

TAKE
FREE

ご自由におとりください

SawayakaLife

さわやかライフ

姫路赤十字病院 広報誌

2026.6

vol. **151**

高血圧のおはなし

SPECIAL FEATURE



第二循環器内科部長
幡中 邦彦



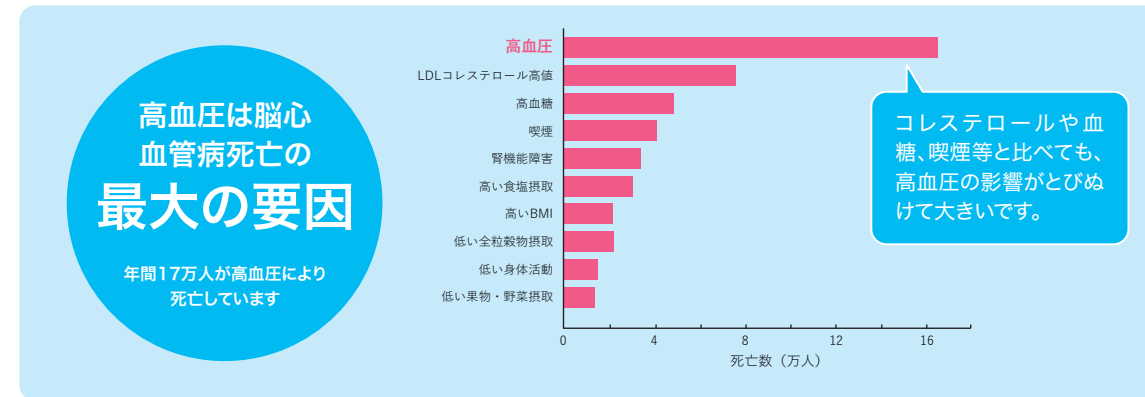
日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

姫路赤十字病院

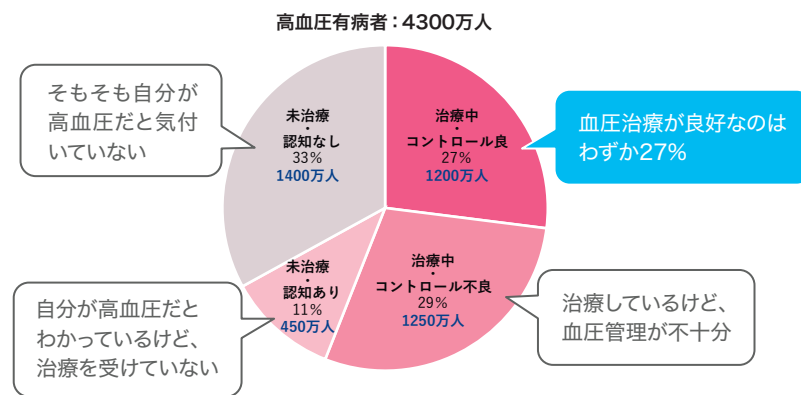
高血圧ってどんな病気？

日本人の3人に1人が高血圧と言われており、さまざまな病気やリスクを引き起こすリスクが高いといわれている高血圧。

高血圧は、血液が血管の壁にかかる圧力が高い状態が続く病気です。



高血圧のコントロールは未だに十分ではありません。
わが国の高血圧人口 4300 万人のうち、**血圧が良好にコントロールされている人の割合はわずか27%に過ぎません。**



見逃されがちな「早朝高血圧」



「早朝高血圧」は家庭血圧を測定しないとわからない！

早朝高血圧は、脳卒中や心筋梗塞など生命にかかわる疾患の大きなリスクといわれています。

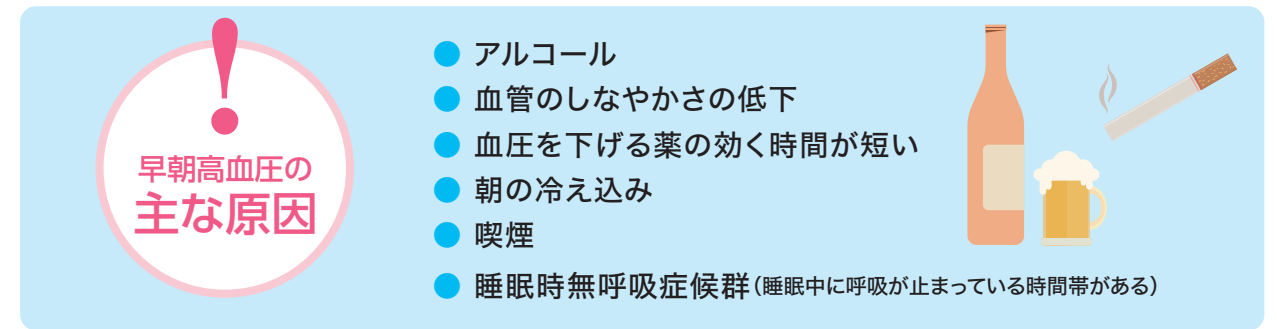
病院や健康診断での血圧測定は昼間に行われることが多いため、早朝の血圧が高いことは、診察室での血圧測定だけではなかなか発見できません。

そのため、早朝高血圧は、隠れていて発見されにくい**仮面高血圧**のひとつとされています。

家庭血圧を測ることが大切です！

第二循環器内科部長 幡中 邦彦

早朝高血圧を引き起こす原因



目標

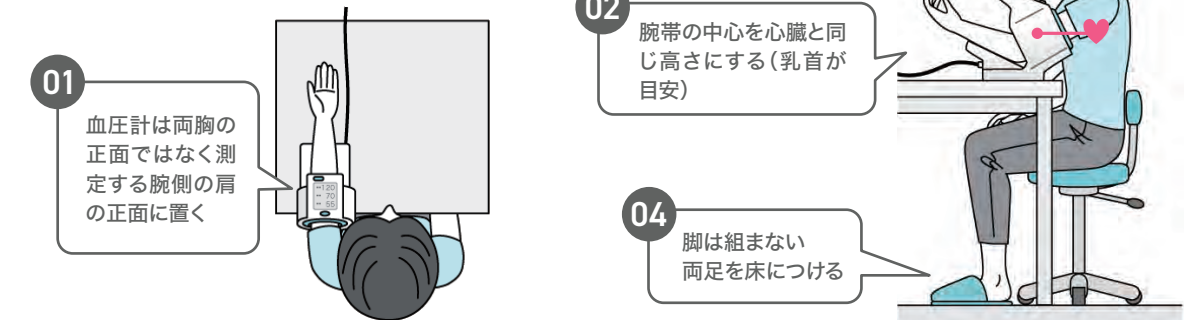
朝の家庭血圧
130mmHg未満

日本高血圧学会では、全国民に向けて「あぶない早朝高血圧！血圧朝活」キャンペーンを実施しています。

このキャンペーンは、「測ろう！ 下げよう！！ あなたのリスク！！！」
(Know and Lower Your Risk!)というスローガンを掲げ、早朝
高血圧の発見と抑制を呼びかけます。

血圧は正しく測ることが大切

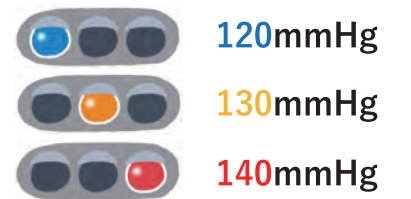
●測定のポイント



朝の血圧、正しいタイミングで測れていますか？



- ☐ 起床後1時間以内に測っている
- ☐ 排尿をすませてから測っている
- ☐ 朝のお薬を飲む前に測っている
- ☐ 朝食の前に測っている
- ☐ 椅子に座り、1～2分安静にしてから測っている

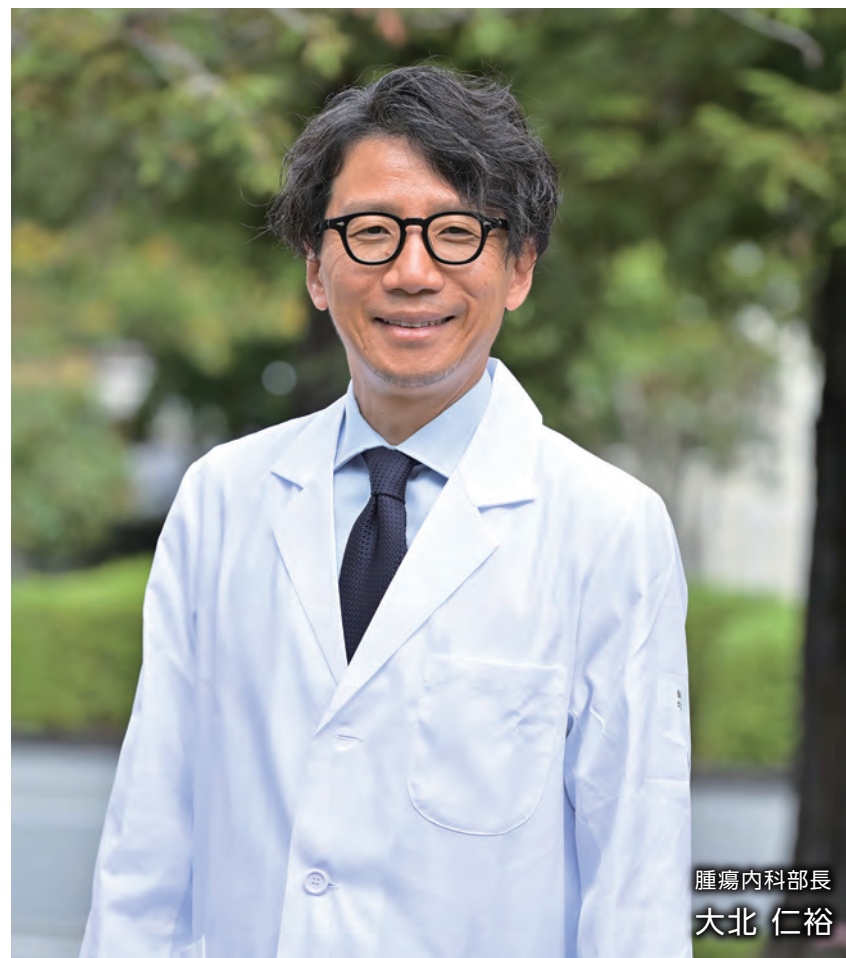


朝の家庭血圧が130mmHgを
超えたら、病院に相談しましょう!

すべて当てはまれば、より正確な血圧測定につながります。

特に、排尿“後”、朝のお薬を飲む“前”、朝ごはんの“前”が大切です！

参考：引用文献
高血圧管理・治療ガイドライン2025



腫瘍内科部長
大北 仁裕

腫瘍内科を開設

がんと診断された患者さんを

全身的な視点からトータルにサポート

当院では、2026年4月より新たに「腫瘍内科」を開設いたしました。当科は血液がん以外の固形がんを主な対象としており、診断から再発時の治療まで一貫して高度な専門治療を提供します。地域の中核病院として、「最新の医学的根拠に基づいた治療」を安全かつ速やかに提供できる体制を整えています。

腫瘍内科は、がん治療のスペシャリストである腫瘍内科医が、主に薬物療法（抗がん剤治療）を中心に、がんと診断された患者さんを全身的な視点からトータルにサポートする診療科です。がんという病気そのものだけでなく、治療に伴う副作用や精神的なケアについても、最新の知見に基づいて最適な医療を提供します。

当科では、内科系・外科系診療科や放射線科などの各診療科と緊密に連携し、手術・放射線・薬物療法を最適に組み合わせた「集中的・多角的治療（マルチモダリティ・アプローチ）」を実践しています。また、患者さん一人ひとりの遺伝子情報に基づいた「がんゲノム医療」や、専門的な知見が必要とされる「希少がん」に対しても、大学病院等と連携しながら積極的に取り組んでいます。治療の選択肢を広げるだけでなく、緩和ケアやリハビリテーションとも協力し、患者さんの生活の質（QOL）を重視した医療を目指します。

不整脈センターを開設



左から

循環器内科医長
松本 晶子

不整脈副センター長
（兼）第三循環器内科部長
橘 元見

不整脈センター長
（兼）不整脈診療部長
寺西 仁

不整脈副センター長
（兼）第二心臓血管外科部長
金光 仁志

このたび当院では、地域における不整脈診療の更なる充実を目的として、新たに不整脈センターを開設することとなりました。不整脈とは、脈が速くなる・遅くなる・不規則になるなど、心臓のリズムに異常が生じる病気です。動悸・息切れ・めまいなどの症状として現れることもありますが、健康診断・アップルウォッチなどで指摘されることもあります。当センターでは、心房細動をはじめとするさまざまな不整脈に対して、専門的な診療体制を整えています。

女性医師が加わり、よりきめ細やかな診療へ

本センターの大きな特徴の一つは、女性医師が新たに赴任し、診療体制がより充実したことです。不整脈診療では、症状の感じ方や治療に対する不安の程度が、患者さまごとに異なります。性別や年齢を問わず、患者さま一人ひとりの思いに寄り添いながら、よりきめ細やかな医療を提供してまいります。

最新の治療支援システム「Affera」を導入

神戸市以西で初めて、最新の3次元マッピング・カテーテルアブレーションシステムであるAfferaシステムを導入しました。Afferaシステムは、心臓内の電気的な情報を高精度に可視化し、心房細動などの不整脈に対するカテーテルアブレーション治療を、より安全かつ効率的に行うことが期待される新しい治療支援システムです。これまでの治療経験に加え、最新技術を活用することで、地域の皆さまに高度な不整脈治療を提供できる体制を整えていきます。

全身麻酔による安心・安全な治療

さらに当院では、麻酔科管理下での全身麻酔下でのカテーテルアブレーション治療にも対応を開始いたしました。患者さまの状態や治療内容に応じて、院内各部門と連携し、苦痛や不安の軽減、安全性に配慮した治療を行っています。

西播磨地域の不整脈診療の拠点を目指して

不整脈は放置すると、心不全や脳梗塞など重大な病気につながる場合があります。一方で、適切な診断と治療により、症状の改善や将来的なリスク低減が期待できる疾患でもあります。当院不整脈センターは、西播磨地域の皆さまが安心して専門的な不整脈診療を受けられる拠点を目指し、質の高い医療の提供に努めてまいります。

不整脈センター長
（兼）不整脈診療部長 寺西 仁

医療を支えるスタッフの「まなざし」をご紹介します

COLUMN まなざし

小児プライマリケア特定認定看護師 不田 貴希



NICU(新生児集中治療室)と小児病棟(兼務)で、地域唯一の小児プライマリケア特定認定看護師として勤務しています。当院や地域の産院でお生まれになった直後の赤ちゃんから思春期を迎える子どもたち、集中治療領域から在宅医療まで、さまざまなステージにある子どもたちへ、小児看護のスペシャリストとしての自覚をもって日々働いています。

当院で治療をされた子どもたちが、「こんなにも大きくなったよ」と成長した姿を見せてくれるのがなよりの励みになります。これからも子どもたちの「最善」と御家族が安心できるような看護を提供していきます。

一度はプロを目指した時期もあったスノーボードは体力の限界を感じて、現在はスキューバダイビングに転向して未知なる海中の冒険を追い求めています。



医療を支える現場から

抗菌薬が効かない？ 忍び寄り耐性菌とは

抗菌薬を飲めば、感染症が治るという当たり前が、今静かに脅かされています。薬が効かない耐性菌の台頭です。細菌も生き物です。抗菌薬という攻撃にさらされると、一部の細菌が生き残るために、必死に進化し、耐性菌へと変化します。医療の進歩は目覚ましいですが、新しい薬を開発するスピードよりも、菌が進化するスピードが速いのが現状です。

耐性菌を増やさないために、私たちができる3つのこと



①抗菌薬は「飲み切り」が鉄則

処方された抗菌薬は、症状が良くなっても最後まで飲みきることが重要です。中途半端に服用すると生き残ったわずかな細菌が、より強力な細菌に変化します。

②風邪に抗菌薬を求めない

風邪の多くはウイルスが原因です。抗菌薬はウイルスには一切効きません。

③手洗い・うがいの徹底

そもそも感染しないことが、薬を使わない一番の近道です。

私たちの行動が、自分だけでなく社会全体を守ることにつながります。

薬剤部
福山 正人



TOPICS 当院の“いま”をお伝えします

TOPICS
01

ヴィクトリーナ姫路の選手が小児病棟を訪問



2026年5月8日(金)、女子バレーボールチーム ヴィクトリーナ姫路の選手の皆さんが、当院の小児病棟を訪問されました。子どもたちは選手の皆さんとボールで遊んだり、質問をしたりしながら、楽しいひとときを過ごしました。その後、病室から出ることが難しい子どもたちのもとを一人ひとり訪れ、ハイタッチや声かけで励ましていただきました。入院生活を送る子どもたちに、たくさんの笑顔と元気を届けていただく貴重な機会となりました。

TOPICS
02

職業体験イベント「病院のしごと体験ツアー」を開催



2026年5月16日(土)、当院にて「病院のしごと体験ツアー」を開催しました。姫路市・太子町内から多数の応募があり、抽選で選ばれた5・6年生51名が参加しました。3回目の開催となる今回は、参加者全員が医師・臨床工学技士・言語聴覚士・看護師・放射線技師・臨床検査技師・薬剤師のすべての職種を体験できるようプログラムを拡充しました。今回の体験を通して、医療の仕事に興味を持ち、将来の夢を考えるきっかけになれば嬉しく思います。また、この体験の様子を姫路ケーブルテレビ「元気印姫路っ子」に取材していただきました。見逃し配信アプリ「ロコテレ」でアーカイブ放送しています。ぜひご覧ください。

TOPICS
03

R7年度公益財団法人JKA補助事業により新生児専用ドクターカーを整備



新生児専用ドクターカーは、救命処置が必要な新生児に対し、医師が車内で治療しながら新生児集中治療室(NICU)に搬送を行います。4代目となる車両は先代よりもコンパクトになり、細い路地でも走行しやすくなりました。また、揺れも軽減され、搬送中の治療も行いやすくなりました。さらに、保育器2台を搭載することができ、双子にも対応いたします。当院では24時間365日、姫路市全域はもちろんのこと、県北部から西は県境まで新生児を救うため、これからも最新医療の提供を行ってまいります。公益財団法人JKA様にはご支援賜りましたこと、厚く御礼申し上げます。



材 料 (一人分)

ごはん…………… 200g
梅干し…………… 1 個 (3g)
※塩分 10%種なし梅干しを使用
しそ…………… 1 枚
菜めし…………… 1g

作り方

- ① 梅干しは細かく刻み、しそは千切りにします。
- ② 温かいごはんに、①と菜めしを加えて混ぜ合わせます。

材 料 (一人分)

ごはん…………… 200g
梅干し…………… 1 個 (3g)
※塩分 10%種なし梅干しを使用
ごま…………… 1.5g
わかめごはんのもと 1g

作り方

- ① 梅干しは細かく刻みます。
- ② 温かいごはんに、①とわかめごはんのもと、ごまを加えて混ぜ合わせます。

じめじめとした6月は、食欲が落ちやすい季節です。今回は梅干しの酸味を活かしたさっぱりたべやすいおにぎりをご紹介します。梅干しに含まれるクエン酸は、疲労感の軽減に役立つといわれています。また、酸味や香りで食べやすいのも魅力です。一方で、梅干しは塩分が多い食品でもあります。そのため、香味野菜を組み合わせるなど、少ない塩分でもおいしく食べられる工夫が大切です。今回はしそやごまを組み合わせ、風味豊かなおにぎりにしました。

POINT

アレンジ例

梅+みょうが
梅+三つ葉
等

しそやごまなどの香りや風味を組み合わせることで、少ない塩分でも満足感のある味わいになります。梅干しは量を調整しながら、上手に使いましょう。

管理栄養士からの ワンポイント

梅干し以外にも、レモンやかぼす、グレープフルーツなどの柑橘類にもクエン酸が含まれています。料理にひとしぼりするだけで、簡単に食事へ取り入れられます。



管理栄養士
石原 梨絵子

Information お知らせ

予約センターを 開設しました

2026年4月20日より
電話で予約変更の受付ができるようになりました。

〔予約変更専用ダイヤル〕

079-299-0021

(受付時間 平日13:00～16:00)

* 以下のものを準備のうえご連絡ください。

- ① 診察券
- ② 領収書記載の予約情報



※ 予約変更には、お時間を要しますので、あらかじめご了承ください。

※ 予約の状況により、ご希望に添えない場合や、来院をお願いする場合がありますのでご了承ください。

スマホで待ち時間を快適に!

コンシェルジュアプリのご案内

当院では、患者さんの負担軽減と利便性向上のため、専用アプリを導入しています。



予約日の確認



診察状況のお知らせ



らくらく会計



メリット

「まだかな?」と待合室で待ち続ける必要はありません。通知が来るまで、院内の好きな場所で安心してお待ちいただけます。

登録のステップ

アプリをダウンロード: App StoreまたはGoogle Playで「LifeMark-コンシェルジュ」と検索してください。院内登録窓口や掲示のQRコードから患者情報を登録します。

※登録には「診察券」と「本人確認書類(保険証など)」が必要です。ぜひ、受付時や待ち時間にご登録ください!

