

たかたクリニック通信

2025 年 9 月号

発行元

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1

9 月になりました。今年の夏は例年にも増して暑い夏ですね。

まだまだ酷暑が続いていますが、皆様お変わりございませんか。引き続き熱中症対策も怠らず、今月も健康に過ごしていきましょう。

健康コラム ～「ホントの血压」を知ろう！～

皆さんは、「健康診断では血压が高いなあ」「測る時間によって血压がバラバラ」「仕事中は高い気がする」・・・なんて感じたことはありませんか？

血压は 1 日の中で変動しているため、“本当は血压が高いのに健康診断では気づかれない”という可能性もあります。家庭で血压を測ることで自分の「**ホントの血压**」を知り、病気の予防に役立ててみませんか？

高血圧の主な 3 つのタイプ



持続性高血圧	健康診断や診察時、家庭でも血压が高い ⇒常に動脈に圧力がかかるため、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まる。
白衣高血圧	健康診断や診察時、一時的に血压が上がる ⇒将来、持続性高血圧に移行するリスクが高い
仮面高血圧	健康診断や診察時は正常だが、職場や家庭では血压が高くなる ⇒「早朝高血圧」「昼間高血圧」「夜間高血圧」の 3 パターンがあり、 持続性高血圧よりもリスクが高いケースもある 。

この 3 つの高血圧の中で、一番気づかれにくい高血圧はどれでしょうか？

正解は【**仮面高血圧**】です。健診時には気づかれないため、「高血圧ではない」と判断された人のうち 10～15％に隠れていると言われており、持続性高血圧と同じくらい、脳卒中や心筋梗塞といった脳心血管病のリスクがあります。

仮面高血圧を見逃さないためには、日頃から自宅で血压を測定することが重要です。最近の研究では、脳心血管病のリスクの予測には、健康診断や診察時の血压よりも家庭で測定する血压のほうが優れているとされています。

参考：https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okayama/cat070/colum1/20240110701/

自分の血圧知っていますか？ －家庭血圧測定の手引き－

前述のように、血圧は気温などの環境や、生活の中での活動等に影響を受けやすく、常に変動しています。そこで家庭用血圧計で正確に測り、普段の自分の血圧を知っておくことをオススメします。

《血圧の基準》

血圧は健診や診察室で測る「診察室血圧」と家庭で測る「家庭血圧」があります。高血圧学会のガイドラインでは、高血圧の判定には**家庭血圧を優先する**とされています。基準は、診察室血圧で 140/90mmHg 以上、家庭血圧で 135/85mmHg 以上とされています。

《測り方のポイント》

- ◎ 測るタイミングは、**朝と晩の 1 日 2 回（起床後と就寝前）**に測るのがベスト
- ◎ 血圧計は、**上腕式血圧計**がオススメ
- ◎ 測り方
 - ・背もたれ付きの椅子に座りましょう
 - ・会話をせずに座って深呼吸して 1～2 分安静にしリラックスしましょう
 - ・血圧計は心臓と同じ高さになるように台の上などに置きましょう
 - ・薄手の衣類の上にカフを巻きましょう
 - ・手のひらを上向きにして、肘の関節の 1～2cm 上でチューブが腕の中心にくるように巻きましょう
- ◎ 5～7 日間分の平均値を出してみましょう。それが普段の血圧になります。
- ◎ 血圧が高めの方は、朝晩の記録をつけましょう。

1 週間の平均値が 135/85mmHg 以上である場合は高血圧の可能性が高いです。

健康診断などで【再検査】の場合や家庭血圧が高い場合は、1 週間分の朝・晩の記録を持参し、かかりつけ医に相談されることをオススメします。

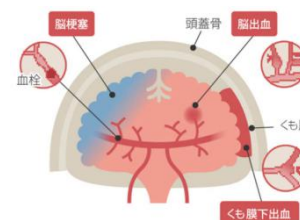
高血圧だとどんな病気になるの？

高血圧は「**サイレントキラー**」と呼ばれています。自覚症状がないままいつの間にか動脈硬化が進み、ある日突然様々な病気を引き起こします。更に、脂質異常や高血糖が合わさると、動脈硬化がより加速します。

脳卒中

- ・血管が詰まる**脳梗塞**
- ・血管が破れる

脳出血、くも膜下出血



心臓病

- ・冠動脈の血流が悪くなり胸が痛くなる**狭心症**
- ・血管が詰まり心臓の一部が壊死する**心筋梗塞**
- ・心臓の機能が低下する**心不全**

腎臓病

- ・腎臓の機能が低下する**慢性腎臓病（CKD）**
- ・慢性腎臓病（CKD）がさらに進行し、人口透析や腎臓移植が必要になる**腎不全**

参考：https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okayama/cat070/colum1/2021020801/

血圧を下げるための5つの生活習慣

高血圧にならないためには、**生活習慣の改善**が最も重要です。特に、減塩や肥満解消は血圧を下げるためにはとても効果的なので積極的に取り組みましょう。

①減塩

食塩の摂り過ぎは高血圧の大きな原因です。
調味料をかけすぎない。ラーメンのスープは残すなど日頃の食生活で減塩を心がけましょう。

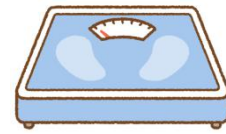


食塩は控えめに

食塩摂取量の目標

男性 7.5g 未満/日

女性 6.5g 未満/日



②肥満解消

食べ過ぎや運動不足による肥満は、高血圧・脂質異常・高血糖を招きます。毎日体重を測り、体重を管理しましょう。

③運動

適度な運動（ウォーキング等）は血流を良くし、血圧を下げる効果があります。また血管が柔らかくなるため、動脈硬化の予防に繋がります。

④禁煙

適度な運動（ウォーキング等）は血流を良くし、血圧を下げる効果があります。また血管が柔らかくなるため、動脈硬化の予防に繋がります。

喫煙は百害あって一利なし

喫煙はがん・脳卒中・心臓病などの原因となりますので、健康のために1日でも早く禁煙しましょう。



⑤節酒

お酒の飲み過ぎは血圧を上昇させます。飲み過ぎには気を付けて、週に2日程度は休肝日を設けましょう。



1日分のアルコール適量は？

厚生労働省の示す指標では、1日分のアルコール適量は「**純アルコール 20g 程度**」までとされています。

お酒の量で言うと・・・

ビール 500ml（中瓶1本）、ワイングラス2杯弱

焼酎 1/2 合、日本酒 1 合



参考：③リーフレット（高血圧を予防しましょう）(4).pdf

季節の話 ～秋の味覚【栗】の豆知識～

食欲の秋に欠かせない秋の味覚の一つに【栗】がありますね。皆さんもよく食べられるかと思います。今回は【栗】のヒミツを探ってみたいと思います！



①栗は、果物？野菜？木の実？

栗は甘いので果物と思われがちですが、実は分類上、「**種実類**」に含まれます。実はアーモンドやクルミと同じで「**木の実**」なんですね！

②栗の生産量が日本で一番多い都道府県は？

栗といえば、丹波栗や小布施栗が有名です。丹波栗で有名な地域は京都府、小布施栗で有名な地域は長野県です。しかし令和4年作況調査によると、栗の生産量の第1位は「**茨城県**」です。2位が熊本県、3位が愛知県になります。



③栗に多く含まれている栄養素は？

他の食品と比較し、栗に多く含まれている栄養素は「**カリウム**」です。栗（茹で）には、可食部 100g あたり、カリウムが 460mg 含まれています。



カリウムはナトリウムと相互に働き、過剰に摂取したナトリウムを体外へ排泄する作用があります。またむくみの解消や高血圧の改善、利尿作用にも効果的とされています。

栄養も豊富な【栗】。皆様も秋の美味しい季節に楽しんでくださいね！

秋の七草

参考：https://mikakukyokai.net/2017/10/28/kuri/

9月には「秋の七草」があります。

これは、日本古来から伝わる秋の季語でもあり、詩歌や俳句などでよく詠まれています。「秋の七草」は、萩（はぎ）、尾花（おばな）、葛（くず）、撫子（なでしこ）、藤袴（ふじばかま）、彼岸花（ひがなばな）、桔梗（ききょう）の7種類の花で、それぞれ独自の美しさと風情を持ち、日本の風物詩として親しまれています。春の七草のように食べることはなく、観賞用として楽しめます。



次回のクリニック通信もお楽しみに！ たかたクリニック HP：https://takata-clinic.com/