



愛知三の丸クリニック だより 第33号



2022年1月

健康トピックス

院長 飯田 将人

健診で高血圧を指摘されたら読んでください。

特に次に該当する場合

- 150/100以上
- 140/90が2～3年以上続いている
- 高血圧が心配（家族歴や白衣高血圧など）



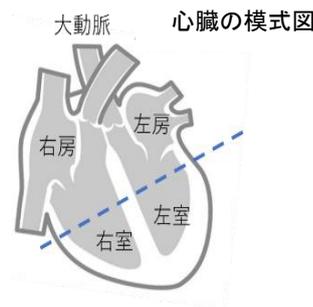
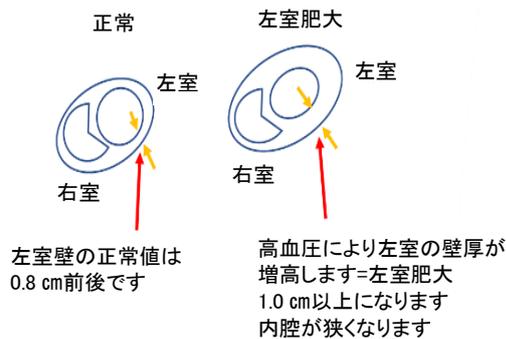
- 高血圧は病気というよりも、加齢による血管の劣化現象です。
- 血管系は120/80の圧で50年間という想定で設計されていますので、それを越えた状態は血管が劣化して腐食します。（動脈硬化）血液を循環させる動力である心臓にも負担がかかります。（心肥大や弁膜症）
- 劣化した血管は破綻しやすくなるため、大きな外力（ストレスや無理な行動）が加わると容易に脳梗塞や心臓病をおこします。60歳前後まで放置すると、よく見られます。
- 自覚症状がでる前に超音波に異常がでることが多いため、超音波をみて早めに高血圧を治療することが、脳梗塞や心臓病の予防につながります。早期に対応する方が、薬が少なくすむことが多いです。早く対応すると薬が必要なくなる場合もあります。（早期の減塩：例として麺類を食べない）

高血圧の自然経過（治療をせず様子を見た場合 男性の典型例）

あくまでも目安ですので、個人差があります。 女性は5～10年遅れます。
脂質異常などの合併症や喫煙飲酒ストレスなどの生活習慣により、進行が加速されます。

	50歳前後	50～55歳	55～60歳以上
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
心電図所見	正常	軽度異常	左室肥大
自覚症状	なし	なし	脳循環不全(めまい、ふらつき)など
超音波所見	ほぼ正常	軽度の動脈硬化や心肥大	弁膜症や心拡大、動脈の血栓(図のプラーク)
治療	減塩 減量 カリウム補給	降圧薬1種類	降圧薬2種類
注意点	適度な運動を	白衣高血圧も含めます	心臓病と脳梗塞の危険性

右図の点線の部分を輪切りにしています



心肥大

心エコー画像



左室肥大の心臓壁が厚い



正常の心臓左室壁は薄い

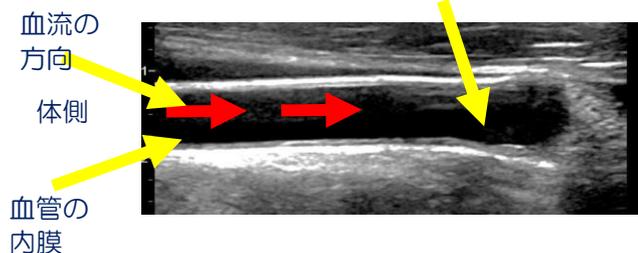


- 血圧は120/80で50年間は品質保証期間です。
高血圧が数年持続すると、この想定以上の高い圧に耐えるように心臓や血管の壁が厚くなります。
心臓や血管の壁が厚くなると何かの負荷がかかると破綻しやすくなるため、血管が閉塞して脳梗塞や狭心症が起きやすくなります。
- 実際に健診時の高血圧の人を診察していると、健診の血圧が180を越える場合は、過緊張による白衣高血圧の場合もありますが、自覚症状がなくても血管が狭くなり脳梗塞や狭心症の症状の一部ということもあります。
- 当クリニックでは専門医が直接超音波を調べて、血管や心臓の肥大を確認します。
- 超音波で高血圧による心血管の障害の程度を調べて体の内部の現状を確認しながら高血圧に対応してください。
140/90が数年持続すると150/100となり、その時には血管が破綻しやすくなります。
140台の間に、減塩や体重管理、飲酒を減らすなどの努力が必要です。
睡眠不足や過労も血圧に悪い影響を及ぼします。
- 内服を開始してから中止することができることもあります。
例えば、内服も冬季のみ、または週に2、3回のみという方法もあります。

頸動脈エコー



頸動脈エコー画像 頸動脈にプラーク（脂質の沈着）



当クリニックの特徴

- 専門医による外来があります。
 - 【循環器内科】 高血圧、不整脈、慢性心不全
 - 【呼吸器内科】 気管支喘息、肺気腫など
 - 【一般血液内科】 コレステロール、尿酸、貧血など
 - 【内分泌内科】 糖尿病、甲状腺疾患など
 - 【歯科・歯科口腔外科】 歯科健診も実施
 - 【外科】 【眼科】 【皮膚科】
- 専門分化した複数の医師が勤務しています。
- 生活習慣病（高血圧、糖尿病、コレステロールの異常）などの慢性疾患に特化しています。
- 皆さんの健康管理を重視しています。

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。）

2022年1月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金	
内科	午前	(血液) 杉崎 (循環器) 飯田	(内分泌) 川口 (循環器) 田中	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 石黒 (消化器) 岡田 (循環器) 飯田	第2・4週 (内分泌) 浅井 (血液) 緒方	
	午後	第2・4週 (呼吸器) 中畑 (血液) 緒方 (循環器) 飯田	(呼吸器) 前田 (血液) 緒方	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 松波 (血液) 杉崎	(呼吸器) 渡辺 (血液) 杉崎	
外科	午前	—	—	—	鈴木	—	
	午後	—	鈴木	—	—	—	
眼科	午後	小口	—	—	鶴田	—	
皮膚科	午後	—	—	—	第1・3週 池谷 第2・4週 植田 第5週 清水	—	
小児心療科	午前	—	川村	—	小野	栗山	
	午後	—	—	—	—	—	
歯科 歯科口腔外科	午前	ふさやま					—
	午後	總山					—

【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：<https://www.sannomaru-hp.jp/>

予約受付専用電話

052-961-7012

健康診断・人間ドック専用電話

052-950-0500

なお、歯科の予約は、**052-950-0560**で承ります。

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)