



## 健康トピックス

### どうされましたか？ 高血圧の初期について⑥

愛知三の丸クリニック 副院長 飯田 将人

10月に入ると、陽気は暖かくて乾いた空気が心地よく、街を歩くことが楽しくなりました。小学校の運動場の脇を歩いていると子供たちの歓声が絶えることがなく、街のあちらこちらに秋祭りを知らせるポスターが貼られています。

ある朝診察室に座っていると、テレビの天気予報は連日晴れが続くと明るい声で伝えていました。朝一番の予約で受診されたのは、紺地に白い縞の入ったネクタイをしめて白いシャツを着た53歳男性のHさんで、人間ドックの際に高血圧140/95を指摘されていました。事務職のため一日中座って仕事をして運動することはあまりありません。喫煙や過度の飲酒もなく健康的な生活をしていますが、残業も多く夜9時に仕事を終えて帰宅すると食事をするのが10時台のことも珍しくありません。身長が高いため目立ちませんが、腹囲が85cmあり体重もこの数年増加して血圧も3年前から135/85と要注意でした。

Hさんは几帳面に過去の健診結果を綴じて持参されており、それによると悪玉とされるLDLコレステロールが数年前から上昇していましたが、それ以外に糖尿病や高尿酸血症もなく、眼底写真、尿たんぱく、腎機能は異常がなく、心電図と胸部写真は正常です。つまり人間ドックでわかる高血圧の臓器障害は見当たらないようです。

「症状もないし血圧は薬を飲まないといけないのでしょうか？薬を始めると一生飲むことになるから飲まない方がいいと思いますが。」Hさんは表情が硬く、不安そうでした。できるだけ内服はしたくない、自分の努力でなんとかしたいという希望でした。



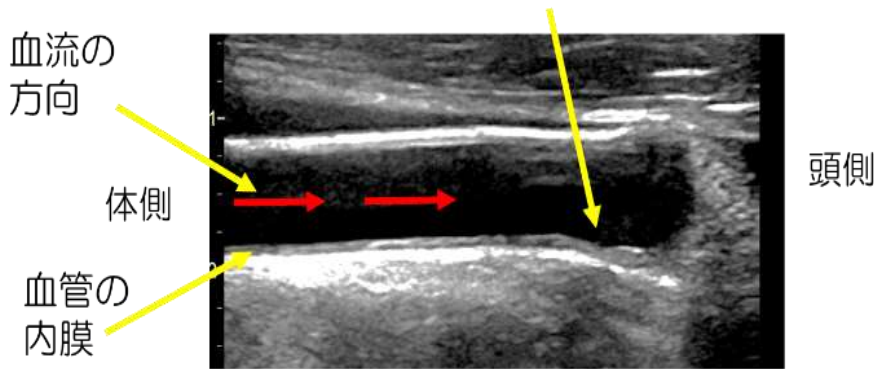
**頸動脈エコー**  
血管に脂質が沈着しているプラークを検出します



**心臓エコー**  
心臓の動き 大きさ 血液の流れが可視化されます  
心電図ではわからない異常を検出します

私は答える前に心臓と頸動脈の超音波検査を行い、高血圧による心臓と動脈硬化の所見がないか確認しました。頸動脈エコーでは血管径が少し増大して壁の内側にコレステロールが沈着しており、高血圧と脂質異常の影響がでていました（図1）。

図1 頸動脈にプラーク（脂質の沈着）



さらに心臓エコーでは、心肥大はまだありませんが、心臓の動く速度を分析すると（ドップラー装置を使用します）、心臓の収縮は維持されていますが拡張の速度が低下していました（図2）。

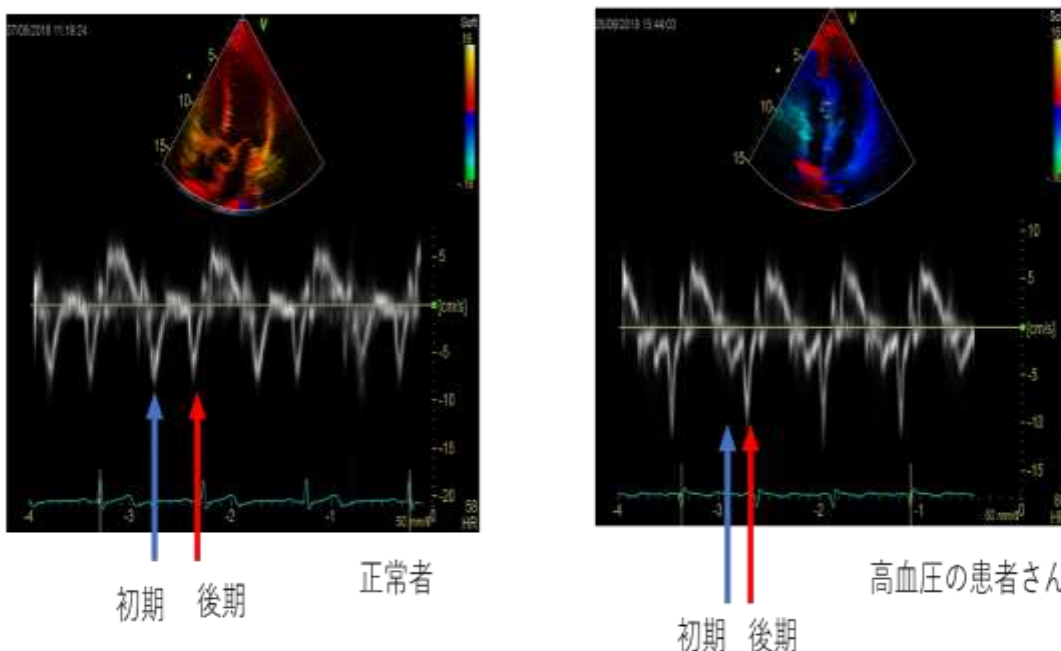
図2 高血圧による心臓の変化 拡張障害

心臓超音波で心筋の動きを観察します。移動する物体の速度を計測するドップラー装置を使用して、心臓が拡張する時の移動速度を分析します（スペクトル分析）

人の眼では確認できない早い速度です（1秒あたりに移動する距離cm）

正常者は拡張初期の速度が速く（心筋が柔らかいので、さっと拡張するため）拡張後期の速度が遅いのに対して、高血圧では初期の速度が遅く（心筋が硬いため拡張しにくい）、後期の速度が速くなっています（後から血流を押し込んでいる）

ドップラー装置による心筋の運動速度



これは高血圧により心筋内の組織や血流が障害されると生じるため、高血圧の初期病変です（加齢でもなりますが、Hさんは年齢より早い）。

私が結果を説明すると、Hさんはかなり驚くとともに納得され、「なるほど、すでに体のなかには高血圧の影響のため変化しているということですね。治療をしないといけないということですか？」

私は念をいれてHさんは朝と夕方の2回血圧を測定してもらい、2週間後に再度診察しました。その結果、Hさんは早朝の血圧が150を越えており、昼から夕方に130から140台に低下するも、翌日の朝には160近くまで再上昇する日があることが判明しました。人間ドックや健康診断では140台ですが、早朝は150を越える「逆白衣高血圧」です。高血圧の場合、通常よりも血圧の変動が大きくなるがよく見られます。多くは夜間から早朝にかけて急に上昇して昼間に低下するため、人間ドックや健康診断の時間帯には高血圧の本当の程度がわからないことがあります。治療に対する戸惑い多かったHさんは覚悟を決めた様子で、朝一回の内服を開始しました。



寒い冬もなんとか朝1錠で血圧を130/80前後におさえて、暖かくなって5月に入ると血圧が低下したため朝の内服を一日おきに減量しています。毎日の血圧測定も板についてきました。内服を開始して3か月が経過する頃、血圧が安定してくると気持ちに余裕ができたのか、Hさんから質問がありました。「あのまま血圧を放置していたら、今頃どうなっていたのでしょうか？」

「20年前に比べて高血圧の治療が行きわたりましたので、最近では減りましたが、かつては男性なら50歳くらいで高血圧、55歳ごろ心電図異常が加わり、定年前の60歳くらいで脳梗塞などの自覚がでて来院されることがありました（下表）。」

### 高血圧を放置した時の自然歴（男性）

	45-50歳	50-55歳	55-60歳
血圧	135/85	140/90	150/100
高血圧の年数	5年以内	5-10年	10年以上
心電図	正常	軽度異常	左室肥大
心臓超音波	拡張障害	心肥大	心拡大と弁膜症
頸動脈エコー	軽度肥厚	プラークあり	複数のプラーク

表の内容は、まだ高血圧治療が十分に普及していない時代に私が経験した例を簡略にまとめたものですので、あくまでも目安のひとつです。60歳を超えた高血圧の高度の合併症については『愛知三の丸クリニックだより9月臨時号（平成30年9月）』をご覧ください。

いつから高血圧の治療を開始したらよいのか、140/90という高血圧の定義のみでは判断がつかない場合が多いと思いますが、この表のような臓器障害が進行する前に治療を開始することが大切です。

話の内容は臨床の事実に基づいていますが、登場人物はすべて架空です。またこの内容だけではすべてを語ることはできませんので、人間ドックや健康診断で高血圧を指摘された方は医師の診察を受けてください。

次号では高血圧の発症予防について解説する予定です。



## 秋の花粉症をご存知ですか

愛知三の丸クリニック 診療科専門員 武藤 和乃

春はご存じの通り、花粉症の季節で、飲み薬や目薬、点鼻薬を使って乗り越えた方も多いはず  
です。

秋になり、過ごしやすい気候と、美味しい食べ物を目指して旅行の計画も、立てて・・・気が  
付くと・・・鼻がむずむず、くしゃみが止まらない。

風邪かと思いきや、目がかゆくなったり、鼻水が出るため、花粉症と診断されることがありま  
す。

それに伴い、目の周りや頬、首などになど赤みやかゆみが出ることがあります。

これは、花粉皮膚炎の可能性がります。

特徴として、秋の花粉症には、ガヤユスリカ、ゴキブリなどの昆虫アレルゲンが最も多くなり  
ます。死骸や粉状になったものを吸引することにより、ぜんそくやアレルギー性鼻炎が引き起こ  
されることがあります。

その他、ブタクサやヨモギやカナムグラなどの背の低い草は花粉の粒子が小さいため、気管支  
喘息の原因にもなります。

これらの植物は、河原や公園、空き地などの市街地に生息しているので、ジョギングなどで通  
ると、呼吸が苦しくなる時が出てきます。

また、スギ花粉症の方は、秋の花粉症にもかかりやすいので、このような場所はなるべく避け  
るようにしましょう。

### 花粉症の原因となるおもな花粉の飛散時期



基本的な予防対策は、

- 1 帰宅したら、洋服を払い、花粉を落とすこと
- 2 手洗いと、うがいは忘れずに
- 3 マスクやメガネの使用
- 4 乾燥肌や敏感肌のひとは保湿を心掛け、掻かないようにする
- 5 掃除を行い、部屋の清潔を保つ

春も秋も同様の対策が必要となります。

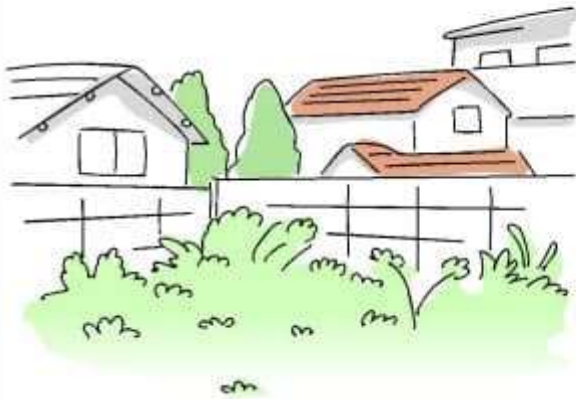
秋は気温の変化が激しく風邪をひいたり、体調を崩しやすい季節のため、くしゃみ、鼻水、鼻づまりを風邪の初期症状だと思い込んでしまいが・・・

鼻症状が続いたり、目がかゆかったり、天気によって症状が変化するときは、秋の花粉症を疑い、早めに、耳鼻科、皮膚科などの医療機関を受診しましょう。

**当クリニックでは、毎週木曜日の午後に皮膚科の医師が診察を行っています。  
お気軽に受診ください。**

## 秋の花粉症への対処法

原因植物がある空き地  
などに近付かない



症状が長引いたら  
処方薬を飲む



室内では窓を閉め、  
花粉の侵入を防ぐ



帰宅時には衣服を払い、  
花粉を落とす



## 抗菌薬は飲み切りましょう

(抗菌薬とは: 菌の発生や増殖などを抑える細菌性感染症の治療に使用される薬です。)

愛知三の丸クリニック 薬剤係長 高木 透子

5日間飲むべき抗菌薬をよくなったから1日でやめてしまった。本当は1日3回飲まなければいけない抗菌薬を1回でやめてしまったなど、抗菌薬は処方された量で、処方された回数で、処方された期間飲まないと、症状がよくなったとしても体内に細菌が残っていることがあり、感染症をぶり返してしまう恐れが高まります。完全に体内から原因となった細菌がいなくなるまできちんと服用する必要があります。

また、抗菌薬が中途半端に効いた状態になると、薬剤耐性菌に有利な環境を体につくってしまうことになります。

わたしたちの体には、たくさんの細菌がバランスをとりながら共生しています。

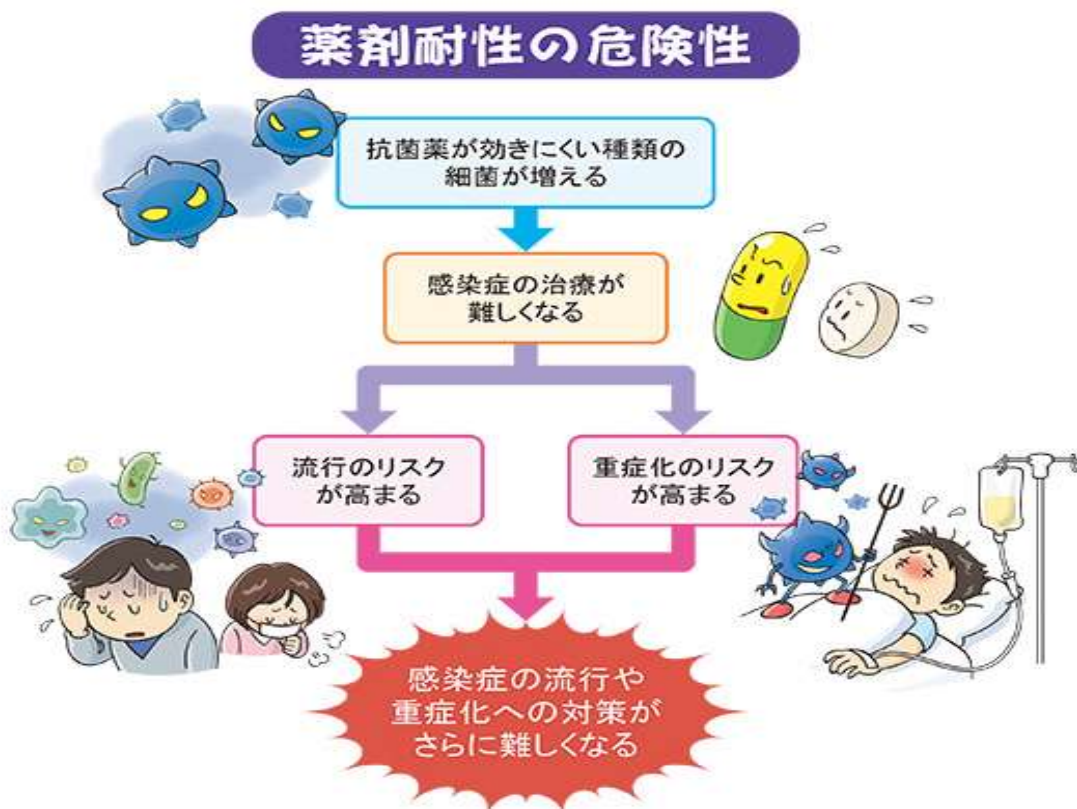
この中にも抗菌薬の効かない細菌（薬剤耐性菌）がわずかにいることがあります。

抗菌薬を飲むと、耐性菌以外の細菌は減少し、耐性菌が相対的に増加することによって、薬剤耐性菌は増殖の機会を得ます。

薬剤耐性菌であっても高い濃度の抗菌薬に暴露されれば増殖を抑制できることが多いのですが、使用される量や期間が少ないと、薬剤耐性菌だけが増殖することになります。

薬剤耐性菌はときに体を飛び越えて人から人へ、人から環境へと拡散していきます。

薬剤耐性菌が増えると、これまで抗菌薬を飲めば治っていた感染症が治りにくくなり、免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、また、持病を持つ人などは重症化しやすく、命の危険が高まります。薬剤耐性菌を作らないために抗菌薬は正しく服用しましょう。





## 外来よりお知らせ

### 【花粉症について】(内科・皮膚科)

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルギー(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。医師による診察(医師の判断による血液検査等)を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

### 【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日の午前に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

### 【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

**当クリニックにご来院の際は、組合員証(保険証)、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。**

## 健診科よりお知らせ

### 【一般定期健康診断等の受診について】

県が実施する一般定期健康診断等及び地方職員共済組合愛知県支部が実施する希望者検診等を当クリニックで受診される際は、あらかじめインターネットによる予約手続が必要となります。

**11月1日(木)以降の健診は10月24日(水)午前8時45分から予約開始です。**

なお、当日にキャンセルすることが無いよう、確実に受診できる日をご予約ください。

詳しい手続方法につきましては、県または共済組合から配信されている通知文に記載されていますのでご確認ください。

### 編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。

E-mail

[aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp](mailto:aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp)

### 愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
電 話 052-961-7011(代表)  
052-961-7012(医科予約専用)  
052-950-0560(歯科専用)  
052-950-0500(健診専用)  
県庁内線 4974

(組合員用)