



新^{しん} 緑^{みどり} ニ ュ ー ス

病院の理念

確かな医療技術
やさしい対応
地域への貢献

さんきかい よこはましんみどりそうごうびょういん
医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院
〒226-0025 横浜市緑区十日市場町1726-7
TEL. 045-984-2400 (代表) FAX. 045-983-4271
発行 地域医療連携室 TEL.045-984-6216 (直通)



冬にむけて血圧に注意を

内科医 坂間 玲子

今年は例年にない猛暑となり、体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか。これから気温が下がる季節には、インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）が流行し、心筋梗塞や脳卒中の発症も増えてきます。血圧の変動もその一因といえます。

高血圧は日本で最も多い生活習慣病で、国内の患者数は約4,300万人と推定され、これは3人に1人が高血圧ということになります。血圧は季節や気温の影響を受け、血管が収縮する冬には上がりやすく、血管が拡張する夏には下がりやすい傾向があります。

いくつかの大規模研究（※1）では、厳格に血圧を下げることで心筋梗塞や心不全、脳卒中などの発症リスクや死亡リスクが20%以上減少することが示されています。しかし、実際に血圧が良好にコントロールされている人は、全体のわずか27%にとどまっています。

血圧が高くても低くても気を付けて

高血圧には「本態性」と「二次性」があります。「本態性」は明確な原因が特定できないタイプで、遺伝や生活習慣（塩分の摂り過ぎ・睡眠不足・運動不足など）が関係し、全体の約90%を占めます。「二次性」は、腎臓や内分泌（甲状腺・副腎）などの疾患、薬剤、睡眠時無呼吸症候群など、何らかの病気が原因で起こるものです。

一方、血圧が低くなる原因としては、水分や食事の摂取不足、また利尿薬を使用中の方が脱水状態にもかかわらず降圧薬を普段通り服用する場合などがあります。

血圧が高いことには気づきやすい一方で、「低すぎる」ことにも注意が必要です。

血圧の測定方法

血圧には、病院で測定する「診察室血圧」と、自宅で測る「家庭血圧」があります。病院では緊張によって高く出る（白衣高血圧）ことがあり、リラックスした環境での家庭血圧がより実

態を反映するため、現在では家庭血圧が重視されています。

測定は1日2回、朝と夜に行うのが理想的です。室温の低い場所では血圧が上がりやすいため、寒い場所での測定は避けます。朝は起床後1時間以内、排尿後、1～2分安静にしてから服薬・朝食前に測定します。夜は就寝前に同様の条件で行います。続けることが何より大切で、難しければ朝だけでも構いません。アプリや記録ノートを活用し、体重もあわせて測定すると体調管理に役立ちます。

高血圧の診断基準と治療目標

高血圧治療の指針となる「高血圧管理・治療ガイドライン（JSH2025）」が、今年6年ぶりに改訂されました。

高血圧と診断される基準は従来通り

・診察室血圧 140/90mmHg以上

・家庭血圧 135/85mmHg以上 です。

治療目標は、年齢や合併症にかかわらず

・診察室血圧 130/80mmHg未満

・家庭血圧 125/75mmHg未満

に統一されました。

個々の患者さんの背景や生活状況により目標値が調整されるため、主治医に確認しておかれることをお勧めします。

高血圧は自覚症状がないことも多く、放置すると心筋梗塞や脳卒中につながる可能性があります。ぜひご家庭で血圧を測定し、早期発見につなげてください。

気になることがありましたら、医療機関にご相談ください。

（※1）SPRINT試験（2015年）、STEP試験（2021年）、BROAD試験（2024年）



WEB版みんなの健康講座 11月配信予定

※オンライン配信

NTR法による骨盤臓器脱手術～当院が行う手術法～

婦人科部長 清河 薫





医療相談室をご存じですか？

医療相談室 係長 駒井 由貴

横浜新緑総合病院では患者さんやご家族が安心して医療を受けられるように、「医療相談室」を設けています。現在、社会福祉士の資格を持った医療ソーシャルワーカーが7名勤務し、入院や外来で治療をされている方の相談をお受けしております。

病院での治療や療養生活の中で、こんなお悩みはありませんか？

- ・介護保険制度の利用や在宅サービスの利用を検討したい
- ・病院や施設について知りたい
- ・医療費の支払いなど経済的な不安がある
- ・退院後の療養生活に不安がある



病気やケガをすると時に急に生活ががらりと変わってしまい、元気な時には思いもよらない心配や困りごとが起こることがあります。そのような時には、医療ソーシャルワーカーが丁寧にお話をうかがい、皆さんと一緒に解決方法を考えます。

相談は無料で秘密は守られますので、安心してお話していただける場所です。ご入院中の方は入院病棟のスタッフへ、外来通院中の方は受付2番窓口へお問い合わせください。なお、事前の電話もしくは窓口予約をお勧めしています。お気軽にご相談ください。

【医療相談室】月～金 9:00～17:00 直通：045-984-3353



脳卒中の治療はお任せください

この度、一般社団法人 日本脳卒中学会よりPSC（一次脳卒中センター）コア施設の認定を受けました。

PCSコア施設とは脳卒中の治療において、血栓回収療法を24時間365日維持できる体制を持ち、**地域の脳卒中治療の中核（コア）を担う施設**を認定する制度です。

神奈川県では、脳卒中はがんや心臓病に次ぐ主要な死亡要因（※令和3年人口動態統計による）であり、地域のセーフティネットとして安心してお受けできるように体制を強化しました。

内科・整形外科医も24時間常駐しておりますので内科疾患や外傷を伴う疾患もワンストップで対応可能です。引き続き地域の二次救急拠点病院として、高水準の医療を提供できるように努めてまいります。



小学生向けお仕事体験イベントを開催しました

横浜市主催のお仕事体験企画で、9月23日祝日『働こう！みんなのしみどり病院で！』を開催しました。児童と保護者約40人が参加しました。

体験したコースは医師・看護師コース（胃カメラ検査、血圧・脈拍の測定など）、薬剤師・栄養士コース（薬の一包化、栄養指導など）、人間ドックコース（心電図検査、レントゲン検査、医療事務など）、リハビリ職コース（歩行訓練、自助具訓練、人工喉頭訓練など）です。

医療職に興味のある未来の仲間たちから、「楽しかった」「親切でわかりやすかった」と好評を頂きました。多くの方にご参加いただき、医療の仕事や当院について興味をもっていただいたこと、職員一同とてもうれしく思っています。今後も様々な世代と交流の機会をつくりたいと考えております。



スポーツ・レクリエーションフェスティバル2025に参加しました

10月5日（日）に横浜市緑スポーツセンター主催の健康啓蒙イベント、通称“スポレク”に参加しました。

横浜新緑総合病院では体の状態を知り、健康維持のきっかけとなるように「Inbody測定」、「血管年齢測定（ミニ講義含む）」、「立ち上がりテスト」を出展しました。小さいお子様から高齢者層と幅広くご参加いただきました。

“スポレク”全体として延べ500名ほど参加され盛況を博しました。今後とも地域と触れ合う機会を大切に、地域活性に貢献してまいります。

