

高血圧と塩分について

突然ですが、皆さんは高血圧ですか？実は日本の高血圧有病者数は4300万人にもなります。そのうち治療を受けて基準値内にコントロールされているのは1200万人であり、高血圧で本来治療が必要な人のうち、実際に治療を受け改善している人は約30%にとどまっています。

2019年に示されたガイドラインでは、細かい分類はあるものの、診察室血圧で130/90mmHg未満を降圧目標とすることが推奨されています。最近の研究ではさらに低めの120mmHg未満を目指す



みどり病院
鈴木 圭 医師

①については、塩分摂取が大きな要因となります。塩分摂取が多いと血中のナトリウム濃度が上昇します。するとナトリウム濃度が低いほうから高いほうに向かって水分が移動するため、まわりの組織から血管内に多くの水分が移動して循環血液量が増加し、血圧が上昇します。塩分、水分は尿として体外に排出しますが、腎の機能には限りがあるため、塩分を摂りすぎると常に高血圧の状態が続くこととなります。

②については、動脈硬化が大きな要因となります。高血圧や糖尿病などで血管内皮細胞が刺激を受けて傷つくと脂肪が沈着して粥状硬化を起して血管内腔が狭くなり、血液が流れにくくなります。これを血管の抵抗が大きくなった状態といい、最終的には閉塞し梗塞を起します。では、塩分摂取はどうすればいいのでしょうか。持病がない健康な成人では、男性は7.5g、女性は6.5gが1日の摂取塩分量の目標となります（厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」）。高血圧の人では1日6gが目標となります（日本高血圧学会「高血圧症ガイドライン2019」）。

減塩のポイントはどんな食品にどれだけ塩分が含まれているかを知るのが大切です。病院内の掲示物でもお知らせしておりますので、ぜひ参考にしてください。



『新病院の着工を祝う会』をおこないました

2022年11月3日（木祝）に『新病院の着工を祝う会』をおこないました。11月中旬から始まる本棟建物の工事に合わせて、関わっていただいている方々への感謝を込めた会です。前日までの寒さとは打って変わり、当日は汗ばむくらいの好天に恵まりました。

当法人からの挨拶の後、山田正行 芥見東自治会連合会会長様、清水達郎 芥見南自治会連合会会長様、熊崎辰広 廣岐卓健康友の会事務局長様にご祝辞を頂戴いたしました。

御入れ式では、設計・開発・施工に関わる業者の方々にも入っていただきました。限られた時間での会でしたが、今後の

2024年2月頃まで工事が続きますが、よろしくお願いたします。

岐阜勤労者医療協会
専務理事 大橋 正和

介護・認知症 なんでも 無料 電話相談

医療法人岐阜勤労者医療協会
介護事業部長 岩原 田鶴子

今年も11月11日（いい介護の日）に、日本全国で中央社会保障推進協議会と公益社団法人認知症の人と家族の会を中心に、無料電話相談会が企画され、私たちがファルマネット岐阜のいいのみハウスに電話回線を2本引く協力を得て、みどり福祉会のケアマネジャーやみどり病院のソーシャルワーカー、岐阜勤医協のケアマネジャー総勢16名の体制を敷きました。昨年はNHKのテレビとラジオでニュースとして報道されると電話が鳴りやまない状態になりましたので、それに備えました。また地域の新聞店にチラシの折り込みを1万1千枚入れました。しかし、今回はたった1件しか相談の電話がありませんでした。認知症の方の徘徊捜索に関するGPSの相談でした。次の介護保険制度の改正はとてん厳しいものが検討されており、特に介護保険の利用料2倍化など、ますます介護保険サービスが使いにくいものになりそうです。電話相談がないという事はいいことなのかもしれませんが、困っている人に声が届いていないのであれば、私たちの活動や支援の強化が必要だと感じます。引き続き、介護をよくする署名を集めていますのでご協力をお願いします。



岐阜勤労者医療協会リハビリ部門の役割

すこやか診療所通所リハビリ科長・兼法人リハビリ部長 足立 明彦



岐阜勤労者医療協会の法人リハビリ部門では入院リハビリ部門、在宅リハビリ部門で理学療法士24名、作業療法士18名、言語聴覚士2名の合計42名のリハビリ職員が在籍しております。

みどり病院の入院リハビリ部門では急性期病棟、地域包括ケア病棟、回復期リハビリ病棟でリハビリ

リの専門職員が多職種と連携し安心して自宅に帰るためのリハビリを提供しています。

急性期病棟でのリハビリでは安静による機能・能力の低下を予防する目的で早期にリハビリが開始されます。

地域包括ケア病棟では病状が安定したけれども在宅生活での不安があり支援が必要な方に対してリハビリを含めた多職種が連携して在宅復帰の支援をさせて頂いております。

回復期リハビリ病棟では急性期の治療を終え、安心して自宅や施設等で生活が送れるようにするためにリハビリを専門に行っている病棟です。リハビリ室のリハビリだけではなく、食事や着替え、歯磨きや整容、そして排泄など日常的な動作も含めたサポートをさせて頂いております。

在宅部門のリハビリでは退院後安心して過ごせるように外来リハビリ、訪問リハビリ、通所リハビリ、デイサービスでのリハビリを提供し、切れ目のないリハビリを提供できる体制をとっています。

2022年8月より地域住民が要介護状態にならずにいつまでも元気で過ごして頂くためにすこやか診療所通所リハビリでフレイル検診を行っています。フレイル検診では運動能力や栄養状態などを

を把握して、フレイルの早期発見または指導や助言をもとに重症化予防に努めています。

認定理学療法士（呼吸・代謝、脳卒中）、呼吸療法認定士、認知症ケア専門士、福祉住環境コーディネーターなどの専門分野に特化した職員も在籍しており、高度なリハビリテーションを患者さんや利用者さんに提供しております。

