

メディケアプラザ中央通り 広報誌

あ お ぞ ら

2026. 7月

Vol. 07



<内容>

- ・高血圧に気をつけよう ～今日からできること～
- ・令和7年度訪問リハビリテーション利用者満足度調査結果
- ・最期の願い（連載小説） 北の文学85号掲載小説
- ・食と栄養だより ～水分摂取～

クリニック公式X →



メディケアプラザ中央通り

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

TEL : 019-654-3782 FAX : 019-654-3783

ホームページ <https://www.mpcyuo.jp> E-mail : mccyuo@tsunagi-hp.net

高血圧

に気をつけよう ～今日からできること～

2025年8月から高血圧患者さんの血圧目標値が統一されました

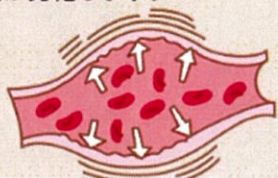
診察室での血圧	家庭での血圧
130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満

※これまでは75歳以上の高齢者や脳血管障害・慢性腎臓病(蛋白尿陰性)の患者には140/90mmHg未満という緩やかな目標が設定されていました。今回の改定で、高齢者を含むすべての高血圧患者の目標が130/80mmHgに引き下げられました。



高血圧と言われたことがあるけど、特に体調は悪くない…… **高血圧だと何が悪いの??**

高血圧 心臓が血液を送り出すときに血管にかかる圧力。血管内部にかかっている力が大きすぎると血管の伸縮性が失われ、徐々に血管が劣化します。



血管が劣化すると、動脈硬化を起こしやすくなります。動脈硬化が進行すると、血液の流れが悪くなり、多くの血液を必要とする臓器である脳や心臓等に害が及びます。狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などの発症リスクを高めます。

高血圧については、様々な情報があらゆる媒体で取り上げられています。しかし必ずしもそれらがすべて正しい情報とは限りません。このような状況を鑑み、日本高血圧学会では、正しい知識10のファクトを取りまとめているので、ご紹介します。



高血圧の10のファクト(正しい知識)

- ① 高血圧は、将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症リスクを高める病気です
- ② 日本では、1年間に17万人が高血圧が原因となる病気(脳卒中や心臓病)で死亡しています
- ③ 日本の血圧コントロール状況は、主要経済国の中で最下位レベルです
- ④ 上の血圧(収縮期血圧)を10mmHg下げると脳卒中・心臓病が約2割減少します
- ⑤ 高血圧の人では、年齢に関わらず、上の血圧を130mmHg未満、下の血圧を80mmHg未満まで下げると、それ以上の血圧に比べて、脳卒中や心臓病が少なくなります
- ⑥ 生活習慣の改善(減塩、運動、肥満の是正、節酒など)で血圧は下がります
- ⑦ 日本人の食塩摂取量は10g/日と世界の中でも高く、高血圧の人は6g/日未満にすることがすすめられています
- ⑧ 目標の血圧レベルに達するために、多くの高血圧患者では血圧を下げる薬が2種類以上必要です
- ⑨ 血圧を下げる薬は、安価・安全で効果があり、副作用よりも血圧を下げる利益の方が大きいことがほとんどです
- ⑩ 日本は家庭血圧計が普及しており、家庭での血圧測定は高血圧の診断と治療に役立ちます

血圧を適正に保つために今日からできること

1, 減塩 しましょう

食塩は1日6g未満を目標にしましょう。塩分の摂取過多は血圧の上昇を招きます。食塩を多く含む漬物や加工食品を控えたり、食品のラベルを確認し、ナトリウムの含有量をチェックし減塩に努めましょう。

ぶり大根

調理時間 約30分

308 kcal (1人分)

塩分 1.3g (1人分)

作り方



36%
減塩

材料 (4人分)

大根……………400g 水……………1・1/2カップ
ぶり……………4切れ 砂糖……………大さじ1・1/2
サラダ油……………小さじ1 しょうゆ……………大さじ1・1/2
トマトケチャップ……………大さじ1・1/2

1, 具材を切って下準備!

大根は皮をむき2cmの厚さの半月切りにし、下茹でする。

2, ぶりをしっかり焼く!

フライパンにサラダ油を熱し、ぶりを両面しっかり焼き、余分な油をふきとる。

3, ケチャップを加え、煮立てる!

水を加え、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップの順に加え、①の大根を加え、汁気がなくなるまで煮る。



しょうゆを半分、ケチャップに置き換えることで減塩できます。さらに、トマトケチャップの「甘み」と「香り」がおいしさを引き立て、トマトのうまみ(グルタミン酸)とぶりのうまみ(イノシン酸)の相乗効果でよりおいしくなります。

2, カリウム をとりましょう

カリウムは体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、血圧を下げる効果が期待できます。カリウムを多く含む食材には、ホウレンソウ、バナナ、さつまいも、トマト、きのこ類などがあります。

3, 適度な 運動 をしましょう

適度な運動は、血圧を適正な状態に保つ助けになります。

特にウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、心臓の働きを助け、血流の改善が期待できます。

週に3回程度、1回30分程度を目安に行いましょう。その他にも水泳やサイクリング、ダンスなどもオススメです。

ただし始める前に医師に相談することをお勧めします。

また、当施設では健康のために運動をしたいという方に、フィットネスを行っております。時間は13時30分～14時50分です。曜日によってメニューが異なります。興味のある方は019-654-3782(中村)までご連絡ください。



フィットネス

月曜日：マシントレーニング

火曜日：軽いエアロビクス

水曜日：ピラティス

木曜日：座ってできる筋力トレーニング

4, 生活習慣 を見直そう

生活習慣を見直すことで血圧も改善します。良質な睡眠をとること、禁煙をすること、アルコールを飲み過ぎないこと、リラックスをしてストレスをためないことなども健康的な血圧管理に重要です。



食事や運動などの生活習慣の改善でも目標値を達成できない場合は、薬物治療を検討することになります。様々な種類の降圧剤があり、それぞれ作用機序が異なるため、1人1人の病態に合わせてどの薬を使用するかを決めていきます。まずは血圧が高いと思ったら、症状がないから大丈夫だと安心せず、受診していただき相談してください。



令和7年度

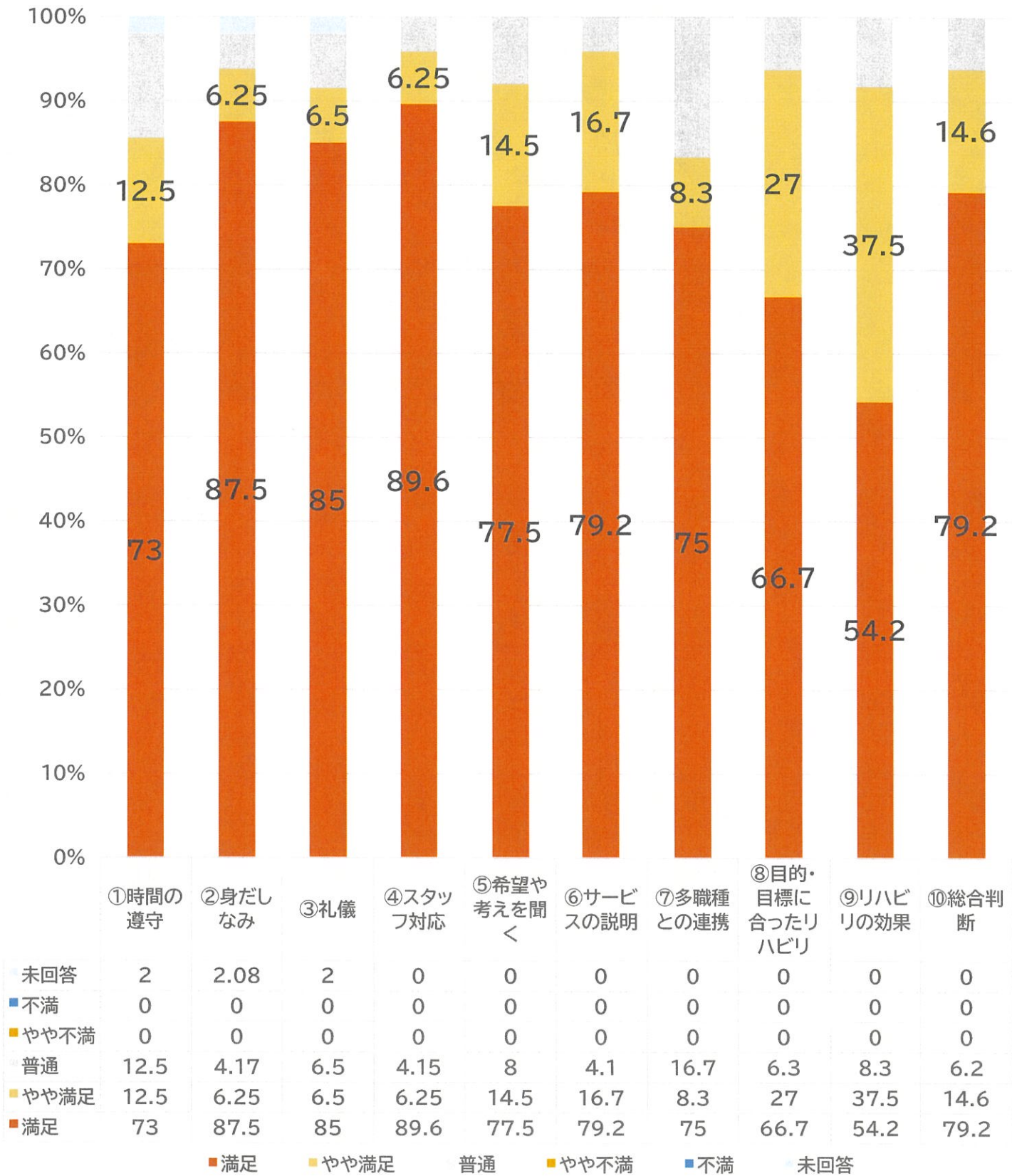
訪問リハビリテーション利用者満足度調査

調査結果

訪問リハビリでは、利用者の皆さまが住み慣れたご自宅で安心して生活を続けられるよう、日々支援に取り組んでいます。その取り組みをより良いものにするため、満足度調査を実施し、リハビリ内容やスタッフの対応、生活支援のあり方について率直なご意見を伺いました。いただいた声をもとに、今後のサービス改善につなげてまいります。

調査期間：令和8年3月9日～3月31日

回答：60名中48名回収（回収率80.0%）



皆さまからいただいたコメントを紹介します。

①訪問の予定時間は守られていましたか？

・遅れた事一度もありません。ピッタリの時間です。

②言葉づかいや礼儀、態度は適切でしたか？

・礼儀正しくて気持ちが落ち着きます。
・笑顔を絶やさず、丁寧な態度、言葉使いである。



④利用者さんへの気配りが出来ていましたか？

・たいへん心配りが立派です。
・難聴の母にいつも丁寧に話していただいて感謝しております

⑤希望や考えをよく聞いてくれていましたか？

・話を聞いてくれます。話しやすく伝えやすい。
・健康の状態でリハビリの力所心よく聞いてくれます。
・おしゃべりの相手をして頂いています。



⑥リハビリやサービスの説明がきちんと行われていましたか？

・相談できる。

⑦関係機関(主治医やケアマネなど)と連携はとれていると感じますか？

・ケアマネさんもみんな助けてくれるから良い。

⑧自身の目標に合わせたリハビリを受けていると感じますか？

・目標が何か分からない。
・もう少しきびしくても良いと思います。

⑨リハビリの効果を感じますか？

・前は足が痛かったけどよくなってきた。
・日々効果を感じております。



⑩総合的に訪問リハビリは満足いただけていますか？

・同一料金同一サービスを希望。
・おかげさまで数メートル歩くことができていると思っています。

その他ご意見・ご要望等

・毎回、丁寧にリハビリをしていただいています。本人もリハビリには前向きに頑張っております。
・いつもありがとうございます。感謝申し上げます。
・骨接合後もう歩くことは無理かと思われましたが、リハビリの先生方のおかげでまた、歩くことができるようになり感謝しております。これからもよろしくお願いします。
・リハビリはとても楽しみにしており、今後ともよろしくお願いします。
・こちらが質問したこと以上にご指導をたくさんいただいております。たいへん基礎的なことを勉強なさっていることに頭が下がり、感謝しております。心を開いてこちらから話しております。心あたまるお人柄にほっと致しております。今後ともよろしくお願い致します。

皆様からの貴重なご意見を、部署内で検証、意見交換をいたしました。お褒めいただいたことは励みに、ご指摘いただいた事項につきましては改善に結びつけ、皆様により一層ご満足いただけるよう努めて参ります。今後ともお気づきの点がございましたら、どうぞ遠慮なくお声がけくださいますよう、お願い申し上げます。



最期の願い



中村 均

「ねえ、お昼ご飯、たつたそれだけ？」
我慢できず、つい声がとがってしまつた。
私を苛立たせていた不自然な笑みが、まるでスイッチのオンとオフみたいに、一瞬で消えた。綾は、私に見せるために向けていたスマホの画面を、すぐさま自分の方に戻した。そして叱られた子供のよう目を見伏せ、身を固くさせた。

「しんちゃん、立つちしたのお。じよーずー」
スマホの動画から綾の弾んだ声がした。張り詰めた空気の中で、それは間の抜けた声でしかなかった。綾は慌てて動画を停止させた。

病室と同じ広さのスタッフルームには、私と綾しかいなかった。午前中の業務が長引き、昼休憩に入るのが最後となつてしまつたからだ。

長机が四つ、正方形を作るように置かれていて、部屋の周囲には、予備のベッドの柵やマット、壊れた車いす、電子レンジ、週刊誌や料理本、スタッフそれぞれの荷物などが種々雑多に置かれている。

私たちは横に並んで座っていた。答えを待ちながら、私は卵焼きをつまんで口に入れた。自分で作った、砂糖多めの卵焼きだ。いつもはその甘みが、疲れた体にしみわたっていくのに、今日は何だかやけに甘つたようで締めまりがないように感じた。

「ねえ、どうしたのよ」

私は綾の顔をのぞいた。綾は箸先を口にくわえたまま、焦点の合わない目をしている。沈黙が降りた。聞こえるのは、冷たい空気を吐き出し続けるエアコンの機械音だけだ。「大丈夫」と、か細い声で綾が言った。

「大丈夫じゃない。心配なの」
私の言葉に綾はかぶりを振って、「大丈夫

だからと、やや声を荒げ、反抗するようにそつぽを向き続けた。私は深く息を吐き、肩をすくめて天を仰いだ。

私と綾は同級生で、今年二十八歳になる。看護学校で知り合い、そこから就職先、そして配属先と、今に至るまで一緒の道を歩んでいる。綾は元来明るくて物怖じしない性格だ。看護師になつてまだ一年目のときだった。院長のスパコンのフラスナーが開いていることに気がついた私たちであったが、誰も指摘できないでいた。すると綾は、患者の回診に行こうとするところを「院長、ちよっと、院長と呼び止め、チャック、開いてますよ」と、さりとて言つてのけた。院長は「本当だ」と苦笑いし、綾に礼を言つていた。よく指摘できるねと言つと、「えっ、なんで」と言つて首を傾げられた。

そんな彼女が育児休業から復帰してからというもの、どうも変だ。以前のように明るく振る舞つてはいるが、私には空元気にしか見えないし、仕事の動きも緩慢で、抜けが多いのだ。私は立ち上がりつて窓の外に視線をやつた。灼熱の太陽に照りつけられたアスファルトの上を、車のボディが陽光を反射させて通り過ぎる。その道路の向こう側には田んぼが広がっていて、緑色の稲たちが、一様に揺らめいている。岩手山の背後からはもくもくと積乱雲が立ち上つていた。私は振り返つて諭すように言つた。今、誰もいないよ。力になれるか分からないけど、話してみて」



*

昼休み後、綾は松峰師長に話をしにいった。綾の話では、今朝、子どもがぐずり、やけに甘えてくるので、体調が悪いのかなと思つたそつだ。だが、熱はなかったため、心配だったのが保育園に預けてきたということだった。

「午前中、仕事をしている間、ずっと子どものことが頭から離れませんでした。保育園に預けるとき、すごく泣き叫んでいて……でも仕事を休んでばかりだったので、保育園に預けてきました。だけど、やっぱり心配で仕事に集中できないんです。だから、人が少ないときに申し訳ないんですが、できれば早退させてほしいんです」

たしかに綾は職場復帰してからの一か月、休みがちだった。保育園で子どもが濃厚接触者となつたり、コロナではなかったが発熱したり、胃腸炎になつたりと、出勤日の半分も出られていなかった。致し方ないこととはいえ、責任感の強い綾は、罪悪感を覚えていたのだらう。松峰師長は眼鏡の奥の細い目を、一層細くして聞いていたが、話を聞き終えると、何だそんなことかというように、表情を和らげた。「心配だつたでしょう。そういうときは遠慮せずに休みなさい」

「でも……」と、綾が口もつた。

新型「コロナウイルス」の第七波の到来で、特に保育園や小学校で感染者が爆発的に増加していた。そのため、小さな子供が感染したスタッフは子供が感染したり濃厚接触者になつたり、ひいては自分も感染したりで、休まざるを得ないケースが急増していた。うちの病棟でも常時誰かが休むようになり、少ないスタッフでやりくりする日々が続いていた。

「病棟のことを心配してくれる気持ちは嬉しいけれど、休むべき理由があるときは休みなさい。そこをどうにかするのは私の仕事なんだから」

綾は俯いたまま首を縦に振つた。

「それから、復帰したばかりで、育児と仕事の両立が大変なんですよ。疲労感が顔に出てしまつてもの。疲れているからといって、仕事は手を抜いていいものではないんだから、休めるときには休んで、頼める人には頼むのよ。身体もそつだし、心の方もケアしないとあなたが倒れちゃうわ。今の時期はひとりですべて背負わず、他人に頼つて負担を分かち合いなさい」

師長が綾の肩に手を置いた。綾が目元を拭つて、自分の結婚式でも泣かなかった親友の、初めて見る涙だった。

綾が帰ることになり、背中を見送っていると、隣で松峰師長が鼻をすすり、「冷房が効きすぎよね」と言つた。そして私に背を向けると、また鼻をすすつた。

「あー、駄目。孫が生まれてから、この手の話にめつきり弱くなつちやうた」

独り言のように呟き、「師長会議に行かなくちゃ」と言つて階段の方へ歩いていった。

「えっ、また帰るの。勘弁してよ」

「人足りなさすぎ」

「私たちの負担だけ増えてさあ、給料は変わらないし、うちら損してるじゃん」

背後からは残された人たちの愚痴が聞こえてくる。

残された看護師たちは、終わりがいつになるかも分からないこの状況に疲れ果てていた。休むのはしょうがないのだと、頭では分かっている。だが体は悲鳴を上げていて、外に毒を吐き出さないと自分を保つことができなくなつていた。

私もそんな彼女たちと同じだった。綾のことが心配で、力にならなくてたまらなかつたはずなのに、我が親友が愚弄されても鋭い怒りが湧いてこなかつたことが、自分でもショックであった。





医療相談員からは、在宅で過ごすためには、介護サービスの導入が不可欠なので、奥さんとも相談し、役場に介護認定の申請を出してもらったと報告があった。

それらの話を主治医の乾先生は、椅子の背もたれに身を預け、腕組みをしたまま聞いていた。唸ったり、首を傾げたり、眉間に皺をよせたりし、皆の報告が終わると、頭の後ろで手を組んでのけぞった。

「コーン、やつぱりさあ」

乾先生はそこで発言を止め、口元をゆがめると、ゆつくりと私たちを見渡した。

「このままここで看取るのがベストじゃないか」

予想外の言葉に、思わず目を剝いた。他のみんなも同じで、一瞬時が止まったかのようにつに沈黙した。ややあつて、五人の子を持ち、肝つ玉母さんの異名をとる、医療相談員の宮間さんが異を唱えた。

「どうしてでしょうか。本人も奥さんも家に帰りたいって仰ってるんですよ」

うちの病院は在宅医療にも取り組んでいて、看取りの実績も豊富だ。訪問看護ステーションだつて院内に併設しており、体制は整備されている。

「いや、東海林さんはこれから状態がさらに悪くなる。在宅では管理も大変で、先に奥さんの方が倒れてしまう」

「だから介護サービスや訪問看護を入れて、奥さんの負担をなるべく軽くしていきましよう。そこは私が連携つて調整していきますから」

宮間さんが頬を赤くして言う。

乾先生は首を横に振り、肩をすくめてみせた。

「癌がかなり進行していて、もう強いオピオイドを使う段階にきているんだ。それに黄疸も出てきていて、近い将来、胆管内にス TENT を留置したり、ドレーナージしたりする必要が出てくるかもしれない。だつたら状態変化にすぐに対応できる、ここにいてのがベストなんだよ」

たしかに痛みの訴えの頻度も、痛みの強さも以前より増している。モルヒネなどのオピオイド、いわゆる医療用麻薬というものを使用して痛みを鎮痛化させる段階まできている。

だが在宅においても使用は可能だし、医療処置が必要になった段階で一時的に入院させればいだけではないのか。

誰も何も言わなかった。何を言っても無駄だと感じたのだ。チーム医療とは名ばかりで、結局は医師の決断がすべてだ。

誰も反論してこないことをいいことに、乾先生はまとめにかかった。

「みんなの言うことも分かる。在宅での看取りも選択肢の一つではあるが、もう少し」

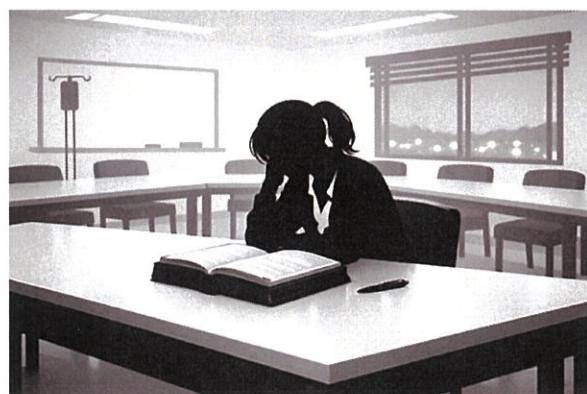
の手を叩き、「じゃあお疲れ様」と言つて立ち上がり、去つていった。

取り囲んだテーブルの中央に置かれた東海林さんのカルテが、忘れ去られた彼の思いを見ているようで、儚げに映る。

入院してから約三か月になるので、カルテはだいぶ厚くなった。東海林さんにとつて激動の三か月がそこに記されている。治療の経過、そしてリハビリスタッフ、医療相談員、そして私がしてきたこと、それらが全部そこに詰まっている。

一人また一人と部屋を出て行つた。お疲れ様と声を掛け合うが、その声は、必死に感情を押し殺しているように聞こえる。

最後まで残つた私は、テーブルに置かれたカルテに手を伸ばした。パラパラとめくりながら、この三か月間を思い出した。



東海林さんは、もともと三年前に脳梗塞を起こして半年間入院した過去があった。その後は定期的に外来通院していた。だが三か月間、食欲がなく、よくのどが渇く症状があったことから血液検査をすると、糖尿病であることが判明した。

だが事実それはただけではなかった。そこからは、一気に転落の道をたどる。

糖尿病の原因が、膵臓に癌があることだと分かったのだ。さらにその癌は隣接する臓器などに多発転移していることも判明した。

膵臓癌は症状が現れにくい癌と言われており、癌が見つかったときにはもう、末期のステージまで進行してしまっていることが多い。まさに東海林さんはその典型的なケースであった。

手術の適応はなく、すぐに抗がん剤治療が始まり、様々な薬を試してみたものの、どれもさしたる効果もなく、むしろ副作用による体力の低下を招くだけであつた。東海林さんが、数日悩んだ後、緩和ケアに移行することを受け入れたのはつい最近のことだつた。

中学校で美術の先生をしていたという東海林さんは、体の調子がいいときは、車いすに乗って食堂の大きな窓の前で、スケッチブックに絵を描いていた。窓から臨む大きな湖や、木々に止まる鳥、業務に励む病棟の様子などをデッサンし、鉛筆一本で描く画には次々と躍動する命が吹き込まれていくようだった。

「いつか私のことも描いてくださいな」

三日前のことだ。外の様子を眺め、鉛筆を動かしている東海林さんに声をかけた。半ば冗談のつもりだった。

その日の午後、病室を訪れた私に、東海林さんは一枚の紙を手渡した。それはナース服に身を包んだ私が穏やかな笑みを浮かべている画であつた。

「素敵！」

私は目を見張り、口元に手をやった。繊細な一本一本の線は、それぞれが意志を持つて一つの画になり、今にも動き出しそうな「私」がそこにいた。



食と栄養だより

2026年7月

盛岡つなぎ温泉病院 栄養管理室



水分摂取



皆さん、水分の摂り方、気にしていますか？ 私たちの体にとって「栄養」と同様に大切なのが「水分」です。特にこれからの季節は**熱中症対策**としても水分は欠かせません。

1日に必要な水分量ってどれくらいなの？



人間が生きていくために必要な水分量は1日2.5リットルといわれています。人体では代謝によって0.3リットルの水分が作られる他、食べ物からも約1.0リットルの水分を摂取できます。そのため**飲み物からは、最低でも1.2リットル摂取する**必要があります。ただし、この量はあくまでも目安なので、汗をかいた日等は多めに飲みましょう！

水分は一度にたくさん飲んでも蓄えられず、排泄されてしまいます。水分不足の予防は、日常生活の中でのどが渴いていなくても、**こまめに少しずつ水分補給**をすることが大切です。

水分補給に適さない飲み物って？

ジュース



炭酸飲料水を含む0kcalではない飲み物での水分補給は、エネルギーの過剰摂取につながります。

また、血糖値の上昇により空腹感を感じにくくなり、夏バテの原因にもなります。

コーヒー・お酒



コーヒーのカフェイン、お酒のアルコールには利尿作用があり水分補給にはなりません。

飲んだ量以上の水が尿となって出ていってしまいます。



ジュースの飲みすぎにより、高血糖の状態が続いてしまう、「**ペットボトル症候群**」を起こしてしまうことがあります。水かお茶で水分補給をするようにしましょう。



睡眠中に私たちの身体から失われる水分は平均して約350mLと言われ、寝苦しい夏などは500mL以上の水分が一晩に汗として失われます。

脳梗塞の発症は夜中から朝に多く、これは就寝前に十分な水分を補給しなかったため、脱水により血液がドロドロになったことが一因です。特に血圧・コレステロールの高い人は、就寝前に適度な水分摂取を心がけましょう！

◆ 編集後記 ◆

▶ W杯優勝を目標に掲げたサッカー日本代表は決勝トーナメントでブラジルに敗れ、その夢はあえなくついえました。日本が優勝？ って、その高い目標をあざ笑っていた人も、その戦いぶりを見て称賛はあれど、今やその言葉を笑う人はいないでしょう。本気で目指してもたどりつけないときもありますが、かつて優勝することができたチームは本気で優勝を目指したチームだけだと思います▶今号では高血圧について取り上げました。一口に高血圧といっても様々な要因があり、それを適正な数値に改善させるのは大変です。そんなとき、例えば受診して医師に相談したり、管理栄養士による栄養指導を受けたり、禁煙外来で禁煙を目指したり、フィットネスで運動したりと、当施設でも力になれることがあると思います。日本代表にいい選手がたくさんいたように、この施設にも手前味噌ながら素晴らしいスタッフがたくさんいます。ぜひ各々の状態に応じてご利用いただければと思う次第です。(中村)

メディケアプラザ中央通り

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

◆ クリニック TEL: 019-654-3781 FAX: 019-653-1355

◆ 介護事業 居宅介護支援事業所・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション

TEL: 019-654-3782 FAX: 019-654-3783

<https://www.mpcyuo.jp>

