

## 1 院長あいさつ

こんにちは。愛知三の丸病院 院長の松波龍幸です。

この度は、県職員の皆様に向けて広報紙を発行する運びとなりました。

少しでも、皆様に利用いただける施設にしたいと考えておりますので、よろしく願いいたします。

当院の内科は、診療日割表のとおり大学病院等で活躍されています専門医による診療をたくさん行っておりますので、症状に合わせて受診いただければと思います。

また、内科以外でも外科、皮膚科、眼科、歯科も診察しておりますので、こちらの受診もおすすめいたします。

## 2 診療日割表

H28.1.1 現在

		月	火	水	木	金
内科	午前	循環器	内分泌	呼吸器	循環器	内分泌
		消化器	血液	消化器		血液
	午後	第1 総合内科		循環器	循環器	循環器
		第2・4 呼吸器 血液	消化器	血液	血液	血液
外科・午前	○	○	○	○	○	
皮膚科・午後				○		
眼科・午後	○			○		
歯科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○

※ 内科は専門分野で表示しています。それ以外は、診療実施日に○で表示しています。

※ 受付時間は、午前8：50～11：00、午後0：50～3：30

## 3 健康アドバイス

「高血圧治療薬（血圧降下剤）をなぜ内服するのか？」

愛知三の丸病院 院長 松波龍幸

「高血圧治療薬（血圧降下剤）をなぜ内服するのか？」知っていますか？

先日も、血圧の高めな人に、「そろそろ内服する時期がきましたね。」とお話したところ、即「薬は、飲みません！」と返事がきました。

多くの内服治療を拒む方は、

「いつもはそんなに高くない、この間も正常血圧だった。」

「薬を飲み出したら一生飲むんでしょう・・・。まだ飲みたくない。」

「薬の副作用があるから、そんなもの私は飲まないことにしている。」

「医者や製薬会社が儲けるために、高血圧といっているんでしょ・・・」など。

インターネットの記事では、「降圧剤を飲むと痴呆になるとか、怖い副作用があるとか」などネガティブな意見が多く載っていますが、最後まで記事を読むと、「私は〇〇をして血圧

自然に下がった」、「〇〇を毎日飲んで（食べて）自然と血圧が下がった」という結果のコメントが記載され、詳しくはクリックしてくださいと書かれていることが多い。そして健康食品などの販売のホームページへ誘導されます。昔からある不安商法でしょうか？

話がそれてしまいました。一方、すでに治療している方に「降圧剤をどうして飲み始めたのですか？」と聞くと、一番多い答えが「血圧の数値が高くなり、医者にも勧められたから・・・」です。

医者にも勧められたからというのは、本質的には間違いかもしれません。

高血圧とは「診察室で測定した血圧が 140/90mmHg 以上、家庭で測定した血圧が 135/85mmHg 以上」とされています（「高血圧治療ガイドライン」日本高血圧学会 2014）。

「血圧が少々高くても症状はまずありません。しかし、高血圧を放置しておけば、心臓や血管の病気で長生きできない」というのは、国や人種を超えた普遍的な事実です。

血圧を下げる本当の理由は「**血圧が高いことで将来起こる可能性が高い心筋梗塞や脳卒中の発症を予防するため**」です。

多くの健診受診者は、血圧、その数字に一喜一憂していますが、血圧を下げるのが真の目的ではありません。まずは、血圧が高いという事を自覚して、高くなった原因「肥満、過食、アルコール、喫煙、運動不足、夜更かし、不眠、ストレス、塩分取りすぎ・・・」などの生活習慣を改善することが大事です。改善がうまくいかなかった時に降圧剤治療を開始すればよいと思います。

しかし、何年も生活改善できなかった結果、また血圧が高い状態が続いた場合には動脈硬化が徐々に進行してきます。こういった場合は初診の患者さんでも降圧剤の内服を医師が勧める場合があります。

血圧の目標値は、患者のその他の疾患の有無、年齢などにより異なります。例えば、糖尿病は高血圧に基づく疾患の重大なリスクになります。よって、糖尿病を有する高血圧患者さんは、一般より低めの収縮期血圧 130mmHg、拡張期血圧 85mmHg 未満が理想とされています。高齢者では、加齢と動脈硬化の進展で血管の伸展性が失われているため、収縮期だけ血圧が高くなる収縮期高血圧が多いのが特徴です。臓器血流量も低下し、さまざまな問題点もあるため、年齢に応じた無理のない降圧が望まれます。

高血圧は「自覚症状がないからいい」では済まされません。今日から減塩、減量、禁煙、ストレス解消を徹底してください。血圧は一日 6g へ減塩することで約 5mmHg 低下し、体重 10kg の減量で 10-15mmHg 下がる。同じく低脂肪・高野菜食でも 10-15mmHg 低下し、1 日 30 分の運動で 7mmHg 下がるというデータがあります（日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2004）。生活改善でも十分に血圧が下がらなければ、きちんと内科治療を続けていただくとともに、高血圧といわれたら一度循環器（心臓）専門医を受診し

## 4 健診部より

1月から5月までの間は、人間ドックを受けられるチャンスです。

毎年、この間にあります。健診閑散期ということから健診料金がお値打ちな組合員価格から更にお値打ちとさせていただいております。

「一度ドックを受けてみようか。」と思われる方は、健診科までご相談ください。

### 編集後記

ご一読、ありがとうございました。

今後、四半期に一度発行してまいりたいと思いますので、よろしくお願いたします（次号は4月の予定）。

また、「こんな記事を」といったご要望がございませ

連絡先電話番号

代 表 052-961-7011

(県庁内線) 4974

診療予約受付 052-961-7012

歯科予約受付 052-950-0560

健診科直通 052-950-0500