



# ホームドクター通信

## 個人情報保護法が施行されました

2005年4月1日より個人情報保護法が施行されました。当院は信頼の医療に向けて、「患者さんの個人情報」につきましても適切に保護し管理することが非常に重要であると考え、個人情報保護方針を定め確実な履行に努めます。基本的な方針はホームページ、院内掲示板をご覧ください。

### 当院における個人情報保護のためのお願い

#### 1 呼び出し・確認方法について

当院では原則として、姓名を用いて呼び出し・確認を行っています（これは違法ではありません）。姓名を用いた呼び出しに同意できない場合には、当院のID番号を用いますので、お手数ですがお申し出下さい。

#### 2 情報の更新について

患者さんの個人情報について、正確を保つため、適時、本人確認のため、当院ID番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・保険証番号などを確認させていただきます。

#### 3 子供や認知症の方などの同意について

当院では、15歳未満の方の同意は、親権者の同意をもって同意されたものとみなします。また、15歳以上でも本人に判断および意思表示能力がない場合には、ご家族の方等の同意をもって同意されたものとみなします。

#### 4 問診について

当院では、受付で自動問診機による簡単な問診（身体状況の確認）をさせていただいています。受付での問診に同意で

きない場合には、別室での問診を行います。

#### 5 特殊な状況について

院内で緊急事態が起こった場合や、悪性疾患であることが判明しご家族に病状説明した上で本人に告知するような場合など、本人の同意なしでご家族に連絡等を行うことがあります（これは違法ではありません）。

#### 6 電話での照会について

電話等による照会の際には、本人確認のため、当院ID番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・保険証番号などを確認させていただきます。

#### 7 情報開示について

情報開示において、本人に重大な心理的影響を与え、その後の治療効果等に悪影響を及ぼす場合は、院長の判断により、開示請求に理由なく応じないことがあります（これは違法ではありません）。

#### 8 立ち入り禁止区域について

入り口に「関係者以外立ち入り禁止」の表示がされている立ち入り禁止区域へ入られますと、問題が生じる場合がありますので、当院の指示のないかぎり、立ち入らないようにお願いします。

#### 9 その他

上記のお願いは今後変更されることがあります。

## タイトルが決定しました！

創刊準備号でタイトルを募集しましたところ、たくさんの応募をいただきました。スタッフと話し合った結果、「ホームドクター通信」に

決定しました。名前に負けないよう、皆様に愛される院内報を目指したいと思います。



# 特集：高血圧について

血圧、毎日測っていますか？  
当院では血圧の貸し出しも行って  
おります。お気軽にお問い合わせ  
ください。



## 🍏 血圧って？

血圧は血管の内壁にかかる圧力のこと。上の血圧（収縮期）は心臓が収縮して、血液を送り出すときの圧力、下の血圧（拡張期血圧）は心臓が拡張して、血液が余勢で血管内を流れているときの圧力です。

### 高血圧の基準値（目標値）

外来血圧：140/90 以下

家庭血圧：135/85 以下

高齢者：140/90 以下

国内で高血圧症の人は推計 3700 万人。うち 1700 万人が血圧を下げる薬をのんでいるといわれています。

## 🍏 高血圧はなぜ悪い？

血圧の上昇は交感神経や腎臓、ホルモンの働きによって血流が多くなったり、内壁にコレステロールがつくなどして血管が細くなったりして起きます。血圧が上がると血管に負担がかかり血管が傷みます。

心臓は強い力で血液を送り出す必要があるので、心臓への負担も大きくなります。高血圧の状態が持続すると脳や心臓、腎臓の病気を引き起こしやすくなります。

心臓が一日 10 万回拍動すると、血圧の値も 10 万回毎回違います。実際に普段の血圧が 125/80 程度の人でも、ストレスを感じたり、精神的に緊張したり、排尿を我慢したりすると、170/90 程度（時には 200 以上）まで血圧が上がることはよくあります。診察室での測定では高血圧かどうかわからないことも多く、診察室で高血圧を示す人の 2-3 割は診察室を出ると正常になる（白衣現象）といわれています。

また、一般的に寒さが体が縮みがちな冬は普通、夏より平均 5mmHg ほど高くなります。一日のうちでは昼が高く、睡眠中がもっとも低いとされています。

# 特集：高血圧について

## 血圧の日内変動

血圧は昼夜・季節・運動によって変化します

**日内変動** 1日の間に血圧は変動しています。

**朝** 早朝から昼頃にかけて血圧は上昇していきます。



**季節** 気温が下がると上がり、気温が上がると下がります。



**運動・その他** 一時的に高くなります。



### 早朝高血圧？

東北大学の疫学的な調査で、日中は高くないのに、朝目覚めた直後の上の血圧が180～200にまで上がってしまう早朝高血圧の方は脳卒中や心筋梗塞をおこしやすいことが証明されています。高血圧学会などでも注目されています。

このような白衣現象、早朝高血圧は診察室の中ではわかりません。当院では家庭血圧計で一日2回朝夕血圧を測っていただくようお願いしております。朝は起床後一時間以内、排尿後、朝食前、薬の服用前の早朝血圧、夕方は原則就寝前ですがいつでも結構です。家庭血圧計は上腕で測るタイプをお勧めしています。手首、指で測る血圧計は不安定で信頼性に欠けます。必要な方には当院から血圧計を貸し出

しています。当院からお貸しする血圧計にはメモリーが内蔵されており、データをPCに転送・保存できます。

高血圧かどうかわからない人も、血圧が高くて薬を服用されている方にも自宅での血圧測定をお勧めします。血圧の値は一喜一憂する必要はなく、平均値でみていきます。ご家庭での記録を診察時に持参していただければ判定します。治療は高血圧ガイドラインに沿った標準的治療を原則としています。また当院は家庭血圧計を用いた客観的な高血圧治療に関する研究「HOMED-BP」に参加しております。

HOMED-BP：

<http://www.cpt.med.tohoku.ac.jp/HOMED-BP/>



## かかりつけ患者さん募集中



最近の医療は病気の診療だけでなく、病気の予防、早期発見、初期治療に重点が置かれています。

そのためには、「かかりつけ医」として日常的に気軽に診療や健康診断を受けることができる医院を目指すことが大切だと考えます。

当院では「かかりつけ患者」として下記に同意していただける方を募集しています。興味ございましたらスタッフまでお尋ねください。

### 何をしてくれるの？

- 慢性疾患に対しては診療ガイドラインに沿った一般的な指導・治療を行います。  
うまく管理できないときは専門医紹介し、治療方針をたてています。
- 頻回に診させていただくことにより、重大な疾病の早期発見に努めます。
- 何でも気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。
- 守秘義務は守りますが、かかりつけ患者さんの情報をできるだけ把握する様努めます。
- 診療内容はわかりやすく説明しますが、その他に診療ノート（私のカルテ）を発行します。
- 急変時・救急受診が必要な際には当院に連絡下さい。  
搬送先への連絡・紹介状の用意を速やかに行います。  
24時間対応です。
- 他院受診が必要な場合は患者さんに最も適した病院を紹介します。  
紹介先確保のための情報収集はいつもしております。

### かかりつけ患者になるには？

慢性疾患をお持ちで、月に一度は当院に定期的に受診される方のうち、下記の項目に同意していただける方です。

- 現在他の内科診療所に定期受診されていないこと  
(病院の専門科・専門科の診療所受診は除く)
- 他院受診のデータを当院で管理させて下さること
- 既往歴、家族歴などあらゆる情報を当院に教えていただけること(他に 職業歴・予防接種歴・生活パターン・家族構成・趣味・嗜好・服用薬・服用健康食品・受診病院・整骨院などの施設受診など)
- 主治医意見書を当院で作成すること
- 他の病院、診療所を受診される場合、当院の紹介状を持参して下さること
- 身体で何か異常が起こればまず当院に相談して下さること。

以上を納得され、書面にサインしていただける方を当院のかかりつけ患者として登録させていただきます。

現在のところ、何かあれば当院に受診される方、住民検診などを当院で受ける方はかかりつけ患者の範疇にはいれていません。風邪をひいたら、今回はあそこの診療所、次回は〇〇病院という方もご遠慮いただいています。

かかりつけ患者になって総合的に管理してほしいと思われた方がいらっしゃいましたら  
お気軽にスタッフまでお声をおかけ下さい。

## 編集後記

タイトルも決まり、いよいよ本格的に院内報を発行してまいります。

気になる病気の話や皆様から寄せられた質問への答えなどを月に一度の予定でお伝えしていきたいと思っています。

皆様からのご意見・ご質問・ご要望などがありましたら、スタッフまでお願いします。

2005年5月 No.1

## ホームドクター通信

発行責任者 院長 真嶋敏光

編集者 道工典子 若林由美

真嶋医院

大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-15-17

TEL 0725-32-2481 FAX 0725-32-2753

Email info@majima-clinic.jp

HP http://www.majima-clinic.jp