

# 田上心リハだより

田上心臓リハビリテーション病院情報誌  
発行：広報委員会 文責：大嶋 秀一



**No.5**  
2022年9月

**今号の内容**  
 高血圧と認知症について  
 減塩の食事について  
 塩分摂取量について  
 各部署からのお知らせ  
 編集後記「将来の種子」

## 高血圧と認知症について

院長 大嶋秀一・文

## 減塩の食事について

管理栄養士 重石裕美子・文

図1 JSH2019降圧目標(<130/80mmHg)の達成状況  
全例 (n=20,769)



高血圧は最高血圧140mmHg以上または最低血圧90mmHg以上と定義され、2017年では我が国に約4300万人の高血圧患者が存在し、図1に示しますように降圧目標の130/80未満の達成率は21.3%しかなく、8割近くの高血圧患者はコントロール不良となっています。表1に示しますように65歳以上の介護が必要になる原因として、脳心血管疾患や認知症が多く、**脳心血管疾患の最大の寄与因子は高血圧**です。

表1 65歳以上の要介護者の性別にみた介護が必要になった主な原因(%)

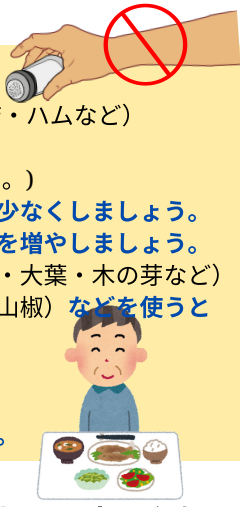
原因	総数	男性	女性
脳血管疾患	15.1%	23.0%	11.2%
心疾患	4.7%	5.4%	4.3%
認知症	18.7%	15.2%	20.5%
関節疾患	10.2%	5.4%	12.6%
骨折・転倒	12.5%	7.1%	15.2%
高齢による衰弱	13.8%	10.6%	15.4%
その他・不明・不詳	24.9%	33.2%	20.7%

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)

減塩は**一日6g**と言ってもなかなかわかりづらいと思います。ただ**コツをつかめば**毎日の食事に活かせるヒントがあるかもしれません。

### ～減塩のコツ～

- ①できるだけ塩分の多い食品は避けましょう。  
(梅干し・漬物・明太子・佃煮・練り製品・缶詰・ハムなど)
- ②麺類は汁は残しましょう。  
(特にラーメンなどは食べないようにしましょう。)
- ③味噌汁やスープは具をたくさん入れて汁の量を少なくしましょう。
- ④柑橘系の酢や種実(ごまなど)を使ってうまみを増やしましょう。
- ⑤香味野菜(生姜・ニンニク・ネギ・大根おろし・大葉・木の芽など)や香辛料(辛子・唐辛子・こしょう・わさび・山椒)などを使うと薄味でも美味しく食べれます。
- ⑥魚の干物や塩物は控えましょう。  
生の魚に自分で塩をかけて塩焼にしましょう。
- ⑦新鮮な素材だと薄味でもおいしくいただけます。



自分の食事を見直して減塩食にトライしてみませんか？

## 塩分摂取量について

臨床検査技師 山下美咲・文

高血圧で日頃の塩分摂取に気を付けておられる方も多いと思います。

1日の塩分摂取量は10g以下が望ましいと言われますが、実際どれくらい摂取しているのか気になりますよね。

食品から摂取した塩分のほとんどは尿から排出されます。そこで尿を用いて塩分量を簡単に測定できる検査が当院でできますのでご紹介します。

### 尿中食塩濃度測定検査

早朝尿に試験紙を浸し、色変化で尿中食塩濃度を判定します。2g/l～14g/lまで測定できますので高血圧の予防や食事療法の参考になります。

気になる方は主治医にご相談ください。



図2 高血圧と血管性認知症、ADL低下との関係

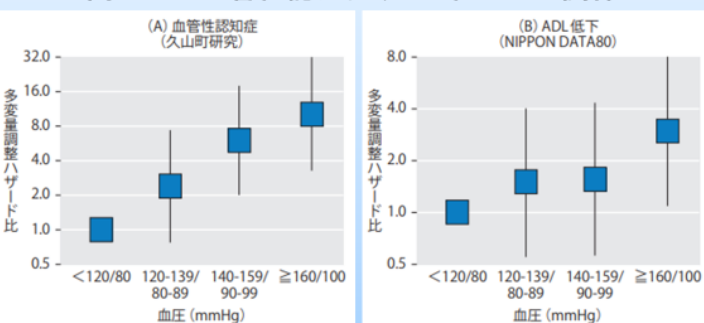


図2に示しますように、血管性認知症やADL低下は高血圧と密接な関係があります。したがって、血圧をきちんと管理することは脳心血管疾患を減少させ認知症やADL低下を防ぎ、健康寿命を延長させることができると考えられます。



# 各部署からののお知らせ

## ～リハビリテーション科より～

第28回熊本心臓リハビリテーション研究会(令和4年5月28日) 演題発表

演題：「心不全手帳を用いた疾病管理としての心臓リハビリテーション」

演者：村田 憲誠

当院独自で作成した心不全手帳である「私のカルテ」について演題発表を行いました。「私のカルテ」は主に当院でリハビリを行っている患者様を対象にしており、ご自身で日々の血圧などを記録して頂いています。「私のカルテ」の目標は「患者様自身で正しく自己管理が出来るようになる」事と「異なる医療機関であっても情報共有ができる事」です。今後、様々なデータをまとめて私のカルテを使用した自己管理が再入院予防や心不全増悪防止にどのように関わっているか明確にしていきたいと思っております。

第28回日本心臓リハビリテーション学会学術集会(令和4年6月12日) ※Webにて演題発表

演題：「アドヒアランス不良の症例に対して包括的アプローチによって再入院抑制につながった症例」

演者：東 勇助

外来心臓リハビリを行う上で目標の一つに「再入院予防」という言葉があります。再入院に至る要因としては様々な理由がありますが、今回はその中でもアドヒアランス（患者様の積極的な治療参加）を改善するために多職種で取り組んだ結果、再入院予防に繋がっている患者様を症例報告形式で発表しました。

## ～病院全体より～

当院では月に1回スタッフ全職種を対象に院内勉強会を開催しています。今回の4月、6月の院内勉強会では院外からお招きして各分野で勉強会を開催して頂きました。お忙しい中貴重な講演ありがとうございました。

4月27日院内勉強会

6月7日リハビリスタッフに向けた勉強会  
熊本機能病院循環器内科部長: 釘宮史仁先生

6月28日院内勉強会

熊本中央病院 医療安全管理室：平川看護師  
感染対策室：田上看護師



## ～心リハチームより～

現在、週に1回(水曜日)心臓に関する病気・薬・食事・リハビリ等の知識の習得を目指して多職種による患者講義による啓蒙活動を行っています。現在は外来の方も参加されていますが、感染状況等で制限もありますので興味がある方は当院スタッフに気軽にお声かけ下さい。

～講義演者予定表～

- 第1週・・・リハビリ
- 第2週・・・看護師
- 第3週・・・その他専門職  
管理栄養士・臨床検査技師  
薬剤師・社会福祉士
- 第4週・・・医師



～編集後記～

日に新たに

こうらい  
「後来の種子」

大嶋 秀一

「主人も政治家としてやり残したことはたくさんあったと思うが、本人なりの春夏秋冬を過ごして、最終冬を迎えた。種をいっぱいまいていっているので、それが芽吹くことでしょうか」  
この言葉は先の参議院選挙中に凶弾に倒れた安倍晋三元総理の葬儀での昭恵夫人の挨拶の一部である。これは元総理と同郷の吉田松陰の「後来の種子」の一文を引用されてある。  
松陰先生は安政の大獄で安政六年(1859年)十月二十七日に刑死されるが、その直前の十月二十五日から書き始め二十六日の夕方に書き終ったのが、門人たちへの遺言ともいふべき「留魂録」である。その第八条に「今日死ヲ決スルノ安心ハ、四時之循環ニ於テ得ル所アリ。」で始まる「後来の種子」といふ文章(松浦光修氏によると、日本の思想史上でも最高級の美文)がある。(原文と松浦光修氏による現代語訳併記、一部省略)。

稲は、春に種をまき、夏に苗を植へ、秋に刈り取り、冬に収穫を蓄へる。秋、冬になるとその収穫の喜びが村野に満ち溢れる。自分は三十歳で死んでゆくが、人から見れば稲が稲穂を出す前に死んでしまうことに似てゐるかもしれない。しかし、私自身「収穫の時」を迎へたのではないかと考へてゐる。人寿八定リナシ(人の寿命には決まった年数はない)。十歳ニシテ死スル者ハ、十歳中自ラ四時(四季)アリ。二十八、自ラ二十ノ四時アリ。三十八自ラ三十ノ四時アリ。十歳で死んで行く人を見て「あまりに短い」と考へるのは、もともと命の短い夏の蝉と、もともと命の長い椿の霊木をくらべるやうな愚かなことでしょうか。私も収穫の時を迎へてゐます。その実が空の実か中身のある実かは私自身にはわかりません。若シ同志の士、其微衷(びちゆう)ヲ憐ミ継紹(けいしよう)ノ人アラバ、乃チ後來ノ種子未ダ絶ヘズ(わたしのささやかな誠の心を憐(あわれ)みその志を受け継いでくれる人があれば、則ち種もみとなるでしょう)。松陰先生の死後その志を受け継いだ同志が中心となり、日本は西欧列強の植民地にされず明治維新を迎へることができた。  
先達の思ひを受け継ぐといふことは、政治の世界だけではなく、家庭でも学校でも職場でもいろいろな局面で行はれる。大事なことは、先達の思ひを真剣に受け継いでゐるか、そして「種もみ」を残せるやうな人生を送つてゐるかではなからうか。日本国の発展のため世界中を奔走された安倍元総理の熱き志が同志諸氏に引き継がれることを切に願ふしだいである。

最後に「留魂録」の冒頭にある有名な和歌を記す。

身はたとひ 武蔵の野辺に 朽ちぬとも 留め置かまし 大和魂

(参考文献) 留魂録 吉田松陰の「死生観」 松浦 光修著

## 診療時間

■月～金曜日/9:00 17:30 昼休み12:00 12:30

■土曜日/9:00 12:00 土曜日の受付は12:00迄

※心療内科は田上理事長診察日(火・水・木)での対応

■休診日/日曜日・祝日・土曜日午後

※急患はこの限りではありません。来院前にお電話ください。

## 病院情報

〒860-0842

熊本市中央区南千反畑町10-3

TEL:096-354-5885 FAX:096-354-5889

E-mail:info-tanoue@orion.ocn.ne.jp

HP:tanoue-heart-reha.com

QRコード



医療法人 社団 大玄会

田上心臓リハビリテーション病院

TANOUE CARDIAC REHABILITATION HOSPITAL