



ともすれば軽く考えがちな「高血圧」…初期には自覚症状がないまま静かに進行し、色々な合併症を引き起こす原因に…。サイレントキラー病の一つとされています。

神戸新聞に掲載の松本理事長の記事をご紹介します

# 教えて!! ドクター Q&A

**Q** 自覚症状はまったくありませんが、健診で高血圧と診断されました。どんなことに注意したらいいでしょうか？

**A** 血圧が高いと指摘されたのですね。とても心配だと思います。高血圧が続くと動脈硬化が進行し、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞や狭心症、腎不全などを引き起こす原因となります。

高血圧の怖い点は、自覚症状に乏しいため、健康だと思っていた人が急に命に係わる病気を引き起こしてしまうことです。健康診断において1回だけの血圧測定で血圧が高い場合、必ずしも高血圧だとは限りません。血圧は精神状態、環境因子などに影響され、しかも日内変動、季節変動(冬季では上昇、夏季では下降)がみられ、常に変動しています。落ち着いた状態、ストレスのない状態での測定が望ましく、ご家庭での血圧測定をお勧めします。家庭血圧は診察室血圧よりも信頼性、再現性が高く、脳心血管病、冠動脈疾患および臓器障害との関連が強いことが多くの研究から分かっています。

家庭血圧測定の方法は、朝起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前、座位1〜2分安静後に2回測定、晩は就床前、座位1〜2分安静後に2回測定し、その平均値を血圧値とします。朝の測定値7日間の平均値、晩の測定値7日間の平均値、いずれかでも平均値135/85mmHg以上の場合、高血圧と診断します。家庭血圧が高血圧値であれば必ず診察を受けてください。高血圧を示さない場合でも健康診断の結果を持参して診察を受けてください。血圧の記録ノートの持参も忘れないように。

高血圧の場合、注意することは生活習慣の修正です。それにより降圧が期待されるばかりでなく、降圧剤を服用している場合、薬の減量ができます。したがって、降圧剤開始だけではなく、開始後であっても積極的に生活習慣の修正が必要です。

○食塩6g/日未満の減塩○野菜・く

だもの・魚(魚油)の積極的な摂取、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取制限○減量○有酸素運動毎日30分以上実施○節酒、男性はエタノール20〜30ml以下/日、女性10〜20ml以下/日、エタノール20〜30mlは、およそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキーブランデーダブル1杯、ワイン2杯弱に相当します。○禁煙および受動喫煙防止○睡眠障害の改善○入浴については温度38〜42度、入浴時間5〜10分○便秘の治療。いきみにより血圧が上昇。

最後に家庭血圧測定は高血圧治療において非常に重要ですが、決して自己診断および自己治療をしないように。



医療法人社団医啓会 松本クリニック 理事長 松本 正道

昭和53年神戸大学医学部 医学研究科卒。医学博士。国立加古川病院、兵庫医科大学第2外科講師を経て、昭和62年(神戸市北区有野台にて)松本クリニック開業。平成20年(神戸市北区有野町唐櫃にて)分院、松本ホームメディカルクリニック開設。診療科目:消化器外科、胃腸内科、内科、肛門外科。介護施設:サービス付き高齢者向け住宅「おもいやり」、グループホーム「まごころ」、訪問看護ステーション「はなみずき」

## 美容皮膚科を開設しました



このたび松本ホームメディカルクリニックにおいて美容皮膚科を開設いたしました。キャンデラ社のピコレーザー、エレクトロポレーション(イオン導入)を導入しております。ピコレーザーではしみとりや小さいホクロの除去、肝斑に対するトーニングを行なうことができます。エレクトロポレーションでは肌に微弱な電波を流すことによって美容有効成分を肌のより奥深くに浸透させることができます。また美容点滴や注射もおこなっております。ぜひご体験ください。

＜お問い合わせ・ご予約は＞  
松本ホームメディカルクリニック  
078-982-1116 までお気軽に



## 皆様の声をお聴かせください

医啓会の医療・介護施設ではみなさま方に安心して気持ちよくご来院・ご利用いただけるように、ご意見やご指摘などを常時承っております。



- ご意見箱、ご意見用紙は院内に設置しています。
- 無記名でもご自宅でお書き頂いてもかまいません。
- 頂きましたご意見・ご指摘は真摯に受け止め、職員一同改善に努めてまいります。

## インフルエンザ予防接種受付中!!



インフルエンザが急増しています。予防接種がお済みでない方はお早めにご予約ください。