東北医科薬科大学病院 広報誌［かがやき］

Vol.66
2026 Autumn

kagayaki

特集

高血圧
ー「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」から身を守るためにー



東北医科薬科大学病院
2016 ▸▸▸ 2026

コラム
- CTとMRIって何が違うの？
- 栄養管理部のおしごと
- 私のイチ推し

TAKE FREE
ご自由にお持ち帰りください

特集

高血圧

ー「サイレントキラー」（静かなる殺し屋）から身を守るために ー

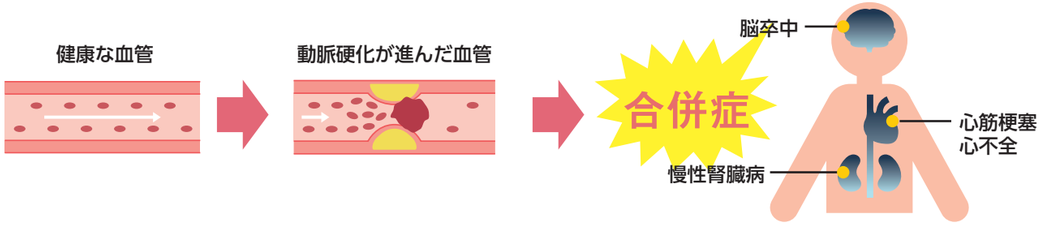


【監修】循環器内科　山家 実　医師
腎臓・高血圧内科　伊藤 大樹　医師

高血圧は日本人に非常に多い病気です。今回は高血圧の危険性と今日からできる予防法をご紹介します。

無症状でも進むダメージ

高血圧は、自覚症状がほとんどないことから「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれています。長期間続くと動脈硬化が進み、脳・心臓・腎臓などの臓器や血管に負担がかかります。放置すると命に関わる病気の原因となります。



なぜ血圧が上がる？

生活習慣・体質によるもの

- 塩分のとりすぎ
- 運動不足
- 肥満
- ストレス
- 過度の飲酒
- 喫煙
- 加齢
- 遺伝的体質

他の病気が原因となるもの

- 腎臓病
- ホルモンの異常
- 睡眠時無呼吸症候群

意外と多い！ 身近な食品の塩分量

※1 個・1 杯の目安

塩分量の目標　1 日 6g 未満



頑張らずにできる！高血圧予防「3つだけ」

CASE 01 減塩

日本人は塩分を多くとりがちです。少しの工夫で減塩できます。

- しょうゆは「かける」より「つける」
- 酢、レモン、香辛料を使う
- 漬物や加工食品は控えめに
- 具だくさん味噌汁にして汁を減らす
- 麺のスープを残す



減塩食品の注意点

塩化カリウムを使った減塩食品は、腎臓病や高血圧、心不全の持病がある方は注意が必要です。使用前に主治医や薬剤師にご相談ください。

CASE 02 毎日合計30分歩く

軽いウォーキングでも血圧の改善に役立ちます。



CASE 03 毎朝血圧を測る

同じ時間帯に測定する習慣をつけると、血圧の変化に気付くことができます。

高血圧の基準値
125/75mmHg 以上
※家庭での測定の場合



高血圧の治療

治療の基本は減塩や運動などの**生活習慣の改善**です。それでも血圧が下がらない場合は、患者さんの状態に合わせて**お薬を使用**します。また、高血圧の原因となる**他の病気が隠れていないかを調べる**ことも重要です。当院では専門的な検査と治療を行い、患者さんに最適な血圧管理をサポートしています。



管理栄養士による栄養指導

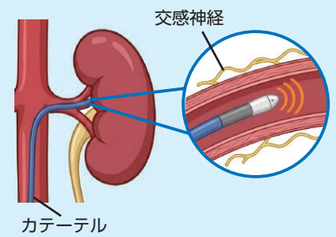
New 新しい高血圧治療「腎デナベーション」

複数の薬を飲んでも血圧が下がらない患者さんへの選択肢

足の付け根などからカテーテルを入れ、超音波や高周波を使って腎臓周囲の血圧調整に関わる神経の活動を抑え、血圧の低下を目指します。

宮城県で２番目となる実施施設認定を取得！

2026 年秋頃からこの治療を開始できるよう体制を準備中です



高血圧は早めの対策によって予防や改善が期待できます。
まずは「3つだけ」を習慣にしてみませんか？

先生に質問 Q & A

Q1 出身　Q2 ストレス解消法　Q3 おすすめの減塩メニュー



循環器内科
山家 実　医師

A1 福島県南相馬市
A2 ウォーキングと草むしり
A3 かるしおレシピ
※国立循環器病研究センターが推奨する減塩レシピ

A1 仙台市
A2 ランニング、ジム通い、漫画
A3 レモン汁での味付け



腎臓・高血圧内科
伊藤 大樹　医師

検査のあれこれ

CTとMRI って何が違うの？

診療放射線技師　長谷川 直樹
安部 拓真

CTとMRIはどちらもトンネルのような形をした装置で行う画像検査ですが、目的や病気に合わせて使い分けられています。

CT

体の周りから放射線を当て、体を輪切りにした画像を撮影





得意な撮影

- 肺、胸部・腹部の臓器
- 骨
- 血管
- 全身の検査　など

メリット Merit

- 短時間で広い範囲を撮影できる
- 救急時や緊急の検査に活躍

デメリット Demerit

- 放射線による被ばくがある



MRI

磁石と電波を使い、体の内部をさまざまな方向から詳しく撮影





得意な撮影

- 脳
- 脊髄
- 筋肉
- 関節　など

メリット Merit

- 放射線を使わないため被ばくがない
- 脳や筋肉などのやわらかい組織を詳しく調べられる

デメリット Demerit

- 撮影に時間がかかる
- 大きな音がする
- 体内金属などにより検査できないことがある

検査のときに金属類を外すのはなぜ？

撮影する範囲にある金属類を外してください

金属が放射線をはね返してしまい、画像に乱れが生じ、診断しにくくなることがあります。

身につけている全ての金属類を外してください

金属がMRIの磁場に影響を与え、画像にゆがみが生じることがあります。また、強い磁石により金属が引き寄せられたり、発熱してやけどをしたりする危険があります。

体内に金属や機械がある方は、調整が必要な場合があるため、検査前に技師へお伝えください。

私のイチ推し

当院スタッフが熱中しているもの・こと・人をご紹介！

事務部　パワーリフター K

ジムで過ごす時間が楽しいです。歳を重ねても筋肉を維持できるのがパワーリフティングの魅力。昨年の全国大会では優勝しました！



パワーリフティング



栄養管理部　T.Y・E.A・O.K

早番終了後、調理師の部長を顧問に数名で活動しています。完成の喜びと癒しを求めて、おしゃべりしながら作品づくりをしています！



編み物サークル



＼栄養管理部の／

おしごと

管理栄養士　庄子 茉里

病院給食

ができるまでに密着！

当院では経管栄養なども含めて1日約1200食の食事を提供しています！

※経管栄養とは、口から食事をとることが難しい方に、チューブを使って胃や腸に栄養を届ける方法です。

1 献立作成・食材発注



管理栄養士が栄養バランスはもちろん、病状やアレルギーに対応した献立を作成し、必要な食材を発注します。

2 健康チェック・消毒



調理室に入る前に体調確認。服に粘着クリーナーをかけ、手洗い・消毒を行います。

3 ミーティング



その日の献立やアレルギー対応などの確認をします。

4 食材の検品



食材の温度や品質を確認します。

5 調理



昼食だけでも約400食分を調理します。



6 最終点検



治療食やアレルギー対応の間違いがないか、食札と配膳内容を２人体制で確認します。

7 検食



病院長が固さや味付けなどを点検します。

8 各病棟へ



保温・保冷ができる配膳車で運びます。

さまざまな工夫を重ねながら、
おいしくバランスの
整った食事づくりに努めています。
患者さんの回復を願い、
心を込めてお届けします。



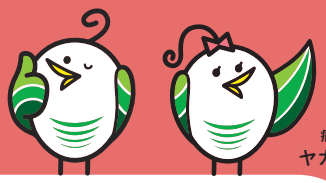
給食づくりの他にも・・・

- ★ 乳幼児のミルクの準備
- ★ 外来や病棟での栄養相談
- ★ 入院患者さんの食事調整
- ★ NST（栄養サポートチーム）への参加

などにも関わっています！

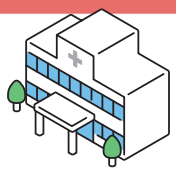


INFORMATION



病院キャラクター
ヤカッコ&ワカッコ

ダヴィンチ５による ロボット支援手術を開始



当院では2026年８月より、最新の手術支援ロボット「da Vinci 5（ダヴィンチ５）」を用いたロボット支援手術を開始しました。ダヴィンチ５は手術の精度向上を支援するさまざまな機能を備えており、より精密な手術が可能となります。先進技術を活用し、安全で質の高い医療の提供に取り組んでいます。

ダヴィンチ５による手術を実施している診療科

- 肝胆膵外科
- 消化器外科
- 呼吸器外科
- 泌尿器科
- 婦人科



ダヴィンチ５





トレーニングの様子

お申込みは不要です！お気軽にお越しください

がんサロン

がん患者さん・ご家族の交流の場

日時 2026年 10月30日（金）
12月25日（金）
14:00～15:30

場所 多目的棟 ２階 大会議室

アピアランスケア相談会

日時 第２・第４水曜日（祝日除く）
14:30～16:30

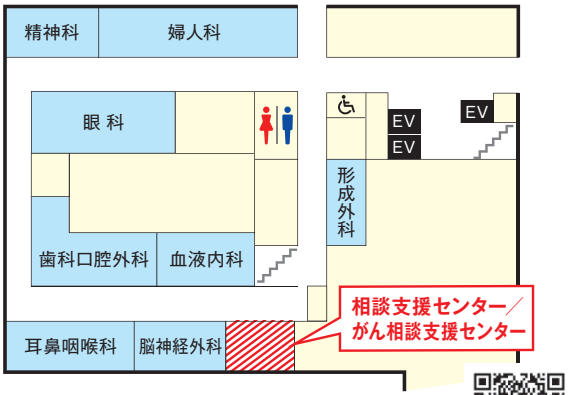
場所 本館２階 婦人科外来 向かい



相談支援センター／がん相談支援センター

患者さん・ご家族のための相談窓口を設置しております。経済的なことや治療上のことなど、病気に関わる不安やお悩みでお困りの際にはご相談ください。

本館２階



日時：月～金曜日 8：30～17：15
（祝日、年末年始を除く）
TEL：022-259-1221（代表）

ご寄付のお願い

医療の質向上および医療環境の充実のためのご支援をお願いしております。税法上の優遇措置があります。

病院実習へのご協力のお願い

当院は教育機関として、医療職を目指す学生の見学や実習、研修医・看護師などの研修を行っています。次世代の医療人育成のため、ご理解ご協力をお願いいたします。

アンケートにご協力ください！

Kagayaki のご感想や取り上げてほしいテーマをフォームからお送りください。

kagayaki Vol.66
無断転載・複製禁止
2026年10月発行
監修：広報委員会
©2026 東北医科薬科大学病院

〒983-8512
仙台市宮城野区福室一丁目12番1号
TEL 022-259-1221（代表）

人と医療と未来をつなぐ
東北医科薬科大学病院
TOHOKU MEDICAL AND PHARMACEUTICAL UNIVERSITY HOSPITAL