

美原通信

2011年4月

第37号

血圧についてQ&A

脳卒中部門長 神澤 孝夫



3月11日東北地方太平洋沖大地震が発生しました。まずは、被災者の皆様の心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の方の無事と今後の復興を、お祈り申し上げます。県内では、直接的な被害はほとんどありませんでしたが、停電、ガソリンの供給不足などにより、当院でも診療に影響がでております。外来の患者様でも、地震以来、体調不良を訴えられる方も少なくありません。特に血圧が上がっている、変動するなどの血圧に関する訴えが多く聞かれました。このような災害時には、血圧は被災地の方は言うまでもありませんが、周辺の住民の方も影響を受けているようです。

今回は、地震以降、血圧に関して多く聞かれた外来での質問や電話でのお問い合わせなどにお答えしたいと思います。時間外や夜間の救急の時間帯には、緊急を要する疾患を優先に対応してはなりませんので、このような血圧など慢性的な疾患に関しては、お答えできない実情もありますので、以下をご参考頂き、午前外来受診時にご相談いただくのが混乱が少ないと思います。

Q1：いつものお薬を飲んでいるのですが、最近血圧が上がってしまいました。どうしたらいいのでしょうか？

A1：精神状態や環境の変化などで血圧は上がります。しかし、一時的な血圧の上昇であればあまり心配ありません。寒さで血圧が上がっている場合もあります。まずは、下半身を中心に体を温めるなどし、安静にしてから血圧を測ってみてください。睡眠不足や不安感などでも血圧は変動するものです。適度な睡眠とリラックスを心がけてください。それでも血圧（上の収縮期の値）で150mmHg以上が続く場合には、予約を早めるなどご相談ください。

Q2：血圧が上がって、頭痛がおこるようになりました。どうすればいいのでしょうか？

A2：これもよくある質問です。血圧が上がって頭痛、脳卒中ではないか。そのように思う方が多いと思います。しかしながら、必ずしもそうではありません。いつもと同じような頭痛の頻度が増えた場合はあわてる必要はありません。まずは、Q1でお答えしたように、リラックスする工夫をしてみてください。もし、血圧（上の収縮期の値）が150mmHgを超えることが続くよ

うでしたら、相談してください。また、危険な頭痛とそうでない頭痛があります。いつもとは違う激しい頭痛で、吐き気、嘔吐など伴うような場合、手足の麻痺、しびれ、めまいを伴う、あるいは同時に起きた場合は危険な頭痛です。すぐに相談してください。

Q3：いつもよりかなり血圧が低いような気がします。薬は飲み続けた方がいいのでしょうか？

A3：血圧（上の収縮期の値）が100 mmHgを下回るようでしたら、お薬を減らす（または中止する）ことを考えますのでご相談ください。血圧が低くても、めまい、ふらつきなど症状がなければ、慌てる必要はありません。特にお年寄りには、薬自体の影響でなく十分な水分が取れていなかったり、熱などが影響していることがあります。

Q4：血圧が高くないので、薬を飲んでいません。お薬は必要でしょうか？

A4：血圧の薬が心臓（狭心症、心不全）や腎臓の病気の薬になっている場合がありますので、相談して頂いた方がいいと思います。Q3で答えましたように、いつも高い方が、急激に下がっている場合は、くすりの影響だけでなく、脱水、熱、貧血など起こしている可能性がありますので、採血検査などをお勧めします。

Q5：薬を変更、あるいは、追加してもらいましたが、いつもとは違うお薬なので不安です。

A5：高血圧患者様の場合、最も重要なことは血圧を適正なところまで下げることです。まずは、言われたとおりにお飲みください。もし体が変わったこと（頭痛、ふらつき、顔面の紅潮、むくみ、歯ぐきの腫れなど）が出てくるようならご相談ください。

Q6：薬は必ず食後に飲まなければならないのでしょうか？

A6：血圧降下薬は必ずしも食後服用でなくても良いお薬がほとんどです。1日1回の内服薬であれば、食後に限らずどの時間でも結構です。飲み忘れた時に、別の時間帯に飲んで構いません。1日2回に分かれている薬は、8時間以上 間隔をあけて飲んでください。

Q7：古いお薬が余っています。飲んでもいいのでしょうか？

A7：シートに破損がない場合には飲んで構いません。あまり古いものやシートに破損がある場合には、飲まない方が無難です。



Q8：薬を取りに行くことができません。薬は数日間飲まなくても大丈夫ですか？

A8：今回の地震の時のように、外来受診ができず、薬がなくなってしまったということも実際あるかと思います。現在の多くの降圧剤は持続性のものが多く、内服を中止したからといって、急に上がるものではありません。薬の効き具合は、それまでの血圧のコントロール状況や合併している他の病気で随分と違い個人差もあり、翌日から血圧が上がる人も、1週間ぐらい上がらない人もいますので、このことも知っておいて頂ければ、不要に慌てる必要はないと思います。

Q9:薬を処方して頂きましたが、下がってきたので、試しに、1日おきに飲んでもいいのでしょうか？

A9:先ほど持続性と言いましたが、薬の効き目は、データとしては24時間程度であります。災害時に1日内服できないのを慌てる必要はありませんが、常用的に1日おきに内服することは勧められません。

Q10:外来受診ができず、薬が残り少ない状態です。半分ずつにして、飲んでもいいのでしょうか？

A10:もし、被災地あるいはその周辺で、血压降下薬を手に入れることが極めて困難な状況であれば仕方ありません。ただし、そのことによって血压(上の収縮期の値)が高くなる(例えば150mmHg以上)ようでしたら半分にすることは止めるべきです。

Q11:2種類飲んでいた薬のうち、1種類がなくなったので、残っている薬を2倍飲んでいいのでしょうか？

A11:血压の薬の効果は、もちろん血压を下げることですが、作用する機序が薬によって異なります。決められた用量は守るべきと思います。自分の判断で2倍飲むことは止めてください。

Q12:夫婦で高血圧です。治療中の他の方から薬をいただいて飲んでもいいのでしょうか？

A12:管理面からあまりおすすめできませんが、災害時は仕方ありません。同じ名前の薬であれば大丈夫です。ただし、同じ名前でも1錠の用量が違うことがありますので、用量(mg)も確認してください。



血压の薬に限らず、薬剤は、用法、用量を守って頂くのが基本です。今回は、地震など災害の影響で、どうしても外来に来られないなどの場合のお話ですので、誤解しないようにしてください。



CONTENTS

表紙	血圧について Q&A.....	1
報告	部署紹介 “看護部外来”	5
	“訪問リハビリテーション科”	6
	“地域医療連携室”	7
料理レシピ	“鯛の昆布締め” 「手まり寿司」 「潮汁」 ...	9
外来診療医	一覧表.....	12



財団法人脳血管研究所関連施設

美原診療所



372-0048

群馬県伊勢崎市大手町 6-23

TEL 0270-25-0112

FAX 0270-23-5522

介護老人保健施設



アルボース

372-0006

群馬県伊勢崎市太田町 427-3

TEL 0270-21-2700

FAX 0270-21-2704

訪問看護ステーション



グラーチア

372-0048

群馬県伊勢崎市大手町 2-24

TEL 0270-20-7676

FAX 0270-20-7677

居宅介護支援事業所

みはら



372-0006

群馬県伊勢崎市太田町 427-3

TEL 0270-20-1551

FAX 0270-21-2704

ケアプランセンター

みはら



372-0006

群馬県伊勢崎市太田町 427-3

TEL 0270-21-2703

FAX 0270-21-2704

特別養護老人ホーム

アミーキ



379-2217

群馬県伊勢崎市磯町 435-1

TEL 0270-20-2121

FAX 0270-20-2197

ホームページアドレス：<http://mihara-ibbv.jp/>

携帯電話専用アドレス：<http://mihara-ibbv.jp/hp/k/>

部署紹介

看護部：外来

外来は看護師9名，事務員1名，看護補助者3名で業務にあたっています。

午前中は神経内科・脳神経外科・整形外科などの一般外来，午後は神経難病・もの忘れなどの専門外来を設けています。

看護師の主な業務内容は，血圧測定，採血・注射処置，問診，救急車の対応です。患者様が気持ちよく外来受診できるよう，患者さまの状態観察，採血・注射などの技術向上に日々努めています。よく，「忙しそうで声を掛けづらい。」と思われているようですが，心配事や不安に思うことがありましたら気軽にお声掛け下さい。

事務員の主な業務内容は検査予約，検査案内です。患者様にわかりやすい説明を心掛けています。

看護補助者の主な業務内容は診察介助です。外来診療がスムーズに行えるように，努めています。

これからもまた受診したくなるような魅力のある外来診療を目指して，スタッフ一同頑張っていきますので，よろしくお願い致します。



訪問リハビリテーション科

訪問リハビリテーション科は、現在理学療法士（PT）4名、作業療法士（OT）1名、言語聴覚士（ST）1名の計6名体制で業務を行っています。

私たちは、病院を退院された患者様を中心に、在宅生活になんらかの問題を抱えた方のお家に直接訪問して、少しでも安全に生活が行えるように支援しています。今現在約140名の患者様を対象にしており、多い日で1日に7、8件回ることもあります。群馬県内で訪問リハビリを行っている事業所はいくつかありますが、病院や老人保健施設の業務を兼務している事業所が多く、訪問リハを専属、かつ6名体制という規模で行っているという事業所は群馬県では当院以外に耳にしません。また当院では群馬県でも数少ない、言語聴覚士（ST）の訪問リハビリも行っており、言葉の練習や、飲み込み・食事の指導などを行っています。

訪問リハビリと聞くと、皆さんはどのようなイメージをお持ちになるでしょうか？「リハビリスタッフの出張サービス」といった感覚でしょうか？訪問で行うリハビリは病院で行っているリハビリとは少し異なります。病院ではトイレや着替えなどといった身の回りのことや歩行などができるようになることを目的に様々な運動やその動作練習などを行います。その方々がお家に帰ってから、その動作を病院と同様に行えるでしょうか？病院で出来ていても、環境が変わることで出来ていたことが出来なくなってしまったり、出来ることも家族の人が行っていたり、動く意欲がなくなってしまう寝たきりに近い生活になってしまわれる方も多くいます。そんな方々に対して、私たちは利用者様の生活スタイルを見つめ直し、生活上で困っていることを解決していったり、動く機会を設けるように促したりすることで、出来る範囲での家庭内および社会的に自立することを目指しています。また基本的な身の回り動作のみならず、本人の趣味活動の支援や家庭内での役割を持ってもらい、生きがいのある生活を送れるように支援しています。



地域医療連携室

地域医療連携室と聞いてどんな役割をイメージするでしょうか？今回、美原記念病院連携室の仕事を紹介させていただき、地域医療連携室(以下、連携室)が皆様の身近な職場となればと思います。

【連携室の役割】

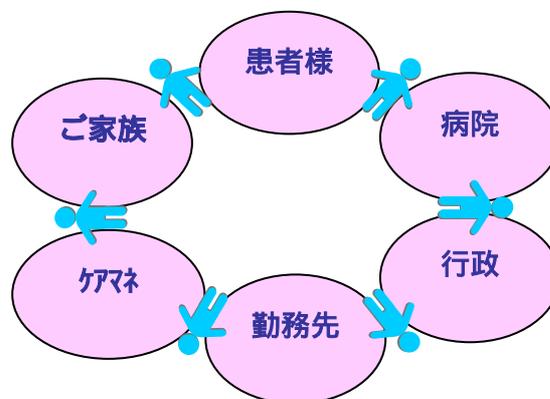
私たちは患者様が抱える不安や悩みをお聴きし、病院内だけではなく地域社会での生活にかかわる様々な結びつきの中で、それらを解決するお手伝いをしていきます。

【相談援助】

職員は、室長以下5名の医療相談員です。みな現場や学校で保健医療福祉を学んできた社会福祉専門職です。当院では外来のほか入院患者様との相談は各階に専属で配置された医療相談員が行っています。

- ・医療費ってどのくらいかかるのだろうか？
- ・自宅で介護するにはどうしたらよいのだろうか？
- ・自宅退院が困難。転院や施設入所するには？
- ・入院により仕事を休まなければならない、生活が心配・・・
- ・病気により心身に障害が残ってしまったのだが・・・
- ・一人暮らしに不安があるのだが・・・

などなど相談内容は人によって様々です。それらに対し医療福祉の制度やサービス(高額療養費制度、介護保険制度、年金制度、身体障害者手帳取得など)の情報をお伝えし患者様やご家族と一緒に考えていきます。



左の写真は病棟でのカンファレンスの様子です。他職種のスタッフとの意見交換や患者様やご家族を交えた面接を重ねながら、患者様にとってよりよい支援を模索します。

私たちは患者様からの相談があってから動くのではなく、自ら積極的に患者様のベッドサイドに向くことをモットーとしております。相談員を見かけた際は遠慮せずお声掛けください。

【連携業務】

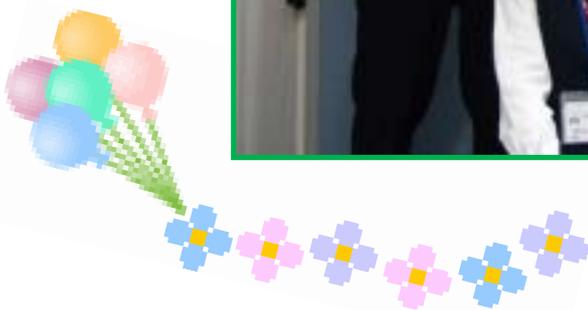
地域内外の各医療機関との連携を行っています。当院への患者様紹介の窓口としての役割や当院から他院へ紹介される患者様がスムーズに受療できるよう連絡調整の役割を果たしています。

また「群馬県脳卒中医療連携パスの会」に加盟し、様々な職種が交わり、協同的取り組みを行なっています。

～メッセージ～

患者様が外来や入院治療を受けるまでには様々な経過があると思われれます。最近は不況による不安定雇用や過重労働、孤立・無縁社会、老老介護、格差社会、生活苦ゆえの受診抑制など医療だけでは太刀打ちできない問題が散在しています。そしてそれらは決して他人事ではないと感じるのです。

私たちのかかわりは患者様の人生のほんの一コマに過ぎません。そういう謙虚な気持ちを忘れず、しかし、一方で患者様のその後の人生が少しでも良い方向へ進むきっかけとなれたならと思います。「一期一会」ですね。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

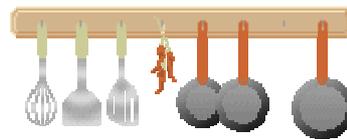


かつては男性職員が女性職員数を上回っていたようですが、現在は女性優勢！

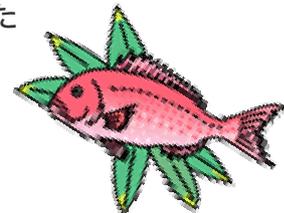
「かかあ天下」はここでも健在！？いえいえ、とっても優しい女性陣ですからどうぞご安心を。

料理レシピ(第8回)

「鯛の昆布締め」「手まり寿司」「潮汁」

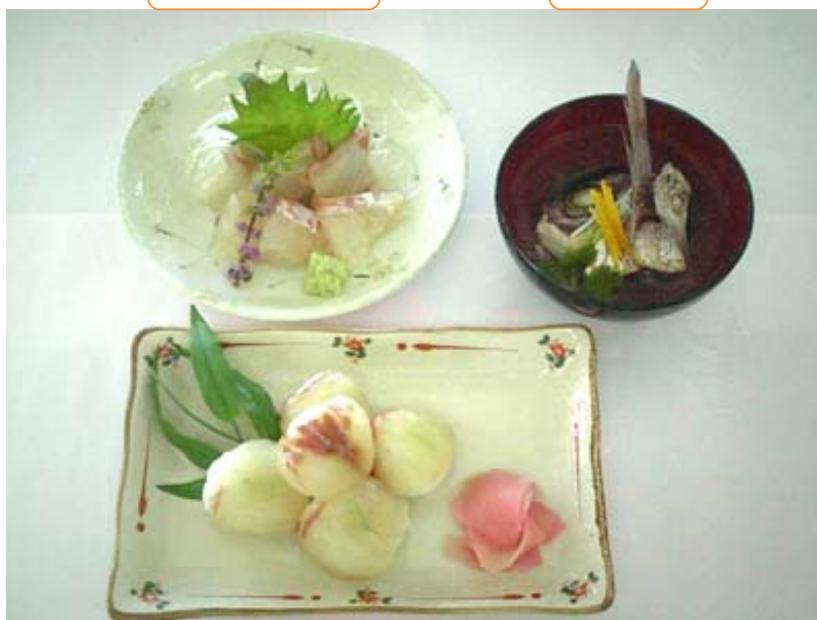


春は何かとお祝い事がある季節です。今回は、自宅で意外と簡単にできるお祝いの料理を紹介したいと思います。お祝いめでたい鯛料理というわけで、今回は鯛一匹丸ごと使用した「鯛の昆布締め」「手まり寿司」「潮汁」を紹介します。



鯛の昆布締め

潮汁



手まり寿司

下準備(~ は生鮮店でもやってくれます)

鯛(1kg程度の大きさの物)を三枚におろします。

身を背と腹に切り分けます(切り分ける際、腹のほうに中骨をつけておきます)。

血合いの部分を骨と共に切り取ります。

左手で皮をつまんで一気に皮を引きます(写真1)。

鯛の頭とアラをお椀に入る程度に切り分けます(写真2)。



写真1



写真2

鯛の昆布締め

【材料】

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ・鯛の身 500g | ・大葉 適宜（盛り付け用） |
| ・昆布（真昆布や利尻昆布）40cm を二枚 | ・花穂紫蘇 適宜（盛り付け用） |
| ・酢 適宜（昆布用） | ・大根のツマ 適宜（盛り付け用） |
| ・塩 小さじ半分（鯛用） | |

作り方

昆布二枚は堅く絞った濡れ布巾で両面の汚れを取り，表面を酢で軽く湿らせたキッチンペーパーで拭きます．酢で拭いた昆布をバットの上に敷きます．

鯛の身をそぎ切り(昆布締め,手まり寿司用各20枚)にし，軽く塩を振り10～15分間おきます．

その後，キッチンペーパーで鯛表面の水分を拭き取り，昆布の上に並べます．

鯛を並べ終わったら，残りの昆布を上へのセラップをします．上からバットをのせ，上に重石をします（重石は重すぎると刺身がつぶれますので，重過ぎない物を使ってください 写真3）．

一晩冷蔵庫で寝かせて，器に盛り完成！（写真4）．



写真3



写真4

手まり寿司

【材料】

- | | |
|-------------|----------|
| ・鯛の昆布締め 20枚 | すし酢（3合分） |
| ・わさび 適宜 | ・酢 90cc |
| ・甘酢生姜 20g | ・砂糖 45g |
| | ・塩 4g |

作り方

ご飯をやや堅めに炊き上げておきます．

すし酢の調味料を混ぜ合わせて，炊き上がったご飯にかけ，おおぎながら切るように混ぜます．荒熱を取って一口大に丸めます．

ラップを切り，その上に，鯛の昆布締め，わさび，一口大の酢飯の順にのせてくるみ，一つにまとめます．(写真5)



写真5

ラップをはずし，皿に盛り，甘酢しょうがを添えます。(写真6)

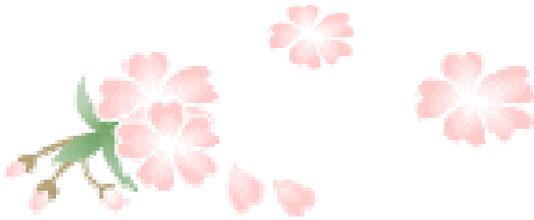


写真6

潮汁

【材料】

・鯛のアラ	一尾分<出し汁用>	・酒	50ml
・塩	適宜	・薄口醤油	5cc
・水	1リットル	・三つ葉(3cm位)	適宜
・昆布締めで使用した昆布	5cm角1枚	・柚子の皮(千切り)	適宜

作り方

鯛アラの両面に塩を満遍なく振りかけ，30分程度盆ザルに置きます。

鍋にたっぷりの湯を沸かします。その時，ボールに冷却用の氷水を用意します。

沸騰した湯に頭の部分は5秒程度，中骨は3秒程度くぐらせ(霜降り)，氷水に入れて冷まします。

氷水で冷ましたら，流水を流しながら，ウロコ，血の塊を取り除きます。(写真7)

水1リットルと出汁昆布を入れ中火にかけ，沸騰する直前に昆布を取り出します(昆布だし)。

に酒50ccを加え，霜降りしたアラを入れます。アラを入れたら強火にして加熱します。

沸騰後，弱火にして，アクを丁寧に取りながら10分程度加熱してください(写真8)。

塩，薄口醤油で味を整え，お椀にアラを崩さないように移し，をそそぎ，三つ葉と柚子の皮をのせて完成です(写真9)。



写真7



写真8



写真9

外来診察医一覧表

平成23年4月1日現在

		月	火	水	木	金	土
神経内科	美原 盤	堀越 知 (脳卒中)	木村 浩晃	神澤 孝夫 (脳卒中)	美原 盤	神澤 孝夫 (脳卒中)	木村 浩晃
	五味愼太郎 (頭痛外来)						
脳神経外科	秋山 武和	狩野 忠滋			赤路 和則	谷崎 義生	
整形外科							非常勤医師
内科				美原 樹			
循環器科	江熊 広海					江熊 広海	
特別外来 (予約制)	リハビリ					担当医師 10:30~	
	神経難病			美原 盤 13:00~			
	もの忘れ				木村 浩晃 13:00~	美原 盤 13:00~	
	ボトックス						美原 盤 午前
	パーキンソン病				大平 貴之 午前		大平 貴之 午前
	脳血管内治療		赤路 和則 9:00~				
	循環器科				江熊 広海 13:00~		
	神経内科						高尾 昌樹 (第2・4) 13:00~
	セカンド オピニオン						担当医師 14:00~
	ガンマナイフ	ご相談に応じて実施いたします。					

受付時間 午前8時30分~午前11時30分

休診日 日曜日, 祝日

年末年始, お盆による休診日や担当医の変更は, ホームページまたは院内掲示板にてお知らせいたします。

受付時間・休診日ともに, 急患の方は, この限りではありません。

面会時間 午後1時~午後7時

3階病棟311号室~317号室は午後3時~午後7時

支払い 入院費等の支払いは午前9時~午後5時までにお済ませ下さい。