

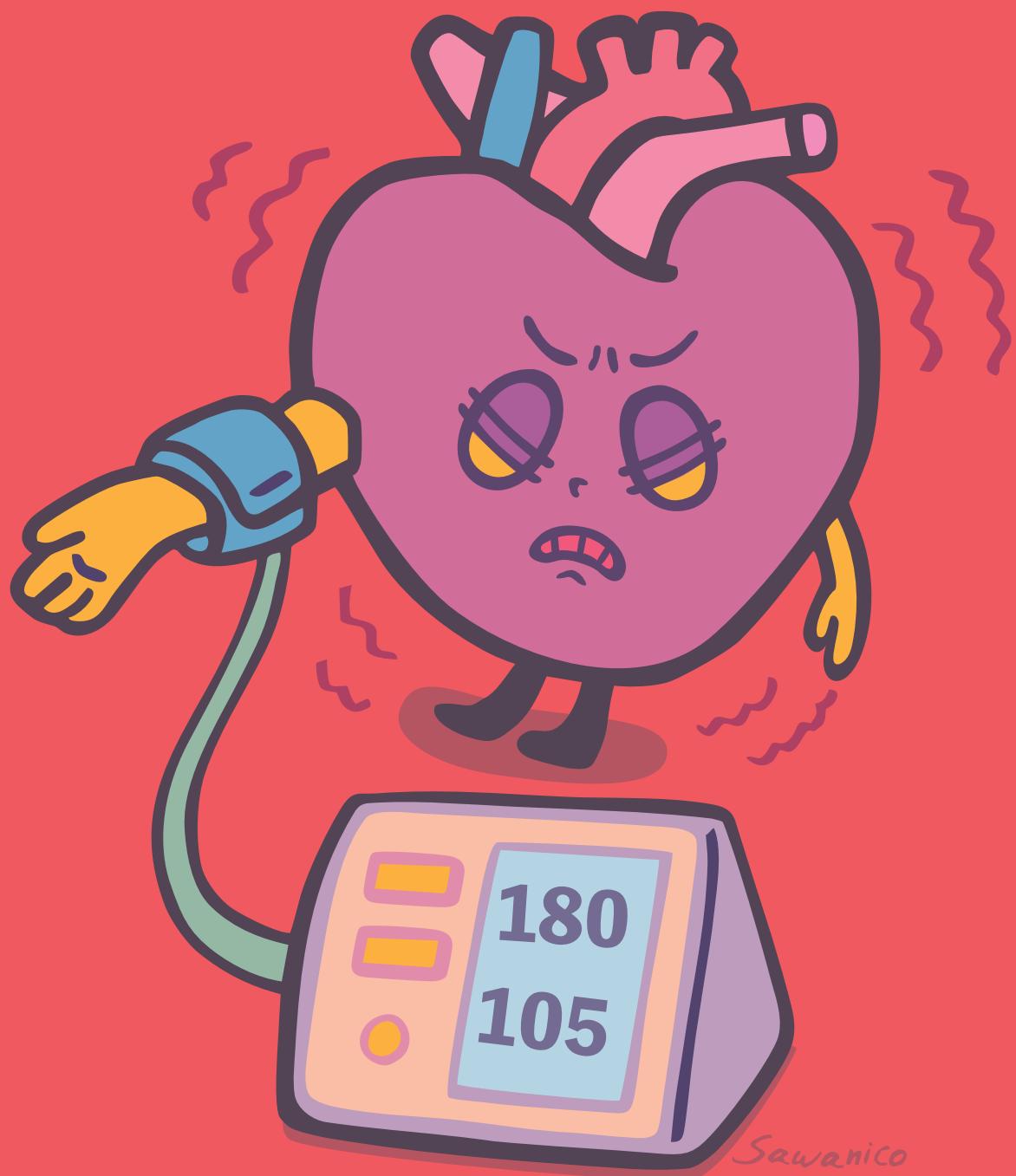
# はりゅん

ご自由にお取りください

2026 冬号

社会医療法人敬愛会広報誌 hariyun

こう けつ あつ  
コラム 高血圧



Sawanico



## 敬愛会 医療コラム

# 冬場の高血圧管理の注意点 ～寒さに負けない血圧ケア～

社会医療法人敬愛会 翔南病院 副院長 循環器内科 新里 達志

健康に関するさまざまな情報や知っておくと役立つアレコレなど、ドクターや専門職の知見をお届けします。

冬になると血圧が高くなりやすい、という話を聞いたことはありませんか？これは多くの人に当てはまることで、特に高血圧を指摘されたことがある方は注意が必要です。冬場の高血圧管理のポイントをお話しします。

なぜ冬は血圧が上がるのか？

まず、なぜ冬に血圧が上がりやすいのでしょうか。寒さを感じると、体は熱を逃がさないように血管をキュッと縮めます。すると血液が流れにくくなり、血管の中の圧

力、つまり血圧が上がります。ただし、冬は運動量が減りがちで、塩分の多いお鍋や加工食品を食べる機会が増えることも、血圧上昇の原因になります。

次に、日常生活で気をつけたい点です。一番大切なのは「冷え」を避けることです。南国沖縄といえども寒冷期の外出時は首・手がけ、室内でも適切な暖房機の使用が必要です。特に屋から寒い脱衣所やトイレ

です。南国沖縄といえども注意したいのが、暖かい部

へ移動する時です。急な温度差は血圧を一気に上げ、脳卒中や心臓病の引き金になることがあるため、脱衣所を暖めるなどの工夫も必要です。

### 「温度差」と「食事」の管理

入浴も冬場の重要なポイントです。熱すぎるお湯

(42度以上) は血圧を急上昇させるため、38～40度くらいの、ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

食事では、塩分を控えめにすることが基本です。お鍋や汁物は美味しい反面、塩分が多くなりがちです。

だしのぬみや香辛料を活用し、しょうゆや味噌は「少し控える」意識を持ちましょう。また、野菜や海藻、果物に多く含まれる力

リウムは、余分な塩分を体外に出す働きがあり、積極的に取り入れたい栄養素です。

### 毎日測つて変化に気づく

最後に、血圧測定の習慣です。冬場は特に血圧が変動しやすいため、毎日決

え、安心して冬を乗り切ります。

理のない範囲で生活を整え、安心して冬を乗り切ります。

夫の積み重ねが高血圧管理の力ギになります。無理のない範囲で生活を整えます。

冬場のちょっととした工夫の積み重ねが高血圧管理の力ギになります。無理のない範囲で生活を整えます。



社会医療法人敬愛会 翔南病院 副院長  
循環器内科

新里 達志 (しんざと たつし)

沖縄県宜野湾市出身。琉大第二内科で故・芳田久先生に師事し、翔南病院へ。趣味は読書とビデオ鑑賞で、最近はNetflixにすっかりはまっています。かつてはゴルフもしていましたが、腕前は「オリンピック精神(参加することに意義がある)」を大切にするレベルで、一緒にラウンドしてくれる相手がないので、ここ数年はクラブを握っていません。家族は愛妻と3人の子ども(うち2人は独立)、そしてなぜか居ついた迷い猫2匹。にぎやかな日常の中で、仕事と家庭のバランスを大切にしながら過ごしています。

の受診や生活改善につながります。

血管をやわらかくして高血圧改善！

# 血管じゅうなん体操

血圧の上がる主な原因是血管が硬くなることです。血管が硬くなると血液が流れにくくなり、血圧が上昇しやすくなるため血管を柔らかい状態に保つことが大切です。空き時間に無理なく取り組める“ながら体操”で健康長寿を目指していきましょう。



- 反動をつけない
  - 息を吐きながら行う
  - きつくなる前にやめる
  - ゆっくりとリズムよく
- \* 10秒間キープが難しければ3秒～5秒と徐々にキープする時間を延ばします。  
\* 3～5セット、自身の体調と相談しながら行います。



深呼吸しリラックスした状態で始めます。

1. 鼻から4秒かけて息を吸う（お腹をふくらませる）
  2. 口から8秒かけてゆっくり吐く
- これを5回～10回繰りかえす

## ・ 上半身の体操

1. 椅子に浅く座り足を軽く開きます。胸の高さで両手を合わせ、力一杯押し合い 10秒間キープします。
2. 力を抜き胸の筋肉をゆるめます。



## ・ 下半身の体操

1. 椅子に座ったまま足を肩幅に開き、右膝の上に両手を重ねて置きます。
  2. 右足のつま先を床につけたまま、かかとを上げます。
- 足はかかとを上げるように力を入れ両手はかかとが上がらないように押し合います。
- 10秒間キープした後に力を「ふっ」と抜きます。
- 左足も同様に行いましょう。



在宅生活での不便を解消して、ご自身のやりたいことが実現できるようサポートします。  
見学だけでも大歓迎です。お気軽にお電話ください。

社会医療法人 敬愛会 通所リハビリテーション ちばな  
〒904-2142 沖縄県沖縄市字登川 566 番地 なかがみ地域包括センター 1F  
お問い合わせ・お申し込みは 098-939-2307(営業時間 8:00～17:00 月～土)

YouTube  
通所リハビリテーション ちばな  
のご案内



通所リハビリテーション ちばな

作業療法士 田場辰典

## 冬の血圧変化と、

### お薬の「ルール」

冬になると「薬を飲んでいって血圧が下がらない」と不安になることはありませんか？実は、寒さで血管が縮まるのは自然な体の反応です。イメージとしては「水撒きホースの先を指でつまむと、水の勢い（水圧）が強くなる」のと同じ原理です。そのため、薬が効かなくなったりではなく、季節による一時的な変化であることも多いのです。

おしごとのはなし

中頭病院 薬剤部 薬剤師

# 普久原 朝樹

hukuhara tomoki



例えば、飲み込みやすいように薬を割ったり碎いたりすると、急激に効きすぎて、めまいやふらつきを起こす恐れがあります。また、サプリメントや特定の食品が、薬の効果を強めたり弱めたりすることもあります。体調に合わせてあるため、体調に合わせた調整は必ず私たち専門家に任せください。

### 「飲みにく」「合わない」

#### を解決します

ともあります。

薬剤師は、単にお薬をお渡しするだけではありません。皆さまが安全に治療を続けられるよう、医師や看護師と連携して「薬の交通整理」を行っています。お渡しする前には副作用のリスクや過去の数値変動を確認していますが、生活の中で感じる「困った」もぜひ教えてください。

錠剤が大きくて飲み込みにくい場合は粉薬や小さな錠剤への変更を提案できますし、生活リズムに合わせ飲み忘れてしまうなら、朝食後の服用を夕食後へと変更するなどの調整も可能です。また、立ちくらみがするといった体調の変化があれば、私たちから医師へ処方の調整を提案することもあります。

は、種類によって「効くまで時間」や「作用の仕組み」が精密に設計されています。

このとき最も避けていただきたいのが、ご自身の判断で薬の量を増やしたり減らしたりすることです。血圧のお薬は、時間によって「効くまでの時間」や「作用の仕組み」が精密に設計されています。

冬は体調が変わりやすい季節です。「こんなこと聞いていいのかな？」と遠慮せず、お薬や体調の変化などで少しでも気になることがあれば、どうぞ気軽に薬剤師へお声がけください。



社会医療法人敬愛会 理事長

宮里善次（みやざと ぜんじ） 小児科医

1979年愛知医科大学医学部卒業後、沖縄県立中部病院にて初期研修。

1982年医療法人敬愛会入職後、中頭病院副院長・院長を経て  
2017年に社会医療法人敬愛会 理事長へ就任

沖縄県医師会では理事・副会長などの職務に就き、小児保健担当  
理事として日本医師会周産期・乳幼児保健検討委員会や沖縄県こ  
どもの生活習慣対策委員会など、小児に係る委員を歴任。

令和3年度母子保健家族計画事業功労者厚生労働大臣表彰、令和  
6年度秋の叙勲瑞宝小綬章（保健衛生功労）。

## 年頭のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

世界的な経済の混乱がきっかけとなり、日本も値上げラッシュの厳しい一年でした。

皆さんにとってどんな一年でしたか。そしてまた、今年はどんな一年になってほしいと期待しますか。

ところで、医療費は診療報酬価格という国が定めた全国一律の公定価格なので、勝手に値上げできません。インフレやデフレが想定されていない制度設計なので、全国の7割の病院が大幅な赤字経営となり、地域によっては医療提供体制が崩壊寸前なところも出ています。

赤字になれば医療機器の更新などもできなくなるため、医療の質が低下することが懸念されます。

敬愛会にとっても厳しい一年となりました。このような状況下でも職員は地域医療を守るという使命感でその責務を果たしております。今年は社会全体で医療者の働く環境への関心が高まり、より良質な医療提供につながることが期待されます。

さて、敬愛会の昨年の主なトピックスとして、中頭病院では肝胆膵外科チームが、日本肝胆膵外科学会から「高度技能専門医修練施設A」の認定を県内で初めて受けました。また、一昨年の末にスタートした血液腫瘍内科が本格的に動き出し、県内全域から患者さんを受け入れています。

翔南病院は、昨年、「地域包括医療病棟」へと転換し、高齢者救急医療が始まりました。

次に本年最初のお知らせです。2026年4月1日付で“ちばなクリニック”的名称が、“中頭総合ちばなクリニック”に変わります。長年、みなさまに親しんでいただいた“ちばなクリニック”ですが名称からは24の診療科を標榜し、健康管理センターやPET検査やSPECT検査が可能なPET・RIセンターを併設する総合クリニックであることをイメージしていただけず、単科クリニックと誤解されたり、中頭病院との関連性を理解いただけないこともあります。名称変更となりました。“中頭総合ちばなクリニック”は総合病院とは違い、受診時には原則として紹介状を必要としませんし、選定療養費の徴収もありません。受診される皆さんの症状によっては同日に複数の科を受診できるのも特記すべき強みです。さらに約900台を収容できる無料の駐車場も完備しております。

これまで同様に、新名称となってからもかわいがっていただきたいと思います。

結びに、本年も皆さんにとって健やかで良い一年であることを祈念いたします。

社会医療法人敬愛会 理事長

# トマトの旨みとにんにく香るホイル焼き

栄養価 (1人分) エネルギー : 187kcal 炭水化物 : 8.6g 脂質 : 6.1g たんぱく質 : 25.3g 塩分 : 0.8g



紹介: 管理栄養士 東條 梓  
トウジョウ アズサ

## 作り方

STEP

### 1. 材料の準備

トマトは角切り、キャベツはざく切りにし、しめじはほぐしておきます。にんにくはすりおろしておきましょう、鶏肉はひと口大に切って塩・こしょうを振ります。

STEP

### 2. 並べる

大きめのアルミホイルを2枚用意します。2つそれぞれに、キャベツを敷き、鶏肉を乗せます（半量ずつ）。

STEP

### 3. タレを作る

ボウルなどにトマト、しめじ、調味料（おろしにんにく、ごま油、酒、こしょう、しょうゆ）を入れてよく混ぜ合わせ、これを②の上からまんべんなくかけてください。

STEP

### 4. 焼く

アルミホイルで隙間ができないよう、ぴったりと包みます。オーブントースターで専用のトレーにのせて、15分～20分を目安に900Wで加熱してください。

※鶏肉の中まで火が通っていれば完成です。

沖縄のトマトは、冬から春にかけて旬を迎えます。トマトには抗酸化作用のあるリコピン、風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維等をバランスよく含んでいます。また、加熱することでリコピンの吸収率は高まり、うまみ成分も増加します。今回は手軽にたんぱく質と野菜をしつかり摂れる減塩レシピをご紹介します。カツトナレている鶏肉や野菜を使うとさらに時短になりますよ♪

## 抗がん剤治療を支える「頭皮冷却法」 — 脱毛の不安に寄り添う、もう一つの選択肢 —



抗がん剤治療に向き合うとき、多くの方が心配されることのひとつに「脱毛」があります。見た目の変化は気持ちにも影響しやすく、外出や仕事への不安につながることも少なくありません。中頭病院では、抗がん剤治療（点滴）の副作用を少しでも和らげるため、「頭皮冷却法」を導入しています。

頭皮冷却法は、点滴中に専用の機械で頭皮を冷やし血流を一時的に減少させ、毛根への抗がん剤の影響を抑えることで脱毛を抑制し、再発毛が早まることが期待されます。すべての方に同じ効果が出るわけではありませんが「脱毛の速度が和らいだ」「頭皮のヒリヒリ感が無かった」「治療後の発毛が思ったより早かった」という声も届いています。

### | 治療の流れ

#### STEP 01

抗がん剤治療（点滴）を始める40分前に、頭に専用のキャップをつけて冷却を開始します



#### STEP 02

点滴中も冷却を続けます



#### STEP 03

点滴を終えたあとも90分間冷却を続けます



冷却中でもお手洗いのご利用や飲食が可能です。点滴と頭皮冷却の時間を合わせると、通常の治療より少し長くなりますが、その間も看護師がこまめに体調を確認し、無理のないようサポートしますのでご安心ください。

がん治療と聞くと、「つらい」「大きな負担」というイメージを抱きがちですが、患者さんが自分らしさを大切にしながら治療を続けられるよう、選択肢は広がっています。頭皮冷却法もそのひとつです。脱毛が気になって治療に踏み出し�にくい…そんな思いが少しでも軽くなるよう、職員一同、気持ちに寄り添ったサポートを心がけています。



あなたとわたしをつなげる人

# かけはし

医学と工学で命を支える“縁の下の力持ち”

## 臨床工学技士



「臨床工学技士」とは、一言でいうとどんなお仕事ですか？

(上地) 医療機器の専門家です。医療機器には体温計や血圧計のように身近なものや、医療機関で取り扱う複雑で高性能な装置まで色々あります。私たち臨床工学技士は、手術室では人工心肺装置や手術支援ロボット、心カテ室では心臓や血管の状態をモニタリングする装置などを操作・管理しています。

安全を守るために細心の注意を払いながら、治療がスムーズに進むようサポートしています。

機械と医療、両方に関わるこの仕事を選んだ“きっかけ”は？

(上地) 小さい頃から物作りが好きで、工具や機械に触れることが多くありました。また看護師として働いていた母を見て、私も医療現場で機械を扱いながら人の役に立てる仕事がしたいと考えていたところ、母から臨床工学技士という職業を教えてもらいました。

(島袋) 私は漠然と「医療関係のお仕事につきたいな」と考えていて、進学の時に“臨床工学技士”的存在を知りました。調べるうちに強く興味をもつようになりました。

一番「やりがい」や「面白さ」を感じる瞬間はどんな時ですか？

(上地) 透析の機械などは初めて見る患者さんにとっては「怖い」「よくわからない」という印象を持たれる

ことが多いと思います。だからこそ私は「この機械は何をするものなのか」「治療中はどんなことが起こるのか」をできるだけわかりやすく説明するようにしています。治療を終えたあとに「怖かったけど落ち着いてできたよ」とか言ってもらえた時はやりがいを感じますね。

(島袋) 患者さんや先輩から褒めてもらった時です！学びの日々ですが、できることが少しずつ増えていくと達成感があり仕事が楽しくなりますね。

未来の「臨床工学技士」へ一言お願いします。

(上地) 毎日が学びの連続ですが、できることが増えていくと仕事も楽しくなっていきます。

(島袋) チーム中頭CEとして一緒に働くことを楽しみにしています。みなさんも頑張ってくださいね。





## information

### しばなクリニック 健康管理センター

3月・4月・5月人間ドック割引(春割)のご案内

日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込め、人間ドック割引(春割)を開催いたします。ぜひこの機会にご利用ください。

対象コース：人間ドック ※がん検診は併用不可

実施期間：2026年3月・4月・5月

詳細はホームページをご確認ください



3月・4月・5月人間ドック割引(春割)のご案内  
<https://kenshin.nakagami.or.jp/news/621/>



### なかがみ西病院 地域と病院を結ぶプロジェクト

発達に“凹凸”のあるこどもたちを、地域みんなで育てる魅力を。

ユニークな発達特性を持つお子さんへの関わり、そして、親御さんひとりひとりが抱える不安や悩みに少しでも寄り添える学びの時間になればと思い開催します。

入場無料、ご興味ある保護者さまはお気軽にどうぞ。

講 師：YUI MAWARU 代表・作業療法士 仲間 知穂 氏

日 時：1月31日(土) 14:00～

会 場：なかがみ西病院

駐車場：無料 400台

対 象：ユニークな発達特性を持つお子さんの  
保護者

お申し込みは  
こちらから



### 市民公開講座 沖縄市健康づくり講演会

聞くだけじゃない！ 参加して分かる健康のコツ♪

中頭病院 糖尿病専門チームによる『糖尿病』についての講演会です。気になる症状や、食事や運動などの予防方法まで分かりやすくお伝えします。参加費無料です。

日 時：2月7日(土) 14:00～16:00

会 場：中頭病院 2F 中頭ホール

駐車場：無料です。駐車券を会場にお持ちください

申 込：沖縄市役所 市民健康課 ☎(098)939-1212 【内 2241】  
または二次元コードを読み込み、  
必要事項を入力して下さい。

共 催：沖縄市



### マイナ保険証で診察受付も。 - 診察受付と保険確認が同時にできるようになりました。-

しばなクリニック、中頭病院では新しい受付機を導入し、マイナンバーカード（マイナ保険証）での保険確認と、診察受付が同時にできるようになりました。\* お手続きでご不明な点がございましたらお近くの職員へお気軽にお声がけください。なお、これまでどおり診察カードでの受付、保険証での保険確認も可能です。

\*マイナンバーカードを保険証として利用する場合は、事前のお申し込みが必要です。

マイナ保険証対応 再来受付機を導入しました  
<https://www.nakagami.or.jp/news/24733/>





## 社会医療法人敬愛会

### 中頭病院

〒904-2142 沖縄市字登川610番地 TEL.0570-09-1300  
(ナビダイヤル)

### 翔南病院

〒904-0034 沖縄市山内3丁目14番28号 TEL.098-930-3020

### なかがみ西病院

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番5号 TEL.098-921-0024

### ちばなクリニック

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番15号 TEL.0570-09-1301  
(ナビダイヤル)

### 健康管理センター

TEL.098-939-5477

### 病児保育よつばルーム

TEL.098-923-1710

### 介護福祉用具販売 ライフサポート敬愛

TEL.098-923-1794

### なかがみ地域包括センター

〒904-2142 沖縄市字登川566番地 TEL.098-923-1233

3F~5F 介護付有料老人ホーム なかがみ苑

2F 敬和医院

看護小規模多機能型居宅介護 愛貴

1F 通所リハビリテーション ちばな

居宅介護支援事業所 なかがみ

訪問看護ステーション なかがみ

### 事業所内認可保育園 わかば保育園

〒904-2143 沖縄市知花6丁目38番26号 TEL.098-923-1760

社会医療法人敬愛会 広報誌 はりゆん (2026冬号/2026.1)

タイトル「はりゆん」は沖縄の方言で「晴れる」の意味です。読者のみなさまに元気を届けて地域全体を明るくしたいと思いを込めました。医療に関するコラムや豆知識、敬愛会の活動を発信します。

広報誌に関するお問い合わせは下記宛先まで

社会医療法人敬愛会 法人本部広報係

TEL.090-7749-0951 E-mail : koho@nakagami.or.jp

広報誌「はりゆん」のご感想・ご要望  
などお寄せください



編集・発行 / 社会医療法人敬愛会  
表紙イラストレーター / Sawanico