



# 明和病院だより



2019年2月号

★ GWの外来診療日について ★  
【 4月30日(火)~5月2日(木) 】  
通常診療日とします。

## (1) 医師から皆さまへ

### 〈高血圧 本当の話〉

4300万人の方が高血圧といわれています。そうであれば高血圧って本当に病気になるかなど考えるほうが自然かもしれません。私自身、高血圧の家系にもかかわらず、血圧は昨年まで正常でした。頭重感がつづき血圧を測ると180mmHgでした。とうとう4300万人の一人に入ってしまった。世の中の情報にはフェイクニュースも多いですが具体的な数字を挙げて、本当の話を述べさせていただきます。

1993年から高血圧の基準値は140/90mmHgとなりました。

福岡県久山町で長く行われてきた健診などから、血圧120mmHg以下の方の脳卒中の発症率は7人(人口1000人・1年あたり)であったのに対して、140-160mmHgの方は24人でした。

140mmHgを超えるあたりから脳卒中が増えることが統計的に明らかとなり基準値が定められました。従って、140-160mmHgになれば、明日にでも脳卒中になってしまうのではと心配なさる方も多いのですが、実際は年間2%の発症率となっています。

健診などで高血圧を指摘された場合、食事療法(減塩など)・運動(有酸素運動)が勧められます。減塩1gで血圧1mmHg下がるのが報告されています。平均的な塩分摂取は9-11gで、推奨されているのは6g以下です。

塩分摂取がかなり多い方は降圧が望めますが、たとえば塩分10gの方が6gに減塩しても降圧は4mmHg程度にとどまるというのが実際です。

また、運動については、毎日散歩をしているが血圧がさがらないといわれた方も実際には多いです。この場合は運動強度に問題があります。

従来は有酸素運動(週3回30分で4mmHgの降圧効果)が強調されてきましたが、低強度の運動のみでは効果が少ないようです。むしろ強度の高い無酸素運動を追加して負荷をかけると体重や血圧が低下するという意見がでてきました。

陸上や競泳の世界ではインターバル的に全力疾走など混ぜた方がトレーニング効果は高まるということが明らかとなってきています。疲れのない散歩では効果がないようです。

では、血圧の薬ではどれくらい血圧が下がるのでしょうか  
日本、世界で一番処方されているアムロジン5mg錠の降圧効果は約10mmHgです。

「高血圧の薬をはじめたらやめられないので、内服したくない」と言われる方も多いです。現在の降圧薬は、血圧を根本的に治す薬ではないのでやめると内服する前の血圧に戻ってしまいますが、中止することはもちろん可能ですので医師にご相談ください。

以上、高血圧診療の本当の話でした。

内科 循環器担当部長 中尾 伸二

## (2) 健康講座のお知らせ ※無料、参加自由

- ・演題 : それって、ほんま?  
「不安症には抗不安剤?!」
- ・講師 : 非常勤医師 谷田 憲俊
- ・日時 : 2月21日(木) 14:00~14:50
- ・場所 : 明和病院 南館5階 明和ホール東



## (3) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ① 演題 : 役に立つ薬の話  
講師 : 薬剤部 菊井部長代理 菊井 利伸  
日時 : 2月7日(木) 14:00~15:30  
場所 : 上ヶ原公民館(Tel.72-7286) ※無料(参加自由)
- ② 演題 : 高齢者に発症しやすい 眼の病気~白内障~  
講師 : 眼科 部長 田中 久子  
日時 : 2月15日(金) 14:00~15:30  
場所 : 鳴尾公民館(Tel.47-3838) ※無料(参加自由)



## (4) 献血のお知らせ

兵庫県赤十字血液センター主催の献血を以下の日程で行ないますので、ご協力をお願いします。



- ・日時 : 2月21日(木) 14:00~16:30
- ・場所 : 受付・問診 … 正面玄関 東詰(風除室東側)
- ・採血 : 正面玄関前ロータリー(南館寄り)

(編集発行人 事務部長 沖田 明弘)