



健康情報

2025年を振り返って



産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

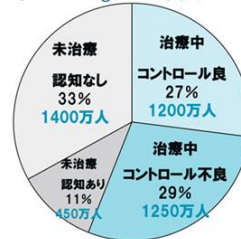
今月の産業医だよりは、この1年ご紹介してきた健康情報を振り返ってみたいと思います。項目別にまとめてみました。

高血圧

- 1月 高血圧に真剣に向き合って！ Dr 田名
10月 新しい高血圧ガイドラインからのメッセージ Dr 崎間

わが国の高血圧有病者、薬物治療者、
管理不良者などの推計数(2017年)

高血圧有病者：4300万人
血圧140/90 mmHg以上の国民：3100万人



慢性腎臓病

慢性腎臓病
患者の
血圧目標血圧

診療室血圧 130/80 未満
家庭血圧 125/75 未満

- 3月 慢性腎臓病について
1) 腎臓の状態を知ろう 2) 腎臓を守るための作戦～総論～ Dr 比嘉
4月 慢性腎臓病について
3) 高血圧対策 RAS 阻害 4) 近年適応になった SGLT2阻害薬 Dr 比嘉

糖尿病

- 5月 糖尿病性腎症について その1 説明編：検査の見方 Dr 新川
6月 糖尿病性腎症について その2 対策編：血圧・塩分・血糖等 Dr 新川
11月 GLP-1 ってなに？糖尿病薬だけどやせ薬？ Dr 新川

タンパク尿（アルブミン尿）

- ・タンパク尿が出ている = 腎臓にすでにダメージ
- ・「穴」は大きくしたくない、増やしたくない



血圧をきちんと下げることが大切なんです！

血圧目標*（糖尿病がある場合）
家庭血圧 125/75 mmHg未満
診察室血圧 130/80 mmHg未満

脳卒中

- 2月 脳卒中医がお薦めする脳梗塞にならないための生活習慣 Dr 仲地



大事なことは、健康維持のために、受け身ではなく能動的に生活することです！

心臓病

- 7月 病院へ行こう、心臓の話～受診を悩んでいるあなたへ～ Dr 潮平
8月 ドキドキにご用心！ 心房細動の早期発見と最新治療 Dr 山城

スマートウォッチ



健康にも投資をしましょう！

感染症

- 9月 これから沖縄県民がコロナとどう向き合うか？ Dr 田名

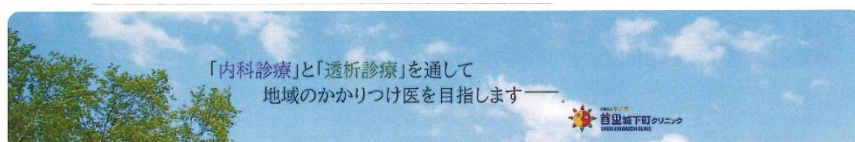
この1年は当院が診療の中心としている、
高血圧、慢性腎臓病、糖尿病に関して多くの情報を
提供しました。

大事なことは、慢性腎臓病でも糖尿病でも
血圧の管理の大切さが強調されました。

その他に、脳卒中、心臓病とそれらによる合併症の
話、そして感染症にも触れました。
どのテーマも講師の先生の思いが伝わる大変すばら
しい内容(私がいうのも変ですが)でした。

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満成人	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
75歳以上の高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
慢性腎臓病（CKD）患者 （蛋白尿陽性）	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈 閉塞あり、または未評価）	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈 閉塞なし）	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
冠動脈疾患患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
抗血栓薬を服用する患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満

すべて当院のホームページからアーカイブでご覧いただけます。QR コードをご利用下さり、気になるテーマがありまし
たら、どうぞご視聴下さい。



首里城下町クリニック公式チャンネル

@首里城下町クリニック公式子・チャンネル登録者数 4160人・62本の動画

このチャンネルの詳細...さらに表示

チャンネル登録



沖縄県民は体調が悪くならない限り外来に行かず、入院するような事態になってはじめて医療機関を受診する方が
多いというデータがあります。しかし、皆さんに納得いただけたらと思いますが、50歳を過ぎて友人らのもあいに参加す
ると、健康維持や病気に関する話題が多くなるのも事実です。皆さんをはじめ、沖縄県民にどうしたら健康を意識し
た日常生活を過ごしていただけるのか考えながら、来年度も YouTube 講演会を継続していきたいと考えています。
是非、健康のこと、病気のことに関心をもって人、いない人、ご親族、友人の方々にも当院の YouTube を紹介い
ただけたら嬉しいです。来年も宜しくお願い致します。



1月のYouTubeは
私が話します
お楽しみに！





第258回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『沖縄県民をより幸せにするために』

日時：令和8年1月14日（水） 午後7時配信予定

講師：首里城下町クリニック 第一クリニック院長 **YouTube 配信**
産業医 田名 毅



その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **健康相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

診療との調整が必要です。事前にお電話の上、いらしてください。

“産業医や保健師と面談希望”とお話してください。

★診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
公認心理士 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
與儀雅代



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！