



# 愛知三の丸クリニック だより 第36号

2022年4月

## 専門外来のご案内

### (1) 息切れと動悸外来 (曜日は応相談 担当医 飯田)

階段や坂道で息切れや動悸がする、他の人と同じ速度で歩けない、などの症状があれば受診してください。

心臓や肺の慢性的な病気(心不全、肺気腫など)を心臓超音波や胸部CTで調べます。

詳細は、愛知三の丸クリニックだより第34号(2022年2月号)を読んでください。



### (2) 物忘れ相談外来 (曜日は応相談 担当医 飯田)

簡単な問診と超音波検査で動脈硬化の進行を調べ評価します。

高血圧、糖尿病、喫煙、飲酒の多い方は症状がないこともあります。

詳細は、愛知三の丸クリニックだより第34号(2022年2月号)を読んでください。



### (3) その他

健診でコレステロールが高い方(LDLコレステロールが140以上)は、頚動脈エコーで直接血管内に脂質沈着を見ることが出来ますので、受診してください。

胸部レントゲンで異常を指摘された方は、胸部CTと呼吸器科医の診察を受けることがあります。その結果で必要があれば、専門病院に紹介します。

## お知らせ

令和4年4月より血液内科の専門外来を新設しました。

小椋医師(当クリニック顧問)による血液内科の専門外来が始まりました。

【月曜日(午前/午後)・火曜日(午後)】

小椋医師は、愛知県内の総合病院で血液内科の診療に長年従事してきました。特にリンパ腫を専門としています。

血液疾患について相談されたい方は受診してください。

## 血圧が変動する 日内変動

血圧を測定するたびに、上の血圧が140から120、または160に上下するなど値が大きく変わることがあります。

自然現象は、吹く風のように、揺らぎ（小刻みな変動）が必ずありますので、血圧にも揺らぎがあり、ちょうど株価のチャートのように、微妙にゆらぎながら変動します。（図1）

血圧を自己測定する場合、値がばらついたら3回の平均値を記録してください。生物には体内時計があり、概日リズム（一日内の変化）を管理しています。血圧も体内時計で調節されています。

高血圧の方は、一日の血圧の変動の幅（日内変動）が大きくなります。

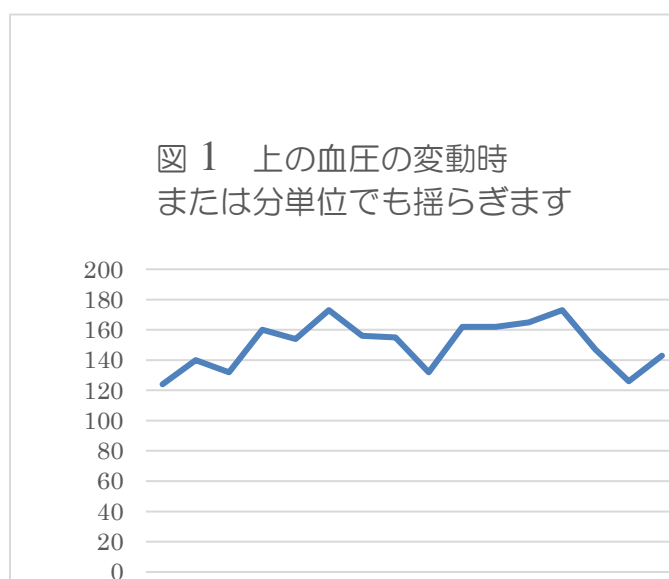
とくに早朝に高い場合が多く、日本の研究調査でも早朝高血圧を低下させることが、脳心血管病の予防につながるということが報告されています(Honest研究)。

また、就寝後に血圧が高くなる夜間高血圧も内臓の障害が強くなります(J-HOP研究)。

（図2）は実際に血圧を30分おきに測定した値のグラフです。

高血圧を治療中の人の記録ですが、起床時に血圧が上昇、内服により低下、就寝前に上昇、就寝後に低下するなど、一日の中でも血圧が大きく変動しています。

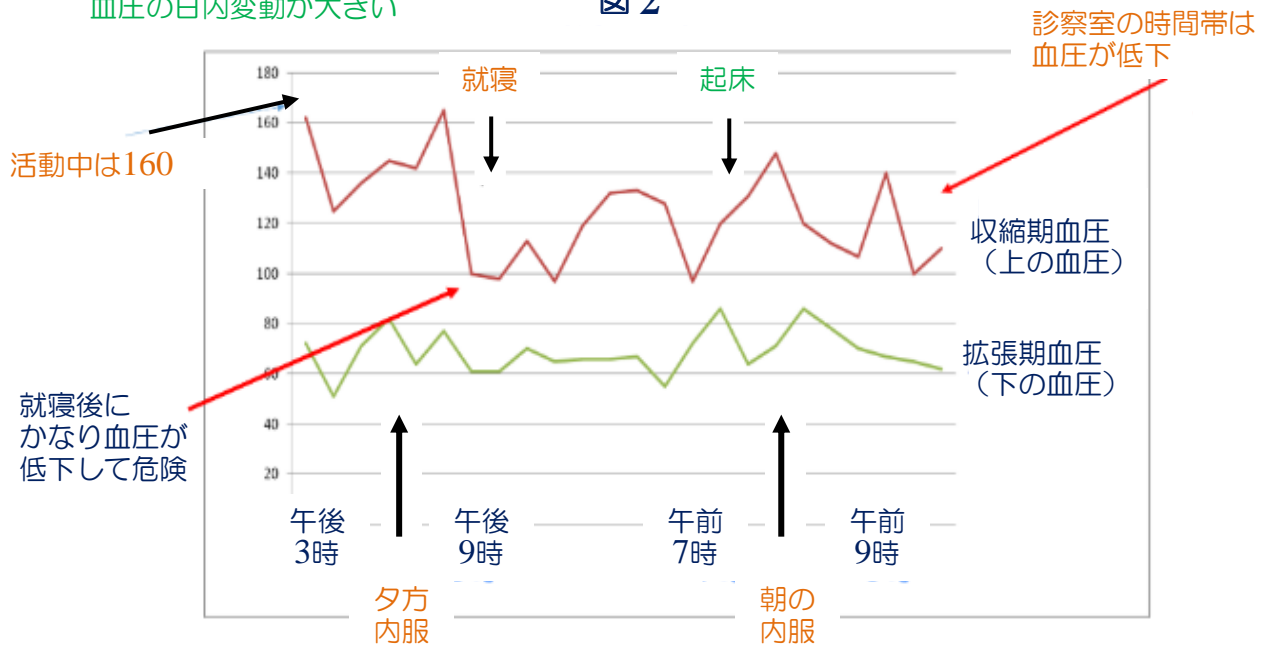
一般に内服などで治療して血圧が低下すると、揺らぎ(変動)は小さくなります。降圧薬を内服しても血圧の変動が大きい方は、一度担当医と相談してください。朝夕2回内服、2種類の薬を組み合わせるなどの方法があります。もちろん、減塩、禁煙、適度の運動と体重管理、節酒などの生活管理も大切です。



## 24時間血圧測定

血圧の日内変動が大きい

図 2



朝夕は血圧130/80で 活動中は160に 仮面現象



### 日内変動 (一日内の血圧変動)

#### 早朝高血圧

Honest研究 (住民調査) 2万人を2年間追跡  
早朝高血圧145以上は心血管病発病リスク2.5倍  
早朝高血圧125前後であればリスクは低下  
Kario Hypertension 2014

#### 夜間高血圧

JHOP研究 (臨床研究) 4300人の高血圧患者を  
心エコーなどで臓器障害を調べた  
就寝前の血圧が高いと心肥大などの内臓障害が強い  
Hoshida Am J Hypertens 2014



4月になりました。  
新社会人の方、新入生の方は新しい環境でのスタートをされましたね。  
皆さん、新しい職場や新しい仲間と新年度を迎えられ、気持ちが  
引き締まる月ですよ。



新しいことが多く、  
あわただしく過ごしているうちに、健康診断の時期がやってきます。  
**年に1回の健康診断は健康な体を保つためにとても大切です。**



**しかし!!**  
**残念ながら、歯科健診は健康診断の必須の項目には入っていません。**

### **最近、歯科健診はいつ受けましたか？**

年度初め、お誕生日、健康診断と同じ時期など、ご自身の覚えやすい時期で  
**年に1回は歯科健診を受けることをお勧めします。**

歯科健診に対する補助が出る市町村や、歯科健診を福利厚生の一部として  
取り扱っている企業もあります。

そういうものを利用し、歯科健診を受けるきっかけにさせていただくのも  
いいと思います。一度確認してみるといいかもしれません。

通いやすいところで良いので、かかりつけの歯医者さんをつくって  
おきましょう。

私も気持ちを新たに、引き続き日常生活を健やかに送れるような医療を  
提供するよう心掛けていきます。

**今年度も1年間健康に過ごしましょう！**



## 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】 外科処置（親知らずの抜歯等）、虫歯、歯周炎など
  - 【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4月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内科	午前	(血液) 小椋 (循環器) 飯田	(内分泌) 七原 (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) 小椋 (循環器) 飯田	(呼吸器) 前田 (血液) 小椋	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 松波 (血液) 緒方	(呼吸器) 渡辺
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	—	第3週 小野	—	—	栗山
	午後		第4週 川村			
歯科 歯科口腔外科	午前	ふさやま 総山				
	午後					

【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	健康診断・人間ドック専用電話
<b>052-961-7012</b>	<b>052-950-0500</b>

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](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)