

---

# 高血圧啓発活動・連携強化 における実地医家の役割

山陰労災病院 循環器内科

水田 栄之助

# 高血圧診療は実地医家が主役です！

- 高血圧  
国内に約4300万人存在  
実地医家が最も頻繁に遭遇する疾患  
健康寿命を縮める脳・心血管病の最大の原因
- 個人的・社会的アプローチ  
患者を総合的に診る  
地域ぐるみで取り組む

かかりつけ医・プライマリ・ケア医しかできない

## 啓発活動・連携強化WGの設立

- 高血圧パラドックス  
高血圧は診断が簡単なうえ、いい薬もあるのに多くの人が治療を受けていない
- 臨床イナーシャ  
治療目標が達成されていないのに、治療が適切に強化されていない状態

高血圧診療は実地医家が主役  
実地医家部会から日本高血圧学会に提言する

# 鳥取県地場産業を活かした減塩商品開発

- 鳥取大学研究推進機構に減塩食品の開発協力を依頼  
産学連携・機能性食品開発部門

大学

- 鳥取県産業技術センター食品開発研究所を紹介してもらう  
鳥取県内食品関連企業・自治体を対象に  
令和2年2月「食品開発と健康に関する研究会」を開催  
出席者: 企業24名(21社)、自治体3ヶ所 合計27名

行政

- 3企業(干物・もずく・青果)から問い合わせ

企業



基調講演



開発中の減塩食品の試食



質疑応答

# 減塩干物の開発(食塩約18-71%減)



打ち合わせ

←のどぐろ→



干物の製法は江戸時代からあまり変化がない(保存のため10~15%食塩水に漬ける)  
地元漁師の**美味しい**干物は海水(3.4%食塩水)に漬ける

# 学校給食・病院食への提供

境港市学校給食センター



私

境港市・日吉津村・日南町の給食に採用

減塩は若いうちから始めるのが効果的  
生涯の食塩摂取積算量が疾患と関係

鳥取大学医学部附属病院



病院食(朝食)で魚の干物が食べられる！

マスコミやWeb研究会などで宣伝する

家族・地域ぐるみで「美味しく」減塩

# 行政との連携・中食への対策



米子市健康対策課との打ち合わせ  
「**フレイル+減塩**」惣菜の開発  
地元のスーパー+鳥大に協力を依頼

**高血圧症・高血圧の方限定** 鳥根大学発 **無料**

100% 無限のレシピで減塩食も簡単!

第2回 **体験&試食モニター大募集!**

【コロナ禍・ポストコロナでこそ活用できる!】

抽選で20名様にランチプレートをプレゼント!



- 自分で塩分管理って難しい...
- 簡単に作れる減塩食があればなあ...
- 減塩食って味気ない...
- メニューが豊富な減塩の宅配ないかなあ...

「無限レシピシステム」で一発解決!

理想的な献立を **アプリにお任せ!**

冷凍素材と減塩レトルトソース **宅配で便利!**

鍋・包丁・手間いらず **レンジで簡単!**

地場産業を生かした減塩宅配食の開発  
「**無限レシピ**」 鳥根大学 中村守彦先生

# 連携強化における実地医家部会委員の役割

- 高血圧専門医の数が少ない
- 内科だけではなく、実際は整形外科の先生も高血圧診療を行っている
- 開業医の先生が「次にどの降圧薬を使うべきか？」など気軽に相談するところが無く、大きな病院にも相談しにくい。
  - 実地医家部会各都道府県委員に相談(病診・診診連携)
  - 高血圧診療マスタークラス講習会受講を勧める

高血圧パラドックス・臨床イナーシャの克服

## WGで学ぶ病診・診診連携の課題

- 実地医家では実際どのような高血圧診療がなされているのか？  
→ J-DOME研究の重要性
- 実地医家同士、日常業務に忙殺されて顔を合わせる機会がない  
→ Web勉強会は参加しやすい
- 診診連携を行うと、連携先の先生に乗り換えられてしまう  
→ 相談された患者は必ずお返す
- 大学には高血圧に興味がある先生は多いが、  
一般病院では高血圧をじっくり診ることはない  
→ 循環器内科は心カテが仕事・細分化の弊害  
→ 総合診療医・高血圧専門医の養成



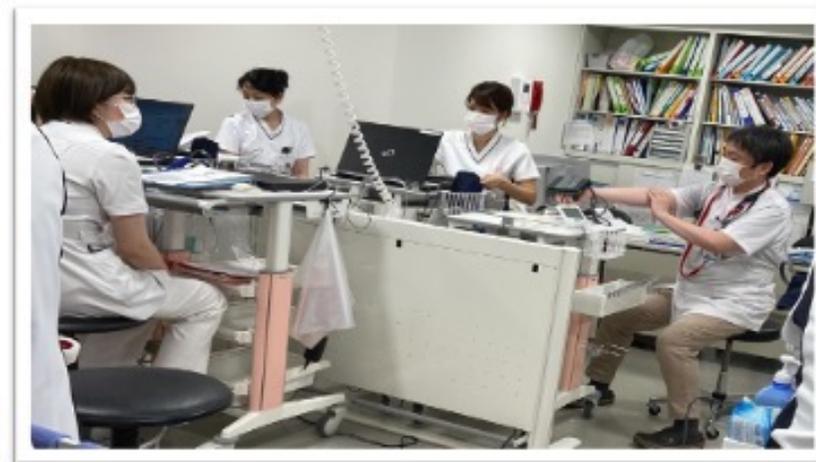
# 一般病院メディカルスタッフの高血圧知識は乏しい



血圧は寝て測る



看護師さんが測ってくれる



血圧の測り方勉強会

**一般病院は「治療」の場であり、「予防」の場ではない！**

血圧が低い時、高い時の対応は詳しいが  
「患者教育」「セルフ・モニタリング」は特定の部門・病棟しか行われない  
看護学校や専門学校で高血圧の最新情報を教えられていない

# 実地医家同士でうまくいった工夫を共有する

- 病診連携の会



開業医で「教育」を行うのは物理的に難しい  
急性期病院でしっかり教育してほしい  
マスタークラスの盾、評判良いですよ！

- デキサメタゾンリン酸エステルNa  
注射液6.6mg用バイアル瓶で  
「塩の見える化」を行う



外来収縮期血圧 -7.8mmHg  
食塩摂取量 -1.0g/日 (n=53, p<0.01)

(鳥取県境港市: うえひら内科・ペインクリニック)

## 啓発活動・連携強化WGまとめ

- 健康寿命を延ばすための高血圧診療は実地医家が主役  
「病気を診ずして病人を診よ」全人的医療  
地域ぐるみの取り組み  
一般病院は「治療の場」であり「予防の場」ではない
- 各地の啓発活動に学ぶ  
相手の手柄にする
- 病診・診診連携  
実地医家部会委員は高血圧診療におけるちょっとした相談相手  
Webを用いて「顔の見える関係」を築く  
実地医家同士でうまくいった工夫を共有する  
→実状を把握するためのJ-DOME研究

高血圧パラドックス・臨床イナーシャを克服するために  
啓発活動・連携強化WGから高血圧学会に提言していく

