



# いたわりPlus

2025年3月



広報誌へのご感想・ご意見をお待ちしています！

Vol.15

ドクター  のシリーズ **高血圧**

今回は、循環器の専門家たちが特に注目しているマグネシウムの働きについて取り上げます。健康長寿の基本は血圧管理。上手にマグネシウムを取り入れて血管や心臓を守っていきましょう！

## 血圧とマグネシウムの おいしい関係

### 血管壁に作用！

血圧が高くなると、血管壁の筋肉は緊張した状態にあります。マグネシウムにはその**血管壁の緊張を緩め、血管を広げて**、血圧を下げる働きがあります。

### 自律神経に作用！

過度な緊張やストレスを感じると交感神経が活発化し、心臓が頑張り、血管が収縮し、血圧が上がります。マグネシウムにはこの**交感神経の過剰な働きを抑えて**、血圧を下げる働きがあります。

### ホルモンの分泌に作用！

腎臓の上にある副腎から分泌されるアルドステロンは、体内の塩分や水分、血圧を調節するホルモンで、過剰に分泌されると高血圧となります。マグネシウムには、アルドステロンが**過剰に分泌されるのを抑えて**血圧を下げる働きがあります。

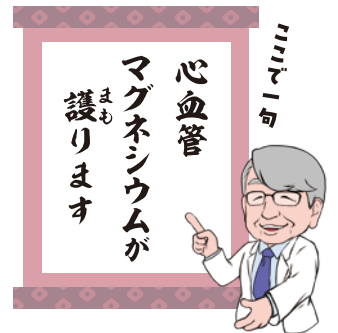
マグネシウムは5大栄養素の一つ「ミネラル」の一種。同じミネラルの鉄やカルシウムなどに比べてあまり知られていませんが、実は体内で300種以上の酵素の働きを「補酵素」として助けるので、体の機能を維持するために必要不可欠な栄養素です！

特に、マグネシウムは左のような働きがあるため、私たち循環器（心臓や血管）の専門家にとっては数あるミネラルの中でも特別な存在です！血圧管理や血流改善のため、また循環器系の病気の予防のため、日頃から意識的にマグネシウムを摂取しましょう！

マグネシウムが  
血圧を下げる  
3つの理由



江別市立病院  
病院事業管理者  
は せ べ な お ゆ き  
長谷部 直幸



### 教えて！ドクター長谷部

#### 血圧に関する疑問・質問を募集！

当コーナーでは、ドクター長谷部への血圧に関する素朴な疑問・質問を募集しています。ホームページの読者アンケートフォームからお送りいただくか、病院内に準備する用紙に記入して専用ボックスに提出してください。

「シリーズ高血圧」の過去記事はホームページでもご覧いただけます！



血圧に関する  
疑問・質問も  
こちらから

## マグネシウムを多く含む食品



現代の日本人は食生活の変化から1日50mg～100mgのマグネシウムが不足していると言われています。マグネシウムは海藻類、大豆・大豆製品、ナッツ類、そば、緑色野菜などに豊富に含まれています。ぜひ今日からこれらの食品を積極的に取り入れていきましょう！なお、マグネシウムはストレスが増えると尿中へ排泄されてしまうため、ストレス解消をお忘れなく！

サプリメントよりほかの大事な栄養素もとれるお食事で摂取を！

納豆  
1パック(50g)で  
マグネシウム50mg

「ニガリ」こそ  
マグネシウムが  
主成分が

木綿豆腐  
1/3丁(100g)で  
マグネシウム57mg

※腎臓病の人は過剰症があるため主治医に相談を。

# 認知症の方への作業療法

## 社会参加を促す

認知症疾患医療センターの取り組み

### Q 始めた理由は？

認知症の進行を遅らせるには、趣味活動や社会参加の継続が有効とされています。一方で、医療機関で認知症と診断された後に、介護認定を受けて介護保険サービスを利用するまでに平均16.9カ月間の空白期間があると言われています。その間、何もしなければ認知症は進行し、また、社会からの孤立や介護への困惑などさまざまな問題が生じています。このような現状を踏まえ当院では、診断後に早期から支援を行う取り組みとして、2023年4月から認知症の方への作業療法を始めました。

### Q どんなことをするの？

医師の指示の下に行われるリハビリテーションとして、塗り絵やきめこみパッチワークなどのもの作りをしてもらいます。毎回4~5名の方が参加する少人数制で、2時間ほどの作業の中で私たち作業療法士や他の参加者と会話を楽しくいただきながら穏やかに過ごしていただきます。



### Q 期待される効果とは？

認知症を発症させる危険因子として、主に下の囲みに示したものが挙げられます。危険因子を取り除くことは進行の抑制につながります。中でも見逃せないのは「社会的孤立」や「不活動」です。認知症の方が家に閉じこもらず、社会とつながる機会をつくり、こうした危険因子を取り除くことが、この作業療法の取り組みです。多職種で連携しながら、患者さまとご家族が安心して地域生活を継続できるように支援していきます。

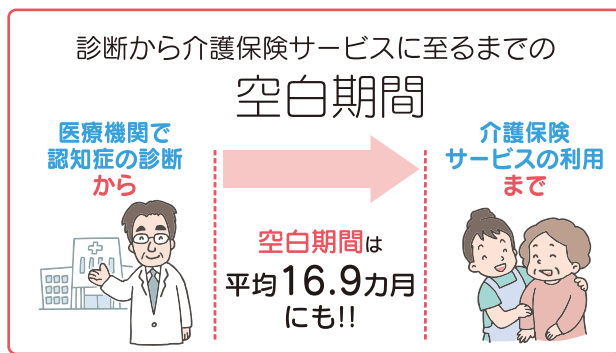
## 認知症の空白期間をつくらず、進行の抑制へ—— 安心して地域生活ができるように

私がお答えします！



精神科 作業療法士  
みやま りょう  
宮嶋 涼

2022年より当院の認知症疾患医療センターと精神リハビリテーション室に在籍。札幌医科大学大学院保健医療学研究科にて作業療法学博士の学位取得。研究テーマは「若年性認知症の人と家族に関する研究」や「地域在住高齢者のフレイル」など。若年性認知症支援コーディネーター。



認知症発症の<sup>気を</sup>つけよう!

⚠️ 主な危険因子

- ・喫煙
- ・うつ
- ・社会的孤立
- ・不活動
- ・難聴
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・アルコール
- ・肥満
- ・頭部外傷

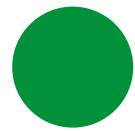
### 認知症かな?と思ったら

まずは、かかりつけ医にご相談いただくか、認知症の相談ができる病院の受診をおすすめします。当院の「もの忘れ外来」では認知症の鑑別診断等を行っており、当外来で医師が必要と判断した場合に**作業療法**を実施しています。

当院では、作業療法士が認知症の進行具合なども見守り、必要に応じて介護へつないでいきます。病院内において万全の体制で行いますので安心してご利用いただけます。



ここでのひとときが認知症の方を支えるご家族の息抜きにもなればと願っています。



# 院長が語る、病院の力。

## 病院にとって一番大事なものは人

いつもいたわりPlusをご覧ください。院長の富山です。2009年に江別市立病院に赴任し、2018年に院長に就任しました。

その年の秋、胆振東部地震で北海道全域が停電になる「ブラックアウト」を経験しました。まったく予想していなかった事態ですが、職員全員が全力を尽くし、無事に乗り切ることができました。この経験から、病院の設備も重要ですが、通勤が難しくなることで職員がそろわないことが最大のリスクだと気づき、「病院にとって一番大事なものは人」だと再確認しました。

そして、その翌年に中国で新型コロナウイルス感染症が発生し、2020年2月には雪まつり以降、北海道にも感染が広がりました。緊急事態宣言が発出され、学校も休

校になるなど、社会が大きく変わり始めました。本来、江別市は石狩医療圏として札幌市と一体の病床計画に含まれていましたが、コロナ対応は保健所ごとに決められ、江別市・石狩市・当別町・新篠津村で対処するよう要請されました。



職員たちと一緒に ※当院ホームページ掲載写真より

## ブラックアウトからコロナ対応まで 院長就任から7年のあゆみ。

### 地域の健康は地域で守る!

江別市立病院には、コロナ対策の中心的な役割を果たすことが求められましたが、職員の不安もあり、発熱外来や感染症病棟を設置するには議論を重ねる必要がありました。当時、新たな病棟対応が可能な医師がいなかったため、私が中心となって発熱外来や感染症病棟を設置しました。重症患者を札幌の急性期病院に相談しても「江別で対応してください」と断られることが多く、「地域の健康は地域で守るしかない」と実感した次第です。

新型コロナウイルス感染症は、2023年5月から5類感染症に分類され、最近ではニュースで取り上げられることも少なくなりましたが、依然として感染や死亡の報告は続いています。国の統計によると、2023年5月以降の1年間でコロナによる死亡者は3万2,576人、インフルエンザによる死亡者は2,244人となっています。コロナによる死亡者数はインフルエンザの約15倍で、その97%は65歳以上の方です。

5類に分類され、対策は個人の判断に委ねられていますが、コロナは依然としてインフルエンザと同様に扱える状況にはないようです。しかし、ニュースではあまり話題になっていませんね。まだ劇的な効果のある治療薬も普及していないため、特に65歳以上で基礎疾患のある方は、ワクチン接種を検討することが望ましいでしょう。



私がお話しします!



とみやま みつひろ  
院長 富山 光広

日本外科学会認定外科指導医・北海道支部評議員、日本消化器外科学会認定消化器外科指導医ほか。35年ほど前から水槽で魚や水草を育てる「アクアリウム」を始め、休日は熱帯魚と亀と水草のお世話をし、過ごすのがお気に入り。健康のため時々登山も!

働く現場から

医師が診療に専念できる環境を整えます！

# 医師事務作業補助者

多忙な医師の事務仕事を全力でサポートする「医師事務作業補助者」。今回は、その働く現場を直撃！そこには医師から頼られる存在を目指して日々勉強に励む姿、医療チームの一員として活躍する姿がありました。



一緒に働く仲間を募集しています!!



先生、作成文書の確認をお願いします！

ありがとうございます。これでOKです！

## 医師の負担を軽減するために

医師の業務負担の大きさが問題となる中、診療に専念できる環境を整えるために、医師の事務業務をサポートします。当院では医師の指示の下、主に診断書などの文書作成補助や電子カルテの代行入力、外来診察の補助業務などにあたっています。



先生！〇〇さんの検査結果が出ました

すぐに確認して診察に入ってもらいますね

## 医療チームの一員として業務を遂行中！

上の写真のように外来診察室では、医師の隣で電子カルテを操作しながら業務にあたります。看護師や関係部署とも連絡・調整を行いながら、診療がスムーズに行えるよう支援しています。また、作成する文書は年間4,700件ほどにのぼり、年々増加しています。

医師の指示を正確に理解するため医療用語や専門知識を日々学んでいます。職場は笑顔が多く、互いに助け合って仕事ができる環境です！

医療チームの一員として「自分が役に立てた!」と実感し、やりがいを感じることができる仕事だと思います

医師や関係部署とのコミュニケーションを大切に、診療が円滑に進められるよう支援することを心掛けています



青木 医師

いつも細かいことに気づいてくれて本当に助かっています。今ではサポートなしでは外来診療の進行は成り立たないくらいですよ



北川 医師

文書は最終確認を行うだけの状態までしっかり作成してくれるので業務負担が間違いなく大幅に軽減されています



中郷 医師

事務作業が減ったことで、落ち着いて外来診察室で患者さまに向き合うことができます



利用しやすくなりました!  
来院者用駐車場

当院は昨年、来院者専用の駐車スペースを拡張しました。駐車場の混雑が緩和されましたので、ご来院の際は安心してお車でお願いします。