

健康メモ 第84回

■ 高血圧についてのよくある質問について 循環器科部長 菊池積徳

1. 血圧は高いけど調子はいいんですが治療が必要ですか？

収縮期血圧が140以上か、拡張期血圧90以上は高血圧とされます。収縮期血圧が120以下で、拡張期血圧が80以下の至適血圧を超えた状態では、脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病などの危険度が高くなりますので高血圧のコントロールは必要だと考えられます。

高血圧の患者数は全国で4300万人と推定され、脳卒中死亡と心血管死亡の半数は高血圧に起因するといわれています。全国民の収縮期血圧を平均4mmHg低下できれば、15、000人の死亡が減少するといわれています。

2. 家にかえって測ると高くないんですが、高血圧でしょうか？

診察室では収縮期血圧140以上か拡張期血圧90以上の高血圧で、家庭血圧で常に収縮期135以下で、拡張期も85以下であれば、白衣高血圧と診断され基本的には降圧薬を服用する必要はありません。

ただし、通常の高血圧に移行することが多く、糖尿病の発症の確率も高いので、定期的な観察と生活上の注意が必要な状態です。

補足：診察室では正常血圧であり、他の環境で高血圧である方は、仮面高血圧と診断されます。特殊な原因のあることが多く、原因の検索と降圧治療が必要です。

3. 高血圧はずっと薬を飲まなければならないと聞きますが？

血圧が140～159/90～99mmHgの『I度高血圧』で目立った合併症のない方は低リスクで、まず減塩を中心とした生活習慣の是正を行いつつ、服薬なしで経過を3ヶ月観察します。血圧が160～179/100～109の『II度高血圧』で目立った合併症のない方や、I度高血圧で軽い合併症のみの中等リスクの方も、生活習慣の是正を行いながら服薬なしで経過を1ヶ月観察します。経過観察後に降圧できなければ降圧薬治療に移行します。また血圧と合併症の組み合わせで高リスクと考えられる方には、最初から降圧薬治療が勧められます。

生活習慣の是正や体質改善で降圧が得られれば、降圧薬の減量や中止ができる場合があります。

しかし、通院しながら慎重な観察を行い徐々に減量しないと、リバウンドと言われる急激な血圧上昇の危険があります。まずは、かかりつけの医師に相談しましょう。

※参考文献「高血圧治療ガイドライン2014」



第112回 いきいき健康講座のご案内

「救急災害医療は今」(仮題)

～ DMAT ドクターヘリの経験から家庭の備えまで ～

- ・講師 眞壁秀幸 (まかべ ひでゆき) 先生
(医療法人医徳会理事長、医療法人医徳会真壁病院総合診療科部長)
- ・日時 平成27年3月25日(水)午後6時(開場)
- ・講演 午後6時30分～午後7時30分
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター(2階会議室)



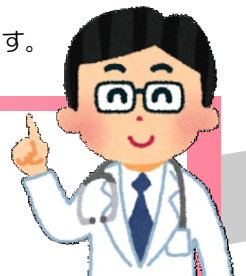
入場無料!
お気軽に
ご参加下さい!

Information

■ 循環器内科専門外来のお知らせ 当院では、専門医による循環器内科専門外来を行っております。

● 循環器内科専門外来って、どんな病気をみてくれるの？

循環器疾患とは胸痛、息切れ、動悸といった症状を持つ心臓の病気が主たるもので、さらには胸やおなかの大動脈、そして足へと向う動脈の病気があります。心臓や血管の病気の多くには動脈硬化が絡んでいますので、それをもたらす高血圧症や糖尿病、高コレステロール血症、高尿酸血症などの生活習慣病も循環器の病気です。これらの疾患を専門としているのが循環器内科です。症状にお心当たりの方は、ぜひ一度専門医による診察をお勧めします。窓口まで、お気軽に声を掛けて下さい。



- 診療日 : 毎週月曜日
- 受付時間 : 午前8時30分～11時30分
- 担当医師 : 循環器内科専門医師
- 診察室 : 診察室5

職員紹介 第122回

丹野文 (たんの あや) 《看護師》

- ・出身地 仙台市
- ・好きな食べ物 焼肉
- ・趣味 スノーボード
- ・最近ハマっている事 カフェめぐり
- ・最近とても驚いた事 自分の食欲

外来に配属となり、毎日バタバタと働いています。まだわからないこともあります。元気と笑顔で一生涯懸命頑張ります。皆様のお役に立てるよう努めますので、見かけた際はお声掛け下さい。よろしくお祈りします。



■ リウマチ・膠原病外来 担当はNTT病院名誉院長 佐々木毅先生。2月の診療は14日(土)、28日(土)です。

■ 健康コラム、医徳会ブログ、更新中！
スマートフォンサイトも更新しています！
医師予定もスマホでチェック！ アドレス <http://www.itokukai.or.jp/sp>

+ 真壁病院

スマホ用
看護部ブログは
こちら！

