



CARDIOVASCULAR MEDICINE
KUSATSU HEART CENTER
草津ハートセンター

第7号
2013年12月発行

企画・編集
草津ハートセンター 外来看護部

ハート新聞

CCT 2013

10月17日から19日まで神戸国際会議場でCCT2013が開催されました。CCT (Complex Cardiovascular Therapeutics) とは、国内で開催される最大規模の心血管治療の学会のことです。CCTは外国の医師も多数参加されるということで、学会公用語は基本的に英語であり、ライブも講演も英語が飛び交う国際的な学会です。この学会の理事である院長をはじめ、当院の医師やスタッフも



学会に参加しております。また、10月17日には当院でのカテーテル治療の様子を学会会場にライブ中継し、多くの医師や医療スタッフが学ぶこととなりました。

防災について考える

今年の10月、福岡県の整形外科クリニックにて火災があり、尊い命が失われました。当院は火災のあったクリニックと同じ施設形態の有床診療所です。この火災は、スタッフ一同、再度患者さまの安全を守ることについて考えさせられる機会となりました。当院では、消防署からの指導を受け、防災委員会を中心に防



災設備の点検や、消防訓練を行っています。今年は10月26日に、全スタッフ参加の消防訓練を行いました。

インフルエンザの予防接種はお済みですか？

草津市では、インフルエンザ予防接種の助成金が12月末までに受けられた方が対象になります。それ以降は自費での接種となりますので、早めの接種をおすすめ致します。各市町村によって補助の内容が異なりますので、お住まいの窓口にお尋ねください。ご質問などありましたら、受付までお声かけください。

第5回糖尿病教室を開催しました

10月5日(土)に第5回糖尿病教室を開催しました。今回は「運動療法」をテーマとし、当院ホールでの講演の後、矢橋帰帆島公園で実際にウォーキングをしました。

第1部では、血圧・血糖値測定をし、希望者の方には、管理栄養士が考えたお弁当を召し上がっていただきながら、ランチセミナーを開催しました。管理栄養士からお弁当のおかずやレシピの説明、食事療法を上手に続けていくための工夫の説明がありました。また、看護師から運動療法の講演があり、効果的な運動療法



や運動療法を継続するコツについて説明がありました。

そして、第2部では、矢橋帰帆島公園(草津市矢橋町)へ移動し、実際に参加者のみなさんとウォーキングを実施しました。台風の通過もあり、お天気が心配された日でしたが、過ごしやすい気候の中、楽しくウォーキングを体験しました。このような屋外での糖尿病教室は今回初めての企画でした。いつもと少し趣向が違った教室でしたが、スタッフ一同も一緒に楽しませていただきました。



次回は来年1月11日(土)に糖尿病と薬についてをテーマに教室を開催する予定です。糖尿病外来への受診の有無に関係なく、興味のある方は是非ご参加ください。

トピックス【家庭血圧と正しい血圧の測り方】

家庭血圧って何？

家で測る血圧のことを「家庭血圧」といいます。血圧は測定する時間帯や状況（食事、飲酒、喫煙、運動、排泄、入浴など）によって変動します。病院や健康診断で一度や二度測った数値が正しいとは言い切れません。

家庭で血圧を測るメリット

- ・時間を決めて毎日同じ条件で、安定した状態で測定できるので、より正確で詳細な血圧を把握できます。
- ・記録することで患者さん自身の健康管理の目安となり、医師にとっては重要な診断材料となります。
- ・病院では把握しにくい白衣高血圧や仮面高血圧、早朝高血圧を診断できます。
- ・服薬治療中の場合、薬の持続時間や効果を評価できます。

高血圧のいろいろ

白衣高血圧・・・普段の血圧は正常なのに病院で測ると血圧が高くなってしまうこと。医師や看護師の前だと緊張して血圧が高くなってしまいます。

仮面高血圧・・・診察時の血圧は正常なのに家庭で測る血圧が高いこと。

早朝高血圧・・・朝方の血圧が夜に比べて高いこと。朝方に血圧が急激に上がるタイプと、夜間の血圧が下がらないタイプがあります。心血管疾患のリスクになることが知られており、治療を考える必要があります。

血圧の基準値はどれくらい？

診察室血圧	家庭血圧
130/85mmHg未満	125/80mmHg未満

※病院などの医療機関で測定する血圧を「診察室血圧」といいます

高血圧を放っておくと・・・

高血圧の症状として頭痛、めまい、肩こり、むくみ、動悸などがありますが、自覚症状がはっきりしません。高血圧を放っておくと動脈硬化から脳卒中（脳梗塞、脳出血）や心疾患（狭心症、心筋梗塞）、腎障害などの病気を引き起こします。

家庭で正しく血圧を測りましょう!!

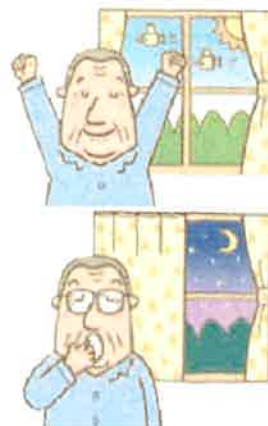
①朝と夜に測定しましょう。

【朝】起床後1時間以内

朝食前

服薬前

【夜】就寝前



できるだけ
同じ状態
同じ時間に
測定します

②トイレを済ませてから測定しましょう。

トイレを我慢していると、血圧は上昇することがあります。

③1～2分安静にしてから測定しましょう。

④上腕用の血圧計を使いましょう。



- ・カフ（圧迫帯）を指が1～2本入るくらいのきつさで上腕に巻きます。
- ・上腕をテーブルなどに乗せ、カフが心臓と同じ高さになるようにして測定します。

⑤血圧手帳に記録しましょう。

- ・日付、時刻、血圧、脈拍、メモ（血圧に影響を与える内容や気になる点）などを記録します。
- ・血圧は短期間の測定で判断せず、継続的に毎日測定・記録し、血圧の変化を把握しましょう。
- ・診察時、血圧手帳を医師に見せ、気になることがあれば相談しましょう。

編集後記

最近では公立高校でも修学旅行は、海外に行く学校が増えているようですね。我が家の長男も先日、グアムへ行って来ました。最終日は、ひとつの島を貸し切って、色んなアクティビティを楽しんだようです。そしておみやげには、日頃家事や仕事で手荒れがある私に、とても良い香りのハンドクリームを買ってきてくれましたよ。（赤堀）

