



# KOBE KAISEI HOSPITAL 神戸海星病院ニュース

## 新入職医師のご紹介



しみず ひでき  
皮膚科 部長 清水 秀樹

### Profile

- 日本皮膚科学会専門医
- 日本アレルギー学会専門医

2011年11月から前任の鬼木俊太郎医師にかわり、神戸海星病院皮膚科に転任して参りました清水秀樹と申します。当院に就任するまでは、神戸労災病院・神戸大学附属病院などで勤務をしていました。

当院には初めての就任なのですが、青春時代を伯母野山で過ごしていましたので、何故か新しい職場ではないように感じながら働きはじめています。

皮膚は心と体を包む、一番大きく大切な臓器です。それ故、様々な原因により、色々なサインとして皮膚疾患は現れ、体調のバロメーターとなっていることがよくあります。

当院皮膚科では、アレルギー疾患（アトピー性皮膚炎・蕁麻疹・食物アレルギーなど）、皮膚外科疾患（皮膚腫瘍・熱傷など）をはじめとして、入院加療を含め皮膚疾患全般にわたり診療を行っています。アレルギー疾患、皮膚外科疾患に対する精査・治療だけでなく、Qスイッチレーザーによる色素斑・

しみの治療、ダイレーザーによる赤あざの治療、ロングパルスレーザーによる脱毛、人工爪・超弾性ワイヤーによる陥入爪の治療、ナローバンドUVB照射による尋常性乾癬などの治療、下肢静脈瘤に対する硬化療法といった治療もとりにれています。

皮膚科スタッフ一同、日々努力し、従来どおり地域の医療機関との連携のもと高度かつ専門的医療を提供していきたいと考えています。ともかく皮膚になにか症状があれば、まず当院皮膚科へおこしてください。セカンド・オピニオン目的の受診も歓迎です。

今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

### ★皮膚科の診察日時

月曜日～土曜日（祝日を除く）

受付時間 8:30～11:30

※予約：078-871-5201（コールセンター）

# 血圧について～いきいき健康教室より～

健康管理センター 保健師  
谷地田 理恵

12月になり、冬本番となってまいりました。寒くなってくると風邪やインフルエンザといった病気が流行しますが、脳梗塞や心筋梗塞といった重病も起こりやすい季節です。それは体が寒いと感じると血管が収縮して、血圧が上がることによって起こってしまいます。

今回は、血圧についてと、11月17日に実施した「いきいき健康教室」のレポートをご紹介します。

**Q1** 血圧とは、一体何でしょうか？

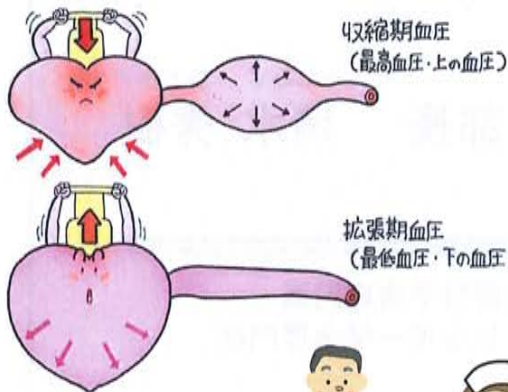
**A.** 血圧とは、血液が血管の壁を押し力。

血液は、全身に酸素や栄養分を運び、二酸化炭素や身体にとっていらぬものを回収してきます。この血液の循環をコントロールしているのが心臓です。心臓は強い力で血液を全身に送り出します。心臓から押し出された血液が血管の壁を内側から押し、それが「血圧」です。

## 血圧の基準

資料：WHOガイドライン

	最高	140～	160～	180～
最低	～139	159	179	
～89	正常域			
90～99	軽症高血圧			
100～109	中等症高血圧			
110～	重症高血圧			



血圧は、朝起きてすぐ（トイレ後）と夜寝る前に測るようにしましょう。

**Q2** 血圧が高いとどうなるでしょう？

**A.** 高血圧によって脳や心臓などの病気になりやすい。

血液が血管に通常以上の圧力がかかる状態が高血圧です。これにより、血管の壁は引き伸ばされて薄くなります。これを元に戻そうと、血管の壁は厚く硬くなってきます。

その結果、脳では脳出血や脳梗塞、心臓では狭心症や心筋梗塞など命に関わる恐ろしい病気を招きやすくなります。日常生活習慣の見直しや健康管理につとめるよう心がけが必要です。

## 高血圧予防には？

① 食事



② 運動



③ 節酒・禁煙



★いきいき健康教室をおえて（毎週木曜 10時～ 6階大会議室にて実施中。）

今回は、地域の方々など全員で11名のご参加頂きました。血圧測定のポイント、血圧とは、高血圧にならないためにどうすればいいのかなど、ポイントを絞って1時間お話をさせて頂きました。うなずいたり、メモをとったり、とても真剣に聞いてくださっていたので、私も緊張しましたが、机を向かい合わせにすることで参加者も話しやすいアットホームな雰囲気になったのかなと思っています。

ご参加頂きましたみなさま、ありがとうございました。

## 編集後記

あっという間に新しい手帳を買う時期になりました。今年と同じものにしようと思っていたら、なんとメーカー取り扱い終了商品となっていました。いきなり先行き不安です…。 (39)

神戸海星病院ニュース 12月号 2011年12月1日発行

医療法人財団 神戸海星病院

〒657-0068 神戸市灘区篠原北町3-11-15

TEL 078 (871) 5201(代表) <http://www.kobe-kaisei.org/>

責任者 辻本 武志 編集責任者 森元 秀敏