーム西嶺の郷  
地域密着型特別養護老人ホーム中山の郷