



# 主治医の一言

第2号

平成27年3月発行

内科 刀塚俊起、二村明広

☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

## ◆今月の主治医からの一言

春の足音が聞こえて来るようになりました。例年、内科は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症で混雑します。咳、発熱があればマスクを着けましょう。インフルエンザ流行のピークは過ぎましたが、3月以降はB型インフルエンザの小流行があります。今年は一月早く季節が進んでいるようで、花粉の量も多いと言われています。長い時間お待ち頂き、大変申し訳なく思います。

ところで皆さん、健康のチェックは定期的にされているでしょうか。働いておられる方は、会社で年に一度の健康診断があります。中には「忙しくて受ける時間がない」とやり過ぎておられる場合もあるでしょう。定年退職した後は、各市町村で行われる特定健診やがん検診があります。日頃、元気であるから面倒で受けずに、気がついたらもう5年過ぎていたという方もあるかもしれません。主治医が血液検査やレントゲンなど検査を勧めることがあります、「元気なのになぜ調べる必要があるのか?」という思いになられる方もあるかもしれません。定期的にチェックすることは、異常のサインを見逃さないためには、大変大事なのです。

## ◆まず血圧測定を

病院に来られたら、ぜひ血圧を測定してみてください。血圧は、高くなっても自覚症状が出ません。いよいよ高くなって頭痛、肩こり、めまいなどの自覚症状が現れます。中には、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などの重大な病気が起きて始めて、高い血圧が放置されていたと分かることがあります。最近は公共機関で血圧を測定できるようになっています。病院の待合フロアにも設置してあります。よく、「一回目の血圧が高くて、二回目、三回目になると下がってくる。どの血圧が正しいのでしょうか?」という質問を受けます。(ウラへつづく)



## ～糖尿病教室のご案内～

3月11日(水) 歯の磨き方 歯科衛生師：清水恵美、三富望  
時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

3月25日(水) 糖尿病の質問に答えるコーナー 日本糖尿病療養指導士：今城都志枝  
時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

## ～院内医学講座のお知らせ～

3月19日(木) 正しい薬の使い方(仮) 薬剤師：後藤敦史  
時間：16時00分～16時45分 場所：真生会富山病院 整形外科待合

これらの疑問については、JHS2014（日本高血圧学会ガイドライン 2014）に詳しく書かれてあり、（インターネットでダウンロードできます）「一回目と二回目の血圧の平均を採用する」としています。三回の平均でもよいです。140/90mmHg 以上であれば高血圧症です。家で測定した場合は、135/85mmHg 以下を正常血圧とします。家庭では、病院よりもリラックスしますからね。

今日では多くの人たちが血圧を意識して生活していますが、以前はそうではありませんでした。1960年代、日本は脳卒中（脳梗塞、脳出血）が大変多い国でした。その頃から医療の取り組みによって血圧への意識が高まり、国民平均の血圧が 10-20mmHg 下がっています。日本の長寿国化に大いに貢献しました。今なお、30歳以上の男性の 60%、女性の 45%が高血圧症と言われ、特に 50代以上の男性、60代以上の女性で 60%の人が高血圧症です。その数は男女合わせて 4300万人と言われていいます（2010年調査）。このように多くの人が高血圧症ですから、「高血圧症はたいした病気ではない」という考えもあるでしょう。それは正しくもあり、間違いでもあります。高血圧症による死亡は、心臓や血管や脳卒中の半分以上であり、その数は年間 10万人と推定されます。高血圧症と分かっているが、血圧の管理を十分にしていなかったためです。血圧が高ければ、現在もっとも有効な手段は降圧剤です。薬剤は、副作用はほとんどなく、確実に血圧を下げます。薬で血圧が下がったからと安心してはいけません。なぜ、血圧が上がったのか、食事や運動などの生活習慣に問題があって血圧が上昇しているという背景があるからです。

#### ◆多い塩分摂取量

日本人は塩分摂取が多い国民です。かつて脳卒中が多かったのは、食塩の過剰摂取が原因と考えられています。塩分摂取量が多いと血圧が上昇することは、研究で明らかになっています。1999年の調査結果では、男性 12.3g、女性 10.9g の塩分を摂取していました。欧米の塩分摂取量は日本人より 2g 以上少なく、WHO は塩分摂取量を 5g 以下にするべきとしています。一足飛びに 5g は困難ですので、2012年に策定された「健康日本 21」では、2022年までに「平均塩分摂取量 8g」を目標にしました。減塩は高血圧などの生活習慣病だけでなく、胃がんや骨粗鬆症まで幅広い病気の予防に効果があります。高血圧、腎臓病の人は 1日 6g が目標です。減塩だけで、血圧が正常化したという人は多くあります。日本人は、調味料を始めとする加工食品などから多くの塩分を摂取しています。カップ麺には、汁まで全部飲むと塩分が 4g もあります。当院では一日の塩分摂取量を尿から測定できるようにしました。自分は減塩しているつもりでも、実際はどの程度塩分摂取しているか分かりません。医師に尋ねてもらえれば、今日にでも調べることができます。また、減塩の具体的方法が分からないという方も多いでしょう。希望なされば、管理栄養士が丁寧に指導をします。



減塩は、病気予防に大変有効な手段です。今日から実行しましょう。