がん患者さんのための患者サロンを再開しました

患者サロンとは「病気のことを話したい」「いろんな人の意見が聞きたい」「同じ病気の人と本音で語りたい」など、がんのことを気軽に本音で語り合う、患者さん同士の交流の場です。お茶を飲みながらお話ししませんか？
申込みの必要はありません。ご興味がある方は直接お越しください。

と　き　3月7日（金）14時30分～15時30分
※初めての方は説明があります。
開始15分前にお越しください。
ところ　1階相談室A
対　象　当院に通院中の患者さん
参加費　無料

お願い

- 参加された方が平等に話せるようにお互いに気を配りましょう。
- 人の話を遮ったり、批判的な発言は控えてください。
- 宗教や健康食品の勧誘は禁止です。
- 他の方の治療が自分に合うとは限りません。
  治療に関しては主治医に相談してください。
- サロンスタッフに個別で話を聞いて欲しい時は、スタッフにお声掛けください。
- サロンで聞いた話や他の人の個人情報などは、外で語ったりしないでください。

心地よい空間を皆さんで作り上げるため、ご協力をお願いします。

外来糖尿病教室を開催しています

糖尿病の合併症、運動療法、食事療法を主なテーマとしてお話しています。

【開催日程】

とき	ところ	テーマ
2月26日（水）14:00-15:30	講義室	いつでもどこでもできる運動療法
3月26日（水）14:00-15:30	講義室	合併症ってなに？ ～動脈硬化を防ぐために～

※日程はやむを得ず変更となる場合があります。

対　象　誰でも（診察券をお持ちでなくても参加可能）
参加費　1回につき500円
申込み　①病院ホームページの申込みフォームまたは右のQRコードより申し込む。
②下の【問合せ】に電話する。（当日申込用紙のご記入をお願いしております）
③院内設置の申込用紙を記入し、病院スタッフへ渡す。
＜申込用紙設置場所＞
正面玄関入って右のトイレの前のお知らせコーナー、内科第１・第７診察室前の掲示板、
栄養相談室横の掲示板、生理検査室受付横の掲示板
問合せ　市民病院医事経営課医事係 ☎0566-48-5050

申込み用QRコード

※お電話の際は「外来糖尿病教室の申込み」とお伝えいただけると、担当者にスムーズにお繋ぎできます。
※当日参加も可能ですが、資料準備の関係上、事前申込みのご協力をお願いします。

新任医師の紹介

1.所属　2.前任地

戸田（とだ）　繁（しげる）

1.産婦人科
2.セントファミリアクリニック

安城更生病院で長年周産期医療に携わったのち、産科クリニックを経て当院に赴任いたしました。地域の妊婦さんが安心してお産に臨めるよう尽力してまいります。

碧南市民病院広報誌
ほほえみ
No.79
令和７年1月1日号
発行：碧南市民病院広報委員会

基本理念　碧南市民病院は、「温かな心のこもった医療」の提供を病院の基本理念として掲げます。

基本方針
1. 医の倫理にもとづいて、すべての人に平等に人格、権利を尊重して、心のこもった医療を行います。
2. 質の高い医療を提供します。
3. 安心の医療、心穏やかな医療を提供します。
4. 救急医療、地域医療機関連携の推進をします。
5. 健全な運営、管理を行います。

病院長あいさつ

杉浦（すぎうら）　誠治（せいじ）

新年あけましておめでとうございます。令和7年の新春にあたり、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

昨年はこれまで非常勤医師のみだった救急科、産婦人科に常勤医師が着任され、診療体制の充実を図りました。また改修でリニューアルされた病棟では感染症対策にも力を入れており、依然と流行が収まらない新型コロナウイルス感染症や年末から大流行しているインフルエンザなどの患者さんなどに対しても、より安心、安全に対応できるようになりました。

碧南市民病院は、地域の皆様にとって「なくてはならない存在」として、常に最高の医療サービスを提供することを目指しています。私たちの使命は、患者様一人ひとりに寄り添い、安心して治療を受けていただける環境を整えることです。そのために、医療の質の向上とともに、患者様の声に耳を傾け、より良い医療サービスを提供するための努力を続けてまいります。

私たちは医療DX（デジタルトランスフォーメーション）にも力を入れております。最新の医療技術やデジタルツールを活用し、診療の効率化や患者様の利便性向上を図ることを目指しています。例えば、初診時や発熱外来ではスマートフォンやタブレットで問診させていただくことがありますが、電子カルテとの連動により、患者様の待ち時間を短縮し、より迅速かつ正確な診断・治療を提供することが可能となりました。また、通院支援アプリ「wellcne（ウエルコネ）」は会計オンライン後払い決済や院外処方せんの送信、診察待ち順案内のほか、検査結果や処方内容の確認もできます。これまではスマートフォン使用者限定での利用でしたが、今年1月から複数名のアカウント登録が可能となり、ご家族等の分も併せてご利用できるようになりました。ぜひご利用ください。これからも、新しい技術を取り入れ、医療DXを推進して地域医療の発展に貢献してまいります。

当院では医療従事者の育成にも力を入れております。若手医師や看護師をはじめ、病院で働く職種の教育・研修を充実させることで、地域医療の未来を担う人材を育ててまいります。これにより、碧南市民病院が地域の皆様にとって信頼される医療機関であり続けることを目指しています。

また、昨年から医師の働き方改革がはじまり、その一環として、医師の労働時間の制限が設けられました。これにより、皆様にご不便をおかけすることがあるかもしれませんが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。私たちは、医師やスタッフの健康と働きやすい環境を整えることで、より質の高い医療サービスを提供できると信じております。

最後に、碧南市民病院の職員一同、皆様の健康と幸福を心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

病気のはなし

「血圧の話」

杉浦（すぎうら） 厚司（あつし） 先生／循環器内科

冬になると一般的には高くなる傾向がある高血圧症の話をします。

一般的に血圧は130／80などとあらわされ単位はmmHgとなります。130は上の血圧や収縮期血圧、80は下の血圧や拡張期血圧と呼びます。

血圧は生きていくうえでなくてはならないものですが、ほとんどの高血圧症が、老化による動脈硬化で血管の伸び縮みする能力が損なわれることによっておきる本態性高血圧というものです。これが様々な病気の原因となることから治療の対象となっているのです。

日本の高血圧学会のガイドラインでは右表のように血圧の異常値を決めています。なんだか複雑だなと思われるかもしれません。簡単に述べれば収縮期血圧140以上もしくは拡張期血圧90以上なら高血圧症といって良いでしょう。こんなに低くしないと本当にだめかといわれる方もいるかもしれません。血圧をしっかり下げたほうが良いのか、少しあいまいに下げるので良いのか、2015年に高血圧患者さんを対象としたSPRINT試験という大規模試験で評価されました。これは糖尿病患者さんを除外していますが（糖尿病ではない人より明らかに血管リスクが高く厳格に血圧をコントロールしたほうが良いという試験結果がすでにあるため）、高血圧の治療を

分　類	診察室血圧（mmHg）			家庭血圧（mmHg）		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	＜120	かつ	＜80	＜115	かつ	＜75
正常高値血圧	120-129	かつ	＜80	115-124	かつ	＜75
高値血圧	130-139	かつ／または	80-89	125-134	かつ／または	75-84
Ⅰ度高血圧	140-159	かつ／または	90-99	135-144	かつ／または	85-89
Ⅱ度高血圧	160-179	かつ／または	100-109	145-159	かつ／または	90-99
Ⅲ度高血圧	≧180	かつ／または	≧110	≧160	かつ／または	≧100
（孤立性）収縮期高血圧	≧140	かつ	＜90	≧135	かつ	＜85

① 120未満に厳格に治療した群（厳格降圧群）

② 140未満に少し緩めに治療した群（標準降圧群）

に分けて比較しました。最初の1年後の解析で、厳格降圧群は薬の量が多くなり、低血圧、失神、電解質異常、腎障害などは多かったにもかかわらず、心筋梗塞や脳梗塞、心不全、心血管死などイベントだけではなく、総死亡（死因に限らない全部の死亡のこと）も厳格降圧群のほうがあきらかに良かったため、試験を早期に終了しました。この試験では老人ホームに入っている患者さんなどは試験から除外されていました。ただ75歳以上で体力があまりない患者さんだけ抽出しなおして解析（それでも2000人以上のデータになっています）しても結果は厳格治療群のほうが良かったという結果でした。この試験からすると血圧はやはりしっかり下げたほうが良いということになります。

一方でこの試験結果でも、血圧を厳格に下げると、薬が多くなり、めまいの原因になったりする可能性は高くなるということになります。血圧の薬をやめたら体調が良くなったと言われる患者さんもいます。血圧が下がりすぎていたのかもしれませんが、下がりすぎていない適正血圧でもめまいを感じており、薬の中止により血圧が上がることで体調が良くなったと感じるのかもしれません。

大規模臨床試験というのは5年後10年後のリスクの予防につながるかどうかがより重視されています。そんな先のことより今が重要な80−90歳の方はその試験の結果がどうあれ、今からの数年をより穏やかにすごしたほうが良いという考えもあり、必ずしもデータに振り回される必要はないと思います。しかし30−60歳代のまだまだ人生の先が長い人では、予防に重きを置き血圧をしっかりコントロールしたほうが良いと思います。

令和6年4月には健康診断での血圧の基準値が変わったことが話題となりました。今までは医療機関への受診で140／90以上を異常とされていたのを、160／100以上が異常に引き上げたのです。間違えてはいけないのは160／100を超えていなければ正常というわけではないことです。普段から血圧を測定していて頻回にこんな高い数字であれば高血圧症です。要するに①血圧が140/90 mmHg以上の場合は心血管疾患リスクが上昇するため、生活習慣の改善をまずやってください。それでも高いのであれば医療機関の受診が必要です。②160/100 mmHg以上の場合は、高血圧で治療を必要とする可能性が高く、すぐに医療機関を受診するよう指導しますという変更だったのです。

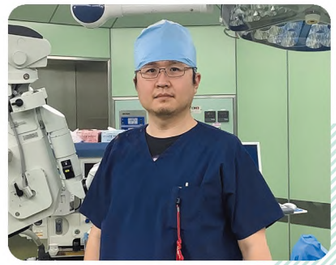
健康診断や人間ドックでの血圧測定は、家でリラックスした環境で測定しているのは違って、職場等で行い普段以上に緊張しやすい（血圧が上がりやすい）環境で測定するため、どちらかというと普段の血圧より高くなる人が多いので、一律に異常と判定して医療機関に行く必要はないということです。一律に医療機関にかかるように先導しなくなった背景には、自動血圧計も普及して、体重などのようにある程度ご自身で評価できる時代に入ったこともあると思います。医療費の抑制にも寄与する面もあります。ある程度の自分でできる管理は自分でしなさいよ、今まで以上に個々で自分の身体と向きあってくださいね、ある程度は自己責任ですよと言っているように私は感じてしまうのです。血圧もそういう時代に入ってきているのかもしれません。

常識は日々変わっていくようです。医学的なデータすら昔は常識、今は非常識なんてこともざらにあります。最近の最新の大規模でのデータはリスクなどを層別化して、さらに人種なども分けて解析をします。発表されるまでの大変厳しい審査を経て世に送り出されています。そのためある程度大規模臨床試験のデータには信頼をおいても良いと思います。が、体は一人ひとりすべて構成や条件は違います。まったく同じ人間は存在しません。よってこれらのデータが必ずしも個々の体にとって正しいわけでもないと思います。今一番信頼性がおけそうなデータをもとに一人ひとりの体に合った治療法を選択していく時代に入っているんだろうなと思います。

Doctor's File

碧南市民病院を起点として あらゆるベストな治療を受けに行ける、そして戻ってこられる

西川（にしかわ） 知秀（ともひで） 先生／脳神経外科



2022年より当院の脳神経外科に赴任しています。専門領域は脳腫瘍ですが、脳腫瘍に限らず外科的脳疾患全般を担当しています。

脳の病気というと漠然と怖いという印象をお持ちの方が多いと思います。脳疾患の特に恐ろしいところは後遺症が発生しやすい点です。また、病気によっては対応までの時間が重要となることもあるため、病気を発症したら一刻も早く受診していただきたいと思っています。

一方で脳神経外科という科がどのような治療をしているのか、どのような時に受診すれば良いのか分かりにくい、何か体調がおかしい、頭の病気のような気がすると思っても、それだけで脳神経外科を受診して良いのか分からない、どうしたら脳神経外科にかかれるのかも分からないという方は多いと思います。そのような際には、当院でも、お近くのかかりつけの先生でも結構ですので迷わず受診いただき、受付で症状をお伝え下さい。症状から脳外科疾患が疑われたり、検査の結果、脳神経外科疾患が見つかったりした際には当科が診療、治療にあたらせていただきます。

冒頭にも申し上げた通り、私は外科的脳疾患全般を担当しますが、専門領域は脳腫瘍です。脳腫瘍と聞くと「治らない病気」、なんとなく「怖い病気」といった印象をお持ちの方が多いと思います。たしかに脳腫瘍の中には治療が困難なものや後遺症を残してしまうもの等ありますが、なかには正しく治療を行えば完治するもの、手術を行わなくても経過を見ていけるものもあります。その治療の要不要の見極めや、適切な治療方法の選択こそが脳腫瘍を専門とする私の最も得意とする診療になります。治療方法は手術だけでなく化学療法や放射線療法など様々なものがあり、その中で最も適切なものを選択して行うことになります。現在、治療法は極めて幅広くなってきており、あらゆる治療が単独で可能な病院というのはかなり珍しくなってきています。

当院に関しても実施が困難なものもありますが、その際には私が信頼を持ってお願いできる専門的治療可能な病院に紹介いたします。患者さんがそれぞれ最適な治療を、信頼できる病院と先生にお願いして受けていただけるように調整させて頂くことで「碧南市民病院を起点としてあらゆるベストな治療を受けに行ける、そして戻ってこられる」脳神経外科を考えております。