

ひたち医療センター 広報誌



看護の日イベント風景

「看護の日」は、21世紀の高齢社会を支えていくため、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合い、こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、1990年に制定されています。

「高血圧 Up to date」

循環器内科

茅野 博行



ひたち医療センター 副病院長 内科主任部長

日本人高齢者では脳心血管疾患が死因の多くを占めます。その原因の第一歩目が高血圧であると言っても過言ではなく健康寿命を延ばす観点からも高血圧を疑ったら医療機関を受診し、正しい診断のもと適切な降圧管理をいたしましょう。血圧に関心をもつことは病気の予防の第一歩です。

◎血圧とは何か、高血圧はなぜ危険なのか？

血圧とは心臓から送り出される血流量と動脈の血管抵抗から作られる血管内壁を押し出す力(圧力)の事です。高血圧の状態が持続すると血管内壁にダメージを与え、コレステロールや脂質が沈着しやすくなり、血管壁も厚くなることで動脈硬化の進行や心負荷が上昇します。その結果、脳卒中、心筋梗塞や心不全、腎不全などの臓器障害が発症しやすくなります。

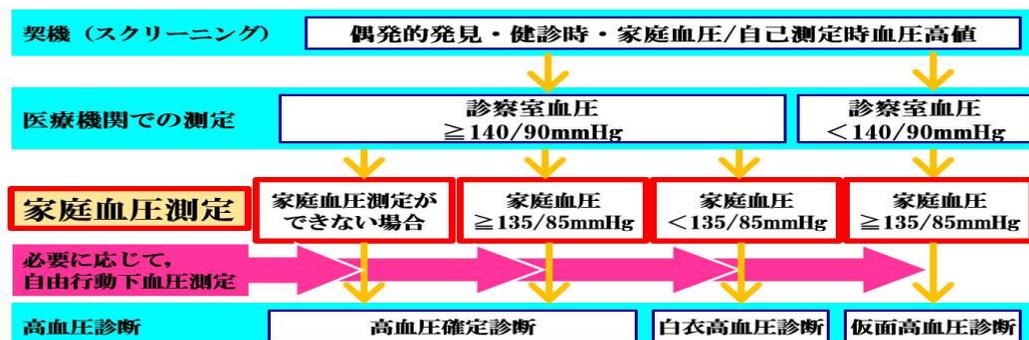
◎日本人は高血圧が多い？

最新の統計では日本人の約 1/3 人(推定 4300 万人)が高血圧(未治療の人も含め)であると考えられており、日本は世界のなかでも高血圧が多い国とされています。

◎現時点での日本における高血圧の診断手順は？

健康診断で血圧高値を指摘されたり、日常生活で頭痛、めまい、肩の張りや胸苦しさなどの症状が出現し医療機関を受診することから高血圧の疑いは始まります。以前は医療機関で測定された診察時血圧値(収縮期血圧 140 mmHg 以上, 拡張期血圧 90mmHg 以上)で高血圧と診断されていましたが、現在は 図 1 に示すように 2014 年度版の日本高血圧学会のガイドラインでは診察時の血圧が高くても高くなくても原則的に家庭血圧を測定し家庭血圧値(135/85mmHg 以上で高血圧)が高いことが高血圧診断の基本となりました。ただし家庭血圧の測定ができない方は診察室血圧値だけで高血圧の診断をおこなうことになります。

血圧測定と高血圧診断手順

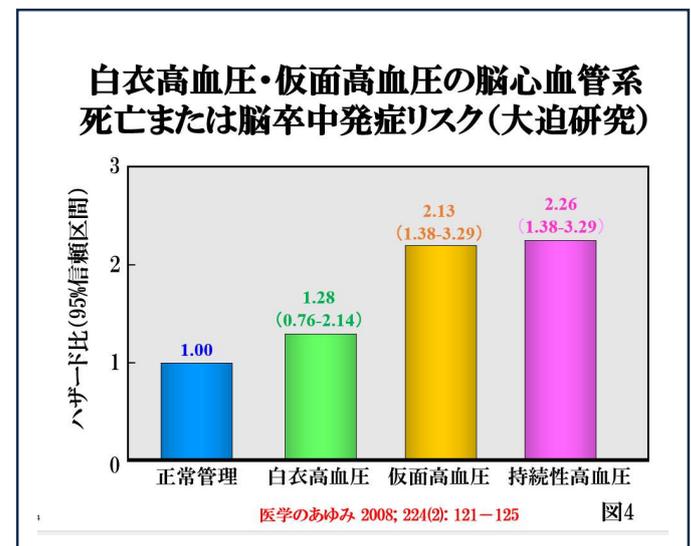
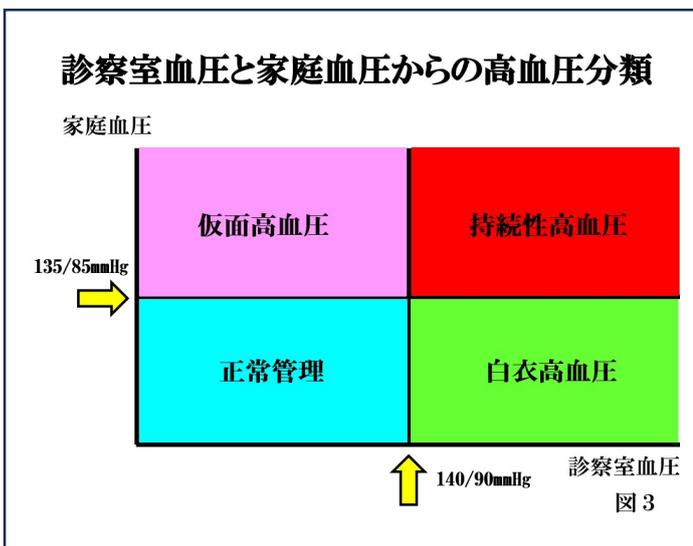
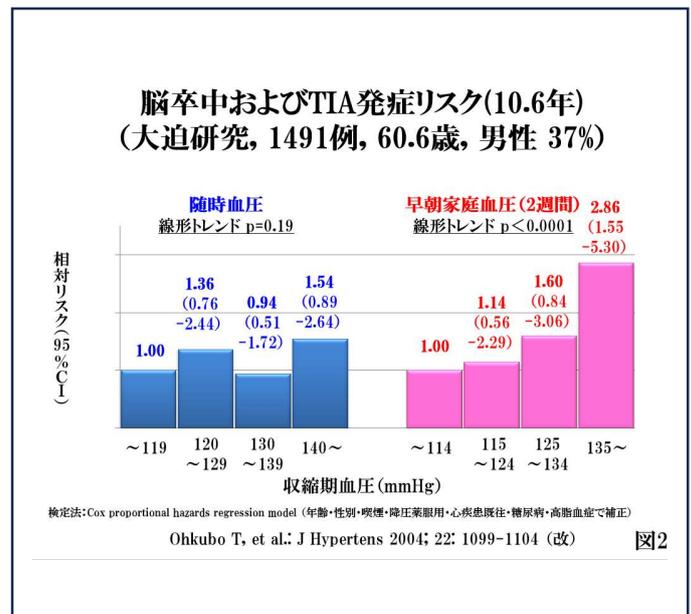


◎家庭血圧の測定方法は？

家庭血圧の測定法は早朝(起床後 1 時間以内で朝食前に 1-2 分の安静後に測定)と就寝前(1-2 分の安静後に測定)の 1 日 2 回、早朝、就寝前とも 2 回測定した平均値をその時点の値とします。測定血圧は日内および日差変動がありますので 7-14 日間測定して一般的には平均値で高血圧か否かを診断します。なお、血圧の測定部位は上腕で行うのが最適ですが、それ以外の部位で測定する場合は心臓と同じ高さで測定することが大事です。

◎家庭血圧値を重視する理由は？

診察室血圧と早朝家庭血圧値で比較した日本の大迫研究(図 2)では早朝家庭血圧値は高くなるほど、脳卒中や一過性脳虚血性発作の発症が有意に増加しますが、診察室血圧は相関性を認めませんでした。また血圧を診察室血圧と早朝家庭血圧値で 4 種類(正常管理, 白衣高血圧, 仮面高血圧, 持続性高血圧)(図 3)に分け観察した同様の大迫研究では家庭血圧が高い仮面高血圧と持続性高血圧群の方が診察室血圧値に関係なく脳心血管イベント発症率が有意に多かったと報告されています(図 4)。この結果から診察室血圧値より家庭血圧値のほうが心血管疾患の危険を予想する上で優れていることが証明されました。日本だけではなく同様の研究結果が他国からも多数報告されています。

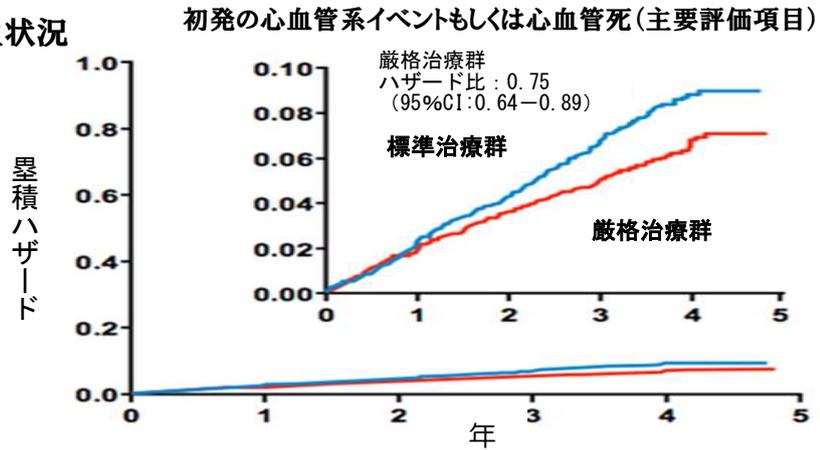


◎大規模研究で証明された降圧の有用性とは？

2015 年に海外の高血圧を単独に有する患者(診察時血圧 140mmHg 以上)を対象とした大規模研究 Sprint 試験(図 5)では厳格管理群(120mmHg 未満に管理)のほうが従来管理群(140mmHg 未満に管理)より心血管イベントが有意に減少したと報告されました。この結果はよりしっかりと降圧管理が心血管疾患を予防することを証明しました。この報告をうけて現在の欧米の高血圧の診断基準は診察時血圧 130mmHg 以上と引き下げられました。

初発の心血管系イベントの発生状況

—SPRINT 試験—



標準治療群 (例数)	4,683	4,437	4,228	2,829	721
厳格治療群 (例数)	4,678	4,436	4,256	2,900	779

(Cox 比例ハザード回帰)

図5

◎最新の日本における降圧管理目標と欧米の高血圧診断基準との違いとは？

日本では診察室血圧値が 140/90mmHg 以上を高血圧の診断基準としており欧米と異なります。また欧米が診察室血圧を第一と判断しているのに対して日本では家庭血圧を第一と考えています。欧米では家庭血圧を毎日測定できる人が少なく日本人の几帳面な性格が一見面倒な家庭血圧測定を可能にすると考えられ国民性の違いがガイドラインに反映されているのではないのでしょうか。しかし診断基準とはまた別に日本高血圧学会が提唱した最新の降圧目標があります(図6)。日本においても降圧目標は診断基準に比べておおむね 10mmHg 低く設定されており、より厳しい血圧管理を行うことが推奨されています。

日本高血圧学会治療ガイドライン (JSH) における降圧目標

JSH
2019

	診察室血圧 (mm Hg)	家庭血圧 (mm Hg)
<ul style="list-style-type: none"> ・75歳未満の成人 ・脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) ・冠動脈疾患患者 ・CKD 患者 (尿蛋白陽性) ・糖尿病患者 ・抗血栓薬服用中 	< 130/80	< 125/75
<ul style="list-style-type: none"> ・75歳以上の高齢者 ・脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価) ・CKD 患者 (尿蛋白陰性) 	< 140/90	< 135/85

図6

◎高血圧の治療は？

自覚症状のない軽度高血圧(診察室血圧 140-159/90-99mmHg, 家庭血圧 135-144/85-89mmHg) では体重管理, 減塩食や適度な運動, 節酒や禁煙などの生活習慣の見直しが第一ですが、有症状であったり中等度高血圧(診察室血圧 160-179/100-109mmHg, 家庭血圧 145-159/90-99mmHg)より高い血圧値の場合は脳心血管イベント発症の早急な回避の観点から生活習慣の改善と同時に薬物による降圧療法を行うことが一般的です。

最後に、健康寿命を延ばす観点からも高血圧を疑ったら医療機関を受診していただき、正しい診断のもと適切な降圧管理をしていただくようお願いいたします。(筆： 茅野博行)

5月1日、当院職員の永続勤続者表彰が行われ加藤病院長から、これまでの勤労を讃え、22名の職員に感謝状が贈られました。今年の永年勤続表彰者の皆さんは次のとおりです。これからも患者さん第一でよろしくお願いします。



~~~~永年勤続のみなさん~~~~

- <35年勤続> 木下久美子さん 穴山典子さん
- <30年勤続> 富山厚子さん 齋藤由紀江さん 井坂徳子さん
- <20年勤続> 菊池徹さん 田鹿美幸さん 金澤優香さん 掛田奈津美さん 永山英里さん
- <10年勤続> 関依瑠夏さん 山形麻美さん 渡辺綾佳さん 益子雄太さん 橋本智美さん  
高柿理子さん 益子佳織さん 尾本由梨さん 鈴木有佳さん 川和多佳子さん  
中山貴広さん 工藤朋子さん



5月9日(木)、「看護の日」にちなみ5年ぶりとなる看護の日イベントを開催しました。イベントでは、看護師や管理栄養士らによる身体測定や血圧・血糖検査などの健康チェック、認知相談プログラム、体に優しい食事メニューを提案する栄養相談などを実施しました。また、病院職員によるピアノ演奏や健康グッズの販売も行い、入院患者さんをはじめ多くの来場者で賑わいました。

イベントを通して健康を振り返るきっかけや職員との触れ合いにより看護の心を少しでも感じていただけたら幸いです。

健康グッズなどを販売したバザーの売上金は、災害支援に役立てていただけるよう茨城新聞文化福祉事業団に募金させていただきました。





## 栄養科から 食生活で腸内環境を整えましょう

「腸活」とは…腸内環境のバランスを整えることです。毎日の食事から免疫機能を維持しましょう。感染症から体を守るしくみを「免疫」といいますが、免疫を整える目的から、今、「腸活」が注目されています。

### 「腸活」の3要素

#### 「いい菌」をとる プロバイオティクス

いい菌＝有用菌を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べる。  
※継続的に食べることが大事です。



#### 「いい菌」を増やす プレバイオティクス

いい菌＝有用菌のエサとなるものを食べる。

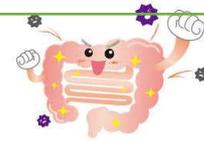
〈水溶性食物繊維を含む食品〉  
(例)海藻類、果物類、大麦など



〈難消化性オリゴ糖を含む食品〉  
(例)玉葱、ごぼう、豆類、バナナ、牛乳など

#### 「いい働き」をさせる ポストバイオティクス

食べるものの組み合わせを工夫して、ポストバイオティクスの産出を促す。



プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせることで、腸活の相乗効果が得られます。  
※ポストバイオティクスとは…食品成分を材料に腸内細菌が作り出す健康に有用な代謝物の総称です。

## 献立紹介 盛夏にぴったり 鶏肉のラビゴットソースかけ



---材料 2人分---

- 鶏むね肉 100g 2枚
- 酒 小さじ 1/2
- 塩 1.2g
- こしょう 適量
- 薄力粉 適量
- 揚げ油 適量
- サニーレタス 適量
- レモン 適量

〈ラビゴットソース〉

- オリーブ油 40g  
(又はサラダ油)
- 穀物酢 大さじ 2
- 食塩 1.4g
- レモン果汁 適量
- トマト 1/2 個
- きゅうり 1/3 本
- 玉ねぎ 1/6 個
- パセリ 適量

#### 〈作り方〉

- ① 鶏むね肉に酒、塩、こしょうの下味を付けて、薄力粉を薄くまぶし、170～180℃の揚げ油で7～8分間揚げる。食べやすい大きさに切り分ける。
- ② Aの材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ きゅうり、たまねぎ、湯むきしたトマトを4～5mm角にカットし、②とよく混ぜ合わせる。
- ④ ①の鶏むね肉にラビゴットソースをかけ、サニーレタスと輪切りのレモンを添え、刻んだパセリをちらして完成です。

※腸活には、サイドメニューでフルーツヨーグルトをプラスしてみてもいいかもしれません。



## 薬剤科から ～食べ合せ・飲み合せに御注意を～

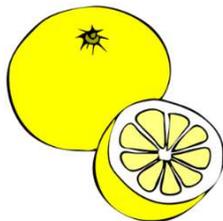


「天婦羅と西瓜」とか「鰻と梅干」など、「食べ合せ」が悪いから一緒に食べちゃダメだよ、なんて話を聞いたことがありますか。「天婦羅と西瓜」は、水分の多い西瓜が油分の多い天婦羅の消化を阻害するためと、科学的にも理由付けができますが、「鰻と梅干」の方は、梅の酸味で食欲が亢進して鰻を食べすぎて散財してしまうという、経済的な意味が強いようです。

ところで、薬と「食べ合せ・飲み合せ」が悪い食品というものもあります。いくつか紹介させていただきます。

### 【グレープフルーツ】

グレープフルーツに含まれているフラノクマリンという物質が、薬物を分解するCYP3A4という酵素の働きを阻害します。CYP3A4で代謝される薬は多く、そういった薬の中には添付文書に「服用中はグレープフルーツの摂取は避けること。」との注意が書かれているものもあります。



グレープフルーツ以外でも、夏ミカンやハッサクなどは同じような注意が必要といわれています。一方で、温州ミカンやオレンジ、レモンなどは薬物代謝に影響が無いとされています。

### 【納豆】

ワルファリンという、血液凝固因子の合成に係わるビタミンKの働きを競合阻害することで血栓症を予防する薬があります。一方納豆に含まれる納豆菌は、腸内でビタミンKを大量に産生すると言われています。このため、ワルファリンを服用している方は納豆は摂取しない方が良いとされています。

緑黄色野菜にもビタミンKは含まれていますが、通常の摂取量であれば問題ありません。ただし、健康食品として出回っているクロレウや青汁などは大量のビタミンKを含むため、摂取を避けた方が良いでしょう。



### 【酒類】

アルコールは眠気や胃腸障害などの副作用を増強します。また、アルコールにより肝臓の代謝機能が亢進されることで、効果が減弱される薬もあります。

逆に、薬によりアルコールの代謝が阻害されて悪酔いすることもあります。

好物が食べられなくなるとお嘆きの方もいるかとは思いますが、まずは病気を治すことが第一です。御自身のために、薬の注意はきちんと守るようにしましょう。

# 健康講演会のお知らせ

人生 100 年時代！健康づくりにお役立てください。皆様のご来場をお待ちしております。

## 講演内容

### 知って得する！心筋梗塞と心房細動

#### ～早期発見と検査・治療について～

ひたち医療センター 副病院長 内科主任部長 茅野 博行

日時 2024年8月31日(土) 13:30~14:45 (受付 13:00 より)  
場所 ヒタチエ(別館3階) 日立市社会福祉協議会 大会議室  
参加費 無料  
申し込み・問合せ 日立市健康づくり推進課 TEL0294-21-3300  
主催 日立市・元気ひたち健康づくり市民会議  
協賛 いばらきコープ生活協同組合



## 医療機関の皆様へ

### ～地域医療連携室から紹介患者のご予約について～

本年6月より、紹介予約申込書の書式を変更いたしました。書式は、当院ホームページ・地域医療連携室・診療予約の方法に公開しております。ご対応の程よろしく申し上げます。

○医療機関からの、患者さん紹介の際には、是非、地域医療連携室をご活用ください。

紹介の際には、**診療情報提供書**、**紹介予約申込書**を地域医療連携室に **FAX(0294-37-0847)**送信してください。

○緊急を要する患者さんの場合は、救急外来(代表電話 0294-36-2551)へお電話ください。

|         |                      |                                                 |
|---------|----------------------|-------------------------------------------------|
| 地域医療連携室 | TEL(直通) 0294-37-0609 | FAX(直通) 0294-37-0847                            |
|         | 受付時間                 | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時00分<br>土曜日 午前8時30分～午前11時00分 |



ひたち医療センター

〒316-8533 茨城県日立市鮎川町2-8-16  
TEL.0294-36-2551 FAX.0294-35-7816

URL <https://www.hitachi-mch.or.jp>

発行：地域医療連携室