



OKISEKI

2025.6

第200号



【写真提供：花城ふく子／猫(名前)：みる】

理念

赤十字の博愛の精神に基づき、
いのち、健康、尊厳を守る

基本方針

- 患者さんの人権と意思を尊重します。
- 安心、安全で良質な医療の提供をとおして、患者さん、ご家族の満足と職員のやりがいを追求します。
- 地域の中核病院として、信頼される医療と救護を提供できるよう、教育、研修を推進し質向上に努めます。
- 地域と連携を密にし、県民の健康増進に貢献できる医療活動を追求します。

〒902-8588
沖縄県那覇市与儀1-3-1
TEL 098-853-3134
FAX 098-853-7811
<http://www.okinawa-med.jrc.or.jp/>

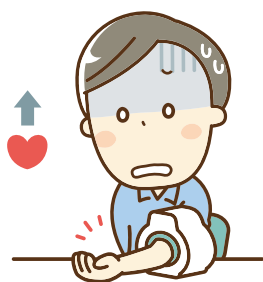


日本赤十字社

沖縄赤十字病院

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

人間を救うのは、人間だ。
Our world. Your move



高血圧は 「サイレントキラー」

浅田 宏史(循環器内科医師)

●高血圧とは？

高血圧とは、血管内を流れる血液の圧力が慢性的に高い状態を指します。具体的には、75歳未満の成人では診察室での血圧測定で収縮期血圧（上の血圧）が130 mmHgを超える、または拡張期血圧（下の血圧）が80 mmHgを超える場合、75歳以上の高齢者では140/90 mmHgを超える場合、高血圧と診断されます。

●なぜ高血圧が問題なの？

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化が進みやすくなります。その結果、脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎不全など、命に関わる病気を引き起こすリスクが高まります。実際、国内の循環器疾患の死亡原因の大部分に高血圧が関与していると報告されています。**正常血圧（120/80 mmHg未満）を基準にすると、140～159/90～99 mmHgの高血圧の方は、脳卒中や心筋梗塞などを起こすリスクが約3倍となります。**

●高血圧の原因とリスク要因

高血圧の原因はさまざま、遺伝的な体質に加えて、食生活や運動不足、過度の飲酒、ストレス、喫煙などの生活習慣が大きく関与しています。特に、塩分の摂りすぎは日本人の高血圧に深く関係しており、1日6 g未満の塩分摂取が推奨されています。

●治療と予防のポイント

高血圧の治療は、大きく分けて「生活習慣の改善」と「薬物療法」があります。まず重要なのは生活習慣の見直しで、以下のポイントが効果的です。

- ・減塩：加工食品や外食は塩分が多く含まれるため注意が必要です。

- ・運動：毎日30分、または週に180分以上の有酸素運動（ウォーキングなど）が推奨されています。

- ・適正体重の維持：体重を4kg減らすことで収縮期血圧が4 mmHg、拡張期血圧が3 mmHgが下がる

という報告もあります。BMI（体重 [kg] / 身長 [m]²）25未満が目標です。

- ・禁煙・節酒：特に過度の飲酒は血圧を上げる原因になります。



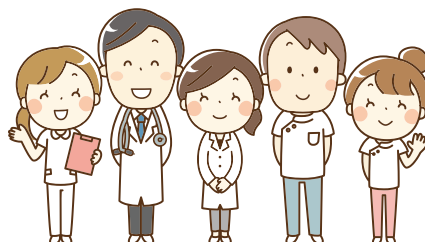
これらの対策を行っても十分に血圧が下がらない場合は、医師の指導のもとで薬による治療が行われます。

●最新のエビデンスから

最近の研究では、収縮期血圧を120 mmHg未満に管理することで、心血管イベント（心筋梗塞や脳卒中など）のリスクが減少することが示されています（SPRINT試験）。ただし、年齢や持病によって目標とする血圧は異なるため、個別に医師と相談することが大切です。

●最後に

高血圧は自覚症状がほとんどないため「サイレントキラー」とも呼ばれます。知らないうちに体をむしばむこの病気を放置せず、日頃の生活習慣を見直し、定期的に血圧を測ることが健康寿命を延ばす第一歩です。



沖縄赤十字病院

日本赤十字社

「看護の心をみんなの心に」をテーマに2025年度ふれあい看護体験を開催



人形で抱っこ体験



新生児看護の見学



ベッドメイキング体験



青少年赤十字に加盟している高校生12名が参加しました。体験会では白衣へ着替えて血圧測定や患者さんへのケアなどを体験したほか、看護師のお仕事や施設内見学会を実施しました。



血圧測定の体験



聴診器の体験

研修医紹介

4月より6名の研修医が採用されました。



地域医療研修会「重症心不全管理の実際 ～入院で診る限界と地域連携の可能性」

令和7年3月27日に当院職員や地域の医療スタッフを対象に研修会が実施されました。たくさんのご参加ありがとうございました。



2F フリースペース（旧レストラン）をご利用ください

フリースペースとして、待ち時間や飲食の場所としても利用できます。

患者図書室も併室しておりますので、新聞やコミックを読みながら、くつろぎの時間をお過ごしください。

一般のご利用：平日：10時～16時

場所

ファミリーマートの上
(立体駐車場側のエレベーターもご利用ください。)



編集後記

初めまして！新任の広報担当となりました。広報誌おきせきも節目の200号となります。引き続き沖縄赤十字の情報を発信していきますのでよろしくお願いいたします。(広報担当 宮里)

＜求人情報はこちら＞



沖縄赤十字病院
外来体制表

「沖縄てんかん拠点病院」
「地域医療支援病院」
「地域災害拠点病院」
「地域周産期母子医療センター」

全診療科の受付時間

初診患者さま

■午前
8時30分～10時30分

初めて受診する場合は「紹介状」をお持ち下さい。

緊急性がない場合は、近隣のクリニックをご案内しております。

なお、緊急で受診される場合は特定療養費を頂いております。

紹介状をお持ちの患者さま・通院患者さま

■午前
8時30分～11時00分

■午後
1時00分～3時00分

休診日

土曜日・日曜日・祝祭日
慰霊の日(6/23)・
年末年始(12/29～1/3)

診療科		午前/午後	月	火	水	木	金
内科	呼吸器	午前 午後	赤嶺 盛和 瀬戸口 倫香	那覇 唯 金城 ちあき	内原 照仁 日暮 悠璃	那覇 唯	内原 照仁 赤嶺 盛和
	消化器	午前 午後				外間 雪野	
	血液	午前 午後		友寄 毅昭 喜納 かおり		喜納 かおり 森近 一穂	友寄 毅昭
	循環器	午前 午後	砂川 長彦 東風平 勉	伊敷 哲也 浅田 宏史	東風平 勉 新城 翔大	砂川 長彦 浅田 宏史	伊敷 哲也
	腎臓	午前 午後			野原 千春		
	一般	午前 午後	渡口 真佐夫	垣花 一慶	服部 素子	服部 素子 (第1・第3・第5木曜)	渡口 真佐夫 (第2・第4金曜) 赤嶺 佑介
外科		午前 午後	久貝 忠男 (心臓血管外科)	豊見山 健 (肝胆脾・一般)	宮城 淳 (呼吸器外科) 時澤 博美 (乳腺外科)	永吉 盛司 (一般・肛門)	友利 健彦 (一般外来) 時澤 博美 (乳腺外科)
		午前 午後		永野 貴昭(琉大) 心臓血管外科(第2火曜)			担当医(琉大) 心臓血管外科 稲嶺 進 一般 肥満外科(第1金曜 予約制)
緩和ケア外来 完全予約制		午前 午後		友利 健彦 再診・担当医 (友利・豊見山・田本)		豊見山 健	田本 秀輔
放射線科		午後	山形 航		座波 麻耶子	前本 均	
小児科 ※午後には予約・ 紹介患者さまのみ受付可		午前 午後		仲宗根 一彦 (新生児)	長崎 拓 (新生児)	仲本 雅哉 (循環器)	
		午前 午後	比屋根 真彦 (てんかん)	担当医 (乳児検診)		比屋根 真彦 (てんかん)	担当医 (予防接種)
整形外科 ※午前・午後とも予約・ 紹介患者さまのみ受付可		午前 午後	森山 朝裕 藤原 紘	大湾 一郎 金城 聡	山口 浩 (紹介・予約患者のみ) 藤原 紘	伊佐 智博 金城 聡	森山 朝裕 金城 聡
		午前 午後	大湾 一郎 森山 朝裕	伊佐 智博 佐久川 英樹	大湾 一郎 伊佐 智博	藤原 紘	金城 聡 佐久川 英樹
産婦人科		午前 午後	吉秋 研 大城 美哉	上里 忠和 高江洲 朋子	稲嶺 盛彦 村田 ももこ	大城 美哉 上里 忠和	稲嶺 盛彦 高江洲 朋子
		午前 午後	村田 ももこ	正本 仁	吉秋 研		正本 仁
眼科 ※予約・紹介のみ		午前 午後	薊 三千雄 (手術)	薊 三千雄 外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)	薊 三千雄 (手術)	薊 三千雄	薊 三千雄 外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)
		午前 午後	高良 英一 廣中 浩平		高良 英一	廣中 浩平	(手術) 太組 一朗 月1回*完全予約制
脳神経外科		午前 午後	梅谷 啓太 (てんかん)	梅谷 啓太 (てんかん)	梅谷 啓太 (てんかん)	梅谷 啓太	
		午前 午後	梅谷 啓太		宮城 哲也 (第2・第4水曜)	梅谷 啓太	
耳鼻咽喉科 ※原則として紹介状持参・ 予約制		午前 午後	上原 健		(手術) 上原 健 (琉大)	上原 健	上原 健
		午前 午後		手術	検査・処置		
泌尿器科 男性性機能外来 男性更年期外来は 適宜受付します		午前 午後	外間 実裕 當山 裕一	外間 実裕 真志取 智子	當山 裕一	當山 裕一 真志取 智子(水曜特設)	(手術) 外間 実裕 (予約のみ) 當山 裕一
		午前 午後	上原 絵里子 花城 ふく子	花城 ふく子 (手術)	上原 絵里子 花城 ふく子 (検査・手術)	花城 ふく子 上原 絵里子 (検査・手術)	上原 絵里子 花城 ふく子
皮膚科 ※原則として紹介状 持参・予約制		午前 午後	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)／担当医 (手術)／担当医	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)／応援医師 (手術)／担当医	西原 一秀 後藤 尊広
		午前 午後	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)／担当医 (手術)／担当医	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)／応援医師 (手術)／担当医	西原 一秀 後藤 尊広



この印刷物は、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています。



印刷：株式会社 東洋企画印刷
この印刷物は個人情報保護マネジメントシステム
(プライバシーマーク)を認証された事業者が印刷しています。

令和7年6月1日現在