

クリニック通信

はなみずき



6月7日(土)~13日(金)まで国際学会
に出席のため休診いたします。ご迷惑
をおかけしますがよろしくお
願いいたします。



高血圧の基準が変わった？

先日、日本人間ドック学会が、血圧値
について収縮期血圧(上の値)は147m
mmHgまで、拡張期血圧(下の値は)94
mmHgまでを『正常』とする新しい判定
基準を取りまとめたという新聞報道があ
りました。この報道を受けて、『血圧の正
常値が上がったので、自分はもう薬を飲
まなくてもいい?』など、不安になってい
る方もいるかと思えます。今回はこの高
血圧基準について日本高血圧学会の声
明をもとに説明します。

結論から言えば、**高血圧の基準は
140/90mmHg以上であることに変わり
ません。**血圧をどこまで下げたほうがい
いかは、年齢や他の病気があるかによっ

て異なりますので、患者さ
ん一人一人によって降圧
目標値は異なります。この
基準は世界共通で、血圧
が高くなるほどの脳卒中・
心筋梗塞などの発生頻度
が増える事、高血圧を治
療することでこれらの病気
の発症が減ることが証明されていま
す。



それでは、人間ドック学会の新しい基
準147/94mmHgは間違いなのでは
しょうか?これは、5万人規模の持病のな
い、他の検査項目で異常のない、いわ
ゆる健康と思われる人の検査値をも
とに、統計処理して割り出した基準値で
す。すなわち、**正常と思われる人の血
圧検査の基準値**であり、脳卒中や心筋
梗塞になる危険の度合いや治療効果
などは評価されていないのです。

今までの血圧基準で、その方にあっ
た血圧コントロールを続けることをお勧
めします。

Dr. みわの一口コラム：飛行機からの景色を堪能しました



福岡で開かれた日本神経学会学術大会に参加してきました。翌朝午後の診療に間に合うように飛行機で羽田へ。福岡空港はアクセスがいいので助かります。機内で音楽を聴きながらついうとうと。ふと眼が覚めると眼下に瀬戸内海の島々がくっきり見えるではないですか!そういえば、飛行機の窓から外を見るのは久しぶりです。童心に戻ったように、しばし見とれてしまいました。伊豆半島や伊豆大島も見えます。先日自転車で走った房総半島の海岸線もきれいに見えました。実は私は高所恐怖症。長いエスカレーターやガラス張りのエレベーターなど怖くて嫌いです。スカイツリーにも上ってみたいとは思いません。でも、飛行機から下を見ても不思議に怖いとは思いません。あまりに高すぎて写真のようにしか見えないからでしょうか。久しぶりに素敵な景色をみせてもらいました。



脳梗塞から脳を守る:そのために (その6)

心臓の中でできた血の塊が脳へ飛んで脳の血管が突然つまる脳梗塞(脳塞栓)の原因として、心房細動という不整脈の発見治療が重要です。さて、心房細動が見つかった場合、どのように対処すべきか、これについて述べたいとおもいます。

心房細動がある場合、どのくらい脳梗塞を発症しやすいか、ということに関する研究が行われてきました。

- ①うっ血性心不全がある場合
- ②高血圧がある場合
- ③年齢が75歳以上である場合
- ④糖尿病がある場合

などでは血液が固まりにくくする薬(血液の凝固を防ぐ薬=抗凝固薬)の服用をするかどうか検討が必要です。もちろん、今まで脳卒中(一過性脳虚血発作を含む)をおこしたことがある場合には、もちろん抗凝固薬を服用する必要があることは言うまでもありません。上記の①

~④のポイントが多ければ多いほど脳梗塞を生じる危険度が高まることがわかっています。

では、抗凝固薬とはどういったものでしょうか?よく「血液をさらさらにする薬です」というような説明がありますが、「さらさら」といういかに聞こえが良いですね。しかし、実際は血液が固まらない様にする作用を持っていますから、その副作用が「出血」であることは言うまでもありません。「血液さらさら」ということは「出血したらとまりません」ということでもあります。したがって、多すぎると極めて危険です。逆に少ない量では効果は期待できません。次回は、抗凝固薬の実際について述べたいと思います。



☆ スタッフから ☆



最近ちょっと洋服がきつくなったかな?と感じた昨年秋。食べ物がおいしい季節だから食べすぎたんだろうと軽く考えていました。冬になってからは、厚着をしているからきついんだと思い込みました。春になって薄着になれば元通りになるはずだと淡い期待を抱いていましたが、現実には厳しくきついままでした。これ以上苦しめないように、まずは腹筋でもしてみようかと思っています。(受付事務 M.Y.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042(438)7188 FAX 042(438)7187

<http://www.miwaclinic.net>