

健やかいずみ



血圧を測ってみよう



循環器内科
武田 久輝

血圧が高いと言われたことはありませんか。医療機関で測定した場合は収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上、家庭で測定した場合は収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上、いずれかに該当した場合は高血圧と診断されます。今日本では高血圧患者は4300万人いると言われています。高血圧は自覚症状が無いことも多いのですが、そのまま放っておくと動脈硬化や心臓肥大が進み、心筋梗

塞、脳卒中、慢性腎臓病をひきおこしてしまします。そのため高血圧の管理が非常に重要となります。まず第一歩は血圧を測ることです。医療機関に限らずご自宅でも定期的に測定してみてください。〈治療ガイドラインの改訂〉今年2014年に高血圧治療ガイドラインが5年ぶりに改訂されました。診察室の血圧も測定しますが、それ以上に家庭での血圧測定の重要性が示されました。起床後1時間以内の早朝血圧と就寝前の血圧の最低2回の測定が推奨されています。朝は排尿した後、朝の服薬前、朝食前に、座って1〜2分安静にした後に測定します。夜も座つ

て1〜2分安静にした後に測定します。複数回測定した場合はその平均値を採用します。〈高血圧対策〉高血圧と診断された場合は、自覚症状は無くとも治療を開始します。まず生活習慣の改善です。塩分の取り過ぎ、肥満、運動不足、喫煙、ストレスの溜めすぎがあげられます。日本人の塩分摂取は一日平均10.4gとやや多めです。塩分過剰摂取は高血圧の大きな要因であり、一日6g未満を目標に減塩を心がけて下さい。具体的に塩分摂取量を知りたい場合は尿検査で簡便に概算できます。また運動は血圧を上げる交感神経の働きを弱め、心肺機能を改善させ動脈硬化を抑制します。『ややきつい』程度のウォーキングを1回15分以上、週に3回以上がおすすです。

生活習慣改善でも血圧が高い場合は、血圧を下げる薬を用います。多種多様な降圧薬があり、病状にあった薬が選択されます。〈高血圧の検査〉高血圧を認めた場合、どの程度動脈硬化が進んでいるかの検査も大事です。頸動脈エコー、心エコー、心電図、足関節上腕血圧比、CT等で評価します。またある特定の原因による高血圧を二次性高血圧と言います。腎性高血圧、原発性アルドステロン症、睡眠時無呼吸症候群が多いですが、大きく治療方針が異なりますので診断は重要になります。血圧の管理は年齢や、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中の有無によって目標値が異なります。まず血圧を測定し、もし高ければ一度当院までご相談下さい。

9月の一言・・・夏の疲れが出てくる時期です。規則正しい生活を心がけましょう。

和泉市立病院 外来診察予定表

平成26年9月分

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	総合内科	/			川西	/	
	循環器	☆藤田(午前)・中村(午後) 武田	河瀬 ☆笠松	松村 ☆和田(午後予約のみ)	白井	河瀬 中村	
	呼吸器	松下 吉本(午前)	星	松下 ☆佐藤(午後要予約)	玉垣	☆柳生	
	消化器	山雄 藤本俊(総合内科) 坂口(肝臓特診、 午後2時～・予約のみ)	山田 鶴園	坂口 大西	大西 大本 山田(総合内科)	藤本俊 川崎	
	糖尿病	/			/		
	◆神経内科	/			河合(要予約)	/	
夜診	内科	藤本俊(隔週交代) 大西(隔週交代)	河瀬	坂口	☆柳生(第1・3・5週) 山田(第2・4週)	松下	
がんセンター	腫瘍内科	午前	佃(腫瘍内科) 工藤(腫瘍内科)	福岡(腫瘍内科) 鈴木(腫瘍内科)	尾崎(腫瘍内科) 佃(腫瘍内科)	長谷川(腫瘍内科) 枚浦(腫瘍内科)	福岡(腫瘍科・セカンドオピニオン) 米阪(腫瘍内科)
		午後	大田(腫瘍内科) 工藤(腫瘍内科)	大塚(緩和ケア) 鈴木(腫瘍内科)	尾崎(腫瘍内科) 佃(午後：初診)	長谷川(腫瘍内科) 阪本(精神腫瘍・予約のみ)	福岡(腫瘍科・セカンドオピニオン) 米阪(腫瘍内科)
	外来化学療法室	工藤	大田	尾崎	枚浦	米阪	
外科		阪本(初診) 坂下(処置)	澤田 須浪 坂下(初診・処置)	雪本(初診) 処置(交代制)	阪本 澤田(初診) 雪本(処置)	須浪(初診) 処置(交代制)	
	午後予約のみ	阪本(乳腺外来)	/			阪本(乳腺外来)	
	夜診(外傷のみ)	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	
整形外科	鍵山 交代制 森田	森田	吉村 鍵山(予約優先) 岡本	岸田 林	岡本 吉村		
脊椎外科センター	森田	森田	成瀬	成瀬	成瀬		
脳神経外科	午前	成瀬	/			成瀬	
	午後	/			成瀬	/	
精神科	/			出口(紹介のみ)	/	日下(紹介のみ)	
皮膚科	鶴田	/			鶴田	深井	
小児科	午後予約	坂東 ☆山下 福島	澤田 鶴原 ☆村上(発達～予約のみ)	☆村上(第1・3週) 中嶋(第2・4・5週) ☆山下	坂東 福島	澤田 鶴原 ☆村上(発達～予約のみ)	
		☆村上(腎臓～予約のみ/第2・4週) 福島(16時～) 坂東(喘息・アレルギー) ☆山下(喘息・アレルギー)	石田(神経) 鶴原(内分泌・夜尿～第2・3・4・5週) 澤田(喘息・アレルギー)	☆村上(発達～予約のみ) 中嶋(発達～第2・3・4・5週)	坂東(循環器)	澤田(乳児検診～第1・2・3・5週) 鶴原(喘息) ☆村上(発達～予約のみ)	
	予防接種	予防接種	/			予防接種	
婦人科	午前	中野(初診・予約) ☆西居(予約)	梅咲(初診・予約)	田村(初診・予約)	梅咲(初診・予約) ☆田坂(予約)	☆田坂(初診・予約) 中野(予約)	
	午後予約のみ	☆西居 子宮がん検診	/			田村 子宮がん検診	☆田坂 子宮がん検診 ☆西居
眼科	午後	/			/		
耳鼻いんこう科	午後	☆岡本	/			☆後藤	藤岡
泌尿器科		非常勤医(予約のみ)		非常勤医(予約のみ)	/		
放射線科		多田・徳永(血管造影) ☆田中・榎原・☆小林	多田(放射線治療)・徳永 ☆田中・榎原・☆小林	多田・徳永 ☆田中・榎原・☆小林	徳永(血管造影)・☆田中 榎原・☆小林	多田(放射線治療) 徳永・☆小林・西田	

*平日の受付時間は、午前8時～午前11時です。

*眼科の受付時間は、午後1時～午後3時です。

*耳鼻いんこう科の受付については、整理券発行を午前11時30分より配付し、受付機等は、午後1時30分～午後3時です。(診療時間は午後2時からです。)

*精神科の受付時間は、午前8時～午前10時30分です。(初診は紹介のみ・電話予約)

*夜間診療(内科・外科)の受付時間は、午後5時～午後7時です。

*乳腺外来は、外科外来で電話予約のみ受付します。(午前11時～午後4時)

*予防接種は、予約制となっております。詳しくはお問い合わせください。

*☆は女性です。

*◆神経内科は脳神経外科外来で診察します。(紹介のみ・予約制)

*乳がん検診・子宮がん検診は、電話予約受付します。

(午後1時～午後4時)

*泌尿器科は、地域医療連携室からの予約と院内紹介のみ受付します。

市立病院のホームページは <http://www.hosp-izumi-osaka.jp/> でご覧いただけます。