健康医療ナビ　なるほど！知っ得

放っておくと怖い！高血圧

高血圧と診断されても自覚症状がなく、治療を受けない人も多いという。放っておくと脳や心臓、腎臓などに負担をかけて命に関わる疾病を招くことも。「高血圧症」の基礎知識と予防法について、サンシャイン・クリニック（つくば市）の金丸修三先生に話を聞きました。

今回お話を伺ったのは

サンシャイン・クリニック 院長 金丸 修三 先生

血圧は一定じゃないの？血圧が高い状態とは

心臓は1分間に5ℓ、80年間に約20万トンの血液を、絶え間なく全身の隅々まで送り出しています。その血液を心臓が送り出す圧が「血圧」です。心臓が収縮したときの血圧が最高血圧であり、血液でふくれた大動脈が元に戻るときに押し出す圧が最低血圧です。

血圧は、体の状況によって速やかに変動し、安静時には最高血圧120の人でも、運動時や緊張（ストレス）時には150～250まで上昇します。もしも、安静時血圧150の人にストレスがかかれば、そこに上乗せされて、もろい血管が破綻する恐れがあります。脳、心臓（冠状動脈）、腎臓の血管は、直接高い圧がかかる構造のために傷みやすく、脳卒中、虚血性心疾患、腎不全など生死に関わる病気の原因となります。

また、1日の中で、血圧は朝方に生理的に上昇するため、これらの病気を起こすことがあります。普段から1日に何回か血圧を測定して、ご自身の血圧のパターンを確認しておくことをお勧めします。24時間連続して血圧を測る器械もありますので、かかりつけ医に相談してみましょう。

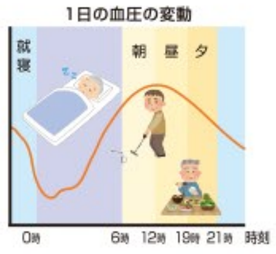
高血圧の診断基準

診察室で測定した血圧	140／90 mmHg以上
家庭で測定した血圧	135／85 mmHg以上

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

塩分と血圧の関係　味を変えずに量を変える

血圧を下げる確実な方法は、「余計な塩分を減らすこと」です。腎臓が健康であれば余計な塩分は尿に出してくれますが、加齢とともに腎臓の処理能力が低下し、若い頃と同じように塩分を取ると、体に残ってしまうので血圧上昇を招きます。



筑波学園病院

高田 健治 腎センター長

筑波学園病院では高血圧症に対し循環器内科、腎臓内科、神経内科等で多角的な診療を行っています。高血圧はメタボにも関連が深いのですが、県内に15名しかいないロコモティブアドバイザーである原田病院長在籍の整形外科もあり、運動療法を含めた総合的高血圧治療が可能です。

ひたち野ファミリークリニック

高野 恵輔 院長
高野 なぎさ 副院長

当院は何でも相談できる「かかりつけ医」として、病気について丁寧に説明し、安心できる医療を心がけています。皮膚科の副院長と二人で、最新の設備で、専門性の高い医療を提供します。健康寿命を延ばすため、生活習慣病の予防と治療に取り組んでいます。お気軽にご相談下さい。

つちうら東口クリニック

川嶋 健吾 院長

高血圧や動脈硬化、認知症などの悪化要因に慢性炎症があり、魚と鶏を中心とした地中海食で改善するそうです。漢方的には瘀血（おけつ）体質そのもので、駆瘀血（くおけつ）薬で改善できます。高血圧治療中で動脈硬化が心配な人や、血圧の薬を飲むほどでもない人に漢方の食養生と駆瘀血薬をお勧めします。

定期的に健康診断を受けましょう。私たちは皆様の健康をサポートします

医療法人社団 希望会
烏山診療所
いきいきと暮らす 地域医療をめざして
併設 訪問介護ステーション マナ
訪問看護ステーション のぞみ
烏山診療所居宅介護支援事業所
訪問リハビリテーション烏山
土浦市烏山2-530-386
☎029-843-0331

漢方と西洋医学
漢方内科 神経内科 小児科
動脈硬化・高血圧・肝臓 糖尿・冷え・胃腸虚弱など
ご相談ください
休診日／水曜・日曜・祝日
つちうら東口クリニック
土浦市有明町2-31 関鉄土浦ビル4階
☎029(825)7880 駅東市営駐車場のチケットお渡しします

24時間対応で安心の 二次救急指定病院
筑波学園病院
予約センター 029-836-6688
TXつくば駅より つくバス15分→谷田部車庫下車

健康まつり
イベント
日時 9月10日(日) 午後1時～4時30分
会場 イーアスつくば3F（つくば市研究学園）
参加無料
血圧測定 ロコモ度テスト
医師による医療相談 理学療法士による転倒予防指導
お問い合わせ
つくば市医師会 ☎029-877-1414
平日 午前9時～午後4時まで

地域に根ざした専門性の高い「かかりつけ医」を目指します
内科 神経内科
サンルーナ
小寺内科クリニック
午前 8時30分～12時 午後 2時～6時
休診 木曜・土曜午後・日曜午後
☎029-869-8882
土浦市おおつ野2-1-2
往診・訪問診療ご相談ください
医療福祉 次世代型医療福祉施設 ライフサポートサンルーナ
無料体験随時受付中

地域の皆様が家族で安心して受診できるクリニックを目指します
内科・外科 消化器内科 小児科
院長 高野 恵輔
内科 診療時間
一般皮膚科 アレルギー科 小児皮膚科 美容皮膚科
副院長 高野 なぎさ
皮膚科 診療時間
ひたち野ファミリークリニック
☎029-871-8080 牛久市ひたち野西2-27-2

体内に塩分が入ると、体は塩分濃度を一定に保つために、塩分1gにつき水分（血液）を120cc増やす必要があり、その分血圧が上昇する仕組みになっています。

日本人は、一般的に塩分を取り過ぎている傾向にあり、健康な人でも1日10g未満に、血圧の高い方は6g未満で十分と思われます。医師は、患者さんの塩分処理能力を見越して、塩分療法を提案しています。

一方で、塩分は体を維持するのに欠かせない栄養素です。通常は1日に汗や尿から1.5gの塩分が失われるといわれますが、高温多湿の環境では、熱中症予防のためにも最小限の塩分を取る必要があります。

塩分を減らすためには、味を薄くするか量を減らすしかありません。しかし、長年慣れ親しんだ味を今日から変えるのは難しいと思います。味付けを変えるよりも、味噌汁や梅干しの回数を減らしたり、減塩の調味料や塩分を含まない香辛料（コショウ、トウガラシなど）や酸味・甘味などを利用したりすることで、食事を楽しみながら減塩をしていると意識することができます。

食べ方の工夫
- **減塩調味料を使う**

調理法の工夫
- **辛味や酸味を利用する**

また、食べ物の中に塩分がしみ込んでいる煮物、漬け物、佃煮、練り製品（かまぼこ、ソーセージ、チーズなど）を少な目にすることでも十分な減塩効果が期待できます。

むくみは体調のバロメーター　生活改善の目安にも

塩分が多いかどうかは自分でも「むくみ」で確認できます。むくみは、足のすね（骨の内側）の部分を10秒間押して、指の跡が残らないかチェックしてください。重力の関係でむくむ場合もありますが、指のあとがすぐに戻らず、朝でもむくんでいる場合には病的なサインかもしれません。「体の中に余計な塩分が多いのでは」と疑って、食事を見直しましょう。また、週に1kgなど急激な体重増加もむくみを疑います。

余生をよりよく生きるために

自分で血圧を測ることは、数字を確認するだけでなく、体調の良し悪しを判断することができます。いつもよりも血圧が高いときには、なんらかのストレスがかかっている恐れがありますので、無理をせず、慎重に行動しましょう。

同じ天寿を全うすることでも、寝たきりの天寿なのか元気な天寿なのかによって余生は変わってきます。そのために、治療を続けるとともに、医師と相談しながら減塩を中心とした食事や生活習慣を見直し、今からでも少しずつ軌道修正していきましょう。

つくば市医師会

飯岡 幸夫 会長（飯岡医院）

65歳以上の高齢者は約半数近くが何らかの自覚症状を訴え、日常生活に影響のある人も少なからず見受けられます。つくば市医師会は、つくば市と共に地域に合った住まい・医療・介護・予防・生活支援の一体的な提供に向けて協議を進めています。

烏山診療所

今高 國夫 院長

健康に関するあらゆることを総合的に診断し、一人ひとりにあった医療を提供します。訪問診療、訪問看護、訪問介護、訪問リハビリ、居宅介護支援事業所の各部門が他の事業所と連携し、地域の患者様にとって必要な医療と介護を両面から支えます。

サンシャイン・クリニック

金丸 修三 院長

高血圧や糖尿病などの生活習慣病に対し、食事・運動・睡眠など、文字通り生活習慣を見直すことに焦点を当て、診断・治療・予防に当たります。高齢の方はもちろん、中壮年の方には、20年後・30年後を想定して、よりよい人生を過ごせるようにお手伝いしたいと思います。

サンルーナ 小寺内科クリニック

小寺 実 院長

頭痛、しびれ、めまい・ふらつき、歩行障害、麻痺、ふるえ、物が二重に見える、物忘れ、意識障害などの神経症状を診察します。脳卒中、心筋梗塞、閉塞性動脈閉塞症などの発症の予防には動脈硬化の危険因子である高血圧の治療が最も効果的です。診断としての24時間ABPM、CAVI検査もできます。

定期的に健康診断を受けましょう。私たちは皆様の健康をサポートします

病気の早期発見と早期治療のため
健康診断を受けましょう
内科 循環器内科 整形外科（木曜日／午前中のみ診療）

院長 医学博士 金丸 修三
総合内科専門医
循環器専門医
日本医師会認定産業医
日本人間ドック学会認定医
介護支援専門員

院内にCT設置
立体画像（3D）による診断も

訪問診療
往診
健康診断
お気軽にご相談ください

予約制となります。随時、お問い合わせ下さい。
高血圧 高血糖 脂質異常症 不整脈 飲酒・喫煙習慣のある方
一般健診 7,000円
血液検査・尿検査・胸部レントゲン検査 心電図検査・生活習慣の調査など
循環器健診 33,000円
24時間ホルター心電図・24時間血圧測定・胸部CT（副腎、腎臓を含む）など
肺がん健診 22,000円
胸部CT・喀痰検査・呼吸機能検査など
そのほか各種オプションあります
（※各料金は税抜きでの表示となっております）

診療時間／曜日	月	火	水	木	金	土	日/祝
8時30分～12時	●	●	●	●※2	●	●	／
13時～15時	訪問診療	訪問診療	訪問診療	／	訪問診療	／	／
15時～17時	●	●※1	●	／	●	／	／

※1）毎週火曜日の午後は、18時30分までの診察。
※2）毎週木曜日の午前は、整形外科のみの診察。

医療法人社団 みなみつくば会
サンシャイン・クリニック ☎029-839-3333 つくば市谷田部6107-14