



健康情報

2025年振り返って

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 家庭血圧

130/80 未満 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）

- ・タンパク尿がでている = 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事が大切なんです！

血圧目標* (糖尿病がある場合)
家庭血圧 125/75 mmHg未満
診療室血圧 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

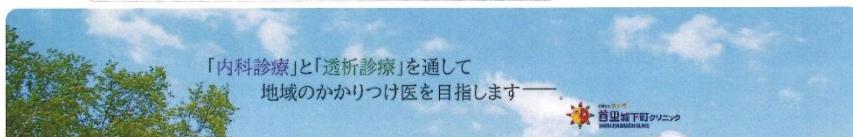
この1年は当院が診療の中心としている、
高血圧、慢性腎臓病、糖尿病に関して多くの情報を
提供しました。

**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い、気になるテーマがありましたら、どうぞご視聴下さい。



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ると思いますが、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いる人、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。来年も宜しくお願ひ致します。



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、



あなたの 健康相談窓口 です！

産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

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。



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

★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隨時行っています。



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！