

愛知三の丸クリニック だより 第39号



(2022年8月)

健康トピックス

院長 飯田 将人

高血圧のお話 ③

血圧の変動が大きい時には？

高血圧の人が毎朝自宅で血圧を測定すると、一日の血圧の変動の幅が大きくなることがよくあり、これを日内変動と呼びます。

(クリニックだより第36号2022年4月)

さらに、日ごとに値がばらつくことがよく見られ、これを日間変動といえます。

(クリニックだより第38号2022年6月)

日内変動も日間変動も心血管病の発症リスクが高くなることが日本の住民調査で明らかにされています。

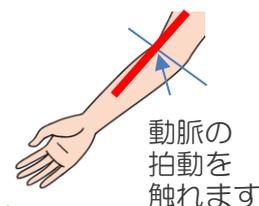
実際血圧の変動が大きい場合には、 どのように対処したらいいのでしょうか？

1. 正しく血圧が測定されているか確認してください。(図1)
2. 血圧をあげる生活習慣(喫煙、飲酒、塩分過剰)やストレス(残業や無理な仕事量)を是正してください。

正しい血圧測定

1. 座位で図のように腕にカフを巻き、チューブの位置が肘の動脈の上にくるように調整します。
2. 動脈は右も左も肘の高さで体に近い方に蝕知されます。
3. 血圧は絶えず変動していますので、2回または3回の平均値を記録してください。

図1



薬の種類や飲み方は、 どのようにしたらいいのでしょうか？

1. 漢方薬、民間で販売されているサプリメントなども血圧をあげる成分（甘草）が含まれていることがあります。（表1）
2. 医療機関で医薬品を処方してもらっている場合（とくに鎮痛薬、ステロイド、避妊薬、抗うつ薬など）は、主治医に相談してください。（表1）

このような血圧を上げる因子を考慮しても、血圧が大きく変動する場合は、医師に相談してください。

降圧薬を内服していない場合は、内服することを医師に相談してください。

降圧薬を内服している場合は、薬の飲み方や種類、量について担当医や専門医に相談してください。

血圧が大きく変動する場合は、 どうしたらいいのでしょうか？



降圧薬を内服していても、変動が大きい場合は、

1. 一日2回または3回内服する。
2. （表3）の A、B、C のように作用機序の異なる降圧薬を組み合わせる。
3. 同系統のなかでも、降圧効果の強い薬に変更する。
4. 生活習慣の見直しをする。
5. 他に血圧をあげる病気が無いか確認する。（表2）

降圧薬には大まかな分類ですが、3系統あります。（表3）

- ① カルシウム拮抗薬
- ② レニン-アンジオテンシン系の拮抗薬
- ③ β 遮断薬

これ以外にも降圧利尿薬があります。

これらの系統の異なる薬を2種類組み合わせた合剤も販売されています。

これらの薬の使い分けについては、個別に考慮する必要がありますので、担当医や専門医に相談してください。



表1 薬を飲んでも血圧が下がらない



血圧が高い場合、始めに必ず以下の項目を確認してください。

偽抵抗性 (実は高くなかった)	血圧測定に誤りがある 内服が守られていない (認知症) 過度の緊張で一過性
他の薬物の影響	鎮痛薬、漢方薬 (甘草による偽性アルドステロン症) ステロイドホルモン内服 (肺疾患、リウマチなど) 経口避妊薬

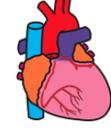
**表2 治療抵抗性高血圧
内服しても血圧が下がらない**



血圧が高い場合、始めに必ず以下の項目を確認してください。

定義	3種類以上の降圧薬でも血圧が下がらない または、血圧での変動幅が大きい
頻度	不明 おそらく高血圧患者の20%から30%
可能性のある病態	高齢者 (血管が硬い)、肥満、糖尿病などの合併 腎臓病を合併、尿蛋白陽性 血圧を上げるホルモン過剰 (甲状腺・副腎) 睡眠時無呼吸、脳梗塞や心臓発作の合併

表3 血圧の上がるしくみと内服薬

血圧の上がる 機序	A	B	C
	循環血液量が増える 血管に負荷が かかり硬くなる	血管に脂質が 付着して硬くなる	緊張して心拍出量 が増える
悪化させる要因	塩分過剰、 体重過多、腎障害、 尿酸が高いなど	加齢、喫煙、 過度な飲酒、糖尿病 高コレステロールなど	過労、ストレス
体内の変化 (血管の内径が 細くなると 血流が流れ にくくなる)	動脈が硬くなり、 緊張して内径が 狭くなる	レンニ-アンジオテン シン-アドステロン系 というホルモン分泌 が亢進して、血管の 内腔がさらに狭くなる	自立神経 (β 受容体) の緊張により 心拍数が増えて 血圧が上がる
 正常な 血管は なめらか			
治療薬 (降圧薬)	① カルシウム拮抗薬 により血管の緊張を 緩和する アムロジン、 コニール、 アダラートなど	② レンニ-アンジオテン シン系をブロックする レニベース、 アジルバ、 ニューロタンなど	③ β 遮断薬で心拍数を 低下させる メインテート

当クリニックは、各種健康診断、人間ドックを実施しております。

健診やドックで胸部写真の異常を指摘されたら

当クリニックの呼吸器内科は、毎週火曜日(午後)と金曜日(午後)、第2・4週の月曜日(午後)に外来診療を行っております。

胸部写真の精査は、まず、胸部CTを見て行います。

かかりつけのクリニックでは、CTが無いことが多く、CTを有する他病院への受診は紹介状が必要になります。

当クリニックでは、診察当日に胸部のCTを撮影して、呼吸器医が診療します。

当クリニックのCTのみで精査が終了することもあります。必要があれば他病院に紹介します。

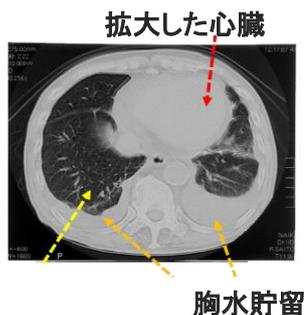
健診やドックで心電図異常を指摘されたら

当クリニックは、毎日循環器内科の外来があります。

心エコーで心臓の内部を観察して大きな異常が無いか、危険性の評価をします。

多くは当クリニックの外来受診のみで終了しますが、必要であれば他病院へ紹介します。

胸部CT画像

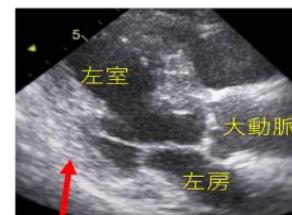


心エコー画像

心肥大



正常の心臓
左室壁は薄い



左室肥大の心臓
左室壁が厚い

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8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) 武田 (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 ※予約制	
外科	午前	—	—	—	鈴木	—	
	午後	—	鈴木	—	—	—	
眼科	午後	高士	—	—	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 總山					
	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

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)