



今年もよろしくお願いいたします

多胡クリニック・まどか苑・居宅介護支援 スタッフ一同

「高血圧ガイドラインの改定」

迎春



今年の干支「馬」

大谷清子(南栳)様作

院長 多胡 卓治

高血圧ガイドラインが改訂されました(2025.8.29)。今回から医療従事者だけではなく、患者さんに向けての内容も盛り込まれました。この理由は日本国民の高血圧管理状況は主要先進国の中でも最低レベルで、高い血圧を下げるメリットが十分に国民に理解されていないからです。そこで患者さん自身にも問題意識を共有してもらい、医師と患者さんが協力して血圧コントロールに取り組むことが、より良い治療結果と健康寿命の延伸につながると考えたからです。

臨床研究によって裏付けされた「結果」の中に、2015年に発表された「SPRINT試験」と呼ばれるものがあります。同試験では、50歳以上の高血圧患者（糖尿病合併例や脳卒中既往例は除く）9361人を以下の2つのグループに分けて、心血管病の発症を比較しました。

⚽ 厳格降圧群：上の血圧を120 mmHg未満に下げることを目指す

●標準降圧群：従来の目標である140 mmHg未満を目指す

その結果、標準降圧群と比べて、厳格降圧群では

▶**心筋梗塞や脳卒中、心不全などの発生リスクが25%減少**

▶総死亡リスク（原因を問わない死亡）が27%減少

この結果は、血圧をこれまで考えられていたよりもずっと低いレベルまで下げること、命そのものを救えることを科学的に証明したわけです。もちろん、血圧を厳しく下げれば、めまいやふらつきといった副作用のリスクも少し上がります。しかし、SPRINT試験は、そうしたリスクを考慮してもなお、心臓や血管の重大な病気を劇的に減らすという利益がはるかに上回ることを示しました。その他の研究結果から**70歳や75歳以上でも降圧目標を収縮期血圧130mmHg未満に保つことはそれなりの意義があるだろう**ということになりました。もちろん、「130/80 mmHg未満」という目標は日本だけの動きではありません。世界の専門家たちの間でも「より厳格な血圧管理が、心臓や血管の病気を防ぐ」という共通認識が確立されています。

最も重要なポイントは、全年齢で診察室血圧130/80mmHg未満、家庭血圧125/75mmHg未満が目標となったことで

す。また、高血圧は自覚症状に乏しいため、定期的な測定と適切な管理が極めて重要です。特に**家庭血圧の測定**が強く推奨されており朝晩の記録が治療方針を決める上で大切な情報となります。治療を通じてめまいやふらつきを生じたり体調が悪い場合の服用は控えることも必要になります。その際にはお気軽にご相談ください。どうか高血圧治療に対して理解していただき、協力していただけますようお願い致します。

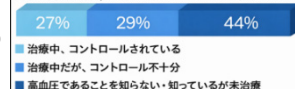
血圧は
160/95か…



～高血圧の10 のファクト～国民の皆さんへ～

【JSH2025】

日本の高血圧者4,300万人の血圧コントロール状態 (2017年)



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^{*1}
 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^{*2}
 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^{*3}
 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

出處

*2. 高血圧症例・治療ガイドライン2025, Lancet 2019; 394: 639-51. 【参考データ】血圧コントロールされている割合（女性）：日本29%、カナダ50%、ドイツ58%
米国54%、韓国53%（男性）：日本24%、カナダ66%、ドイツ48%、米国49%、韓国46%

*3. 厚生労働省「日本人の良事損取基準」(2025年版)、高田庄管理・岩瀬カイトライズ2025、エヒタプスに基づくCDK診療ガイドライン2023

出典：『2025 年最新』東京都の統計：基礎と制度について【国・都・府・県】統計情報局

■ 寄稿

「思い出のひとこま」

田熊在住 忠政 津多史様(81歳)

子供の頃から絵に親しみ、日本画の教室にも通っていたという忠政さん。「そんなに話すこともないですが、聞かれたことには答えます。」とインタビュー前にはおっしゃっていましたが、小学生の頃の失敗談など話が弾み、生き生きとした思い出を聞くことができました。

・どんな絵を描かれますか？

日本画で季節の花や、四国にお遍路の旅に出たことを思い出しながら鳴門海峡の渦潮の絵を書いたりしていました。今は机の上に広げてはいるものの何年か書いていません。暑すぎても寒すぎても描く気になれないし、ちょうどいい時期は庭に出た方が気持ちがいいから、木の剪定をしたりして。

・日本画とはどんな絵ですか？

水墨画なんかと違って、色を重ねて塗ります。同じ場所に、重ねていろいろな色を塗るのがよいみたいです。私も重ねて塗ろうとするが、はみ出したりへっこんだり、上手にはいきません。見た目が優しいところが好きですね。

・絵の教室に通っていたんですか？

近所に日本画の先生が居て、H11年頃から時々通っていました。優しく、褒めるのも上手な先生でした。井森先生は友達のように接してくれ、こないだ会った時も「これからも描こうや、名簿にまだ残っているよ」と誘ってくれました。黒ぼこや真砂土を使って絵を描いたり、公民館で教室があったときには牛乳パックから紙をとって紙漉きして立体画にしたり、筆以外のいろいろなものを使って絵を描いていました。

・絵を描くことは、昔から好きだったんですか？

小学1年生の頃、皆でチューリップなんかを書いたりしていました。きっと好きだったんでしょう。

小学2年生の頃の失敗の話なんです。秋の稲刈りの絵を描く宿題があったのに描いていなかったんです。先生に忘れた者は取りに帰るよう言われ、近道になるよう山の中に分け入って走って帰りました。家の2階にある画用紙を取って、縁側の明るいところへ。稲を刈っている人、稲を持っている人、刈られた田んぼとまだ刈られていない田んぼなんかを描いたのを覚えています。45分か50分の授業の間に描き終えて急いで学校に持っていったところ、他の宿題忘れの子は、素直に描いていないことを白状しその場で描いていました。走って帰る必要なんてなかったんです。

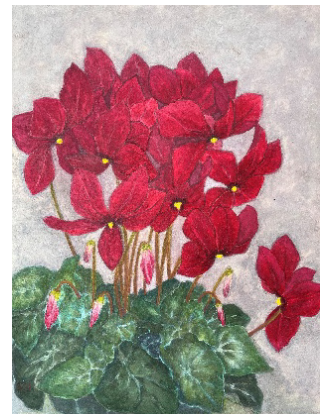
中学生の頃には、畑の近くの木陰で友人と2人で夏休みの宿題の絵を描いたことを覚えています。私は山を濃い緑なんかで塗っていたんですが、友人はきれいな青い色で、木が青々と茂っているように描いていました。その後、友人の絵は学年で1等、自分は2等を獲りました。

先生のおかげでここまで成長することができ、そして周りのみんなが支えてくれたからこそ、今の自分があるのだと強く感じています。技術だけでなく、続ける勇気や楽しさまで教えていただいた日々は私にとって大切な宝物です。これまで受けてきたたくさんの支えやご縁を、決して当たり前と思わず、いつまでも忘れずに心にとどめておきたいと思います。

インタビューー 看護師 森藤 みづき



【鳴門海峡の渦潮】



【シクラメン】



【ストレリチア】

■ 寄稿

「白雲悠々」

加茂町在住

池田 文俊様(71歳)

私は60才前に脊柱管狭窄症の手術を受けました。あれほど悩まされた腰から太ももにかけての痛みが和らいだ時はホッとしましたが、それと引き換えに手術前には無かった足の痺れとマヒが現れました。

数年後、下肢閉塞動脈硬化症と言われ今でも通院治療しています。足に力が入りづらく時々脛や指が引きつり痛みが伴います。そのせいもあって16歳から乗り続けていたバイクを諦めることにしました。

加茂のブーメランというツーリングクラブに誘われた事がきっかけで60才まで乗り続けていました。春と秋は、町内の数人で1泊ツーリングに出かけ、5月とか夏休みはツーリング仲間で大体10人から15人程度で日帰りツーリングで親睦を楽しんでいました。1泊ツーリングは主に九州が主体で、大阪南港を夜出て早朝には九州の港に着き鹿児島、宮崎、大分の港から観光地を巡り、1泊して帰って来るパターンと関門橋を渡り、鳥栖経由で佐賀や長崎を回り、1泊するコースも多くありました。



【自慢の愛車 ドゥカティ】

四国は、徳島から室戸を周り高知から帰る方法と、愛媛から足摺周りで高知に寄るなど、ほとんどの観光地は巡りました。

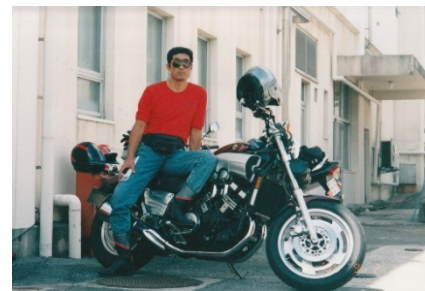
近畿は伊勢神宮、高野山から白浜、潮岬から那智勝浦など、遠い所では飛騨の高山、久能山東照宮、能登半島一周など思い

出したらきりが無いくらい、いろんな所に行きました。

四十数年乗ってこれたのも、仲間がいたことと、健康であれたから。バイク仲間は年齢も仕事も違い、乗っている単車もそれぞれです。

泊まる所は民宿か小さな旅館で魚が美味しい所を探します。ツーリングは、バイクで走っている時は孤独なんです。楽しみは、宿に着いて温泉で疲れを取り、お酒を飲みながら今日の出来事を話す事です。この時が1番幸せな時間で、てんでに自分のバイクの自慢話に花が咲きます。

バイクは降りましたが、高齢者なりに白雲悠々とおおらかな気持ちで良い温泉を探して、体の健康を維持していこうとがんばっています。

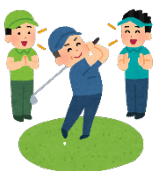


【自慢の愛車 ヤマハV-MAX】



第59回 多胡杯ゴルフコンペ
R7年10月25日開催(於 湯郷石橋ゴルフ倶楽部)

参加者	45名	Gross
1位	植月 祥介さん	86
2位	阪本 能明さん	75
BG	多胡 典郎さん	72



成績報告

第42回 多胡杯グラウンドゴルフ大会
R7年11月15日開催(於 堀坂グラウンド)

参加者	54名
1位	成 名 池内 貞文さん 打数49
2位	成 名 松田 孝信さん 打数50
3位	加茂川 花谷 和己さん 打数54



■ 新人紹介

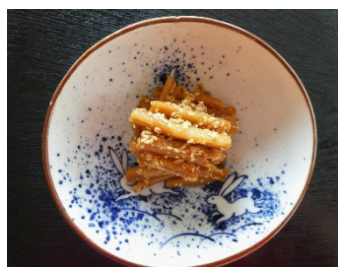
令和7年4月24日より、まどか苑の運転手として勤務しております二木利喜夫と申します。以前はクロネコヤマトで運転手として勤務しておりました。まどか苑では、ご利用者さまをお乗せしての運転となるため、まだ緊張する場面もありますが事故のないよう安全第一で頑張っていりますので、よろしくお願いします。また、8月からは10時～12時まで理学療法室の業務も担当しております。皆さまのお役に立てるよう、明るく丁寧な対応を心がけますので気軽にお声がけください。



まどか苑 給食レシピ

監修
栄養士 多胡 真琴

たたきごぼう



【材料】

ごぼう	200g
酢	45g
すりごま	30g
醤油	30g
砂糖	30g
だし	30ml

全量：エネルギー 約448 kcal 塩分相当量 4.4 g

【作り方】

1.調味料を作る

酢・醤油・砂糖・だしを鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせたら火を止め、すりごまを加えて冷まします。

2.ごぼうの下ごしらえ

ごぼうをよく洗い、すりこぎなどで軽くたたいて繊維をほぐし、食べやすい大きさに切って水から茹で、ザルにあげて冷まします。

3.漬け込み

冷ました調味液をタッパーなどの保存容器に入れて冷えたごぼうを漬け時々混ぜながら味をなじませます。

★1日以上漬け込むとより美味しく仕上がります！



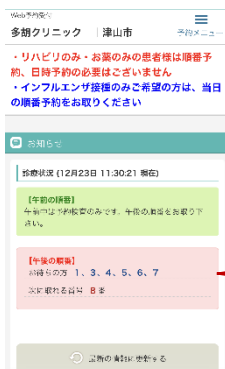
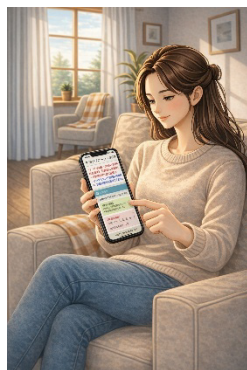
診察待ち時間に関するお詫びとお願い

当院では予約優先制を導入していますが、診察内容や急患対応等により、ご予約の時間どおりに診察を開始できない場合がございます。

ご不便をおかけいたしますが、待ち時間短縮に向けた改善に努めてまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

このたび、当日の順番を取られた方の予約サイトの番号表示が、下の図のように分かりやすくなり、ご自身の番号があと何番目に呼ばれるかをスマホで把握しやすくなっています。ぜひご活用ください。

待ち時間の間に、お買い物などをして過ごしいただくことも可能です。



【午後の順番】

診療中 17番

お待ちの方 1、2、3、4、22、23、24、
26、27

次に取れる番号 28番

編集
後記

まどか苑 新聞担当

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、まどか苑の運営にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

日々の関わりの中で、ご利用者さま一人ひとりの表情や言葉に触れながら、共に過ごす時間の大切さを改めて感じた一年でした。皆さまに支えていただきながら、地域の中でまどか苑らしい歩み続けることができたことに、心より感謝しております。

本年も、ご利用者さまが安心して、穏やかに過ごしていただけるよう、職員一同力を合わせて取り組んでまいります。小さなことでも気になることがありましたら、どうぞ遠慮なくお声がけください。

新しい一年が、皆さまにとって笑顔の多い、あたたかな一年となりますようお祈り申し上げます。どうぞよろしくお願いいたします。

