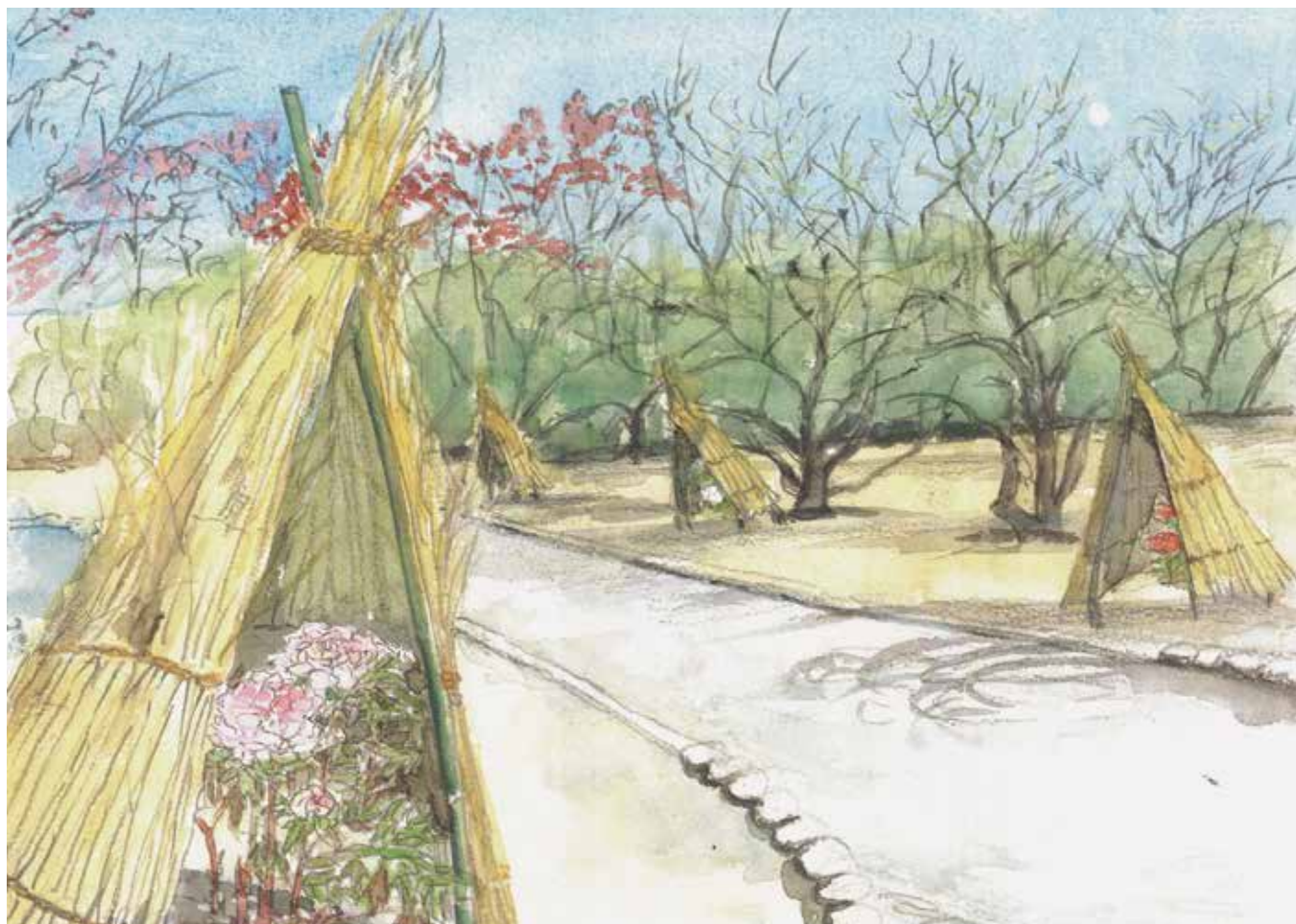




RSKバラ園の寒牡丹：土居 照子 作

◆年頭のあいさつ

◆Dr 紹介 鈴木副院長

◆Dr だより 高血圧のはなし その3

◆毎年恒例の餅つきと音楽会開催

◆糖尿病フェスタ in リバーサイド

・お知らせ健康長寿



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷リバーサイド病院

理念 私たちは医療の担い手としての責務を自覚し研鑽を重ね、「人と人とのふれあい」を大切に、地域の人々に一層の信頼を得られる医療を提供し地域社会に貢献します。

基本方針 1. 患者さんの立場を尊重し、納得と同意に基づく医療を実行します。
2. 医療技術と知識の習得に努め、良質で安全な医療を提供できるよう努めます。
3. 地域の人々の診療、健康保持・増進に努めます。

新年あけましておめでとうございます

年頭のあいさつ

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましてはどのようなお正月を過ごされたでしょうか。ご家族に囲まれて穏やかな正月であった、孫にお年玉を奮発した、否それどこではなく、被災し家の片づけで、正月どころではなかったなど様々な正月だったことと思います。

しかしながら一年の計は元旦にありとよく言われますが人には節目が必要だと考えます。現代のように変化の激しい時代においてこそ、なおさらそうではないかと思います。各人、自身の目標を立ててそれに向かってしっかりと前進してください。塩分制限 6g/日、運動 30 分以上 / 日、節酒、禁煙等々。

病院も今年目標を立ててそれを達成していかなければなりません。昨年は大水害、入院患者の一時的減少や医師の赴任、退官など様々なことがありましたが、一定程度の病院の方向性が見えてきたのではないかと思います。

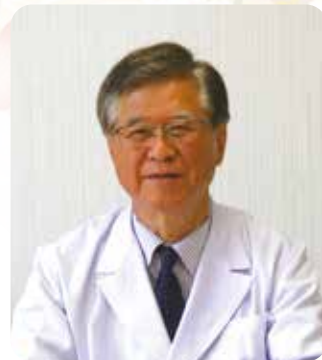
病院の機能分化ということが世の中では言われています。しかしながら急性期高度専門医療を受け、そして在宅通院治療を受けていく患者さんは分化できません。一人の人間なのです。

切れ目のない医療が必要なのです。在宅あるいは施設に行かれる患者さんの手助けをするのが本院の役割の一つです。

また限界性がありますが当院ではどのような状況の患者さんも受け入れて、そして一人一人の患者さんを大切にとことん付き合っていくことが一番です。職員がそれを日々実践していることと思いますが、今年はさらにそれを拡大していかなければならないと思っています。

これらを実現するために医師であれ、看護師であれ、コメディカルであれ職員各自の分野の総合性と専門性を備えなければなりません。各人の一層の向上心に期待したいと思っています。

倉敷リバーサイド病院は今年も患者さん目線で安心、安全、納得の医療を展開したいと考えています。皆さん方の益々のご支援とご指導を心からお願い申し上げます。



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷リバーサイド病院

院長 土井 修



循環器内科

土井 修 先生

緊張すると血圧が高くなる

白衣高血圧というのを聞いたことがあるでしょうか。家では血圧は低いのに病院で測ると高い。これは病院という特殊な環境に来た時に緊張しているからです。私みたいな土手医者（ヤブ〈藪〉医者より先が見えない）の前に出ても緊張されます（笑）。緊張すると心臓が活発に働きます。心臓の収縮する力が強くなり脈拍数が増加します。

すなわち体を流れる血液すなわち循環血液量が増えます。また末梢の血管が少し収縮します。末梢血管抵抗が高くなります。ここで血圧の式に当てはめると血圧が上昇することになります。これは自律神経の一つ交感神経が活発に働いているからなのです。

ここで体の働き微妙に調節している自律神経の

話をしておきます。自律神経は意識しなくても働いています。それには交感神経と副交感神経という2系統の神経があります。交感神経は戦闘時（目かららんと輝き筋肉が（たか）ぶりドキドキと興奮する）に働く神経といわれ緊張した時など日中に強く働きます。

反対に副交感神経というのは休息の神経といわれ夜間寝ている時などに強く働きます。この相反する二つの神経がアメとムチのように互いにバランスを保ち、微妙に体の隅々までの働きを調節しています。緊張した時には交感神経が優位に働き心臓を刺激し末梢の血管を収縮させるのです。

人間はストレスの多い動物ですがやはりストレスがあると交感神経が強く働き血圧が上昇します。

いろいろな工夫をしてストレスを解消することも高血圧の治療には大切なことです。

少し難しいところもあったかもしれませんが、**血圧の治療はまず生活習慣の改善が基本です。**そして無理のないように上の血圧（収縮期血圧）120-30 前後／下の血圧（拡張期血圧）80mm Hg 以下を目指しましょう。

緊張すると
血圧は高くなります。



まずは生活習慣の
改善が基本!



● 血圧の公式

血圧＝循環血液量×末梢血管抵抗

● 高血圧の診断基準

正常値 <120/80mmHg

高血圧ステージ1 >130/80mmHg

高血圧ステージ2 >140/90mmHg

米国内臓病学会「高血圧ガイドライン2017」より

Q ご出身地はどちらでしょうか？

A 出身は広島県福山市です。小学生の時から近視で眼鏡をかけており、当時は珍しがられました。思うところがあって医学部に進学して、学生時代はそれなりに勉強していたつもりですが、実際に医師となると自分の勉強不足を痛感したことを覚えています。

鈴木先生が内科に着任



内科 鈴木貴博 副院長

Q 糖尿病を専門とするようになったきっかけは？

糖尿病のレベルアップ

A 岡山大学卒業後の3年間で倉敷中央病院で研修して、この時に糖尿病に興味を持つようになりました。糖尿病の入院患者さんを受け持った時にインスリン治療により血糖値が良くなって、入院前よりも内服薬を減らして退院できたことを経験しました。他の内科の病気で内服薬が増えることがあっても減らせることはなかなかありません。治療に向かう治療ができるのではないかと考えました。



この後に岡山大学で糖尿病の専門医を取得して、平成15年4月から倉敷中央病院糖尿病内科に勤務しました。これに先立って平成13年7月から川鉄水島病院に非常勤で勤務しており、平成15年4月に川鉄水島病院から倉敷リバーサイド病院に名称変更となった後も水曜日の外来診療を続けておりましたので、当院は私にとってなじみのある病院です。平成30年11月に当院の常勤となりましたので、これからは連島地区の糖尿病診療のレベルアップに取り組みたいです。

自転車通勤はいい運動！



Q 日常生活について伺います。

A 以前は車の運転が苦ではなかったのですが、最近はおっくうになってきました。自宅は岡山なので普通なら自動車通勤なのですが、現在は岡山駅から新倉敷駅までは電車で、新倉敷駅から病院までは自転車で通勤しています。片道25分の自転車通勤はいい運動になります。

晴れの国岡山ですので雨の心配もあまりありません。最大の難所は霞橋西下から土手に上がる坂道です。短い距離ではありますが、高校生に負けられないようこの坂道を軽々と登れるようになりたいと思っています。

Q 今後の目標は？

A 糖尿病の治療の基本は食事療法と運動療法にあると私は考えています。このためには患者さんご自身が治療に取り組む環境を整えることが大切です。

チーム医療、多職種連携という言葉があり、これが糖尿病診療においては非常に重要となります。幸いにも当院には日本糖尿病療養指導士を中心とする糖尿病チームが結成されており、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士など多職種が連携して糖尿病診療にあたっています。病院全体で糖尿病患者さんのサポートができればよいと思っています。

チーム医療で患者をサポート！



左から鈴木貴博副院長、土井 修院長、川口 洋副院長



チームでがんばるぞ！

毎年恒例の餅つきと音楽会が開催されました



餅つき大会



あんぱん堂のあんぱんは大人気。
お菓子すくいには
たくさんの子供たち。



土井院長と鈴木副院長に
お餅をついてもらいました。



子供たちも楽しそうに
一生懸命お餅をつきました。



音楽会



12月1日(土)に毎年恒例の餅つき大会が開催されました。今年の餅つきは餅つきだけでなく
音楽会も合わせて行われ多くの方が来院されました。

糖尿病フェスタ in リバーサ

糖尿病クイズコーナー

○× 方式で工夫し、楽しんで参加されている様子うかがえました。質問や相談をされる場面も見られ、参加者からは大変参考になるとの感想も頂きました。

骨密度は
十分ですね!



果物は野菜の
かわりになる???



骨密度測定コーナー

糖尿病の方や女性は骨密度が低下しやすいと言われています。測定は、大変人気があり、関心の高さがうかがえました。

運動相談コーナー



血糖測定コーナー



口腔チェックコーナー

口も舌も
よく動いていますよ!



お薬相談コーナー



フットチェックコーナー

ご自身の足の特徴や靴の選び方などアドバイスをもらったと、参加者の方は大変満足そうでした。



栄養相談・展示コーナー



塩分の摂りすぎは、高血圧、動脈硬化がより起こりやすくなり、糖尿病の合併症の進行を加速させると言われています。今回は塩分に関する展示を行いました。

麺類やパン、加工品など日常よく目にする食品中の塩分量を示し、管理栄養士へどのようにすればよいか熱心に相談されるかたも多くいらっしゃいました。改めて減塩の必要性を感じていただけたのではないのでしょうか。



減塩が重要!



鈴木医師の講演会「災害とサルコペニア」

糖尿病専門医の鈴木先生に講演をしていただきました。今年は西日本豪雨や北海道で地震がありました、災害時に備えることが重要です。特に避難所では、低血糖になる要因が混在しているため、血糖値が不安定になりやすい環境です。特に水分摂取不足には注意が必要と先生がお話されました。

また、最近話題になっているサルコペニアについてのお話もして頂きました。サルコペニアとは筋肉量が減少し、筋力低下や身体機能の低下をすることです。バランスの良い栄養摂取と筋力・筋量を増加させる運動が有効とお話され、実際に参加者の皆さんと一緒にレジスタンス運動もされました。

参加者の多くの方が次回も参加したいと言われ、参加できてよかったと言われていました。



糖尿病専門医鈴木副院長による講演会

糖尿病食事体験会

病院食を体験していただきました。(事前申し込み必要) 雑穀米や野菜の効能、味付けの工夫などを説明したのち、食べていただきました。家でも作ってみたいという声もきかれ、大変好評でした。



お知らせ

健康長寿のための食事教室のご案内

下記の通り、開催いたします。
どなたでもお気軽にご参加ください。

お申し込み不要

日時 毎月 第2木曜日
14:00 ~ 15:00

筆記用具、
食品交換表を
お持ちの方はご持参下さい

場所 5階病棟カンファレンス室

問合せ先

倉敷リバーサイド病院 栄養治療室
TEL:086-448-1111 内線6316



血糖値の
気になる方必見!



2019
1/10 「外食について」

2019
2/14 「間食・飲み物について」