



愛知三の丸クリニック だより 第40号



(2022年10月)

健康トピックス

院長 飯田 将人

高血圧のお話 ④

血圧の左右差

これまで、高血圧の人が毎朝自宅で血圧を測定する時の現象として、

- (1) 日内の血圧の変動の幅が大きくなる日内変動（クリニックだより第36号2022年4月）、
- (2) 日ごとに値がばらつく日間変動（クリニックだより第38号2022年6月）、
- (3) 変動が大きい時の対処法（クリニックだより第39号2022年8月）について解説しました。

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。

血圧の変動を考えるときには、血圧の左右差があることも大切です。

人間の体は、左右が完全な対称ではないため、腕で測る血圧にも左右差があります。左右の上腕動脈は心臓からほぼ同じ距離にあります。血管の分岐と走行に左右差があります。

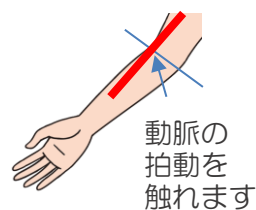
正常でも3mmHgは左右差があるとされており、5~10mmHgあると血管が硬い可能性と長期的には心血管病がおきやすくなることが報告されています。

血圧の左右差に気がついたときには、どのように対処したらいいのでしょうか？



1. まず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. 血圧は数秒単位で変動することがありますので、左右の血圧を交互に2回以上測定して、平均をみてください。
厳密には血圧計を両腕にまいて同時に測定する必要があります。
3. 左右差が10mmHg以上あると、血管が硬い可能性がありますので、動脈硬化の検査（頸動脈エコーや血管脈波）を推奨します。
20mmHg以上の場合は動脈狭窄の恐れが指摘されていますが、確実なものではありません。
4. 平均して血圧が140・90を越えているけれど降圧薬を内服していない場合は、内服を検討してください。
さらに、コレステロールなど脂質異常、糖尿病、喫煙もあれば是正する必要があります。
5. 降圧薬をすでに内服している場合は、十分に血圧が低下していない可能性があります。担当医や専門医に薬の飲み方や種類、量について相談してください。

図1



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触知されます。
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。

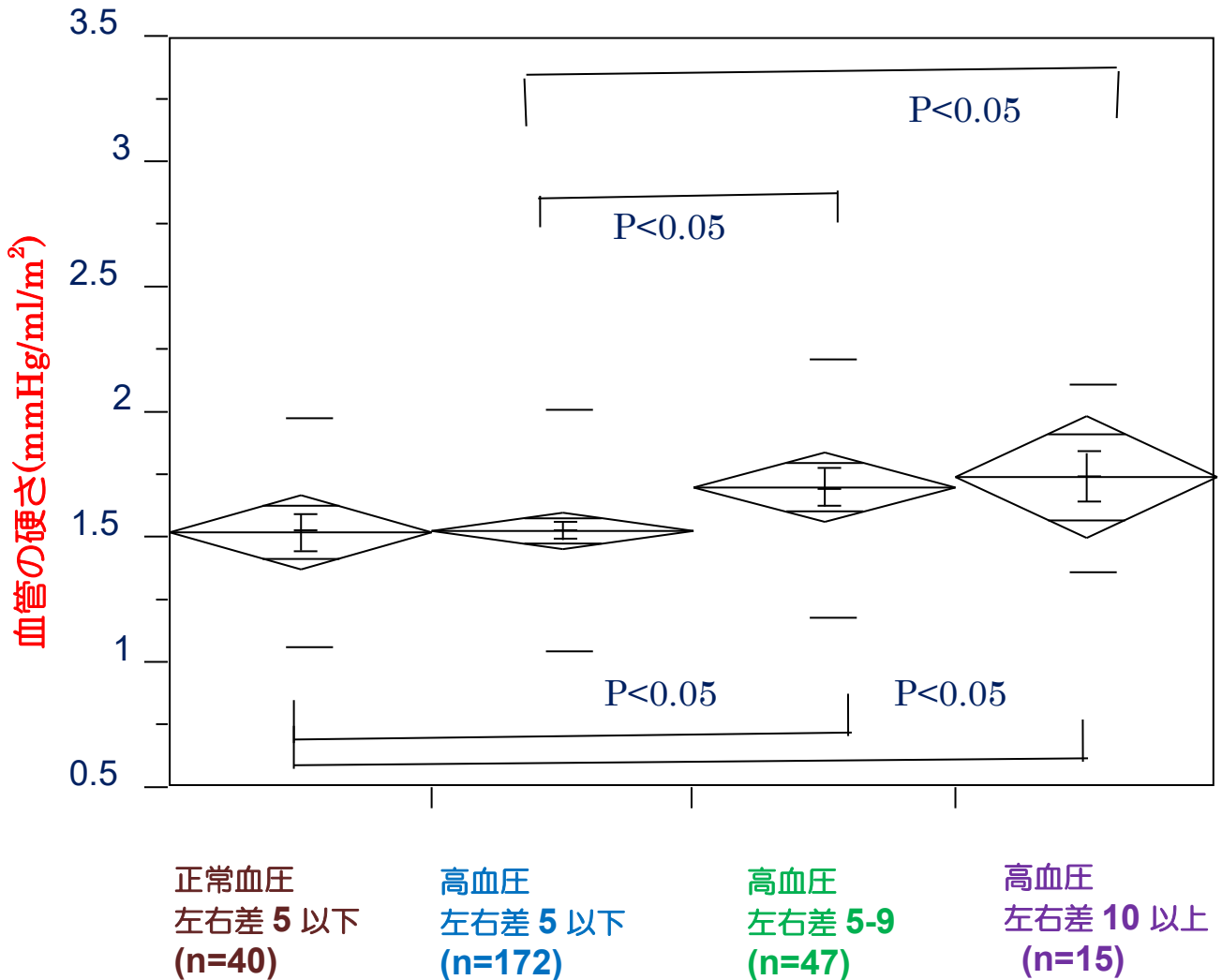
最高血圧の左右差と病気の関係（海外の調査結果）

主に欧米の研究により、血圧の左右差と動脈硬化の関係が指摘されていますが、まだ十分な科学的根拠に乏しいため、確定されたものではありません。

少なくとも降圧薬を内服していても、左右差が10mmHgある場合は、動脈硬化を疑ってもいいでしょう。

- 英国の住民調査では、最高血圧の左右差があると心臓病が発症しやすくなる。
- 左右差が5mmHg以上あると、心血管病や他の原因による死亡率が高くなる。
- 左右差が大きいと動脈硬化が強い。
- 血管脈波の異常、頸動脈のプラーク、脈圧が大きい。

最高血圧の左右差と血管の硬さ



私が勤務していた病院の高血圧患者さんの記録をまとめました。

両腕にカフを巻いて左右同時に血圧を測定する装置を使用しました。

血管の硬さ = 脈圧 / 心拍出量 / 体表面積で算出しました。

心拍出量は心臓超音波で心臓が拍出する血流速度を積分して求めました。

脈圧 = (最高血圧 - 最低血圧) で計算されます。

心臓が血液を駆出した時の血管内圧です。

同じ心拍出量が流れた時、発生する圧が高い (脈圧) ほど血管は硬くなると考えます。

図のように血圧の左右差が大きいほど (横軸)、血管が硬くなります (縦軸)

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	高土	—	—	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)