

2024

7

No.560

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

# すてっぷ

健やかな暮らしのために



看護立志式（厚生連看護専門学校）

特集

## がんに対する新しい治療

静岡県農協健康管理推進委員会  
静岡県厚生農業協同組合連合会





# がんに対する新しい治療

静岡厚生病院 内科 田中 俊夫

## I はじめに

今回はがん（癌、Cancer、Krebs）についてお話ししようと思う。ここでは「がん」についてCaと書こう。Caとはどんな病気か？ Caは恐ろしい病気で放置すれば死に至る病である。現代では日本人の2人に1人がCaにかかり3人に1人がCaで死ぬ時代である、と言われていて。これはCaが増えたのかもしれないが、他の病気、例えば脳卒中とか心筋梗塞とか肺結核とか、これまでにくさんの命を奪った病気が薬で治せるようになり、皆が長生きするようになったので、最後に残ったまだ治せない病気であるCaで死亡する割合が高くなった、という事だ。Caはまだ完全に治せる病気ではないので結局最期には命を落とすことになる。では何故？自分の体内よりCaは発生するの

## II Caは何？

Caとは遺伝子の異常が引き起こす細胞の異常増殖である。私達の体は約37兆個の細胞からできているが、最初は1個の受精卵から発生し、それぞれのタイミングで決められた臓器の細胞に分化した結果、私達の身体が出来上がる。いったん出来上がると胃の細胞は胃、肺の細胞は肺、肝臓の細胞は肝臓にしかない。

細胞は時間が来ると生体内よりのシグナルを受けてまったく同じ細胞に分裂する。その細胞は月決め駐車場のよう

細胞は時間があると生体内よりのシグナルを受けてまったく同じ細胞に分裂する。その細胞は月決め駐車場のよう

は血管内やリンパ管内に侵入し、血流に乗って遠くの臓器まで転移し、その場所と同じように周囲臓器を侵していく。Caがある程度大きくなると、Caは悪いタンパクを分泌して、その結果食欲は低下し、筋肉は委縮して、やせ細っていく。まことにイヤな病気、なのである（図2）。

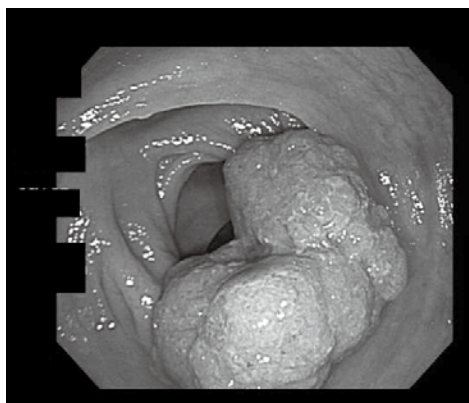


図2 大腸癌



図1 Henrietta Lacks (Wikipediaより)

### III 何故Caになるのか？

私達の身体の細胞は、胃の細胞は同じ胃の細胞、腸の細胞は同じ腸の細胞に増殖する。これは遺伝子の材料であるDNA（デオキシリボ核酸）が複製されるといふ事だ。決められたルールに従ってまったく同じ細胞が出来上がる事になる。しかし実はDNAには頻繁に突然変異が起きるのだ。原因は日光中の紫外線とか、たばこの煙とか、大気汚染とか、多様な悪い食品添加物などである。私達の細胞中1個の中にDNAは約32億対あり、約24時間に1回行われる細胞分裂のたびに32億対の複製が行われるので、たまには間違いも起こるのである（図3）。ただ変異

DNAが複製されるときにミスが起きやすい



図3 DNAの複製ミス（MDS株式会社資料）

ではCaに対してはどうか？ Caは正常細胞から遺伝子が変異してできた細胞であり、正常とは少し違った細胞で、人

体には異物を除去する機能がある。例えば体内に侵入する細菌（ウイルスや細菌）。これは免疫により排除される。侵入する細菌の種類がわかっていれば、抗体という強力な武器システムが直ちに発動し細菌を排除する。例えばインフルエンザウイルスの予防注射はあらかじめ生体にウイルスの形を記憶させることにより、強力な抗体システムを事前に準備しておく事ができる。それでいざ感染という時には速やかに対応できるのである。

### IV がん免疫

は1か所起きたらダメという事ではなく、いろいろな変異が蓄積されてきて、それが一線を越えると初めて癌化が起こるのである。全身37兆個の細胞で、32億対のDNA複製が毎日毎日起きて、そのたびに少しずつ変異が起きる。これではいずれにせよ癌化は避けられないではないか！いえいえ、実は体内にはDNA変異による細胞の癌化を防ぐための防御システムが存在するのです。

体にとっては異物であることに間違いはない。実はDNAに突然変異が生じた段階で目に見える前に多くのCa細胞は免疫により人知れず処理されていると思われる。しかし生き残ったCaは進行していくことになる。その場合に人間の免疫システムは対抗できない。なぜCaを攻撃しないのか？これは大問題である。顕微鏡で見るとCa細胞は明らかに悪そうな形をして正常細胞から区別できるのに、Ca細胞は免疫から逃れる性質を持っているので、免疫が効きにくくなってしまふのだ（図4）。ガ

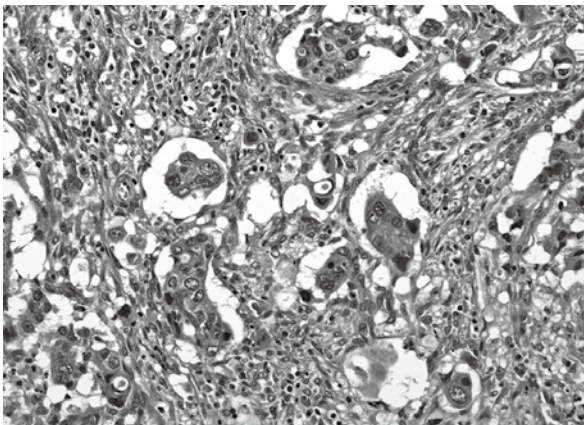


図4 大腸癌細胞

ンバレ免疫！これまで世界中で40年以上もいろいろな免疫を強化する治療法が試みられてきた。まずは生体内よりリンパ球を取り出して、Ca細胞は悪い

### V 新しい免疫療法

ヤツであることを教え込んでから培養して増やしてから生体に戻す、のような治療が行われてきた。高熱が出る、しかしほとんど効かなかった。世界中でいろいろな免疫療法の研究がされたが効かなかった。では何故？

実はCa細胞には生体の免疫システムから身を守り、異物と判定されないような能力が備わっていたのだ。そのためこれまでの免疫を強化した治療では効果が得られなかったわけだ。Ca細胞表面に、PD-1というタンパクが存在し、これがCaを攻撃するリンパ球表面にあるPD-1 (Programmed cell death-1) というタンパクと結合することによりリンパ球はCa攻撃をやめてしまうのだ。これを「免疫チェックポイント」といふ（図5）。もともと体内の炎症はバ

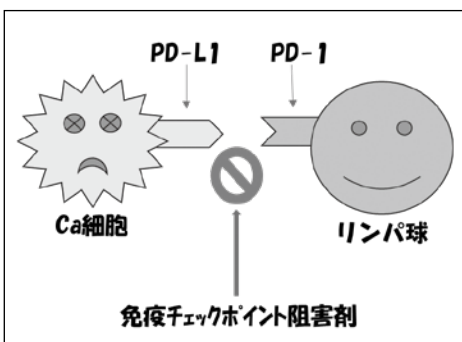


図5 免疫チェックポイント



図6 本庶佑先生（静岡県立大学HPより）

イ菌が消失したら、リンパ球は撤収するのだが（炎症が収まらないと困る）、その撤収のための装置がPD-1なのだ。Ca細胞はその性質を利用してリンパ球の攻撃から逃がれているのである。ではこのPD-L1と、PD-1の結合を阻害する薬剤を使用すれば、リンパ球はCaを攻撃し続けることになりCa治療に有効ではないか。実は、このPD-1を発見し、その働きを解明し、免疫チェックポイント阻害剤という薬剤を作ったのは京都大学の本庶佑（ほんじよたすく）先生（図6）で、2021年のノーベル医学・生理学賞を受賞された。余談ですが、私が2022年に福岡で開かれた学会に参加した際に、iPS細胞の

山中先生とPD-1の本庶先生の講演を聞く機会があった。その頃はコロナ禍でリモートによる講演であったが、山中先生の講演が終わり、大きなスクリーンに本庶先生が登場したが、講演は最初からすべて英語でお話しされた。これはスゴイと思った次第。話を戻すが本庶先生はリンパ球のPD-1にCa細胞のPD-L1より先に結合してリンパ球とCa細胞の免疫チェックポイントが起きないようにする薬剤を日本のO製薬とともに開発した。名前を「オプジーボ」・Nivolumab」という。これまでの免疫療法と違うのが、Caを攻撃する力を強める、ではなくCaが攻撃より逃げる方法を阻害する薬剤である事だ。これがよく効くのだ。すべてのCaではないが、これまでお手上げだったCaとか、抗がん剤が効かなくなったCaとかにも効く。またこれまでの抗がん剤では最初は効いても徐々に効かなくなっていくことが多いのだが（薬事耐性）、この薬は耐性が起きにくいと言われている。私も実際に使用したが、ブドウのようにリンパ節が腫脹した食道癌に使用したところ、Caが消えてしまい、寛解状態となった。欠点は時々副作用がある事だが治療で克服できることが多い、いろいろな副作用対策が研究されている。またお金がかかることも欠点だ。オプジーボは高価な薬である。2014年7月発売以来、薬価は徐々

に下がっているが、現在では1年間で約1000万円位かかる。3割負担だと年間300万円、高額医療費制度を利用すれば約60万円位かかる。現在のところ保険適応は「切除不能胃がん、頭頸部がん、ホジキンリンパ腫、肺がん、悪性胸膜中皮腫、胸膜を除く悪性中皮腫、食道がん、原発不明がん」である。他のCaには使えないし、効果がないCaもある。しかし、多様な免疫チェックポイント阻害剤が新しく発売されるし、副作用対策も進んでいるので、今後の展開に大いに期待できると思われる。

現在の人類にとって最も命にかかわる病気であるCa。いずれ自分も家族もなるかもしれない。これまで手術、薬剤、放射線と3種の治療法を組み合わせて加療してきたが、オプジーボの登場で第4の治療法である免疫療法が新時代に突入した。この薬剤はCa種にかかわらず効果が期待できるし、一度効果があれば、薬剤耐性が起きにくいので長期間延命につながる可能性がある。現在この分野は世界中で研究中であり、今後も新たな展開が期待できるのでこれからのCa治療には大きな期待が持てると思う。

## VI 終わりに

# アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！  
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか  
1 病院 2 JA 3 その他 ( )
- Q2 今月号でよかった記事は  
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A  
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

## 応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	J A 静岡厚生連	曲金三ー八ー一
すてっぷアンケート		7月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り7月19日(金)》

メールでも受け付けております  
メールの「件名」に「すてっぷアンケート7月号」と入れてください

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp

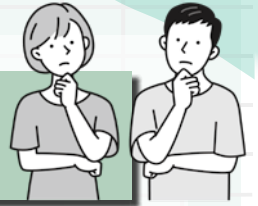




連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

認知症予防のため、日常で取り組めることを教えてください。



遠州病院 小児科 臨床心理士 波多野 実穂

皆さんは認知症にどんなイメージをお持ちでしょうか？

現在、高齢者の人口は増えており、認知症になる人の割合も増えています。まさに、「誰もがなりうるもの」と言えます。最近では、お薬による治療や周囲のサポートで進行を遅らせることもできます。まずは、気軽に受診や相談をしてみてください。

### 認知症について

「認知症」とは、様々な脳の病気により、脳の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障が出る状態をいいます。

### 普段から出来る認知症予防

認知症を完全に予防する方法は見つかりませんが、予防につながるかもしれないとされていることをいくつかご紹介します。

#### ・適度な運動とバランスのよい食事

他の生活習慣病の予防にもなります。まずは無理のない範囲でトライしてみてください。

#### ・趣味を楽しむ

読書やパズル、楽器の演奏、ボードゲームなどの頭や手足を使うような活動が効果的と言われています。しかし、好きなことを楽しく行うだけでも、脳の機能の向上には効果が期待できますので、ご自分にあった活動をすることが良いでしょう。

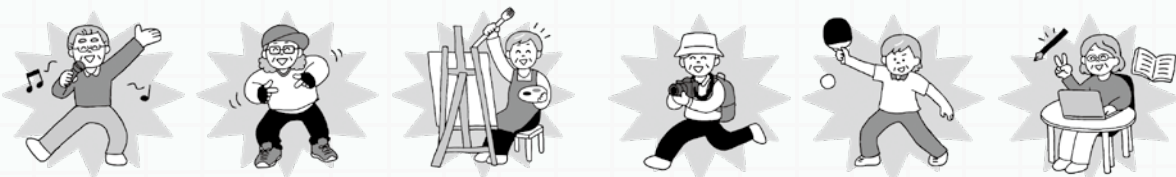
#### ・人とのふれあい

誰かと話をする、交流することで心は安らぎ、豊かさをもたらしてくれます。直接会えなくても、電話やビデオ通話もよいでしょう。家族や友人、当院のような地域の支援機関を活用し、相談相手を作ることも有効です。



### 認知症になっても自分らしく人生を楽しむために

ご本人が周囲の人からできないことを責められることなく、工夫して生活しやすくしたり、人とかわったり、好きなことをして喜んだり、達成感を感じたりすることも予防的な効果が期待できます。いくつになっても自分らしく人生を楽しみましょう。



参考資料：厚生労働省 認知症施策  
上智大学 The Knot-知の結節点

次回のテーマは、「猫背について」です。

# 外来診療担当医師一覧表 (令和6年6月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。  
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)	
		2	呼吸器 金崎	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)	
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)	
		4	総合診療科 総合診療科		総合診療科 総合診療科		総合診療科 総合診療科	
	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美		
	6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝		
	7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)		
	8	膠原病 米澤		内分泌 伊藤(佳)	血液 竹下	内分泌 花井		
午後	専門外来(予約制)	循環器 高瀬	腎臓 島田	循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美		
		腎臓 大橋	内分泌 花井	内分泌 後藤	内分泌 成島	ペースメーカー外来		
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	東	三枝	アルキ-坂倉	交替制
		2	小野	大庭	小野	小野	大庭	交替制
		3	東	中川	大庭	中川	東	
	専門外来(予約制)		心理 山本中波多野	心理 川瀬本中	心理 田中波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦本波多野	心理 山本中波多野
			感染症(第2PM) 宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2-4PM) 杉江	神経発達 平野
				心理外来(第1-3AM) 櫻井	内分泌(PM) 三枝小野	腎臓(第3PM) 山本		
		心臓(第1-3PM) 石川		神経発達(第1-2-3PM) 平野				
外科 (予約制)	午前	1		浅羽	米川	米川	浅羽	
		2	寺本	前田	前田	仙石	水谷	
		3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科	
		4			呼吸器外科 野亦			
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 竹林 人工肛門専門(第1-3-4)		
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)		
	午後	専門外来(予約制)		山田(萌)		山田(萌)		
整形外科 (予約制)	午前	1初診	堀口	野崎	守屋	今田	竹内(祐)	
		2再診	守屋	萩原	藤田(倫)	大石	野崎	
		3再診	竹内(祐)	今田	堀口	萩原	藤田(倫)	
午後	専門外来(予約制)	大石(第1-3)		スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)				
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)			
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住(第2-4)	難波	
	午後				山本(第1PMのみ)	橋本(PMのみ)		
精神神経科 (予約制)	午前	1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)	
	午後	1				物忘れ外来 大城		
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)								
皮膚科 (予約制)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部	
		2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第2-3) 伊藤	渋谷	
	午後	専門外来(14:00~16:30)	石部 渋谷			石部 渋谷		
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野	
		2	北川	北川	北川	佃	北川	
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
		2	別所	別所	別所	別所	別所	
午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)			
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	思春期外来(第1)
		2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬	
		3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)	
	午後	1産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	NIP T 外来	
3婦人科			稲本					
眼科 (予約制)	午前	1	阿部		阿部	阿部	彦谷	
		2	原田	原田	原田	原田	原田	
午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田		

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	半田	田中(俊)	半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋	杉山	中根	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	田中(俊) 小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	田中(俊) 小澤(達)	禁煙外来 14:30~	豊嶋
神経内科	午前					鈴木	
小児科 ※11:00までの 受付です	午前	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	
	午後	田中(敏) (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	河南
		2	河南	島村	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村
		2	加藤 8:30~10:30	天野 8:30~10:00		加藤 8:30~10:30	天野
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2		加藤 10:00~		大久保 10:00~	
	午後	1				松本	
		2				大久保	
脳神経外科 予約お問い合せ 8:30~13:00	午前	橋本 8:30~10:30 中嶋 10:30~11:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
		午後			中嶋		
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~	金沢 (第1・3) 小泉 (第2)	岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 ※11:00までの 受付です	午前	西尾	西尾	速水		西尾	
耳鼻咽喉科	午前	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		石田 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪		大輪		大輪
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日はF T外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。	午前	1	古川	中山	中山	古川	中山
		2	佐藤		角田		古川
		3	角田				
	午後	佐藤		角田	古川		
漢方内科 (予約制)	午前		中山/村田 (第3週)			中山/浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
	午後			中山 14:00~16:00			
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

● J A 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。  
土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	田中	村瀬	寺井(雄)	村瀬
		2		成島	岡村	岡村	岡村
		3	森脇	交替制	森脇	森脇	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑	
	午後	1	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		2			岡村(予約制)		
3				林(予約制)			
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後		検査		検査		
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	京田	朝倉 9:30~	西村
		2	京田	峯岸	志村	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	上原	遠藤	立岩	立岩	上原
形成外科	午後		鈴木 13:30~				
脳神経外科	午前				鯨島		
皮膚科	午前	水島	大塚	交替制	大塚	水島	
泌尿器科 9:00~	奇数週	宮下		迫		原田	
	偶数週	宮崎		蒲田		早川	
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	
		2	大山	大山	大山	大山	
	午後	予約検査	新患/予約外来	予約検査	予約検査	予約検査	
婦人科	午前	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木	
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	
		2	浅井	浅井	浅井	浅井	
	午後	1	佐久間(予約制)	予約検査		予約検査	佐久間 受付 13:00~15:00
		2					浅井 予約制

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里 ☎054(366)3653 居宅介護支援事業所 ☎054(366)3512  
訪問看護ステーションいはら ☎054(366)3196

● J A 静岡厚生連 中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	福田(第1)					
		2	安倍	渡部	積	篠浦	名嘉原 (総合内科)					
		3				松島 (消化器内科)	積(第3)					
	午後	1	村田				齋藤					
2		出口										
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	志賀		志賀	佐藤(第1・3)					
整形外科	午前	1	牟田 (予約制)	中井	田村	牟田 (予約制・隔週)	中井(第1)					
		2	中井			田村	田村(第3)					
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 交替制	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	池村	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤 (受付~15:00)	もの忘れ 外来(予約制)	積(第1)
		睡眠時無呼吸外来 佐藤	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30					
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	西岡	眼科	市川	リウマチ科 (予約制)	岡本	泌尿器科	森野	
		乳腺外来 (予約制)	杉崎	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外科 (予約制)	原 (第4)市原 (第1もしくは第2)	
		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00					

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎0558(83)1820 訪問看護ステーションなかいず ☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里 ☎054(369)7700 訪問看護ステーションきよみ ☎054(360)4101

健康診断で血圧が高めのため、自宅血圧の測定や食生活に気をつけるようにいわれました。具体的にどうしたらいいか教えてください。

(40代 女性)

## 血圧管理は測定から

血圧とは、血液が血管の壁を押し圧力のことです。心臓が収縮するとき血圧は最も高く（収縮期血圧・上の血圧）、心臓が拡張するとき最も低く（拡張期血圧・下の血圧）なります。血圧は常に変動していて通常は夜寝ている間は低く、朝起きるころに上がり始まります。これは活動に必要な酸素や栄養素を全身に送るために、心臓がたくさんの血液を送り出すためです。しかし早朝に極端に血圧が高くなる場合は、脳卒中や心臓病などの危険性が高くなり注意が必要です。

血圧は医療機関で測ると高くなるタイプや日常生活のなかで血圧

が高い状態が続く方など様々です。そのため高血圧の診断には医療機関で測定する「診察室血圧」ともに家庭で測定する「家庭血圧」が重要な情報になります。自宅血圧の測定は、起床後1時間以内と就寝前の1日2回、なるべく同時に測定するのが基本です。測定した血圧を記録しておくことで普段の状態を知ることができます。受診する際には、家庭血圧の記録を持参してください。

生活習慣の改善で、減塩や肥満の解消、運動、禁煙は重要です。**食事** 塩分とともに糖分の摂り過ぎに注意しましょう。食塩を摂りすぎて血液濃度が上がると、濃度を一定に保つために水分量が増えます。その結果、血液量が増え、血圧が高くなります。また糖をたくさん摂取すると、同時に塩分もたくさん体内に入ることになり、血圧が高くなります。**運動** 1日30分以上の有酸素運動が勧められますが、短時間でも速歩で心拍数を上げることで、血管をしなやかにする物質が出ます。その結果、血圧を下げる効果

が期待できます。

そのほか生活リズムを整えることも重要です。血圧の日内変動をコントロールしているのが自律神経です。自律神経のバランスが崩れると血圧が不安定になったり、高い状態が続いたりします。生活リズムをきちんと整えると、自律神経のバランスが整い血圧も安定し、病気の予防につながります。日常生活に気をつけるだけでな

く、高めの血圧が続く場合は早めに医療機関に受診してください。また定期的に健康診断や人間ドックを受け自分の健康管理につなげましょう。

### 引用参考文献

きょうの健康 2021年 4月  
きょうの健康 2023年 3月

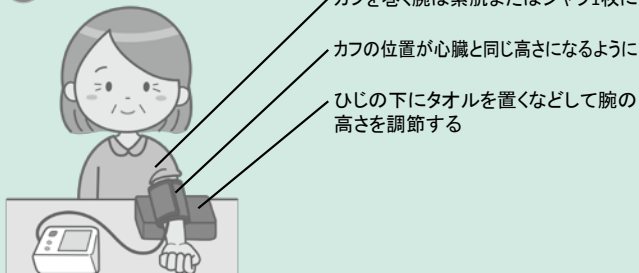
中伊豆温泉病院

保健師 石川 友美

## 家庭血圧の測り方

### 測定のタイミング

- 朝**
  - 起床から1時間以内
  - 排尿を済ませたあと
  - 朝食をとる前
- 晩**
  - 寝る前



### 高血圧の診断基準(高血圧治療ガイドライン2019より)

診察室血圧	
収縮期140mmHg/ 拡張期90mmHg以上	診察室血圧とは、医療機関で測定した血圧のこと
もしくは	
家庭血圧	
収縮期135mmHg/ 拡張期85mmHg以上	自宅で測定した血圧は家庭血圧と呼ばれる。

## 遠州病院

## 第87回 市民公開講座



## 女性の頻尿トラブル～その悩み、あなただけじゃない～

産婦人科 診療副部長 向 麻利

「せっかくの旅行なのに、トイレのことが気になって楽しめない…。」女性の頻尿・尿漏れ・骨盤臓器脱は、年齢を問わず多くの方に見られる症状です。

排尿トラブルの原因を知って、明日からできるセルフケアを一緒にやってみませんか？

入場無料、申込不要、定員100名（定員となりましたら受付を終了します）

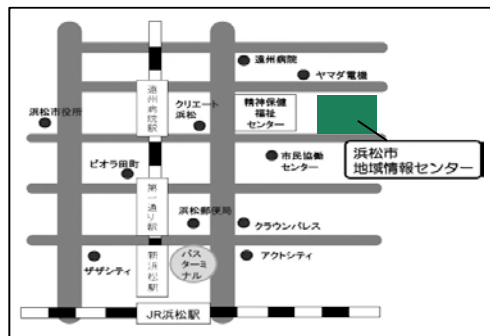
日 時 令和6年7月20日（土曜日）

受付 9:30 開会 10:00

会 場 地域情報センター

※会場には、駐車場がありませんので公共交通機関をご利用ください。

※定員となりましたら受付を終了いたします。



[お問い合わせ先]

JA静岡厚生連 遠州病院 総務課 TEL: 053-401-0080 (平日13:00~17:00)

## 遠州病院 ファミリー学級

遠州病院では今年度より、対面式のファミリー学級（母親教室）を再開しました。

5月22日には4組が参加し、リハビリ科職員によるストレッチ運動を行い、助産師によるオムツ替えの実践練習をしたり、産後クライシスの講話を聞いたりしました。

ファミリー学級は、第2水曜日と第4水曜日に開催し、初めての出産を迎えるママ、ご家族と一緒に参加できる準備プログラムとなっています。詳しくは病院のInstagramをご覧ください。



## 静岡厚生病院 健康増進セミナー

5月18日（土）に院内で健康増進セミナーを開催しました。WEBも併用で開催し、当日は会場18名、WEB20名が参加しました。

中山副院長が婦人科の視点から「どうする健康増進?」、天野診療副部長が整形外科の視点から「かろやかに動きつづけるために」と題し、健康を保ち続けるためのお話をしました。



## 厚生連看護専門学校・するが看護専門学校 看護立志式

5月下旬、JA静岡厚生連の運営する看護専門学校でそれぞれ看護立志式を行いました。立志式とは看護の道を歩む決意を新たにす節目の行事です。

来賓や保護者、教職員が見守るなか、両校の学生70人は、手にしたろうそくにナイチンゲール像の「看護の灯」を受け継ぎ、看護の精神を謳ったナイチンゲール誓詞を唱和しました。

今後、学生たちは病院や施設での本格的な実習が始まります。



するが看護専門学校

## するが看護専門学校

# オープンキャンパス

**日程**：令和6年8月1日（木）・8月2日（金）  
**時間**：9：15～12：15（予定）（受付時間8：45～9：10）  
**場所**：JA静岡厚生連するが看護専門学校（駐車場はありませんので公共交通機関をご利用願います）  
**定員**：各日60名（同伴者含む）※同伴保護者様1名まで  
 会場の関係上定員があります。定員に達し次第受付を締め切らせていただきます。

- 内容**：1. 教育理念・教育目的・教育内容について  
 2. 募集要項等について  
 3. 在校生の体験発表  
 4. 学校案内・在校生との懇談会  
 5. 看護体験・個別相談会等

**持ち物**：筆記用具、上履き（スリッパ）、下足用の袋

**申込み方法**：参加ご希望の方は、ホームページの「問い合わせフォーム」にて事前予約のうえ、お越しください。ご予約のない方の参加は出来ませんのでご注意ください。  
 個人毎のご予約をお願い致します。尚、定員を超えた場合、お断りすることがあります。原則、メールのみの受付となります。

フォームのコメント欄に以下を記載してください。

- ①オープンキャンパス参加希望
- ②参加希望日
- ③保護者有無（1名限定）

### JA静岡厚生連するが看護専門学校

〒421-3306 富士市中之郷2500-1  
 TEL：0545-56-0550 FAX：0545-81-5002

◎電話問い合わせは、月～金曜日の午前9時から午後5時まで  
 E-mail：ja-surugakango@ksu.ja-shizuoka.or.jp  
 HPの問い合わせフォームからでもどうぞ



お申込はこちらから



問い合わせフォーム



ホームページ（トップページ）

## 看護学生募集

*Toward a Future True to Myself*  
 あなたの「想い」を待っている人がいます。  
 温かく人によりそう看護師になる  
**看護学生募集**

静岡県厚生連看護専門学校は、令和6年9月の新築移転に伴い、名称が「JA静岡厚生連 浜松厚生看護専門学校」に変わります。

浜松市

**JA静岡厚生連  
浜松厚生看護専門学校**

〒430-0919 静岡県浜松市中央区野口町297

**推薦入試【指定校制】**

**令和6年 11月2日** 土  
願書受付 令和6年 10月15日～10月23日

**一般入試【I期】**

**令和6年 12月7日** 土  
願書受付 令和6年 11月18日～11月28日

**一般入試【II期】**

**令和7年 2月15日** 土  
願書受付 令和7年 1月27日～2月5日

---

富士市

**JA静岡厚生連  
するが看護専門学校**

〒421-3306 静岡県富士市中之郷2500番地の1  
 TEL.0545-56-0550 FAX.0545-81-5002

**推薦入試・社会人入試**

**令和6年 10月18日** 金  
願書受付 令和6年 9月20日～10月4日

**一般入試【I期】**

筆記試験 **令和6年 12月18日** 水  
面接試験 **令和6年 12月23日** 月  
願書受付 令和6年 11月15日～12月6日

**一般入試【II期】**

**令和7年 2月21日** 金  
願書受付 令和7年 1月22日～2月12日



# 旬の食材レシピ

## 鶏肉のタマネギポン酢ソースかけ

### 材料 (4人分)

鶏もも肉…… 1枚 約350g  
 サラダ油…… 小さじ1  
 酒…… 小さじ2

### <ソース>

タマネギ…… 1個  
 長ネギ…… 1/4本  
 おろしにんにく…… 少量  
 ポン酢…… 大さじ3  
 みりん…… 小さじ2  
 醤油…… 小さじ1

### 作の方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。タマネギはみじん切り、長ネギは小口切りにする。
- ②鶏肉はサラダ油をひいたフライパンで焼く。焼き目がついたらひっくり返し、酒を加えふたをして蒸し焼きにする。
- ③火が通ったら鶏肉を皿に盛りつける。
- ④鶏肉を炒めたフライパンで、おろしにんにく、タマネギ、長ネギを炒める。ポン酢、みりん、醤油を加え、軽くとろみがつくまで炒める。
- ⑤③の鶏肉の上にソースをかけて完成。

### 1人分の栄養価

カロリー：248kcal たんぱく質：15.5g 脂質：13.5g 塩分：1.3g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。  
 二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



### 料理のポイント

タマネギは加熱すると甘味が増し、食べやすくなります。ポン酢を使うことでさっぱりと仕上がリ、柑橘の風味によって減塩にもなります。鶏肉だけではなく、豚肉や魚料理にも使える万能ソースです。

中伊豆温泉病院 管理栄養士 大池葉月



### 良い食材の見分け方

タマネギの辛みとニオイ成分である硫化アリルには、血液凝固を抑制する働きがあり、熱に弱く水に溶ける性質上、生での利用がより動脈硬化や血栓予防に役立ちます。

光で芽や根がのびやすく、湿気で傷みやカビが出やすいため、保存は直射日光と湿気、温度に気を付けます。風通しのよい日陰でネットなどに入れて保存すると良いでしょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任  
 管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

## JAふじ伊豆 ファーマーズ御殿場



スタッフ 樽林由香里さん(左)、渡邊清子さん(右)

### 店舗情報

住所：御殿場市茶藁沢5  
 電話：0550-81-1831  
 営業時間：8:30~17:00  
 定休日：毎週水曜日(年始休業あり)



ファーマーズ御殿場には新鮮な地場産農産物のほか、会員手作りの総菜やつきたてのお餅、パン、菓子などの加工品が豊富に並んでいます。

今時季のおすすめ地場農産物はタマネギ。御殿場地区の冷涼な気候で育つタマネギは生育期間が長く、じっくりと成長することから程よい甘みがあるのが特徴です。

御殿場地区産の新タマネギが楽しめるのは6月いっぱいです。瑞々しくて辛みの少ない新タマネギはぜひ、オニオンスライスで味わってください。