

～高血圧について～ Part2 内科医：神末真由 予防と治療

① 高血圧の診断と家庭血圧 高血圧は、診察室血圧が140/90mmHgを超える、もしくは家庭血圧が135/85mmHgを超える場合に診断がつきます。最近の研究では、脳心血管病（脳卒中や心筋梗塞など）の発症を予測する方法として診察室血圧よりも家庭血圧の方が優れていることがわかってきました。そのため日本高血圧学会のガイドラインでも、高血圧の判定は、診察室血圧よりも家庭血圧を優先しています。きちんと測った家庭血圧を血圧手帳に記録して、受診の際に医師に見せるようにしましょう。

② 家庭血圧を測定するポイント 家庭血圧は、朝と夜の1日2回座位で測定します。血圧値はその平均を取りますが、測った血圧値はすべて血圧手帳に記録しておきましょう。朝は①起床後1時間以内、②朝食摂取前、③排尿後、④安静1-2分後、夜は①就寝前、②安静1-2分後、を心掛けましょう。また、手首に巻くタイプの血圧計はどうしても値が不正確になりがちなので、できれば上腕にカフを巻くタイプを使用しましょう。



③ 生活習慣の改善による治療 食事、運動、嗜好品などの生活習慣を改善することで高血圧の予防や改善が期待できます。具体的には減塩、肥満の予防や改善、飲酒している人の節酒などに加えて、運動習慣や食事のパターンの見直しなどが有効です。禁煙も推奨されます。こういった生活習慣の改善は組み合わせることで効果が出てきます。軽症な高血圧の場合には生活習慣の改善から治療を開始し、薬を始めた後でもこれらの生活習慣の改善を継続することで、薬を減らすことが期待できます。生活習慣の改善による降圧効果を維持するためには、長期間にわたり続ける必要があります。大変に感じるかもしれませんが、できることから少しずつ取り組みましょう。

減塩：1日6g未満を目標にする。低塩の調味料を使用、加工品を控える、めん類の汁は残す、むやみに調味料を使用しない。

肥満の予防や改善：体格指数（BMI）18.5～25未満（普通体重）

計算式「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」

節酒：アルコール量で男性20～30g/日以下、女性10～20g/日以下。ビールは中びん1本（500ml）、日本酒は1合（180ml）、ウイスキーはダブル1杯（60ml）、焼酎0.6合（110ml）がアルコール量20gの目安となります。

運動：毎日30分以上または週180分以上の運動。

食事：野菜や果物、多価不飽和脂肪酸を多く含む魚を積極的に摂取、血中コレステロールを上げる作用のある飽和脂肪酸を多く含む肉類の脂身やバターを避ける。

④ 降圧剤による治療 食事療法や生活習慣の見直しを2～3か月試みても血圧コントロールが難しい方、合併症リスクが高い方、既に高血圧に伴う脳心血管疾患がある方の場合には、「降圧剤」というお薬で血圧を下げる治療を併用します。降圧剤にはたくさんの種類がありますが、患者さんの血圧レベル・合併症の有無などを総合的に判断して使用します。

自己判断で薬を中止したり、減量したりすることは大変危険です。内服薬に不安がある方、現在の治療で気になる点がある方、ふらつきなどの症状を自覚する方は、いつでもご相談ください。

当院の癒しスポットご紹介

花壇

年2回5月頃と10月頃に新しいお花の植え替えをしています。

～2023年夏のお花の種類～

①ジニア ②マリーゴールド③スーパーサルビア④千日紅

～お花の紹介～

当院駐車スペース横の花壇は、日光が当たり続けるため、暑さに強いお花にしています。水やりは、土が乾いたら株元よりたっぷりと必ず気温の上がる前の朝にあげるようにしています。昼間にあげると土の温度が上がっており、お花が痛むためです。今年はジニア(百日草)を中心に選んでみました！比較的長く開花が楽しめますので、管理しやすくなっています。お花を長く綺麗に咲かせるためのコツは、痛みかけたら早めにカットすることです。スーパーサルビアは多年草になりますので、毎年美しく咲いているのか、ぜひ、見ていただきたいと思います。

看護師：東かおる



①ジニア ②マリーゴールド



③スーパーサルビア ④千日紅



花壇→

水槽

2匹仲良く、水槽で暮らしています。

～お魚の種類～

①カクレクマノミ ②デバスズメダイ

～お魚の紹介～

レントゲン室前の水槽は、水槽内に生えている「モノ」について、「イソギンチャク？」「サンゴ？」「生きているの？」とよく質問を受けます。正体は「海キノコ」などと呼ばれるサンゴの仲間、もちろん生き物です。ゆらゆらと動いていますが水流によるもので自ら動くことはありません。水は人工海水で一定量の粉を水に溶かして使います。海から遠い京都水族館でも同じ物を使っているそうです。主役のお魚は現在、カクレクマノミとデバスズメダイの2匹だけになってしまいました。それでも1日2回の餌やりや週1回の掃除など、手間はかかりますが、水槽をのぞく時の皆さんの笑顔を楽しみにお世話をしています。今後は順次、お魚を増やしていこうと思っていますので、どうぞお楽しみに。

放射線技師：森一智博



海キノコ



①カクレクマノミ ②デバスズメダイ