



リフレッシュ!!

平成29年5月31日

第 47 号

発行所 県北医療センター 高萩協同病院
〒318-0004
高萩市大字上手綱字上ヶ穂町1006-9
0293-23-1122
発行人 高橋 良延 **編集** 広報委員会

血圧を正しくチェックして、 脳血管疾患を防ぎましょう



内科 渡辺 重行

みなさんこんにちは。本年4月から高萩協同病院に着任しました内科の渡辺重行です。循環器内科を専門としています。今回は高血圧の話をしたいと思います。

① 高血圧について

血圧は上が140mmHg、下が90mmHgを越えると高血圧であると診断されます。高血圧はなぜいけないのでしょうか。それは、みなさんもご存知のように、血圧が高いほど、血管が早く傷み、血管の壁が厚くなり、血管が細くなり、そして心臓に負担がひいては脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、心不全などの心臓血管疾患による死亡率がうなぎ上りに上昇してしまふからです。高血圧の人の血圧をたった2mmHg下げただけで、脳卒中による死亡率が8%減少し、心疾患による死亡率も8%

減少することが知られています。合計で16%死亡率が減少することになります。逆に、血圧が正常値より10mmHg高いと、上記の5倍、すなわち、80%死亡率が上昇することになります。血圧が正常値より20mmHg高いと死亡率は160%増加し、30mmHg高いと240%増加します。まさにうなぎ上りです。従って、ご自分の血圧をしつかりと把握して、高血圧であるならばそれをきちんと管理あるいは治療する必要があります。強く叫ばれているわけです。

② 病院と家庭での血圧

では、血圧はどのようにして、高いのか低いのかを判定すればいいのでしょうか。病院で測る血圧、あるいは検診でたまに測る血圧で判断していいのでしょうか。これについて大変面白い研究が複数なされています。

す。それらの研究結果は全て良く一致していて、以下のような結果となっています。病院で測った血圧も家庭で測った血圧も正常範囲であるという方、これが正常な人ということになりますが、この正常な人と比較した場合、病院で測った血圧も、家庭で測った血圧も両方とも高血圧である人の死亡率は200から300%の高値となります。すなわち、死亡率が2、3倍高いということになるわけです。一方、病院で測った血圧は高いけれども、家庭では高くないという人、これはいわゆる白衣高血圧といわれるものです。この方々の死亡率は正常の人の死亡率とほとんど変わりがないことがわかっています。病院で高くても、家庭で測った血圧が正常であれば大丈夫ということになります。一方、病院で測った血圧は正常なのに、家庭で測ると血圧が高い人もかなりの頻度でいます。これを仮面高血圧と言います。一見高血圧ではないように思われるが、実は仮面を剥けば高血圧である、という人です。主に、

早朝に血圧が高い人などがこれに該当します。この仮面高血圧の患者さんの死亡率は正常な人に比べ、やはり200から300%の高値となることが知られています。

以上のことから、病院あるいは検診で測った血圧が高い場合、それが高くても家庭の血圧が高くなれば心配ないですが、家庭の血圧も高いならばリスクが高いということになります。すなわち、病院あるいは検診で測った血圧は治療の適応の判断にほとんど役立たないということになります。一方、家庭で測った血圧が正常である場合、病院で測った血圧が高くても（白衣高血圧）、低くても常にリスクが低いということになります。逆に、家庭で測った血圧が高いのであれば、病院で測った血圧が低くても（仮面高血圧）、高くても常にリスクが高いということになります。したがって、高血圧かどうか、血圧が大丈夫かどうかの判定は、家庭で血圧を測ることによってのみ判断されるということになるのです。

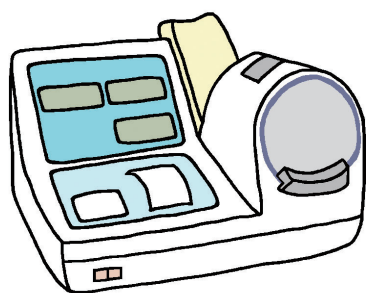
③ 血圧を測るタイミング

では、家庭でいつ血圧を測るのが良いのでしょうか。これに関して、も沢山の研究がなされています。それらにより、まず、日中測った血圧や、24時間にわたって測った血圧の平均値などよりも、夜寝ている時の血圧あるいは朝起きた時の血圧が最もよくその人の死亡率を反映するということがわかっています。すなわち、血圧は寝ている間の血圧及び早朝の血圧が最も重要ということになります。一般に寝ている時に高血圧である患者さん（夜間高血圧）は朝までずっと血圧が高い状態が続きます。また、朝目が覚めた時、血圧が急上昇する患者さん（早朝高血圧）もいます。この夜間高血圧及び早朝高血圧の両方は、朝起きて1時間以内に血圧を測ることによって捕まえることができます。家庭で血圧をいつ測るのが良いのかについては、朝起きて1時間以内に測るのが最も良い、ということに結論されます。これは一般に朝起きてすぐの血圧が、その患者さんの1日のうちで最も高い血圧値を示していることが多いため

でもありません。従って、血圧を家庭で測るならば朝起きて1時間以内というのが必ず測るべきポイントということになります。もし、もう1ポイント測るのであれば、夜寝る直前が良いといわれています。一般に夜寝る直前の血圧はその日のうちで最も低い血圧を示すことが多いとされており、朝と夜に測ることによって最も高い血圧と最も低い血圧を評価することができます。

④ 家庭での血圧測定法

実際の血圧の測定法ですが、血圧は1回測って、続いてもう1回測ると、一般に1回目の方が高い値を示すことが多いことが知られています。これは、安静にして3〜5分程度経たないと血圧が落ち着いて

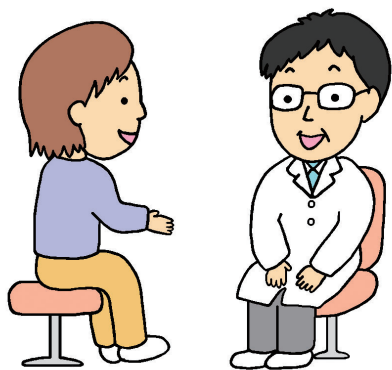


てこないためです。従って、2回目の血圧の方が正確にその人の血圧を反映していることとなります。朝と晩、血圧を測る際には、2回測って2回目を記録しておくことが重要です。一般に高血圧の定義は、上が140 mmHg以上、あるいは下が90 mmHg以上、ということになっていますが、家庭で測った血圧では、基準が5 mmHgつつ低く設定されており、すなわち、家庭で測った血圧では、上が135 mmHgを超えている場合、あるいは下が85 mmHgを超えている場合、高血圧と診断され、なんらかの方法でそれ以下に下げておかないと、心臓病あるいは脳血管疾患での死亡率が高まってしまふということにな

ります。ご存知のように血圧は高かったり、低かったり測定ごとに変動しますので、朝晩の血圧の測定は少なくとも一週間以上続けてその平均値をとって、上が135 mmHg、あるいは下が85 mmHgを超えているかどうかをみて判断することになります。このような測定法で行えば、みなさんも家庭においてご自分の血圧が安全な領域にあるのか、治療を要する領域にあるのかを、ご自分で判断することができます。

⑤ 最後に

もし、高血圧の領域であるならば、放置することは非常に危険ですので、ぜひ病院を受診され、適切な治療をお受けいただくことを強くお勧めいたします。



「ピアノとフォトグラフと」

産婦人科

青木 千津

当院の職員らで3月18日に県指定文化財の穂積家住宅においてピアノのミニコンサートと写真展を開きました。

当院の写真サークルである「写遊会」

からは、小児科医の伊藤英輔先生が子供の写真、口腔外科の野地秀彦先生が高萩の海の写真、産婦人科の青木千津がモノクロの写真を出展、伊藤先生からは長年撮りためたたくさんの写真を来場者にプレゼントしていただきました。ピアノは産婦人科の岡崎有香先生と当院看護師の娘さんらちびっこピアノ二ストが演奏しました。岡崎先生は今でもレッスンに通いアマチュアコンサート入賞の経験もある腕前で皆うっとり聴いていました。職員の陶芸やつるし雛など趣味の作品の展示や、子供たちを対象としたサンドアート体験もあり楽しいひと時になりました。

伊藤先生と岡崎先生は3月で当院を退職されましたが、作品や演奏を通じて高萩で出会ったたくさんの方への感謝の気持ちを伝えることができ素敵な思い出になったのではないかと思います。

「ご来場のみなさま、開催に際し準備をお手伝いしていただいたみなさまにこの場をおかりしてお礼申し上げます。とても和やかで味わい深い会になりました。ありがとうございました。」

そして伊藤先生、医師としても趣味の写真も大先輩の先生が退職されさびしい気持ちでいっぱいですが本当に長い間ありがとうございました。



ピアノと
フォトグラフと
PIANO,
PHOTOGRAPH &



2017. 3. 18 (土)
茨城県高萩市 穂積家住宅 入場無料
主催 東北医療センター高萩協同病院 アート部



参加アーティスト
アオキ チツ
イトウ エイスケ
オカザキ ユカ
ノヂ ヒデヒコ
50音順 他

※ 暖かい服装でいらしてください



【受付時間】午前7時から11時30分まで（土曜日は11時まで）
※但し、一部の科において受付終了時間が異なります。
※また一部の外来については、午後も診療を行っています。
※救急の際は24時間診療体制になっております。
【診療日】月曜日から（第1・3・5）土曜日
【休日】日曜日／祝祭日／（第2・4）土曜日／年末年始（12月29日から1月3日）

診療科番号		月	火	水	木	金	土	
⑪ 内科	午前	1 診	総合内科 渡辺（重）	総合内科 小野	循環器・総合内科 廣江	循環器・総合内科 廣江	循環器内科 交代制	総合内科 交代制
		2 診	総合内科 河村（哲）	—	総合内科 小林	総合内科 木下	腎臓・総合内科 河村（哲）	※循環器内科 交代制
		3 診	—	糖尿病内科 大根田	※腎臓内科 松井（月1回）	—	総合内科 森山	糖尿病内科 大根田（第1）
		1 診	総合内科 小林	総合内科 小野	循環器・総合内科 廣江	循環器・総合内科 廣江	総合内科 木下	—
		午後	2 診	—	—	総合内科 森山	総合内科 渡辺（重）	※総合内科 河村（哲）
受付時間		午前 7：00～11：30	午後 13：00～16：00（土曜日は7：00～11：00）	午前・午後いつでも診療します。				
※水曜の松井医師、金曜午後の河村（哲）医師、土曜の循環器内科の診療は予約の患者さんのみです。								
⑭ 外科	午前	高見	宮地	高見	宮地	高橋	平嶋	
⑭ 脳神経 外科	午前	1 診	金子	金子	※※金子	金子	—	金子
		脳卒中外来	—	—	—	—	日野（筑波大）	—
	午後	※金子	※金子	★（手術）	※金子	—	—	
	※月曜日・火曜日・木曜日の午後受付時間 13：30～15：00 診療開始14:00～ ※※水曜日の診察は手術対応のため、午前・午後ともに休診になることがあります。 ★水曜日の午後は救急対応は可能。（手術時は対応不可） ○毎週月曜～木曜（金子医師）の午前の診療は10時より開始となります。							
	⑬ 整形 外科	午前	1 診	河村（春）	河村（春）	牧原	牧原	河村（春）
2 診			渡邊（竜）	牧原	塚越	渡邊（竜）	交代制	—
人工関節専門外来		—	—	—	河村（春） （第1・3・5）	—	—	
午後		1 診	—	※井汲 （第2・4予約制）	—	—	—	
※火曜午後の井汲医師、木曜の河村医師（人工関節専門外来）の診療は予約の患者さんのみです。								
⑫ 皮膚科	午前	—	—	小川（筑波大）	—	倉持	—	
	午後	—	—	—	—	倉持	—	
午後受付時間 13:00～16:00 診療開始13:30～								
⑮ 産婦人科	午前	1 診	青木（※）	渡邊（之）	佐々木	佐々木（※）	佐々木	交代制
		3 診	横田	小関	渡邊（之）	渡邊（之）	青木	—
	4 診	井上	青木	青木	井上	小池	—	
	午後	1 診	—	—	—	渡邊（之）（※）	—	—
		3 診	青木	青木	渡邊（之） （婦人科のみ）	佐々木	—	—
		4 診	井上	小池	—	井上	—	—
	新生児一ヶ月健診	—	—	—	新生児科	—	—	
	受付時間 午前 7:00～11:30 午後 13:00～15:00 診療開始14:00～ 土曜日は7:00～10:00							
	産褥外来は木曜日の午後となります。 【新生児一ヶ月健診（予約制）】：茨城県立こども病院の医師の診療になります。 ※月曜午前の青木医師・木曜午前の佐々木医師・木曜午後の渡邊医師の診療は、病棟診療のためお待ちいただく場合があります。							
	⑩ 耳鼻咽喉 科	午前	大原（筑波大）	—	—	西村（筑波大）	—	—
午後		大原（筑波大）	—	—	西村（筑波大）	—	—	
午後受付時間（月）13:30～15:00（木）13:30～15:30 ※木曜日の午後診療の診察開始は14:00～となります。								
⑯ 歯科・ 口腔外科	午前	野地	野地	野地	野地	野地	☆野地 （第3）	
	午後	野地	野地	野地	★野地 （第1・2・4）	野地	—	
【予約制】 受付時間 午後 13:30～16:00 14:00～診療開始（水曜日の午後手術時は休診） ☆第3土曜日のみ診療を行います。 ★第3木曜日の午後は休診になります。								

新任医師紹介



内科
わたなべ しげゆき
渡辺 重行

皆さん、こんにちは。4月より
県北医療センター高萩協同病院に
着任しました渡辺重行です。簡単
に自己紹介をさせていただきます。

生まれは山梨県忍野村です。忍
野村は忍野八海で少しだけ有名で
すが、その忍野八海から歩いて数
分のところに実家があります。

1984年の筑波大学医学専門学
群卒で当院の整形外科河村春生先
生と同期です。循環器内科を専門
としております。1992年から
筑波大学講師、その後、同助教授
を経て、2009年より筑波大学
医学医療系教授、筑波大学水戸地
域医療教育センターセンター長を
務めております。水戸地域医療教
育センターは水戸協同病院にあ
り、この度、水戸協同病院と高萩
協同病院の連携により当院にこの
4月に着任しました。火曜日は水
戸協同病院に行きますが、それ以
外は毎日当院で診療にあたらせて
いただきます。

専門は、循環器内科学、特に虚
血性心疾患の診断、治療で、冠動
脈インターベンション(PCI)に
よる治療を多数手がけてまいりま
した。水戸協同病院では、総合診

療能力を有する医師の育成に力を
入れてまいりました。また、心電
図の読み方の指導にも力を入れて
おり、手前味噌ながら、著書「心
電図の読み方パーフェクトマニ
アル」は医学生、研修医、医師、メ
ディカルスタッフに広く親しまれ
ております。当院におきましても
今後、メディカルスタッフ向けのセ
ミナーを開催していきたいと思
いますので、スタッフには是非とも
ご参加いただければと思います。

私たち内科医4人(6月からは
5人になります)は、当院に内科
診療を定着させ、当院を高萩のみ
ならず県北地域の内科の重要拠点
の1つとするためにやって参りま
した。皆様、どうぞよろしくお願
いいたします。



内科
こばやし ひろゆき
小林 裕幸

4月から高萩協同病院内科に赴
任しました小林裕幸と申します。
出身は北海道帯広市で、1990
年に防衛医大を卒業し、2009
年より筑波大学教員として、水戸
協同病院(筑波大学附属病院水戸
地域医療センター)総合診療科に
属し、はじめて茨城に赴任しまし
た。今回、高萩協同病院の内科に
は、私の他、渡辺医師(循環器内
科)、木下医師(総合診療科)、小
野医師(消化器内科)の4人が新
実に赴任し、外来、入院を診る充
実した体制が整いましたので、ど
うぞよろしく願います。19
93年から3年間米国力リフォル

ニア大学で総合診療科レジデント
として留学した際に、スポーツ医
学に興味を持ち、以来、スポーツ
ドクターとしても活動していま
す。Jリーグの水戸ホーリーホック
や日本自転車競技連盟、バレーの
日立リヴァーレのメディカルチ
ェックやコンディショニング調
整、オリ
ンピック帯同もしております。病
気を薬だけに頼らず、体を動かす
ことで良くする診療を心がけてい
ます。至らない点も多いと思いま
すが、地域の医療に貢献できるよ
う頑張りますので、どんなこと
でも相談いただければと思います。



内科
きのした けんすけ
木下 賢輔

4月に赴任致しました木下と申
します。
筑波大学を卒業後、北海道で2
年間働いていた後は茨城県内で診
療しております。水戸や日立、つく
ば、ひたちなか、桜川市などを経て、
2009年より茨城県厚生連水戸
協同病院に勤務しつつ、筑波大学
の教員としての仕事もしております。

医療はどの分野も年々複雑にな
って、いくつもの健康問題を抱えた
高齢の患者さんも多くなり、あち
らを立てればこちらが立たない様
な複数の臓器にまたがる病気や、
急性期医療から緩和医療まで幅広
い知識や技術が必要とされる様
になってきました。私自身、茨城県に
戻ってきた後には筑波大学の後期
研修医として家庭医療の研修を行

い、これまで主に内科一般、および
医学生・研修医の教育を仕事とし
てきましたが、様々な健康問題に
対応できる様に、患者さんと出会
う度に研鑽し続ける日々です。

当院では、数ある部署のスタッ
フが協調してそれぞれの立場から
患者さんのためにできることを行
っていく空気があり、私がこれまで
働いてきた中でも良い病院だと思
います。高度先進医療を行う病院
ではありませんが、身近でいつもそ
こにある病院として、患者さん
にとって一番良いケアを提供する一助
となる様務めてまいりたいと思
います。宜しく願います。



内科
おの こうへい
小野 公平

4月から赴任しました、内科の
小野公平です。生まれは今のつく
ば市でその後水戸、勝田に引っ越
し学校は水戸の茨城中学校↓茨城
高校に通いました。卒業後に自治
医科大学医学部に入學し現在医
9年目です。医者になつてからは、
常陸大宮済生会病院、自治医科大
学附属病院、国保美和診療所、日
立総合病院等で仕事をしております。
専門は消化器一般で、胃力
メラ、大腸力メラ、ERCP等々の
内視鏡検査・治療を積極的に行
っております。とはいえ昨年は無医
村の診療所におりましたのでおじ
いちゃんおばあちゃんの尿もれ、
ふらつき、めまい、立ちくらみや
腰痛、ひざ痛、骨粗しょう症から

赤ちゃんの予防注射までさまざまな経験をしてきました。

趣味は昨年からはじめた、5回くらいしかやってないサーフィンと筋トレです。サーフィンが上手で面倒見がよくて人柄もいいひとがいらついたら教えてください。

自分の仕事上の目標はとにかくたくさんの患者さんを診察して、検査をして、治療をして、入院をして、患者さんと家族に喜ばれる仕事をやってやってやりまくることです。そうすれば必然的に病院の収益もあがるのでこはひとつ頑張ってみようと思っています。

とはいえ一人で入院管理、内視鏡診療をしていると時に疲れてしまふこともあるかと思っています。そのときは優しくしてください。

今後は吐下血、腹痛、黄疸等の消化器救急も積極的に受けていくことになると思いますので、無理ない程度に、でも患者さんと地域の期待にはしっかり応えて、高萩協同病院があつてよかった、ここで診てもらえてよかったと思つてもらえるように頑張つていきます。よろしくお願いします。



整形外科
まきはら たけし
牧原 武史

今年4月から整形外科に着任しました、牧原です。同僚や友人からはよく「マッキー」と呼ばれ、後輩には「マッキーさん」と呼ばれます。東京で生まれ育ち、筑波大学医学部で医師となりました。

2006年に医師となって以来、全身の外傷(けが)の治療を中心に行つてきました。研修を終え、整形外科専門医を取得した2013年には筑波大学整形外科の大学院に入学し、人工骨・骨再生医療・肩関節解剖の基礎研究を行いました。それに並行して肩関節の内視鏡治療、肩の人工関節、ロボットスーツHALを利用した肩のリハビリテーション等、「肩」について専門的に携わってきました。また、日本体育協会公認スポーツドクターとして、自身が野球経験者でもあることから筑波大学硬式野球部のチームドクターや、茨城県甲子園予選の会場ドクター、MRIを使用した野球肘検診等に関係しています。

高萩ではこれまでの経験を生かし、けがをしてしまった方々への迅速丁寧な治療を行うとともに、「肩」については最先端の医療を提供できるよう、頑張りたいと思っています。

当科は河村春生筑波大学附属病院臨床教授を中心に、常勤医に加えて筑波大学整形外科から豊富な応援を得て専門的診療を行っています。体の痛みや違和感でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。よろしく申し上げます。



整形外科
わたなべ りゅうのすけ
渡邊 竜之介

はじめまして、2017年4月から整形外科に赴任しました渡邊

竜之介と申します。出身は愛知県で、小学校から高校までを東京で過ごし、2007年に筑波大学に入学後、10年間をつくば市で暮らしていました。

茨城県では、つくば市以外での生活は初めてなので、知らない場所・お店を開拓するのが日々の楽しみになっております。オーシャンビューの絶景、日立の湯楽は早くもお気に入りのスポットとなりました。

趣味は大学時代から始めたテニスとスポーツ観戦、あとはお酒を楽しく飲むことです。

大学卒業後は、2年間の初期研修を終え、筑波大学整形外科に所属し現在3年目になります。まだまだ学ばなければならぬことがたくさんありますが、今までの研修で培ってきたことを活かして、微力ながら県北地域の医療と、高萩協同病院の発展に貢献できたいと思っております。

ご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

整形外科に関すること、テニス・お酒に関すること、なんでもお声掛けしていただけたら幸いです。よろしく申し上げます。



産婦人科
ささき りつこ
佐々木 怜子

初めまして。2017年4月より県北医療センター高萩協同病院産婦人科に赴任しました佐々木怜

子と申します。出身は茨城県石岡市で、高校まで茨城県で過ごしました。大学は東邦大学医学部に進学しましたが、初期研修以降茨城県に移住しています。筑波大学産婦人科に入局し、以後大学病院のほか茨城西南医療センター病院、筑波学園病院でそれぞれ勤務してきました。

茨城県は深刻な医師不足が以前より指摘されており、特に県北地域は産科医不足のため分娩を取り扱う医療機関の休止が相次いでいることから、当院を含む残る医療機関に患者さんが集中する傾向にあります。当院では年間約600件の分娩を取り扱っていますが、小児科医が常勤でないことからハイリスク分娩(多胎妊娠や胎児疾患など)は受けることができません。また、婦人科領域においても子宮がんや卵巣がんといった悪性腫瘍の管理も数が限られています。これらハイリスク症例については県内の他の医療機関に頼らざるを得ない状況で、そうした状況下に私一人が追加になっても何か大きく変化がもたらされるかと言えばなかなか厳しいものがありますが、当病院で対応可能な症例についてはできる限り尽力させていただきます。

まだまだ未熟で至らない点多くあるかと存じますが、患者さんと同じ目線で医療に携われるような心がけますので、よろしく願っています。

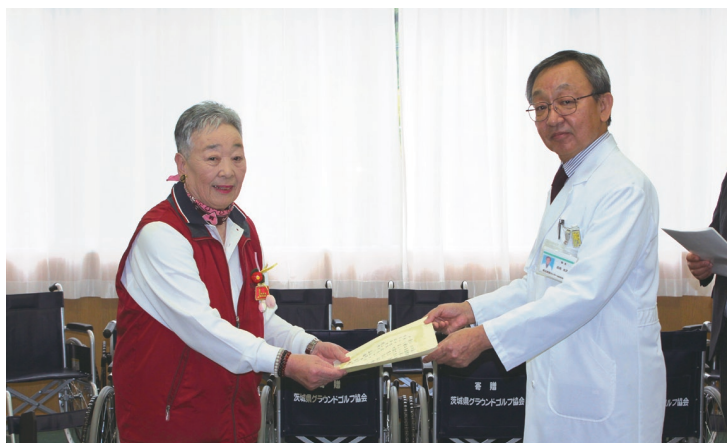
茨城県グラウンド・ゴルフ協会様

車椅子の寄贈

施設課長 勝村 裕

平成29年5月16日（火）茨城県グラウンド・ゴルフ協会様から車椅子10台を寄贈していただき、贈呈式を行いました。

贈呈式では、高橋病院長から山崎常枝会長に感謝状が手渡されました。同協会では、会員の皆様から寄せられた募金を中心に、福祉施設などに車椅子等を寄贈する活動が続けられており、これまでも土浦協同病院をはじめ茨城県厚生連病院にも多くの車椅子を寄贈していただきました。今回いただいた車椅子は外来及び病棟で、大切につかわせていただきます。ありがとうございました。



第17回 市民公開講座

市民の健康を守る県北医療センターの取り組み

日時 平成29年6月17日(土)

午後2時～4時(受付 午後1時30分より)

場所 高萩市総合福祉センター

多目的ホール

1. 『生活習慣病を防ぐためには』

～運動のすすめ～

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター水戸協同病院

総合診療科教授 小林 裕幸

2. 『肩の痛み、ガマンしていませんか?』

～肩みがき体操から内視鏡治療まで～

整形外科科長 牧原 武史

主催 県北医療センター 高萩協同病院

後援 高萩市・多賀医師会

お問い合わせ先 県北医療センター高萩協同病院
市民公開講座担当 庶務課

電話 0293-23-1122 FAX 0293-24-1063
E-mail takakyou@atlas.plala.or.jp