



64列マルチスライスCT装置導入

このたび、X線CT装置の更新に伴い最新の64列マルチスライスCT装置が導入されました。これまでの装置は、1回転最大10m幅しか撮影できませんでしたが、新しい装置では1回転最大32m幅撮影できます。また、最短1回転1秒かかっていたものが0.4秒で1回転できるようになり、広範囲を短時間に撮影することができ、検査時間の短縮が可能となりました。これまで胸部の検査で撮影することができませんでしたが、約30秒かかっていたものが、約6秒で撮影できます。また、これまでは検査の対象とならなかった心臓の検査も可能となり、心臓の動きにあわせながら約10秒で撮影ができます。



さらに、少ない線量でも画質を劣化させないような画像処理機能と、検査の部位や体型によって自動で線量を制御する機能を搭載しています。これらにより画質を維持したまま被ばくを抑えることができるようになります。特に緊急時における広範囲の撮影や小児の撮影などの被ばく低減にたいへん有効です。

また、画像処理の高速化により、あらゆる角度から見た断層像や立体的な画像を容易に作成することができます。

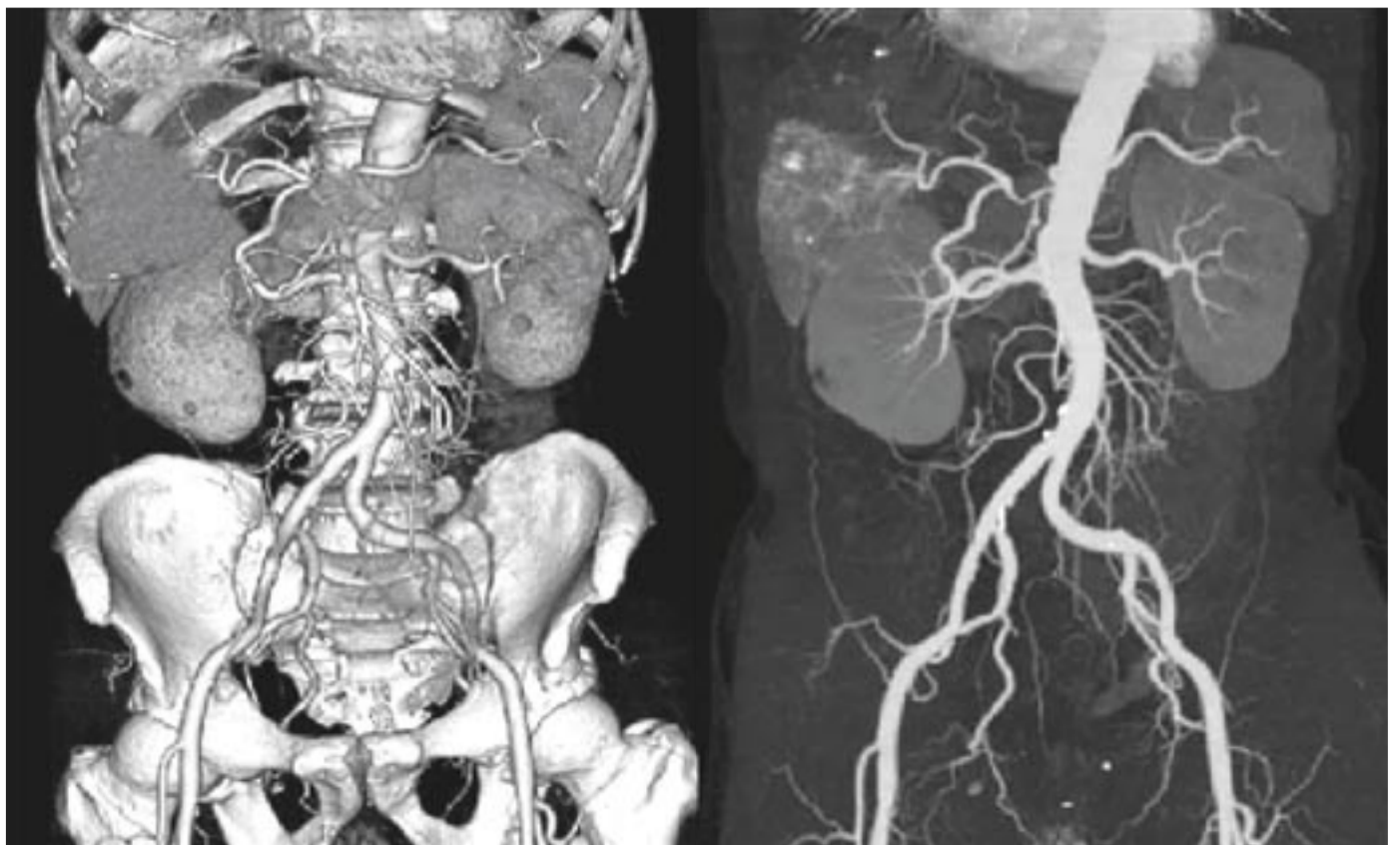
す。これにより骨や血管の高画質な3D(立体的)画像の作成や、心臓の血管(冠状動脈)の観察や心機能測定が可能となり、これまで

より情報量の多い画像が提供できるようになりました。

このマルチスライスCT装置と既存のシン

2台で、それぞれの装置を有効に活用し、これまで以上に安全かつ効率的な検査を行なっています。

(放射線科)



腹部 CT 立体画像

腹部 CT 画像

高血圧診療 Q & A

院長 佐々木 享

正常血圧、高血圧の境界は 140/90mmHg で良いのですか？

心血管病（脳卒中、心筋梗塞など）の発症は 120/80mmHg より低いレベルから血圧上昇に伴って、連続的に増加します。従って、本当の意味での正常血圧を決めるのは困難ですが、米国では 120/80 未満を正常、それ以上で 140/90 未満を前高血圧、140/90 以上を高血圧として、かなり厳しい基準です。日本では 120/80 未満が至適血圧、130/85 未満を正常、130/85 以上 140/90 未満が正常高値で、それ以上が高血圧となります。

降圧治療目標も 140/90 mmHg 以下ですか？

治療開始基準、開始までの観察期間、降圧目標も病態により異なります。一般的には心血管病を発症する危険性の高い人は観察期間を短くします。降圧目標は高齢者では 140/90 未満ですが、若年・中年者では 130/85 未満と厳しく設定し、更に糖尿病や腎障害患者では 130/80 未満を目標とします。つまり、合併症によっては“正常血圧”でも治療対象となる場合があります。家庭での降圧目標値の基準はありませんが診察室より少し低い目を想定してください。

家庭血圧を測定することの意味は何ですか？

血圧は時々刻々変わります。特に医師の白衣の前で（診察室で）のみ高い人を白衣高血圧といいます。逆に、医師の前では正常ですが家庭では高血圧の人がいて（仮面高血圧と呼びます）、治療を要する場合があります。血圧は明け方から午前中にかけて上昇しますが、その時期は脳卒中や心筋梗塞を頻発する時刻と一致します。朝と眠前の血圧差が大きいのも問題です。これらの事を考えると昼間の診察室での血圧測定だけでは不十分で、家庭での血圧測定が必要となります。

家庭血圧を測定する時の注意点は？

まず、血圧計は上腕で測定する機種を選びましょう。その方がより正確で安価です。起床後と眠前の 2 回、座位にて心身の安静下で、測定部位を心臓の高さにして測定しましょう。朝は排尿後、食前、服薬前に、夜は就寝前とし、飲酒後や風呂の直後は極端に変動（主に低下）する場合がありますので避けて下さい。測定後は、上の血圧（収縮期）、下の血圧（拡張期）、それと忘れずに心拍数をノートに記載し、外来受診時にご持参ください。専用のノートが必要な場合は外来に用意しています。

血圧を下げる生活習慣は

まずは減塩です。とりあえず 10g 以下を目標にして、更に 6g 以下のゴールを目指します。野菜・果物を多く摂り、コレステロールの多いもの（鶏卵黄身、卵製品等）は控えてください。適正体重の維持と、できたら毎日 30 分以上の軽い運動も有用です。アルコールも飲んだ直後は血圧が下がりますが、長期的には血圧上昇をもたらします。適度の量（ビール大瓶なら 1 本、日本酒なら 1 合、ワインなら 2 杯、ウイスキーならシングル 2 杯）に留め、楽しく飲むことも重要です。喫煙の血圧への直接の影響はありませんが、心血管病を予防する観点からは禁煙も特に重要です。

減塩のコツは？

減塩でも数 mmHg 以上の降圧が見込まれます。仮に 5mmHg の降圧でも、脳卒中による死亡を 16% 減少させるとされ、その効果は絶大です。減塩のコツですが、温かい野菜は塩分なしでも食べられます。また、朝は味覚が敏感であり、薄味でも食べられるので、夕食の多い食習慣を改善しましょう。味噌汁は汁を少なめで具沢山とし、醤油サシは一滴ずつ注げる〔一滴醤油サシ〕に変更し、天ぷらも塩分の多い天つゆには軽く浸けるようにして下さい。なお、食品にナトリウム (Na) 900mg と表示されている場合は、食塩相当量としては 2.54 をかけ算して約 2.3g (2,300mg) が正しい値ですからお間違えの無いようにして下さい。


How to eat 食事療法は、まず塩分を控える

給食係

塩分は 1 日 6～8 g にしましょう。日本人の平均塩分摂取量は 13g くらいですので高血圧の人はこの半分にすることになります。なお、塩分はすべて「塩」からとっているわけではなく、半分は加工食品に含まれる塩分で、残りが、みそ・しょうゆ・ソースといった調味料からとっています。

減塩の始めの一步は計量から！

風味の陰にひそむ塩



市販だしの素 3g (小さじ 1)

食塩 1g

食塩 1g を含む

しょうゆ みそ ソース

豆知識

小さじ 1 = 5ml

大さじ 1 = 15cc

食塩 小さじ 1/5

こいくち・うすくちしょうゆ 小さじ 1


減塩しょうゆ 小さじ 2

みそ 小さじ 1 と 1/2

とんかつソース 大さじ 1

●加工食品を控えめに

調味料を控えるだけでなく、加工食品を控えることが塩分のとりすぎを防ぎます。(g 数は含まれる塩分)



塩鮭 (甘塩) 1切れ 100g	2.0g	たらこ 1/2 腹	1.8g	たくあん 3切れ	1.3g
プレスハム 2枚	0.7g	かまぼこ 2切れ 50g	1.3g	梅干 1個	0.4g
フランクフルトソーセージ 1本	1.0g	しらす干し 大さじ 2杯	0.4g		

心身の安らぎと癒しを



看護部 通信

グリーンボランティア紹介



ハーブとは一言で言えば自然の薬用植物のことです。心身に安らぎと癒しを与えてくれる植物として、医学の父といわれるヒポクラテスの時代から人々に親しまれてきました。彼はその生涯に、400種類を超える薬草を『薬物誌』にまとめました。その後、彼が残した書物をもとに、ギリシャの哲学者アリストテレスが『植

物誌』を完成させ植物学に偉大な功績を残しました。ガーデニング王国、イギリスではあちこちの庭で、様々な種類のハーブが植えられ、訪れる人々を迎えてくれます。日本でもここ数年、ハーブ人気が高まり、ちらほらと庭先に見かけられるようになりまして。以前に訪問した信州のとある病院に行きますと、そ

れはそれは見事なハーブガーデンを見ることが出来ます。そこではハーブを育て、目で見て楽しむだけでなく、病院の給食に摘み取って使われていました。当院のグリーンボランティアグループは、現在3東、3西病棟、外来の6名の看護師で活動しています。患者の皆様が少しでも心身ともに癒しを感じていただけたらと、理学療法室近くの中庭の



3階東病棟看護部長 岩崎 まさ代

◆ 私達が育てているハーブ ◆

- ・ローズマリー：筋肉の疲れをとり、頭をすっきりさせる。
- ・パイナップルミント、カラミンサ：デオドラント効果。
- ・ラベンダー：精神安定。デオドラント効果。
- ・ゼラニウム：精神安定。心身の疲労を回復。
- ・シルバertime：疲労回復。精神安定。消臭、強壮効果。



・メドーセージ、チェリーセージ：筋肉の疲労回復。おなじみのソーセージのセージはハーブのセージに由来しているそうです。



病院ホームページ公開中！
明石市立市民病院ではホームページを公開しています。下記 URL までアクセスください。

<http://www.city.akashi.hyogo.jp/hospital/shiminhosp/index.html>

診療案内

内科、肝臓内科、心療内科、精神科、神経内科、消化器科、循環器科、小児科、外科、整形外科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻いんこう科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科

◎初めて受診されるとき

1. 新患受付にある新患受付番号発行機から、番号札をお取りください。

2. 診察申込書に必要事項を記入してください。

3. 新患受付前、順次番号をお呼びし、受付をします。

4. 新患受付後、カルテをお渡します。それをもって、各診療科の受付窓口へ渡していただき、各診療科診察室前でお待ちください。

5. 診察室から、お名前をお呼びします。

◎受付時間

月～金：午前8時30分～午前11時30分

ただし、脳神経外科(月) 神経内科(水)

耳鼻咽喉科(木) は午前11時まで

女性専門診療は第2・第4金曜日午後2時

(完全予約制・予約専用電話 9123356)

なお、健康診断は受付時間が異なりますのでご注意ください。

健康診断：月～金の午前8時～午前10時

◎健診ほか(いずれも有料です)

1. 乳児健診(生後一・三・六・九・十二か月児が対象)

2. 予防接種(小児が対象、予約が必要です)

日本脳炎、麻しん、三種混合(百日せき、ジフテリア、破傷風)、二種混合(ジフテ

リア、破傷風、風しん

毎週水曜日 午後1時～1時30分

3. 先天性股関節脱臼健診

診察 毎週水曜日 午後2時～午後3時

いずれも詳細は、市民病院業務課にお問い合わせください。

明石市立市民病院業務課

電話 9123323

薬のはなし

薬剤科

普段何気なく飲んでいる薬。どのよう
に効くのか疑問に思ったことはありませんか？薬は体内に吸収されて細胞に作
用し、体全体に治療効果が現れます。こ
の治療効果が現れるしくみを作用機序と
いいます。この作用機序は薬によって異
なります。

医師はそれぞれの薬の作用機序を理
解し、患者さんの症状に最善と思われる
薬を選んで処方しているので、自己判断
で薬を飲むことをやめてはいけません。

薬は病気を治し、不快な症状を改善
してくれませんが、薬の使い方や使う量
使う人の体質によっては、体に有害な作
用（副作用といいますが）をもたらすこと
もあります。たとえば通常量以上の薬を
飲んだ時などに体の機能障害が現れる中
毒、免疫機構が異常に反応して起きるア
レルギー、二種類以上の薬を同時に飲む
ことにより、一つの薬の効果が著しく増
減したりする相互作用といったものがあ
ります。副作用の症状としては、発熱・
発熱・吐き気・下痢・めまい・けいれん
などがあります。

薬のなかには、食べ物によって効き
めが増減したり副作用が強くなったりす
るものがあります。例えば、納豆によっ
て血栓治療薬のワーファリンの効果が減
弱することや、グレープフルーツジュ
ースによって血圧降下剤であるカルシウム
拮抗剤の効きめが増強することなどがよ
く知られています。また、アルコールは



薬の効果を強めたり弱めたりしますので、
薬とお酒と一緒に飲まない方が無難です。
また、貧血の薬である鉄剤について以
前はお茶と一緒に飲むと鉄剤の吸収が悪く
なるので一緒に飲まないこととされていま
したが、現在では濃いお茶でない限り一緒
に飲んでもさしつかえないようです。

これらの薬の副作用や相互作用を未然に
防ぐためにも「かかりつけ薬局」を決めて
おくことが大切です。ここでは薬歴（薬剤
師が記録した薬の履歴）が記録され、患者
さん一人一人の過去の副作用や効果が得ら
れなかったことなど多くの情報を記録しま
す。

薬の種類、服用の方法、うっかり飲み
忘れた時の対処法、子どもに飲ませる時の
コツなど意外と知らないことが多いもので
す。薬に関して疑問が生じたり、薬を飲ん
で異常が出た時などは医師または薬剤師に
ご相談下さい。

院内情報局

この情報は 11 月 15 日
現在のものです。
詳細は総務課まで

健康明石 21 市民公開講座

- ・ 11 月 17 日 (木)
「膝の痛み」：整形外科
「老化予防の運動」：リハビリテーション科
- ・ 12 月 15 日 (木)
「腹腔鏡下手術」：外科
「腹腔鏡下手術」：泌尿器科
- ・ 1 月 19 日 (木)
「胃がんの診断と治療」：消化器科
「消化器クリティカルパスと看護」
：看護部

各日とも午後 2 時から、正面玄関右手の階段
を上った 2 階講義室で開催します。

入場無料です。直接会場までお越しください。

ホームページリニューアルのお知らせ

11 月 16 日 (水) に当院のホームページをリ
ニューアルする予定です。新ホームページは
明石海峡の空と海、明石公園の緑を基調とし
た清潔感のあるデザインとなっています。内
容も以前より充実したものとなっていますの

で、ご期待ください。

アドレスは以前と同じ <http://www.city.akashi.hyogo.jp/hospital/shiminhosp/index.html> で
す。 広報委員会

平成 17 年度院内コンサートのお知らせ



※ 昨年度のコンサート風景

- 1 開催日 平成 17 年 12 月 10 日 (土)
午後 1 時 30 分から
 - 2 場所 外来待合ホール
 - 3 内容
 - ・ アカペラグループ「シャウト」によるクリ
スマスソングなどの演奏
 - ・ 看護師等による手話コーラス
- ※ 変更の場合もあります。

いや癒しの森 作品募集

「癒しの森」では皆様から
のご意見、作品を募集して
います。

お問い合わせ 広報委員会

編集後記

編集長というたいそうな仕事
を任されて 2 度目の秋を迎えま
した。先日、親のところに泊まっ
てきました。夕飯に秋刀魚がで
てきました。今はグリルで焼か
れてますが、昔は七厘なるもの
で焼かれていたことが思い出さ
れました。外で友達といっぱい
遊んで家路につき、家に近づく
と秋刀魚を焼く香りが漂って
くる。幼少時のなんとも懐かしい
思い出です。

(月下独酌・編集長)