



とうかい

第30号 平成20年 春号

公立学校
共済組合 東海中央病院

- ◆基本理念◆
「最高の誠意」「最善の医療」
- ◆基本方針◆
(1) 患者さま尊重の医療
(2) 診療機能の向上
(3) 健全経営の維持



各務原市の桜まつり 新境川堤の桜並木を撮影したものを提供いただきました

INDEX

- 高血圧について 2
- スギ・ヒノキ花粉症について 3
- 食事で花粉症対策 4
- ある新人看護師の半日 4

表紙写真募集のお知らせ

皆さんによる各務原市内の風物の写真を、広報誌の表紙としてご紹介したいと思えます。次号の募集については、3月下旬の予定です。たくさんのご応募をお待ちしております。

看護師宿舎改築

3月20日(予定)より見学自由

- 設備案内
 - ・玄関ドアオートロック完備
 - ・ワンルーム
 - ・フローリング
 - ・ユニットバス
 - ・ウォシュレット
 - ・エアコン



看護師・助産師 保健師・准看護師 募集

詳しくは以下の連絡先(看護部)までご連絡ください。

TEL(058)382-3101/FAX(058)382-1762

高血圧について

循環器科部長 内田 一生



はじめに

高血圧というのは、血圧が高いという1つの症状です。高血圧症とは、くり返して測定した血圧が正常より高い場合をいいます。くり返しの測定で最高血圧が140mmHg以上、あるいは、最低血圧が90mmHg以上であれば、高血圧症と診断されます。

高血圧症の種類

本態性高血圧症と二次性高血圧症に分類されます。本態性高血圧症は遺伝的な因子や生活習慣などの環境因子が関与しており、生活習慣病といわれており、高血圧症の90%以上がこれに入ります。これに対して二次性高血圧症は体の中に血圧上昇の原因となるはっきりした病気がある場合です。

高血圧症から起こる病気

血管は本来弾力性があるのですが、高血圧状態の持続によりいつも緊張した状態におかれ、次第に厚く、しかも硬くなります。これが高血圧による動脈硬化で、この動脈硬化は、大血管から小血管まで太さを問わず発生し、脳出血や脳梗塞、眼底出血、大動脈瘤、心筋梗塞、腎硬化症などの原因となります。また、心臓は高い血圧にうち勝って血液を送り出すことになり、心臓肥大が起こり、心不全になることもあります。こうした合併症を予防するためには、高血圧にならないように注意し、既に高血圧の人は血圧を正常化することが必要です。

日常生活の留意点について

- (1) 塩分をとり過ぎると体内に水分が蓄積し、血流量を増加させます。これにより血圧が上昇します。
減塩（1日7g以下）を心がけましょう。
- (2) 寒暖の差が激しいと血圧の変動は大きくなります。温度差をなるべく少なくするようにしましょう。
- (3) 入浴も血圧の上昇に関係します。ぬるめ（40℃ぐらい）の風呂に10分間位浸かりましょう（長湯は禁）。風呂場の温度にも注意しましょう。
- (4) いきみの時間が長いと血圧が上がります。スムーズな便通を心掛けるよう普段から便秘を予防しましょう。また、日本式の便器にしゃがむよりも、洋式便器に腰掛けて用を足すほうが、急激な血圧の変動を避けられます。
- (5) 毎日規則正しい生活を送り休養を十分にとり、疲れを残さないようにしましょう。
- (6) たばこは「百害あって一利なし」です。禁煙が大切です。
- (7) 過度の飲酒は、体に余分な脂肪がつき、体重過多となります。適量にとどめておきましょう（ビールなら350ml程度）。
- (8) 肥満は体に四六時中重い荷物を持っている状態であり、心臓にも負担をかけ、全身の動脈硬化を進めたりします。ただし、人それぞれの体にあった減量方法があり急激な体重減少が必ずしも正しいとは言いきれません。高血圧の治療と同じで、根気よく減量にとり組む心構えが必要です。
- (9) 運動や労作の許される程度は、その人の高血圧の重症度や合併症の有無と関連するので、まず医師にどの程度、運動しても良いかをたずねてみましょう。

おわりに

血圧は、運動・安静・入浴・排便・食事・睡眠・体調・精神緊張等の条件で著しく変化します。測る前には、5～10分位安静にして条件を一定にした状態で測定することが望ましいです。

- (1) いつも同じ腕・姿勢・時間に測るようにしましょう。できれば肘で測定するタイプのものを使用しましょう。
- (2) 血圧計は、腕と同じ高さのところにおいて測りましょう。
- (3) 測るときは、きついシャツ等で腕の上部を締め付けないようにしましょう。
- (4) 血圧計は、定期的に（年に1～2回）点検が必要です。
- (5) すでに高血圧を薬で治療中の方は、主治医の指示がない限り自分の判断での調節や中止をしないようにしましょう。薬を途中で中止すると、血圧は以前の値に戻り時にはそれ以上に上昇し、高血圧による合併症を起こすことがあります。副作用や何か異常のある時は主治医に相談しましょう。

スギ・ヒノキ花粉症について

耳鼻咽喉科部長 加藤 洋治

スギ・ヒノキ花粉飛散予測

昨年12月27日に環境庁より出された速報によると、東海地方においては昨年の1.5倍から3倍に増加し例年を上回ると予測されています。これは昨夏の日照時間の上昇に基づいています。飛散開始に関しては、今年は暖冬が予想されるため例年よりやや早い見込みです。但し、飛散開始日は花粉1個/cm³以上の連日と定義しており、この日以前にも花粉は飛んでいますし、2005年の大量飛散の年には秋にも一定量認められており注意が必要です。

診断

ある疫学調査では全人口の2割を超えるというデータもあり、まさに国民病ともいえます。経験的に自己診断している方が大半を占めていると思われませんが、一応ここでは「2005年度版鼻アレルギー診療ガイドライン」から診断について説明します。

くしゃみ、水性鼻漏、鼻閉の3主徴をもち、鼻汁好酸球検査、皮膚テスト（または血清IgE抗体検査）、誘発テストのうち、2つ以上が陽性ならばアレルギー性鼻炎と診断されます。また、ハウスダストやダニなどをアレルゲンとする通年性アレルギー性鼻炎と季節性アレルギー性鼻炎に分類し、スギ・ヒノキ花粉症は後者に属します。但し、スギは抗原性が強いいため通年性の方もこの時期に悪化することがあります。更に、スギとヒノキは交差反応性が強いいため双方に感作されるのが通常です。

自己防御

- 1) 外出を控える
- 2) 窓・戸を閉める
- 3) マスク・眼鏡を着用
- 4) 毛織物等花粉の付着しやすい服を回避
- 5) 玄関前で服・髪をはらう
- 6) 洗顔・うがい・鼻をかむ
- 7) 室内の掃除。をこころがけましょう。

花粉への暴露をゼロにすることは無理でも少なくすることは可能です。そのためには各種のマスメディアから出される情報を利用し、その日の花粉情報を知ることは大切です。雨の翌日で気温が高く湿度が低い風の強い晴れた日は多くなります。

治療法

まず基本は薬物療法でしょう。病型分類では鼻閉型やくしゃみ・鼻漏型などがありますが、最近では眠気の少ないあるいは無いこれらのタイプにあわせた様々な内服薬や外用薬があり、当然の知識として持ち合わせている耳鼻科医へ症状を申し出て自分にあった処方を受けましょう。それでも運転業務に従事される方は注意が必要です。他剤との併用が危険なものもあり常用薬のある方はお知らせ下さい。また、初期治療として花粉飛散開始2週間前からの治療が効果的であるということが定着化しており、今年であれば2月上旬からの治療開始をお勧めします。

通年性アレルギー性鼻炎で鼻閉型の方には手術をお勧めします。鼻の粘膜を焼く手術は外来で日帰りが可能であり、お近くの耳鼻科へお問い合わせ下さい。但し、構造的に異常がある例では簡単な手術ではありませんが数日間の入院が必要となりますので、耳鼻科のある病院へ受診下さい。もしスギ・ヒノキ花粉症で希望されるならば遅くとも1月中旬に済ませる必要があります。

しかし、以上に挙げたものはアレルギー体質そのものを治療させたわけではなく、あくまでも対症療法および局所治療です。唯一の根本療法は特異的免疫療法（減感作療法）といい、アレルゲンを希釈したものを定期的に注射することにより体質改善をはかるものです。稀ではありますが重大な副作用もあり、通常3～5年を要するため一般的とは言えず施行している施設は限られています。現在、注射ではなく口の中にアレルゲンを投与する方法が試験中であり、副作用も少ないというデータが出されている。動物実験レベルではあるが、ペプチド療法やDNAワクチン療法も試みられており、近い将来アレルギー性鼻炎が簡単に根治できる時代が来るかも知れない。

食 事 で 花 粉 症 対 策

管理栄養士 太田真実子



まもなく花粉症の方にはつらい季節がやってきます。
 さまざまな花粉症対策グッズなどがありますが、日頃の食生活に気を配り体質の改善をはかることで、花粉症の発症を抑えたり、症状を軽くすることが可能です。
 食事以外では、ストレスをためないようにすること、規則正しい生活をおくこと、適度な運動をすることなどにもアレルギーの発生を抑える効果があるということ覚えておいてください。
 忙しい毎日のなかで不規則な生活や偏った食事などしていませんか？食生活を見直してみましょう！

《花粉症予防の食生活》

- いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。
- 食事は規則正しくとりましょう。
- 高カロリー・高脂肪の食事を控え、野菜をたっぷり食べましょう。
- 加工食品やインスタント食品など食品添加物を多く含む食品を控えましょう。
- アルコールや辛いものなど刺激物を控えましょう。

《花粉症によいとされる食べ物》

- さば・あじ・いわしなど
 青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）はアレルギーの炎症に深く関わりとされる物質の産生を抑える働きがあるといわれます。
- 緑茶
 緑茶に含まれるカテキンにはアレルギーを引き起こすヒスタミンの過剰分泌を調整する作用があるといわれています。お茶では他に甜茶などにも同じ作用があるといわれています。
- ヨーグルト
 ヨーグルトに含まれる乳酸菌には腸内の免疫細胞のバランスを整える働きがあり花粉症の症状を緩和するといわれています。
- 緑黄色野菜や果物
 緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAや果物に多く含まれるビタミンCにはアレルギー症状の原因となる活性酸素の生成を抑え、除去する働きがあるといわれています。



マスクやメガネをして花粉を避けることも大切ですが、食生活をもう一度見直すことであなたの花粉症が少しでも軽減されるとよいですね！

ある新人看護師の半日

平成19年入職 B1病棟 原田美穂さん



8:10
 「おはようございます。今日もがんばるぞ！」



8:30
 朝のカンファレンス
 伝達事項を聞き逃さない



11:00
 患者さまを手術室へ搬送
 心配しないで



11:20
 伝達事項を正確に伝えます



11:45~12:45
 休憩時間です
 先輩たちと談笑



14:00
 患者さまとのコミュニケーション

◎初診・再診受付時間▶ 8:30~11:30

◎毎週土・日曜日祭日全科休診

お願い 保険証等の提示

月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口
 に提示してください。



とうかい

発行：〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2
 公立学校共済組合 東海中央病院
 電話 (058) 382-3101 / FAX (058) 382-1762
 URL <http://www.tokaihp.jp>

Photo 足立 宜泰

発行人：病院長 渡邊 正

発行：年4回