



愛知三の丸クリニック だより

第16号

(平成31年2月)

健康トピックス

白衣高血圧について⑩

愛知三の丸クリニック 副院長 飯田 将人

2月が来てもなぜか暖かい日が続き、道を歩いていると幹と枝だけになった広葉樹が両手を広げるようにすっきりと伸びて、その合間に青く晴れた空が美しく映えています。

月曜日の朝、日当たりの良い診察室は暖房がよく効いて、廊下からNHKテレビの元気な話し声に混じって、患者さん同志のとりとめのない楽しそうな会話が聞こえてきます。

9時の診察開始とともに緊張した顔つきのMさんが診察室に入ってきました。Mさんは45歳の会社員で、一日中事務仕事をしています。紺色のスーツと白いシャツに無地のネクタイを付けて、体はかなりやせており、生真面目そうな様子です。

「どうされましたか？」

Mさんは健診の結果票を鞆から取り出し、「健診時に血圧が170と高いので受診をすすめられました。」と声を震わせました。

何年も前から健診時には150台の血圧だったそうですが、自宅で測定すると120くらいで特に高くないため、医療機関に行くことはなかったそうです。

「白衣高血圧なので、病気ではないのではありませんか？ すごく緊張しやすいので、いつも病院では血圧が高いです。」Mさんは顔を真っ赤にして、どぎまぎした口調で話しました。控えめで多くを語りませんが、硬い表情から緊張しているのがわかります。

白衣高血圧
家庭血圧は正常
診察室では高血圧



かつては本当の高血圧ではないとされていましたが、日本の住民調査（大迫研究）により平均8年間に47%が真の高血圧に移行することがわかりました

診察室血圧が140mmHg未満でも24時間平均家庭血圧138/85mmHgを超えると、心臓病や脳梗塞の発症が増大します

(Clement, New Engl J Med 2003)



血圧を測定してみると 170/100 と高く、心拍数は 100/分を越えており、聴診してもドキドキしているのがわかります。心電図は洞性頻脈といって、心拍数が一分間に 100 と上昇していましたが、それは緊張した時の自然な反応であり、病気の不整脈ではありません。健診の採血結果をみても、糖尿病や脂質異常、腎臓の障害はありません。酒やたばこも飲まず、週末には適度な運動をして健康的な生活をしているとのことでした。つまり、高血圧を起こす検査異常や生活習慣はとくにないようです。

その日は降圧薬を処方せずに、M さんに 1 週間毎日 3 回血圧を自己測定してもらいました。朝昼夕の毎食前です。M さんの話では自己測定の高血圧はいつも正常とのことでしたが、実際は朝 140/89 とやや高く、昼は 160/96 前後に上昇していました。特に社内の会議や客先との打ち合わせのある前には 180 前後に上昇していました。ただし、夕方の入浴後や週末の散歩後は 110/80 まで低下しています。これまで週末に血圧を測定することが多かったため、M さんは自分の血圧は低いと思っていたようです。

「会議の前はドキドキしませんか？」

「会議だけでなく、上司に呼ばれるだけで動悸がして、血圧も上がります。でもそれは病気ではないと思っていました。」

不安や緊張があると、だれでも脈拍は早くなります。これは血液の流れを増やすことで、走って逃げたり敵の攻撃をかわしたりすることに備えるためです。つまり不安や緊張がないと生存が難しくなりますので、それに伴う動悸は正常の反応です。しかしその反面、過剰な緊張状態が必要以上に長く続くと心臓や血管に早く障害がおきることもあります。

次に、超音波検査で心臓と頸動脈の状態を評価しました。心臓と血管は血圧上昇の影響を直接うけて、高血圧による臓器障害を反映します。

M さんの頸動脈は血管径が正常よりも拡張しており（伸展刺激をうけるため）、心臓はまだ心肥大はありませんでしたが、心臓が拡張しにくい状態（左室拡張障害）がすでにおきており、両方の結果から高血圧による臓器障害がすでに始まっていることが明らかとなりました（愛知三の丸クリニックだより（平成 30 年 8 月号）を参照してください）。

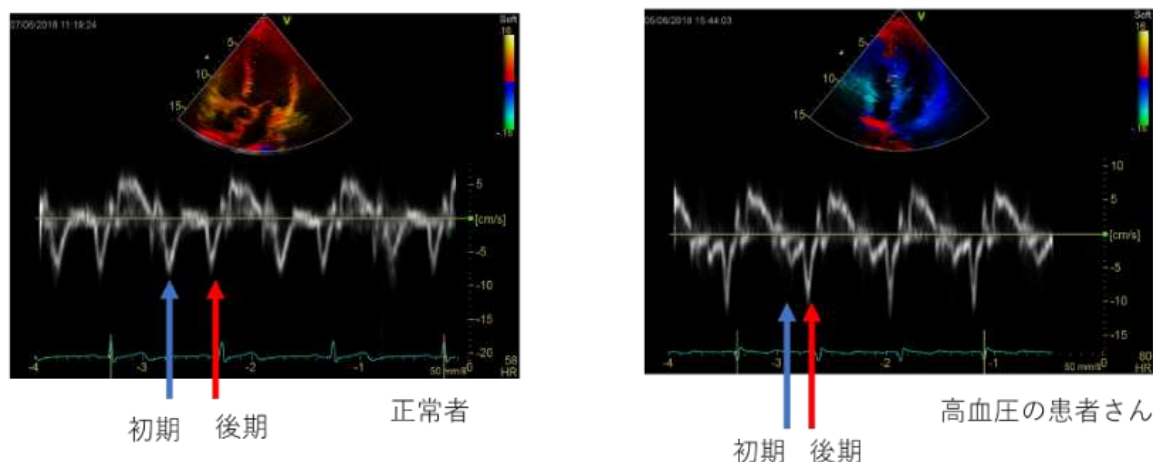
図2 高血圧による心臓の変化 拡張障害

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ものに対して、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



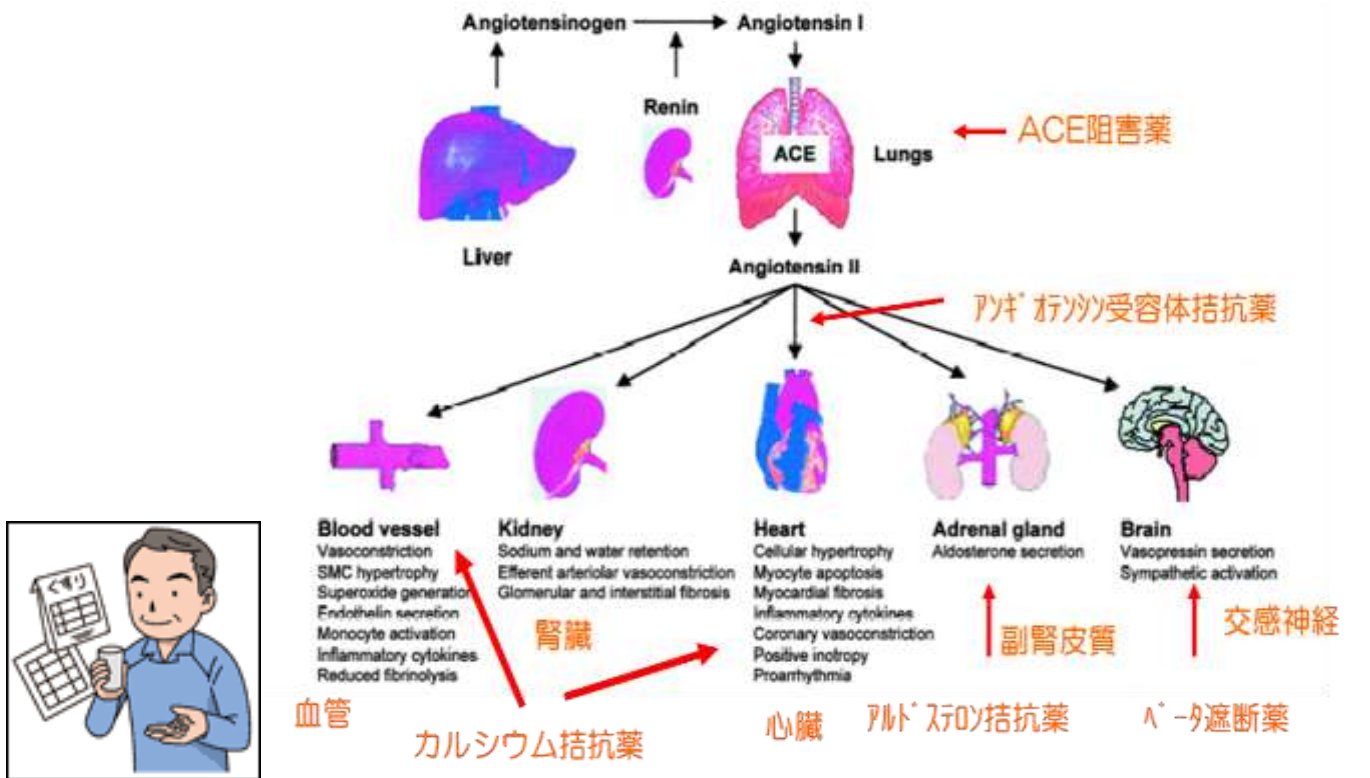
念のために、Mさんの24時間心電図も記録しましたが、夜間就寝中は心拍数が60/分前後に低下するのに、昼間は90から時間帯によっては100を超えることが度々ありました。

「心拍数が100/分を超える時間帯は、なにかありましたか？」

「上司に注意されたり、会議で困ったり、お得意さんと難しい打ち合わせをしたりと緊張を強いられる状況がありました。そういうときに血圧を測ってみると160くらいに上がっています。」

私の質問に答える間も、Mさんが顔を真っ赤にして緊張しているのがわかりました。たまたま通りかかった看護師が、Mさんの様子に気が付いて、励ますように微笑んでいます。

私は、血圧上昇に伴って動悸がおきることを根拠に、降圧薬の内服をすすめました。降圧薬には複数の種類がありますが、心臓の興奮と心拍数を抑えて血圧を低下させるβ遮断薬を少量だけ処方しました。



1週間後にMさんが診察室に入ってきました。やや落ち着いた表情で椅子に座ります。「少し楽になったようです。動悸がなくなりました。」

心電図をみると心拍数は一分間に70でほぼ正常でした。Mさんは、自分が病気で内服していることを受け入れていないのが半分で、仕方がないというのが半分の表情で帰っていきました。その後Mさんは内服を継続して2か月おきに受診されますが、今のところは大きな変動なく動悸も減っておちついているようです。

白衣高血圧は長い間病気ではないとされてきましたが、最近の調査によると、数年かけて本当の高血圧に進行する人がいるとわかりました。すべての白衣高血圧が進行するとは限りませんが、Mさんのように持続性の高血圧の要素が強い人は本当の高血圧に移行しやすいかもしれません。Mさんとは異なり、降圧薬があまり効かない人もいます。

欧米の複数の調査結果からは、白衣高血圧がある人は血圧が正常の人に比べて心臓病を起こしやすいとされていますが、反対の調査結果もあります。このことから、白衣高血圧と呼ばれる病態には、おそらく複数の異なった病気が含まれている可能性がありますので、今後の研究による解明を待ちたいと思います。

少なくとも白衣高血圧では、血圧とともに脈が速くなる人が多いようですので、過度の緊張が心臓の働きを高めているようです。使いすぎは心臓も傷みますから、Mさんのようにすでに心臓の障害が始まっている場合は、早めの治療を考えてみてはいかがでしょうか。

これまでの内容は臨床の事実に基づいていますが、登場人物は架空です。
次回からは高齢の方の心臓病について連載する予定です。



新任医師のごあいさつ

愛知三の丸クリニック 歯科医長 総山(ふさやま)貴子

2月1日から当クリニックで勤務しています。
前任地は名古屋医療センター（前 国立病院）で歯科口腔外科に勤務していました。
あわせて、名古屋市内のデンタルクリニックへも勤務していました。

食事は生活するうえで欠かせないものです。
1日3回もある食事（おやつをいれたらさらに回数が増えます）を楽しむには、お口が重要な役割を果たします。

味を感じる、噛む、飲み込むなど食事を楽しくするための大切なたくさんの働きが、お口にはあります。
長い期間、お食事を楽しむために少しでもみなさんのお役に立てればと思います。

お口の中にもいろいろな病気や症状、他の病気のサインがでることがあります。
お口の症状が気になり、大きな病院へかかろうか迷っているという方は、まずは一度ご相談ください。
お待ちしております。



愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】

内科、外科、眼科、皮膚科、小児心療科、歯科・歯科口腔外科

【診療時間】(都合により担当医師が変更となる場合があります。)

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内 科	午前	(循環器)松波 (循環器)飯田	(内分泌)光本 (循環器)松波	(循環器)飯田 (循環器)石黒 (血液)下川	(循環器)飯田 (消化器)岡田	(内分泌)浅井※2 (血液)緒方
	午後	(呼吸器)※1 (血液)緒方	(循環器)飯田 (血液)緒方	(循環器)松波 (血液)杉崎	(循環器)宮部 (血液)杉崎	(循環器)松波 (血液)杉崎
外 科	午前	—	—	—	鈴木	—
	午後	—	鈴木	—	—	—
眼 科	午後	坂本	—	—	鶴田	—
皮 膚 科	午後	—	—	—	嘉陽(第1・3・5週) 梶村(第2・4週)	—
小 児 心 療 科	午前	—	川村	古橋	吉川	栗山
	午後	—	川村	古橋	吉川	栗山
歯 科 歯科口腔外科	午前	總山	總山	總山	總山	總山
	午後	總山	總山	總山	總山	總山

(※1) 月曜午後の呼吸器は、第2週と第4週のみ診察します。

(第2週は中畑医師、第4週は石田医師、重松医師、山田医師のいずれかが診察します。)

(※2) 金曜午前の内分泌は、第2週と第4週のみ診察します。

【診療受付時間】

午前： 8時50分から11時00分まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

※小児心療科は完全予約制となっております。

【その他】

休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<http://www.sannomaru-hp.jp/>

医科の再診の場合は、総合受付または電話(医科予約受付専用電話：052-961-7012)にて予約を受け付けます。

歯科の予約は、歯科受付窓口または電話(歯科予約受付専用電話 052-950-0560)にて予約を受け付けます。

各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、電話(052-950-0500)にご連絡ください。

外来よりお知らせ

【花粉症について】(内科・眼科・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ゲン(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。

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

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