

発行 医療法人 永仁会

EH永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.eijinkai-hp.or.jp/>

第23号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1
TEL：0229-22-0063

いよいよ冬將軍到来！

あなたの**血圧**は大丈夫？



寒い冬場は脳卒中がおきやすくなります。

「寒い日の夜、お風呂場で倒れていた」、ということを目にすることがありますよね。気温が低い冬場は血管が収縮し血圧の上昇をまねくため、脳卒中の危険が高まる時期です。血圧の薬を飲んでいるから大丈夫！と思っている方いませんか？普段から血圧を測っていますか？そもそも高血圧とはどれくらいのことをいうのでしょうか？

腎臓内科医の出浦照國先生に高血圧について伺いました。

日本国民の3人に1人が高血圧

日本の高血圧患者の数は、現在約4300万人と推定されています。3人に1人です。これはいけません。あり得ない数字です。でも事実です。

高血圧の方がこんなに多いということは、多くの国民の高血圧に対する理解が不十分で、そのため無関心で、その上誤解が多いことが大きな理由であると考えられます。それも危険な誤解です。大変心配です。

高血圧はほとんど無症状です

高血圧は余程ひどくならない限り**症状が出ません**。時間をかけてゆっくりと発病しゆっくりと進行する病気の場合、どんな病気でも症状が出ないのが普通です。「病気があれば症状が出るにちがいない。だから症状がないので大丈夫なのだ」と思っている方が多いとおもわれますが、**全然大丈夫ではない**のです。とても危険なのです。

血圧とは…

血液は、いつも一定の圧に押されて血管の中を全身くまなく流れ、すべての臓器のすべての細胞に栄養や酸素などを与えています。この、**血液が動脈の壁を圧迫する圧**のことを血圧と云いますが、いくら全身に血液を送るために血圧が必要だといっても、その血圧が正常であっても、その血圧が血管の壁を圧迫している限り、全身の動脈は人が生きての間中負担に耐えているのです。それも1分1秒も休む間もなくです。よくぞ平均寿命80年間も持っているものだと感心します。

高血圧の合併症について

ですから心臓や動脈に病気があったり生まれつき弱かったりすると、血圧が正常でも重大な事件が起こってしまうのです。特にお年寄り年齢のせいで血管が傷んでいますから危険です。**脳溢血、心筋梗塞、狭心症**

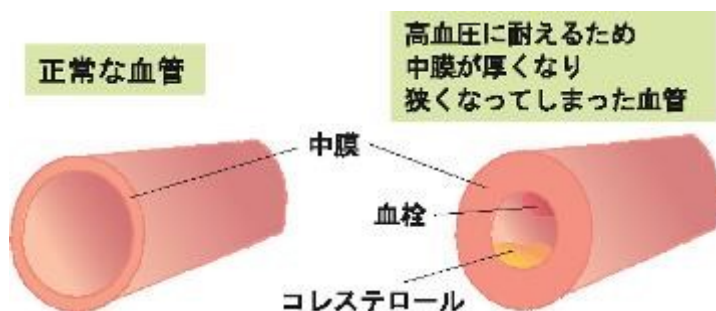
心不全などです。どれも命取りの病気です。命が助かってもし生活が思うようにできないような合併症や後遺症が残ります。重ねれば何年も寝たきりです。**認知症**も少なくありません。

高血圧があれば、高い圧に耐えかねてこのような病気はさらに起こりやすくなります。実際最近の研究では、たとえその程度が軽くても、高血圧があると、このような脳や心臓の病気が正常の人の何倍も多いことが判明しているのです。その上最近では、脳や心臓の病気のほかに、高血圧が原因で**腎臓が障害されて透析**に入る人が増えています。高血圧は軽くても危険なのです。

高血圧による血管病変

高血圧があるとどうしてこんな合併症が起こるのでしょうか？それは、高血圧が**動脈硬化を引き起こす**からです。

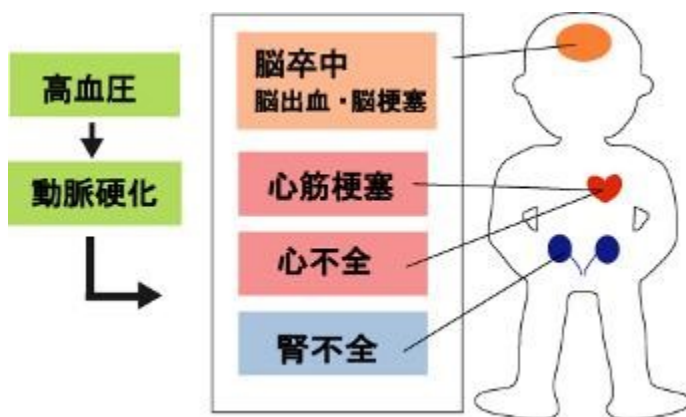
高血圧が続くと、高い血圧にさらされている動脈は、強い圧力に負けてはいけなないので、血管の壁にある血管の内側の細胞(内皮細胞)や血管の壁を作っている平滑筋細胞がだんだん厚くなってきます。**動脈の壁が厚くなる**と、動脈は外側に広がることのできないので、**内側へ厚くなってきます**。内側へ厚くなれば**血管の管が細く**なります。細くなれば血液が**流れにくく**なります。その結果血管の壁に**コレステロールがたまり**たり、**血液の塊(血栓)が詰まり**たりしやすくなります。当然血液の流れが悪くなったり流れなくなったりします。



これが「脳」に起これば脳梗塞です。「心」に起これば狭心症や心筋梗塞です。「腎」に起これば腎不全で透析待ちになります。「足」に起これば壊疽になります。

血管が詰まったり流れが悪くなるだけでなく、動脈の壁がこのように傷んでいると血管が破れやすくなります。脳に起これば脳出血です。

このように、**高血圧は動脈硬化を引き起こし、動脈硬化がこのような大事件を引き起こすのです。**



だから高血圧は非常に危険なのです。

ほんの少し高いだけでも大事件はいくらでも起こるのです。だから血圧は少しでも低い方が良いでしょう。

その様な事実がはっきりしてきたため、最近の高血圧の診断の基準が厳しくなっています。

高血圧の診断基準

日本高血圧学会によりますと、人間の「**理想的な血圧**」は、収縮期血圧(上の血圧)が**120mmHg未満**で、同時に拡張期血圧(下の血圧)が**80mmHg未満**とされています。これに対して「**絶対に治療が必要な高血圧**」は、**収縮期が140以上か拡張期が90以上**となっています。これらの基準は随分低いように見えるかもしれませんが、専門の医師たちは、この程度でもひやひやしているのです。

血圧を低くコントロールする方法は色々あります。皆様方の生活の中に、血圧を上げる原因が色々あって、ほとんどの皆様がこのことに無関心なため血圧が上がってくるのが解っています。それなら生活の中の問題を見つけて、それを取り除くことをすればよいはずです。

血圧を下げる良いお薬は沢山ありますが、その前にすることがあるというわけです。

今回はそのことを語ってみましょう。
(次号につづく)

プロフィール



いでうら てるくに
出浦 照國 先生

腎臓外来担当
昭和大学藤が丘病院客員教授

- 趣味：困るほどたくさんある。一つ挙げるとすれば、生の演奏会を聴くこと。特にクラシック音楽。
- 好きな食べ物：なんでもよいからまず「お酒」。次に天ぷら。その次が「秋刀魚の塩焼き」
- 好きな言葉：「暖かい」、「温（ぬく）い」

教えて！看護師さん 血圧の正しい測り方

Q1. 血圧計はどんなタイプでもいいのですか？

「高血圧治療ガイドライン」により家庭血圧測定を行う場合、**上腕（二の腕）**で行うよう推奨されています。治療基準自体が上腕で測定した血圧を基準としています。手首タイプもありますが、測定値の変動が大きく不正確なためお勧めしません。



Q2. 血圧はいつ測ればいいですか？

一日に**朝と夜の2回**測定しましょう。

☀️朝：起床1時間以内（排泄後・食事前・内服前）

🌙夜：就寝直前

注意）飲酒、食事、運動、入浴、喫煙直後は避けましょう

Q3. どんな姿勢で測ればいいですか？

椅子に腰かけた姿勢（**座位**）で測ります。測定する**腕は心臓の高さ**におきましょう。毎日、同じ姿勢で測ることが大切です。



起床時の血圧を測る意味は、日本人に多い朝・起床時に血圧が高くなる「早朝高血圧」を把握するためです。病院にくると高くなる「白衣高血圧」や病院にくると下がる「隠れ高血圧」の把握のためにも、家庭血圧の測定値が重要です。値はノートに記録して医師にみせるようにしましょう。



2013年の締めくくり

腎センター研究発表会 NST まとめの会 **開催**

2013年も残すところあとわずか。この一年の仕事の成果をまとめ、互いに研鑽を積む永仁会病院職員の一年の締めくくりの研究会が開催されました。

腎センター研究発表会



～発表者の皆さん～

12月1日 大崎市保健福祉プラザにて
 当発表会は、腎センターの毎年年末の恒例行事で、今年で21回目の開催です。今年には看護部から3題、栄養管理科から2題、臨床工学科から1題の研究発表と、当センターが日頃から御協力いただいている医療メーカーの皆さんの発表部門があり、最後に松永先生から「腎センターの今年一年をふりかえって…」と講演がありました。活発な意見交換の中にも和気あいあいとした雰囲気につつまれ今年も大盛況でした。

NSTまとめの会

～発表の様子～



～発表者の皆さん～



お疲れさまでした！

12月18日 永仁会病院3Fラウンジにて
 今回で20回目を迎えたNSTまとめの会。2002年に栄養サポートチーム（NST）を東北で最初に立ち上げ、多職種が連携して活動を行っており、今年も1年間の集大成として6演題の研究発表がありました。院内での連携はもちろん、他施設との連携を図ることで基本的医療のひとつである栄養管理を行う事の重要性を改めて感じる発表もありました。活発な意見交換もあり、それぞれの専門分野からの目線を持って、栄養管理を連携して行える様にこれからも活動していきたいと思いました。

今年の入賞者

発表者

- 🏆 **第1位**
- ・「地震に対して自信をつける」看護部 山田正さん
- ・「食事記録を継続する事でデータの改善につながった血液透析患者の1症例」栄養管理科 平吹静夏さん
- 🏆 **第3位**
- ・「慢性腎不全保存期の患者における調理実習の有効性 第2報・第3報」栄養管理科 岩崎志麻さん

- ・ 早坂卓也さん(2階病棟)
- ・ 平吹静夏さん(栄養管理科)
- ・ 坂本和子さん(腎センター)
- ・ 佐藤聡子さん(消化器外来)
- ・ 柏崎有紀さん(臨床検査科)
- ・ 佐藤文美さん(栄養管理科)

病院の実績

(2013年11月度)	月計	平均
外来患者数	3,323	127.8 (外来稼働日)
入院患者数	1,789	59.6 (1日あたり)
血液透析症例数	1,842	70.8 (外来稼働日)
入院平均在院日数		14.4
手術件数(合計)	49	

～ 編集後記 ～

年末年始、外食する機会が増え、寒さのため運動する機会が少なくなるシーズンになりました。毎日の血圧測定と同様に体重測定を行い、食事と運動のバランスをとって体重増加のない生活習慣を身につけたいですね。

広報部会 佐藤