

今日もいきいき・あったか♪ 中田デイサービス通信

中田デイサービスで働き始めて1年が経ちました。

初めは不安と緊張でいっぱいでしたが、デイサービスを楽しむご利用者様のにこやかな笑顔と優しいスタッフに囲まれ、ここで働くことができて幸せだなあと感じる毎日です。デイサービスの1日の中で、私が好きな時間は「入浴タイム」です。

入浴勤務の時には、ご利用者様が気持ちよく、そして安全に入浴できるようにご利用者様の体調確認を常に心がけています。「お湯加減はいかがですか？」とお声がけすると、「気持ちいいわよ！」「いいお湯ね～」「お風呂最高！」と笑顔でお返事していただきます。ゆったりとお湯を楽しまれる姿に、私もとても嬉しくなります。

「いい湯だな♪～アハハ！」と一緒に歌を口ずさむ日もあります。広いお風呂でとても気持ち良さそうに歌われる姿は私たちスタッフの心も温くなる和やかなひとときです。

次にお気に入りの時間は、みんなで挑戦する「脳トレタイム」です。「夏といえば！」「地名しりとり」「昭和のスター」など、さまざまなお題にご利用者様とチャレンジします。その答えでホワイトボードがいっぱいになると、お互いに知恵を出し合った喜びと達成感で、フロア全体が明るい笑顔に包まれます。

ご利用者様と一緒に考える時間はとても楽しく、私自身も刺激を受け、良い経験になっていると感じています。

中田デイサービスには、笑顔あふれる温かい時間が流れています。これからもご利用者様に寄り添い、にこやかで心地よい時間を重ねていきたいと思います。

K.K

診療体制表 2026年9月						
	月	火	水	木	金	土
午前の部 9:00 ↓ 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	第1・3週 森 一般内科/血液	第1・3週 河合
			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	石橋 一般内科/呼吸器	一般内科/呼吸器
					近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
午後の部 13:30 ↓ 16:30	森 一般内科/血液	第1・2・3週 森 一般内科/血液	第1・3週 往診	森 一般内科/血液	河合 一般内科/呼吸器	診療を行っていません
		第4・5週 休診	休診	整形外科 第1・遊動 第3・穂苅		
				第4週 往診		



医療生協かながわ生活協同組合

中田診療所だより

2026年9月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2026年

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

9月号

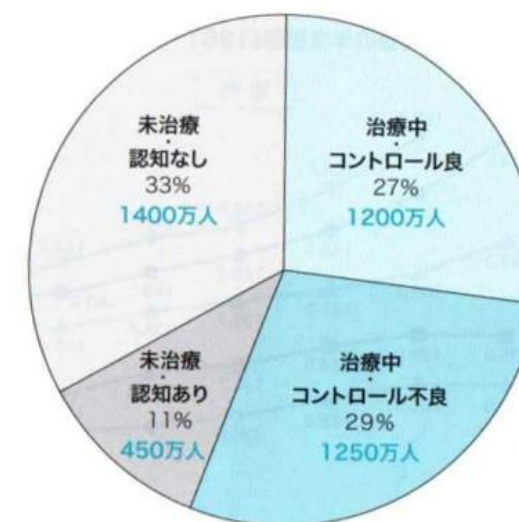
みんなの医療

— 新しい高血圧診療ガイドライン —

高血圧症は生活習慣病にて一番大切な病態です。図1に日本人の高血圧に対しての現況を示しました。改善してきていますが「知らんぷり高血圧」の方はまだまだ多いと思います。日本高血圧学会は2025年に新しい高血圧診療ガイドラインを発表しました。この方針の要旨を述べます。

図1 我が国の高血圧有病者、薬物治療者、管理不良者などの推計(2017年)

高血圧有病者：4300万人
血圧140/90mmHg以上の国民：3100万人



有病率、治療率、コントロール率は2016年(平成28年)国民健康・栄養調査データを使用。
人口は平成29年推計人口。認知率はNIPPON DATA2010から67%として試算。
高血圧有病は血圧140/90 mmHg以上または降圧薬服用中、コントロールは140/90 mmHg未満。

高血圧管理・治療ガイドライン2025 ライフサイエンス社

●高血圧の10のファクト

- 1 高血圧は、将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症を高める病気です。
- 2 日本では1年間に17万の人が、高血圧が原因となる病気で死亡してる。
- 3 日本の高血圧コントロール状況は、主要経済国の中で最下位レベルです。
- 4 血圧を10mmHg下げると、脳卒中・心臓病が約2割減少します。
- 5 高血圧の人では、年齢に関わらず上の血圧を130mmHg未満、下の血圧を80mmHg未満にすると、それ以上の血圧に比べて、脳卒中や心臓病が少なくなります。
- 6 生活習慣の改善(減塩・運動・肥満の是正・飲酒)などで血圧が下がります。
- 7 日本の食塩摂取量は1日10gと世界の中でも高く、高血圧の人は1日6g未満にすることがすすめられています。
- 8 目標の血圧レベルに達するためには、多くの高血圧患者では血圧を下げる薬が2種類以上必要です。
- 9 血圧を下げる薬は、安価・安全で効果があり、副作用よりも血圧を下げる利益の方が大きいことがほとんどです。
- 10 日本は家庭血圧計が普及しており、家庭での血圧測定は高血圧の診断と治療に役立つ。

●降圧目標の一本化(年齢と合併症にかからわない)

高血圧の診断

- | | |
|--------------------------|---------------|
| ○診察室血圧 | ○家庭血圧 |
| 140/90mmHg 以上 | 135/85mmHg 以上 |
| 血圧管理の目安 年齢と合併症に関わらない) | |
| ○診察室血圧 | ○家庭血圧 |
| 130/80mmHg 未満 | 125/75mmHg 未満 |
| #フレイル、ADL、認知症などある人は考慮する。 | |

●生活習慣の改善

① 塩分控えめ

日本人の1日平均塩分摂取量は11~12gぐらいです。高血圧の人は6g未満が目標です。塩分量はカップ麺5.5g、インスタントラーメン5.4g、味噌汁1杯約2g、梅干し1.8g、きゅうりの漬物1.2g、辛子明太子1.1g、白菜の漬物1.1g、塩鮭0.9g、たらこ0.9g含まれています。工夫として麺類のスープを飲まないで残す・しゅうゆやソースはかけずにちょっと付けて食べる・インスタント食品やスナック類は控える・塩分の多く含まれているものを控える。

- ② カリウム(野菜・果物)摂取カリウムは余分なナトリウム(塩分)を対外に出し血圧を上昇するのを抑制する働きがあります。厚生労働省が健康21で提唱した1日の野菜摂取目標は350g以上、野菜の1食分の適量は120g、生野菜なら両手1杯

分、温野菜なら片手1杯分を目安にする。果物は1日200gでみかん2個、リンゴ1個、桃1個、ブドウ1房に相当する。

- ③ 運動:1日30分以上の運動軽いランニングやウォーキング、水泳など。
- ④ 十分な睡眠。
- ⑤ 肥満の改善:BMI:30以上の人は食事療法と運動療法で体重減らす。
- ⑥ ストレス改善:一次的に血圧を上昇し継続すると高血圧の原因となります。
- ⑦ 禁煙とアルコール:タバコは動脈硬化と関連します。
- ⑧ 大量飲酒は血圧を上昇します。

●治療薬

- ① カルシウム拮抗薬:血液中のカルシウムが血管の壁に入ると、血管が収縮して血圧が上がります。カルシウムが血管に働きかけるのを阻害して、血管を拡張させて血圧を下げます。アムロジン・ノルバスク・ニフェジピン
- ② ACE阻害剤:アンギオテンシンⅡを作る酵素の働きを抑える作用があります。それにより血管を拡張させ血圧を下げます ニューロタン
- ③ ARB:アンギオテンシンⅡは血管を収縮させるホルモンで、血管の壁にある受容体に結合することで作用します。ARBはこの結合を妨げ、血管を拡張させて血圧を下げます。テルミサルタン・オルメサルタン・アジルバ
- ④ 利尿薬:体内の塩分と水分を尿として排泄させる働きがあります。それにより血液量減って血圧が下げます。フルイトラン
- ⑤ β遮断薬:心拍数の上げるホルモンの働きがあります。それにより心臓が送り出す血液量を減らし血圧を下げます。ビソプロノール・メインテート

本文は第11回 みんなの健康ライフ講座 <見直そう生活習慣病 2025年新高血圧診ガイドライン>の講演をまとめました。

参考文献:高血圧管理・治療ガイドライン2025 ライフサイエンス社 2025 日本高血圧協会:血圧手帳

森 啓

～お知らせ～

1. 看護師長が宮本洋子一から小野奈穂に変わりました
2. 横浜市もの忘れ検診のご案内
当院は横浜市もの忘れ検診の1次検診に指定されました。2つのテストを行います。料金は無料です。該当および希望者はお気軽にお申し込み下さい。