



# 希望

マンスリー 済衆館だより

第147号  
2019.6月号

医療法人 済衆館 済衆館病院

〒481-0004 北名古屋市鹿田西村前111番地  
TEL.0568-21-0811(代表)  
FAX.0568-22-7494

e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp  
https://saishukan.com

発行/済衆館病院広報委員会

裏面: 高血圧の基礎の基礎です/ご家庭での血圧測定

## 外来診療担当医表(6月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	横崎 消化器	渡辺 消化器	森 糖尿病・膠原病	柴田 循環器	吉田(勝) 循環器	柳澤 呼吸器
		今村(亜) 循環器	橋本 呼吸器	今村(亜) 循環器	渡辺 消化器	戸部 循環器	多田 第1・2・3・4 腎臓・リウマチ・膠原病
		森 糖尿病・膠原病	神原 循環器	吉田(勝) 循環器	伊藤(隆) 脳神経	伊藤(隆) 脳神経	担当医
		岡城 循環器	鈴木(重雄) 消化器	横崎 消化器	鈴木(貴) 糖尿病内分	鈴木(貴) 糖尿病内分	担当医
		平山 脳神経	伊藤(隆) 脳神経	栗木 消化器	岡城 循環器	橋本 呼吸器	
			吉田(由) 糖尿病内分	多田 腎臓・リウマチ・膠原病		吉田(由) 糖尿病内分	
外科	午前	川崎	今村(康) 外科・総合診療科	勝野	今村(達)	今村(康) 外科・総合診療科	川崎
			神谷	河合(純)	川崎	神谷	河合(純)
眼科	午前	半田	半田	半田	半田	半田	半田
	午後	半田		担当医		半田	
	受付時間	13:30~15:30		13:30~15:30		13:30~15:30	
小児科	午前	植 廣田	植 廣田	廣田	植	植 第1・3・4 廣田	植 第1・2・4・5 廣田
	午後	植/廣田 15:00~16:00	植/廣田 15:00~16:00			植/廣田 15:00~16:00	
皮膚科	午前				休診		
整形外科	午前	中里	松本(美)	相羽	松尾(英)	中里	松本(美)
		松尾(英)	河原	矢崎 第1・3 10:00~ 田中 第2・4 10:00~	宇佐美 第1・3	栗本 9:30~	中川 第1・3・5 早川 第2・4
歯科・口腔外科	午前	梅村/担当医	梅村	梅村	梅村	梅村/担当医	

## 専門外来

	月	火	水	木	金	土	
内科	糖尿病内分 和田 9:00~12:00	循環器 水谷(浩) 13:00~15:00	糖尿病内分 上田 13:00~	禁煙外来 橋本 14:00~	リウマチ・膠原病・糖尿病 森 12:30~14:00		
	消化器・肝臓 栗木 13:30~15:30		呼吸器 柳澤 予約制 14:30~15:30	消化器・肝臓 栗木 14:30~15:30 腎臓・リウマチ・膠原病 多田 13:30~			
	IBD/便秘外来 渡辺 予約制 14:00~16:00						
外科	乳腺外科 稲石 予約制 9:00~10:30	脳神経外科 飯塚 予約制	泌尿器 担当医 一部予約制 14:00~	泌尿器 遠山 14:00~15:00	乳腺外科 佐藤 予約制 14:00~16:00	形成外科 担当医 9:00~10:00	
	泌尿器 河合(昭) 13:00~16:00			脳神経外科 担当医 (第1・2・3) 14:00~16:00		脳神経・脊髄外科 西村 (第1・3) 9:00~11:30	
	内分分泌科 日比(八)(第1) 予約制 15:00~16:00	小児外科 勝野 13:00~16:00		脳神経外科 飯塚 (第4) 14:30~16:30	脳神経外科 飯塚 14:00~16:00	泌尿器 鈴木(晶) (第2・4) 9:00~12:00	
	内分分泌科 酒井(第3) 予約制 15:00~16:00	緩和ケア 秋山 13:30~16:00		血管外科 今枝 14:00~16:00			
	脳神経外科 吉田(純) 予約制 15:00~16:00						

- ★外来は、原則として予約とさせていただきます。
- ★受付時間 午前8:30~11:30  
午後専門外来は診察時間の30分前からとなります。
- ★診察時間 午前9:00~12:00
- ★都合により担当医師が変更となる場合があります。
- ★急患の場合はお電話ください。  
時間外・休日も診察致します。  
TEL.0568-21-0811(代表)

## 健診・ドックセンター

●人間ドック ●企業健診

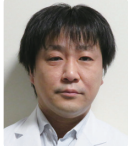
●特定健診 ●特定保健指導

40歳から74歳の健康保険(国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など)被扶養者(家族)の方も対象となっております。

健診・ドックセンター  
TEL.0568-58-1535(直通)

## 新任医師紹介

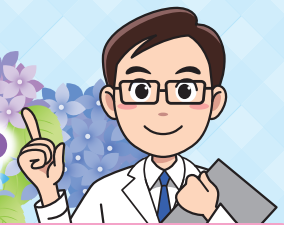
● 整形外科 ● 木曜日に手外科、整形外科外来を担当させていただきます。患者さまに合わせた治療を提供していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



宇佐美 聡 先生

知っている  
ようで  
知らない

# 高血圧の基礎の基礎です

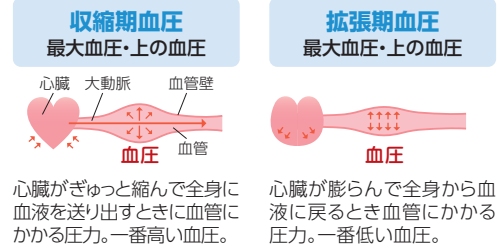


## ① 血圧ってなあに？

水道にホースがつながっています。ホースの先端を手で持ちます。蛇口をひねって水を出します。ホースから水が出るとともに、手に力がかかるのを感じます。これが圧力で、流れる水がホースを内側から外に向かって押す力です。人間の体では、蛇口が心臓に、ホースが血管に相当します。ただし、このたとえでは血液がどンドン外に出ていってしまいますので、人体では血管(ホース)の先が心臓(蛇口)につながって輪を作っています。心臓(筋肉の袋)が伸び縮みして血管に血液を送り、その血液がまた心臓に戻ってきて、体の中を血液がグルグル回っています。

血圧は「血液が作る圧」のことで、ホースを持つ手に感じる圧力と同じものです。つまり、血液の流れが血管を内側から外側に押す力です。蛇口をさらにひねると水の勢いは増し、手に感じる力も大きくなります。これは運動して心臓がドクドクしている状態で、血液が勢いよく血管の中を流れるので血圧が上がります。蛇口の開き具合は同じにしておいて、ホースの先端を指で絞ると、水は勢いよく遠くまで飛ばようになり、感じる力は強くなります。血管の壁には筋肉があって、これが伸び縮みして血管の太さを調節しています。血管は土管ではなく、しなやかなホースです。ホースの出口を絞るということは、人体では血管が縮んで細くなったということで、血圧は上がります。

### 心臓の動きと血圧



## ② 高血圧とは？

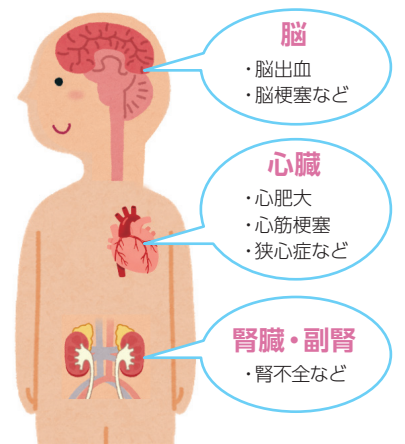
血圧は流れる血液が作り出す圧力なので、ゼロにはなりません。言い換えれば「水は高さから低きに流れる」わけで、圧力ゼロという「高さも低きもない」平坦な状態では血液は血管の中を流れず、人間は死んでしまいます。血液をグルグル回す最初の力を心臓が作り出し、血管がその力を調節していますが、「高血圧」という状態は、ほとんどが「血管の調節する働き」が悪くなったためにおこります。先のたとえでは、ホースの出口を絞れば絞るほど圧力は強くなるわけで、血管が縮めば縮むほど血圧は上がるということになります。

ボクシングで顔を殴られるとダウンしますが、スウェイバックという防御技術を駆使して、相手のパンチが迫ると同時に上体を後ろに反らして避けると、仮に当たってもパンチの力は弱くなり、受けるダメージも小さくなります。このたとえでは、パンチは心臓が血管に流す血液の勢いで、スウェイバックは血管にかかる血圧を受け流す調節能力ということになります。血液が勢いよく流れてくると、血管は拡張して圧力を逃がすことにより、血圧が上がりにくいのを防いでいます。血管のしなやかさが失われて血管が縮こまったままだと、血液の流れる勢いをまともに受けて「高血圧」になります。

このように血管が硬くなるのが高血圧につながってきますが、血管が硬くなることを「動脈硬化」と呼んでいます。動脈硬化がおきてくると血圧が上がり、血圧が上がると血管を押す力が強くなって血管は痛めつけられ、動脈硬化が悪化します。「動脈硬化→高血圧→動脈硬化進行→高血圧悪化」という悪循環に陥ってしまうわけです。

ホースが劣化すると硬くてバリバリになってくるように、動脈硬化が進むと血管がポロポロになって詰まったり裂けたりし、脳卒中や心筋梗塞・腎不全など命にかかわる病気をおこしやすくなります。血中脂質・血糖コントロールなどが大切になりますので、早めに動脈硬化対策をしましょう。

その他に副腎・甲状腺より出るホルモンが影響する場合がありますので、専門医の指示により血液検査をおすすめいたします。



## ③ 予防策は？

「動脈硬化とは血管が壊れることである」と言ってもいいわけですので、おきると元に戻りません。したがって予防、あるいは進行防止が大事です。それには、魚と野菜を主体にした塩分ひかえめの食事を取り、無理をしない程度に体を動かすことです。タバコは絶対にいけません。そんなにもむずかしいことはありませんので、ゆったりとした気持ちで続けられればいいでしょう。

循環器内科部長 吉田 勝彦

### ご家庭での血圧はどのように測定したらよいのでしょうか？

血圧は心身の活動にあわせていつも変動しています。一度測って高くても、少し休んで測り直すとかなり低くなるのがよくあります。特に病院では緊張してしまい、普段よりも高い血圧になることがあります。

血圧の治療の目的は、常に高い状態が続かないようにし、合併症を予防することです。

そのためには、まず普段の血圧を知ることが大切です。できる限り正確に血圧を測るために、次の点に注意しましょう。

### 血圧計の選び方

血圧はできるだけ心臓に近いところで測る方が正確です。手首などで測ることができても、腕に巻いて測る血圧計がおすすめです。

### 血圧を測る前に

血圧測定を正確に測定するためには、5分ほど座って呼吸を整えてから測るのがよいでしょう。もしも時間がなければ、ゆっくりと数回深呼吸をして、できるだけ気持ちを落ち着けてから測りましょう。

### 血圧を測る時間帯

血圧は朝に高くなることが多いといわれています。また、夜は逆に低めになることが多いため、できれば朝と夜の2回測定することをおすすめします。

朝は目を覚まして活動をはじめる前に測ると一番よいですが、尿意がある場合はトイレをすませて、少し休んでから測りましょう。

夜は寝る準備をして、リラックスした状態で測るとよいでしょう。ただし飲酒、食事、入浴の直後は避けるようにしましょう。



### 血圧測定のポイント

- 背筋を伸ばす
- カフは心臓と同じ高さにする
- カフは肘にかけない
- 腕に力を入れない

### 2019年4月、新しい高血圧治療ガイドラインが発表されました。

高血圧の基準値は従来通り、**診察室血圧が140/90mmHgで、家庭血圧が135/85mmHgです。**血圧を下げる目標値は図のようになっています。高血圧の方(140/90mmHg以上)では、生活習慣の修正を積極的に行いましょう。また必要に応じて医師の診察を受けるようにおすすめいたします。

75歳未満の成人	130/80mmHg未満
糖尿病患者	130/80mmHg未満
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg未満
75歳以上の高齢者	140/90mmHg未満

➡ 次号は「腰痛」です

### 四字熟語

### 雨過天晴(うかてんせい)

《雨がやみ、空が晴れわたる意から》悪かった状況や状態が、良いほうに向かうことのとえ。「雨過天青」とも書く。

- 5月31日(金)～6月6日(木) 禁煙週間 ● 6月1日(土)～7日(金) HIV検査普及週間
- 6月4日(火)～10日(月) 歯と口の健康週間 ● 6月5日(水) 世界環境デー
- 6月13日(木) 国際アルビニズム(白皮症)啓発デー ● 6月14日(金) 世界献血者デー
- 6月16日(日) 父の日

第147号 2019.6月

発行/済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院

TEL.0568-21-0811(代表)

〒481-0004 北名古屋市長久西村前111番地  
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp https://saishukan.com  
FAX.0568-22-7494

当院は個人情報保護に積極的に取り組んでいます。