

めぐみ厚生センター センターだより

第 404 号
発行 2024年11月15日

佐賀市緑小路1-3
社会福祉法人めぐみ厚生センター
めぐみ園 0952(34)7722
どりいむ 0952(34)7727
E-mail s-megumi@basil.ocn.ne.jp
富士学園 0952(63)0107
ウイズ富士 0952(51)0063
ピースハイム 0952(64)2012
E-mail fuji-g@b2.bunbun.ne.jp

発行者 栗林 恵一
印刷所 (株)古川総合印刷

ホームページURL <http://www.megumikousei-center.org/>

皆様こんにちは。私は佐賀中部病院健康管理センター長の辻信介と申します。毎年、当センターで健康診断を受けて頂き誠にありがとうございます。今年の健診結果は御覧になったでしょうか？血圧は大丈夫だったでしょうか。今一度ご確認ください。この度は健康についてのお話をということでしたので、高血圧症について述べさせていただきます。私の専門は循環器内科です。四十年間の診療の中で多くの高血圧症の患者さんと接してきましたが、高血圧症の治療薬（降圧剤と呼びます）がどのような薬にして血圧を下げるかについての質問を受けた記憶が余りありません。そこで今回、やや専門的ではありませんが、少し切り口を変えてそのしくみを概説したいと思えます。血圧というのは血管の内圧のことで血液量に比例し、血液量は主に水分・塩分量に依存します。簡単にいえば血液量が多いと血圧は上がるしくみなのです。このしくみは生物の進化と深くかかわっています。図に示すように、今から四十億年前に生命誕生があり、生命維持に必要な水・塩分が豊富な海中で進化していきます。そして一部の生物は三億六千万年前に海から陸に移り住みました。しかし陸

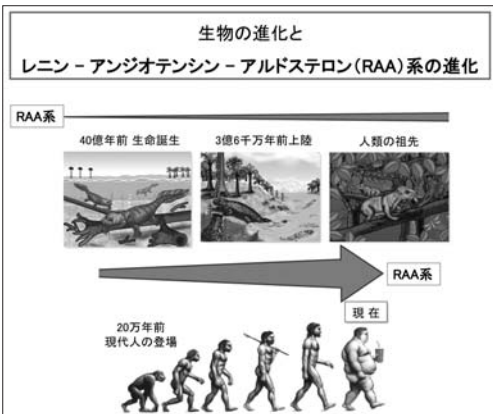


「生物の進化からみた高血圧治療」

佐賀中部病院健康管理センター
センター長 辻 信 介



上の生活は過酷でした。灼熱で体内は乾燥し脱水となり、また外敵との戦いで怪我をし出血するため、低血圧・ショックへの対応の連続だったと想像できます。そこで体内に水分や塩分を蓄える三種類のホルモン（レニン、アンジオテンシン、アルドステロン）ができてそれぞれが連携するシステムができたのです（それぞれの頭文字をとってRAAシステムと呼びます）。つまり飲水や摂食で取り込んだ、あるいは新陳代謝で体内に生じた水分・塩分を一部は体内に溜め、余剰分は尿に排泄するシステムを獲得したのです。またこのシステムは血管を収縮させて血圧を上げることもできます。これにより我々の祖先は、血圧を安定化させて行動範囲を広げることができ、万が一にも怪我で出血しても血圧を維持できたのです。やがて今から二千万年前に現代人が登場しますが、図のようにRAAシステムもさらに進化しました。しかしながら現代は運動不足、飽食で肥満となりやすい環境となりました。水分・塩分の過剰摂取状態では、水分・塩分を一部体内に溜める“このシステムがかえってあだとなり（RAAシステムの暴走？）”、血液量が増えて、ま



た血管を収縮させてしまい（専門的にはRAA系の賦活化といえます）、高血圧症の原因となったのです。よって上昇した血圧を下げるには、このRAAシステムを抑えねばいけません。実際、現在使用されている降圧剤は、このRAAシステムに直接働くものが主流となっています。他にも異なる種類の降圧剤も多くありますが、このRAAシステムに間接的にかかわっています。例えば血管拡張剤という降圧剤は、このシステムによって収縮した血管を拡張させて血圧をさげる薬剤で、多くの患者さんに処方されています。以上、簡単ですが血圧上昇のしくみについて述べさせていただきました。もちろん高血圧症には加齢、遺伝、他のホルモン異常等が原因となるものもありますので、RAAシステムが高血圧症すべてに関与しているわけではありません。しかし今後、降圧剤という言葉をお聞かせたり、処方される機会がありましたら、本稿を少し思い出して頂ければうれしく思います。

めぐみ園

日帰りバス旅行
～福岡・長崎方面～

八月二十七日(火)に長崎県佐世保市の海きららへ、九月十一日(水)には福岡ヤクルト工場へ日帰りバス旅行に行ってきました。海きららでは、涼しげに泳ぐ魚やイルカ達を見て残暑を忘れさせてくれるひと時を過ごし、今初めて伺った福岡ヤクルト工場では、ヤクルトを製造する大きな機械類が圧巻!

説明をして頂いたヤクルトレディーの話を、真剣に聞かれ、楽しみにしていたヤクルトの試飲では、皆さん物凄いスピードで飲まれていました! 海きららもヤクルト工場もあつとつとて楽しい思い出になったようでした。

海きらら水族館内で記念撮影



皆さん、楽しい時間を過ごせたようです!



めぐみ園 秋祭り

十月二十五日(金)、秋

祭りが開催されました。これは、コロナ前まで行っていた夏祭り、めぐみ園創立記念をお祝いするもので、

初めての開催となります。メイン会場となった運動場では、ぶどうの木クリニックの方によるミニコンサート、フーミンさんの大道芸が披露され、会場は大歓声! ローソンミス木原店からの飲食ブースもあり、来園された方々にとって楽しい時間となったようでした!

大道芸に職員も参加!



たくさんの笑顔が見られた秋祭りになりました~!



歯科衛生専門学校臨床実習

十月二十八日(月)、歯科衛生専門学校の実習が行われました。当日は、四十名を超す学生の皆さんが来園され、午前中は、創作活動室でカラオケ大会! 学生の皆さんと共に童謡やなじみ深い曲を共に歌い、午後からは真剣な表情で、臨床実習が行われました。



学生の皆さん、楽しい時間をありがとうございました

富士学園

交歓の広場

十月二十三日(水)

今年の交歓の広場は前日の悪天の為、棟内での開催となりました。

参加された利用者の皆様は、色とりどりの

豪華なメニューの中から、好きな食べ物やドリンクを選ばれ、職員と一緒に食事やお祭りの雰囲気を楽しまれました。

徐々に規制も緩和されてはきましたが、手洗いやうがいなどを忘れずに、新型コロナウイルス感染症対策もしっかり行い、秋の心地よいひと時を楽しまれました。



ふれあい旅行

九月から十一月にかけて、四グループに分かれて、『ふれあい旅行』に行ってきました。

今年から熊本、福岡など、佐賀県外へ大型バスで規制緩和に伴った旅行を楽しみむことが出来、利用者の皆様の嬉しそうな表情が印象的な旅行となりました。

長い時を経て、ようやく本来の生活を取り戻しつつあります。



ウイズキープスハイム

ふれあい旅行

自然史・歴史博物館「いのちのたび博物館」ホテルクラウンパレス北九州

暑さもようやく一段落し、朝夕の心地よい風に秋の気配を感じる頃となりました。

ウイズ富士では九月十八日(水) 一班(紙工科・園芸科)、十九日(木) 二班(療護科・農芸科) 二日間に渡りふれあい旅行に行ってきました。



博物館に入場され、入り口付近から圧倒されるほどの大きさの骨格標本を見られ、利用者様も大変興奮されておられました。

昼食はホテルクラウンパレス北九州にて皆様と食事を堪能された後はサービスエリアで面白い物を楽しみ、良きふれあい旅行になりました。



交歓の広場

十月二十三日(水)の「交歓の広場」

は屋外で開催予定でしたが、あいにく前日が雨で準備が出来なかつたため、室内での開催となりました。ウイズ富士二階ホールではカラオケを歌われ拍手や元気な歌声が聴こえてました。また一階食堂では焼きそばやたこ焼き、ケーキなどバイキング方式の食事を楽しまれ皆さん美味しそうに食べられていました。今回肌寒い中、体調不良者もおられず、皆さんの元気いっぱいな笑顔で暖かい雰囲気になりました。



ふれあい

創立記念礼拝

(めぐみ園)

十月一日(火)めぐみ園では創立記念礼拝が行われました。今年めぐみ厚生センターは七十四周年。長きにわたる厚生センターを支えてくださった多くの方々感謝すると共に、「共に生きる」の精神を法人全体で共有しこの先、十年、二十年、安心して利用して頂ける社会福祉法人を目指す想いを新たにいたしました。



聖句

愛する者たち、互いに愛し合ひましょ
う。愛は神から出るもので、愛する
者は皆、神から生まれ、神を知って
いるからです。

(ヨハネの手紙一 四章七節)

動物とのふれあい旅行

(富士学園)

十月十一日(金)に移動が困難な方
たち向けのふれあい旅行として、『ゆ
めタウン佐賀』内にある、ドッグカフェ
に行ってきました。

小さくてあたたかい命に触れ、皆さ
ま穏やかな表情をされていました。



食事会

(富士学園)

十月二日(水)この日は近所にあ
ります、『ファミリーレストランジョイ
フル』にて、ランチとパフェを楽しん
で来ました。
たまにの外出が利用者の皆様の喜び
倍増につながっているようです。



皆様ありがとうございます

(九・十月分)

◎めぐみ園へ

- 江下哲夫様より 寄付
- めぐみ園家族会様より お菓子寄贈
- めぐみ園家族会様より 寄付
- 恵友会様より 寄付
- 佐賀新聞本庄販売店様より 寄贈
- ◎富士学園・ウイズ富士へ
- 恵友会様より 寄付
- 富士学園家族会様より 寄付
- 池田精肉店様より 寄贈

何でもコーナー

お肌も敏感になる季節!

秋のお手入れがお肌の未来を左右す
る!?

対策すべき三大美容ポイント

- ★古い角質・汚れの蓄積
 - ★ザラザラ・ゴワつき
 - ★乾燥による毛穴の目立ち
- 夏に浴びた紫外線やエアコンなどの影響で、肌のターンオーバーが乱れがちなる秋。新陳代謝もゆるやかに滞る時期のため、自然に剥がれ落ちるはずの古い角質や汚れが残り、肌のザラつきやゴワつきが気になることが増え、乾燥により肌表面が乱れて、毛穴が目立つように。

〜お手入れポイント〜

週に1〜2回ピーリングを取り入れ古くなった角質を除去していく。古く、重くなった角質をそのまましておくと、肌の奥まで化粧水が浸透しづらく乾燥に繋がります。ピーリングを行った日は、いつも以上に保湿を心掛けて下さい。

あとがき

今年も残すところ1ヶ月と少しになりました。様々な行事ことが重なりませんが、お身体には気を付けてお過ごしください。