

あおやぎ

No.298
2024年7月



患者サポートセンター
Patient Support Center

緩和ケアセンター
Palliative Care Center

がん相談支援センター
Cancer Counseling and Support Center

入院支援 Admission Support

退院支援 Discharge Support

地域連携 Regional Cooperation

医療福祉相談 Medical Welfare Counseling

がん相談 Cancer Counseling

緩和ケア相談・支援 Palliative Care Counseling and Support

脳卒中相談 Stroke Counseling

入院支援受付
Admission Support Reception

県立中央病院の理念と方向性

〈理念〉

県民の健康と生命を支える安心と信頼の医療

- ・患者の権利と意思を尊重し、高度で良質、適正な患者中心の医療を提供します。
- ・医療従事者としての倫理綱領を守ります。
- ・最適ながん医療と生活習慣病対策を推進します。
- ・信頼される救急医療を提供します。
- ・地域医療、福祉との連携をします。
- ・将来を担う医療人の教育、育成を行います。
- ・公共性に配慮した健全な病院経営を目指します。



健康指導シリーズ第8回 高血圧ってどんな病気？

正しい知識と早期治療で、合併症を予防しましょう ② ③ ④

がん相談支援センターの紹介 ⑤

リエゾンナースって？ ⑥

職員募集／あおやぎ祭り再開 ⑦

外来診療案内 ⑧



健康指導シリーズ 第8回

高血圧ってどんな病気？

—正しい知識と早期治療で、合併症を予防しましょう—

糖尿病・内分泌内科 副科長 鈴木 恵綾

山形県は、日本で有数の高血圧患者が多い地域です。「高血圧は山形の県民病」と言っても過言ではありません。高血圧とはいったいどんな病気、どのように対応したら良いのでしょうか？

血圧は、「心臓から全身に送り出された血液が、血管の壁を押すときの圧力」です。血圧が高い状態が続くと、心臓に負担がかかって心不全になったり、全身の血管の動脈硬化が早く進んで、脳血管障害や腎臓の障害、眼の障害など、全身の合併症が進行したりします。そうならないために、血圧を十分に下げておく必要があるのです。

高血圧には、血圧上昇の原因となる病気がなく生活習慣や遺伝が関係する「本態性高血圧」と、原因となる病気が存在する「二次性高血圧」の2つがあります。高血圧患者さんの90%以上は「本態性高血圧」であり、「二次性高血圧」は10%未満です。二次性高血圧の原因として、腎動脈に由来する「腎血管性高血圧」や副腎に腫瘍ができて、血圧を上昇させるホルモン分泌が高まって生じる「原発性アルドステロン症」、「褐色細胞腫」、「クッシング症候群」、「サブクリニカルクッシング症候群」などがあります。原因となる病気があるなんてと、不安に思われるかもしれませんが、別の言い方をすると、二次性高血圧は、原因を治療する事で根本治療のできる高血圧です。降圧薬を飲んでも血圧がなかなか下がらない、血圧が急に高くなった、発作性に血圧が上昇する、夜のトイレの回数が多い、顔が丸くなってきた、カリウムの値が低いなど、二次性高血圧を疑う症状を認める場合には、主治医に相談し、積極的にスク

リーニング検査を行うようにいたしましょう。

さて、高血圧ガイドライン2019（JSH2019）では、病院や健康診断で測った血圧（診察室血圧）140/90 mmHg以上、あるいは、自宅で測った血圧（家庭血圧）135/85 mmHg以上が「高血圧」とされています（図1）。診察室血圧以上に、日常生活の中での家庭血圧が重要です。

図1. 高血圧の基準

	収縮期血圧		拡張期血圧	
診察室血圧	≥140	かつ/または	≥90	
家庭血圧	≥135	かつ/または	≥85	
自由行動下血圧	24時間			
	≥130	かつ/または	≥80	
	昼間			
	≥135	かつ/または	≥85	
	夜間			
	≥120	かつ/または	≥70	

高血圧治療ガイドライン2019（JSH 2019）より引用

まずは図2のポイントに従い、「家庭血圧」を測定し、ご自分の普段の血圧を把握しましょう。家庭血圧測定の結果、朝晩いずれかの平均血圧が「135/85 mmHg」を越えれば、「高血圧」となります。ちなみに、朝晩それぞれの平均血圧が「115/75 mmHg未満」が正常血圧です。皆さん、いかがでしょうか？

家庭血圧測定や健診で、「高血圧」が明らかになった場合、必ず一度は医療機関を受診してください。せっかく健診を受けても、放置して合併症が進行してしまつては勿体ない。合併症で怖い思いをしないためには、早めの治療が大切です。

高血圧治療には、「生活習慣の改善」(図3)と「降圧薬治療」の2本の柱があります。「生活習慣の改善」の中でも、特に塩分摂取量の多い山形県民にとって、「減塩」は非常に有効です。私の患者さんでも、多くの方が減塩の励行で非常に良好な血圧となり、その効果に驚かれることがしばしばです。減塩には様々な方法があります(図4)。例えば、お漬物の量を減らす、お味噌汁は1日1杯にして具たくさんにする、ラーメンや麺類の汁は全部飲まないようにする、お醤油やお塩はいきなりかけるのではなく、味をみてから必要な分をつけるようにする、塩分の多い加工食品は控える、出汁を効かせたり、トマトソースや酸味といった塩分以外の味付けを工夫するなど、普段の生活の中で無理せずできることから取り組むことで、減塩を日常生活の一部とし、継続することが大切です。余談ですが、減塩は減量にもつながります。塩分を控えることで、体の中から余分な水分が抜け、むくみが取れて体重が減少するのです。まさに、一石二鳥ですね。また、十分な血圧のコントロールには、肥満の改善も重要です。私の高血圧外来に通院されている患者さんも、多くが肥満であり、減量指導を要することが少なくありません。特に若い時に体重増加が大きいと、将来の高血圧発症が多くなります。2022年度の国の調査では、山形県の5歳から17歳の肥満傾向の子どもの割合は、ほぼ全ての年齢で全国平均を上回っていました。将来の高血圧発症を危惧しています。肥満は、高血圧だけでなく糖尿病や脂質異常を合併することが多いため、動脈硬化が進行しやすく、心・血管障害のリスクが高くなります。減量のための運動や食事は、血圧低下にも繋がります。BMI 25未満を目標に減量を図りましょう。加えて禁煙は必須です。タバコを吸うと、喫煙直後に血圧上昇するだけでなく、やがて持続的な高血圧が引き起こされます。高血圧に加え喫煙自体が動脈硬化を引き起こすため、狭心症や心筋梗塞、大動脈疾患のリスクが、非常に

図2. 家庭血圧測定のポイント

朝

1. 起きてから1時間以内に測定する。
2. トイレに行ってから測定する。
3. 朝の薬を飲む前に測定する。
4. 朝食前に測定する。
5. 椅子に座って、1-2分安静にしてから測定する。

晩

1. 就寝前に測定する。
2. 椅子に座って、1-2分安静にしてから測定する。



- ◎ 血圧は左腕で測定する。
- ◎ 朝・晩、それぞれ原則2回測定し、(1回の測定でも可。)その平均をとる。
- ◎ 測定した血圧は、全て記録する。

高血圧治療ガイドライン2019 (JSH 2019) より改訂

図3. 生活習慣修正のポイント

1. 何より減塩！ 高血圧の方は、6 g/日未満が目標です。
2. 野菜・果物を積極的に摂取しましょう。質の良い油を摂りましょう。ただし、いづれも摂りすぎは禁物です。
3. BMI* 25未満の適正体重を維持しましょう。
* Body Mass Index = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
4. 運動習慣を身につけましょう。
5. 節酒を心がけましょう。
6. 禁煙は必須です。
7. 寒さやストレスなど、身体と心に負担のかかりすぎない生活を心がけましょう。



高血圧治療ガイドライン2019 (JSH 2019) より改訂

高くなります。また、受動喫煙によって、周りの方の健康にも影響を及ぼします。「タバコは百害あって一利なし！」です。

減塩・減量を2本柱に生活習慣改善を心がけ、1ヶ月を経ても十分な血圧低下が見られない場合には、降圧薬の内服を開始します。臓器障害をきたす恐れのある血圧著明高値(180/110 mmHg以上)の場合、あるいは、それ以下であっても合併症のリスクが高い場合は、1ヶ月を待たずに早急に内服治療を開始します。

降圧薬には様々な作用機序のものがあり、それらを組み合わせて治療を行います。JSH2019では、第一選択薬として、カルシウム拮抗薬、ARB、ACE阻害薬、サイアザイド系利尿薬が挙げられています。近年では、MR拮抗薬やアンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬などの新しい機序の降圧薬も用いられるようになりました。

降圧目標(図5)は、年齢や合併症によって異なりますが、75歳未満の合併症のない成人の場合、診察室血圧130/80 mmHg未満、家庭血圧125/75 mmHg未満が、合併症進行を予防するための降圧目標です。生活習慣改善に加え、的確な降圧薬を用いることで、目標血圧を達成することは十分に可能です。

よく、「血圧のお薬は、一度飲み始めるとやめられないのですか?」との質問を受けます。私は、「そういう人もそうではない人もいます。加齢に伴う正常な変化として、年齢とともに血圧は高くなるので、大部分の人はお薬の継続が必要となりますが、中にはいらなくなる人もいます。」とお答えしています。前述した「二次性高血圧」の場合、早期に血圧上昇の原因となる病気を治療することで、血圧が正常化し、降圧薬を内服する必要がなくなる人も少なくありません。肥満が原因であれば、減量により血圧が下がる人もいます。大切なのは、十分に血圧を下げるために各々に必要な治療は何かということ。薬を飲まない事が目標ではなく、合併症を引き起こさないための血圧を維持する事が目標です。

減塩で十分に血圧が下がる方もいれば、降圧薬を合わせてようやく血圧が下がる方もいるでしょう。それぞれの血圧上昇要因に合わせた治療を行う事が大切です。

高血圧は放置すると怖い病気ですが、日々の心がけと的確な治療で、十分なコントロールが期待できる病気でもあります。将来の合併症を予防し、笑顔で日常生活を送る事ができるように、ご自身の血圧と積極的に向き合って参りましょう。

図4. 減塩の心がけ

- POINT1 かけじょうゆや振り塩は味をみてから 
- POINT2 汁やスープは1日1~2杯まで 
- POINT3 加工食品に偏らないように 
- POINT4 めん類の汁は全部飲まないように 
- POINT5 うす味で美味しい料理を工夫しよう 
- POINT6 外食のメニューも塩分の少ないものを選んで 

図5. 降圧目標

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満の成人 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	<130/80	<125/75
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価) CKD患者(蛋白尿陽性)	<140/90	<135/85

高血圧治療ガイドライン2019 (JSH 2019) より引用

がん相談支援センターの紹介

医療連携・相談室

船山香織

当院は、山形県のがん診療を牽引する都道府県がん診療連携拠点病院です。

「がん相談支援センター」は、がん診療連携拠点病院に設置されている、がんに関する相談窓口です。がんに関する様々な相談やこころの悩みを相談でき、院内外問わず誰でも無料でご利用いただけます。相談内容が決まっていなくても「話を聞いてもらいたい」という内容でも構いません。



相談内容例

がん情報サービス
がんと診断された
あなたに
知ってほしいこと



- がんによる不安やいたみ
- 患者さんやご家族の不安や悩み
- 治療（標準治療）について
- どの情報を参考にしたらよいのか
- 抗がん剤の副作用・アピアランスケアについて
- ウィッグの選び方のご相談
- 医療費・経済的負担について
- 治療と働き方の調整や制度について
(ハローワーク・産業保健総合支援センターとの連携)
- 介護保険について
- 在宅医療について
- 障害年金無料相談のご案内

がんサロン「ひだまりカフェ」のご案内

当院の患者さんに限らず、がん患者さん・家族の方はどなたでも参加できます。ピアサポーター（同じ体験をした仲間）とお話ししてみませんか？
ご希望の方はがん相談支援センターにお電話ください。



(毎月第2金曜日 14時30分～15時30分)

場所：2階患者サポートセンター内
時間：平日 8:30～17:15
形式：対面・電話相談・メール相談・オンライン相談
相談無料
電話：023-685-2757
メール：gansien@ypch.gr.jp

リエゾンナーズって？

精神看護専門看護師 大江 祐介

はじめに

みなさん、リエゾンナーズという言葉を知っていますか？おそらく、聞いたことがない方が多いのではないのでしょうか。実際の社会の中でも、まだまだ耳馴染みの少ない言葉だと思います。リエゾンナーズ（精神看護専門看護師）とは、身体とこころを「つなぐ」役割をもっている看護師です。もともとリエゾンという言葉は、フランス語のliaisonで、「つなぐ、連携する、橋渡しをする」という意味があります。リエゾン精神看護とは、精神看護の知識や技術を、身体の疾患を抱えながら心理社会的な問題や精神的問題を抱える患者さんやご家族の方に、より専門的な視点で心のケアを提供することです。

リエゾンナーズの役割

リエゾンナーズの役割は、①患者さんやご家族のこころのケア、②患者さんやご家族を支えている医療者の支援、③職員のメンタルヘルス、の大きく3つに分けられます。

- ①病気や治療に対する不安やストレスは、患者さんだけでなくご家族にも大きな負担となります。また、社会的な問題でもあるアルコールや自殺、うつ症状などの課題を抱えている方も多く存在します。これらのような、特に心理社会的支援が必要な患者さんやご家族に対してリエゾンナーズは支援を行います。
- ②上記で述べたように、複雑な課題を抱えた患者さんやご家族を支えている医療者もまた、不安やストレスを抱えています。このような医療者に対し、心理社会的ケアの提供に関するアドバイスや、多職種間の調整などを通して、質の高い医療が円滑に提供できるように支援を行います。
- ③医療者、特に看護師のストレスマネジメントへの支援も役割の一つです。高ストレスな状況下で働く看護師のメンタルも不調をきたしやすい環境です。そのため、メンタル不調を未然に防ぐ、もしくは早めにメンタル不調に対処することができ、離職を防止できるよう支援します。

リエゾンナーズの活動

前述したリエゾンナーズとしての役割遂行のために、現在は週2回の活動を行っています。具体的な活動としては、心療内科医に帯同して病棟を巡回し、こころの治療が必要な患者さんの話を聞いたりしながら、本来の身体治療の妨げになるような（例えばせん妄や抑うつ状態など）高度なストレスや不安を抱えた患者さんのこころのケアを行っています。また、病棟スタッフの話を聞きながら、病棟の困りごとを解決できるような支援を多職種連携を視野に入れながら行っています。さらには、看護師の面談を通して、支援が必要であるかもしれない看護師のスクリーニングや、そうした看護師に対する継続した面談などを通してメンタルサポートをしています。

おわりに

これらのように、リエゾンナーズは身体とこころ、患者さんとその周囲、医療者間の関係調整、看護師としての人生など、さまざまな「つなぐ」活動を行っています。もしみなさんの周囲に、これまで述べてきたような支援が必要な方がいらっしゃいましたら、きっと何かのお役に立てるはずだと思いますので、どうぞ遠慮なくご連絡ください。そして、リエゾンナーズの活動を少しでもご理解いただけますと幸いです。



活動メンバー

山形県立中央病院

臨時看護師 看護補助者

募集



募集職種	看護師	看護補助者 (資格不要)
勤務時間	3交代勤務 日勤のみの相談も可	週31時間45分
給与	月額213,700円～279,700円 ※3交代をした場合は、経験年数や勤務時間に応じて変動あり。	月額134,100円～191,200円漸
勤務内容	運動手当、時間外勤務手当	運動手当、時間外勤務手当
待遇	健康保険、厚生年金、労災適用 年次有給休暇あり、駐車場 (無料)	健康保険、厚生年金、労災適用 年次有給休暇あり、駐車場 (無料) (※給与イメージ：30代で月額16万円程度です、経験年数によって異なります。)

お問い合わせ先 山形県立中央病院 看護部長室
TEL：023 (685) 2626 (内線2201・2202)
〒990-2292 山形市大字青柳1800

看護部では、 一緒に働く仲間を 募集しています

山形県立中央病院で働く看護師を紹介している動画があります。ぜひご覧いただき、職場の雰囲気を感じてみてください。

リクルートサイト

<https://youtu.be/8RGHWVKwC8g>

また、看護部ではこれから就職を希望される方を対象に病院見学をお勧めしています。

毎週月曜日（祝除く）に病院見学を実施しています。
希望される方は、事前に電話予約をお願いします。
連絡先：023-685-2641
副看護部長室 ご連絡をお待ちしています。

第6回あおやぎ祭り2024の開催について

あおやぎ祭り実行委員会 樋口俊一

当院において「第6回あおやぎ祭り2024」を開催します。

このお祭りは、次のことを目的として、今年で6回目の開催となります。

- ・地域や住民の方々に開かれた病院づくりを推進すること。
- ・入院されている患者さんの元気づけを図ること。
- ・より良い職場環境づくりを推進すること。

お祭りでは、ドクターヘリの見学会、ロビー会場での演奏や踊りのイベント、各種出店、病院の特性を活かした各種健康チェックや体験コーナーなどを開催する予定です。お誘い合わせの上、ぜひお気軽に御来場ください。

【日時】 令和6年10月6日（日） 10時～15時

【場所】 山形県立中央病院 1階総合受付前ロビー、2階講堂 ほか



ブロック	診療科	診療曜日					ブロック	診療科	診療曜日				
		月	火	水	木	金			月	火	水	木	金
A	内科	●	●	●	●	●	D	産婦人科(産科)	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状
	呼吸器内科	△	FAX 予約のみ	△	△	FAX 予約のみ		産婦人科(婦人科)	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ
	血液内科	△	△	△	●	△		頭頸部・耳鼻咽喉科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状
	糖尿病・内分泌内科	△	△	●	△	△	E	小児科 新生児内科	●	●	●	●	●
	循環器内科	●	●	●	●	●		小児外科	△	● 午後のみ	△	△	● 午後のみ
	消化器内科	●	●	●	●	●		皮膚科	●	●	●	●	●
B	整形外科	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	△	形成外科	●	△	●	△	●	
	眼科	● 要紹介状	△	● 要紹介状	● 要紹介状 10:30まで	● 要紹介状	F	外科	●	●	●	●	●
	歯科口腔外科	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ		呼吸器外科	△	●	FAX 予約のみ	△	●
脳神経外科	●	●	●	●	●	乳腺外科		●	●	●	△	●	
C	泌尿器科	FAX 予約のみ	△	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	心臓血管外科	△	●	△	△	●	
	心療内科	△	△	△	△	△	緩和医療科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	
	脳神経内科	●	△	△	●	●	放射線科	放射線科	●	●	●	●	●

当院を受診する時は

◎初めて受診される方

- 総合受付(初来院受付)に診察申込書、問診票及び紹介状(紹介状をお持ちの方)を提出のうえ、受付してください。
- 総合窓口受付開始時間までは番号札をとってお待ちください。

◎再来の方

- 予約の有無に関わらず、再来受付機で受付してください。
- 再来受付機は、午前7時30分からご利用になれます。

◎保険証または保険証利用登録の済んだマイナンバーカードのご提示がないと全額自己負担になります。

マイナンバーカードをご利用の際は、顔認証付きカードリーダーへの登録操作が必要になります。

◎「お薬手帳」をお持ちの方はご持参ください。

紹介型外来について

現在、当院においては、一部診療科の外来診療の初診について、紹介型外来または完全予約制(かかりつけ医からのFAX予約)による医療提供を実施しております。

- 初めの方・予約の方は受診できます。
- △ 予約のある方のみ受診できます。

要紹介状

眼科、産科、頭頸部・耳鼻咽喉科、緩和医療科

FAX 予約のみ

呼吸器内科(火・金)、整形外科、歯科口腔外科、泌尿器科、婦人科、呼吸器外科(水)

※内科の火曜・金曜日は症状によっては受付をお断りする場合があります。

非紹介患者初診加算料及び再診加算料について

他の保険医療機関からの紹介がなく、直接当院へ来院された患者さんは、初診に係る費用「非紹介患者初診加算料」として7,700円(税含む)を頂いております。また、当院から他医療機関(大病院を除く)への紹介の申し出後に、当院を受診した患者さんからは「再診加算料」として、3,300円(税含む)を頂いております。ただし、助産にかかる療養費等の場合は、非課税となります。

※緊急入院等の場合は除きます。

再来患者さんからの電話予約及び予約変更については、患者サポートセンターで受付けております。

TEL 023-685-2620 (13時～16時)

「かかりつけの先生」からのFAX予約も受付けております。

FAX 023-685-2606
(平日/8時30分～18時 土曜/8時30分～14時30分)