



# 愛知三の丸クリニック だより

第14号

(平成30年12月)

健康トピックス

## 高血圧の変動について⑧

愛知三の丸クリニック 副院長 飯田 将人

12月になりました。青い空の高くに小さな雲が浮かび、空気は冷たく乾燥して毎朝冷え込むようになり、美しく晴れた日々が続きます。

穏やかに晴れた日の朝、私の外来はいつも様々な患者さんが訪れます。狭心症の高齢女性にいつもの薬を処方して、次に不整脈の経過をみている男性に心電図の結果を説明しました。

そのあとに入ってきたKさんは、手に小さなノートを持ち、丸顔で優しそうな顔立ちで柔らかいカシミアのセーターを着た62歳の女性でした。私の外来は初めてで、不安そうな表情を浮かべていました。



「どうされましたか？」

「血圧の薬を飲んでいるのですが、この頃急に寒くなったせいか、血圧が上がったり、下がったりと激しいのです。」

Kさんの口調は落ち着いていましたが、心配と緊張が入り混じっているようでした。血圧だけでなく、人生そのものを心配しているような口ぶりでした。

Kさんは、60歳を越えたころから急に血圧が上昇して、血圧の薬を自宅近くの医院で処方されています。

「これまでは血圧130/80前後で安定していましたが、寒くなって徐々に150/90がでるようになり、主治医に相談して1日1回の内服を2回にしてみました。が、血圧は安定せず130/80になるかと思うと、170/90に上昇するなど連日内服しても血圧が不安定です」。



付き添ってきた看護師がKさんの血圧を測定すると130/80でした。

「そうです。朝、内服した後のためか、診察室では下がっていることが多いです。かかりつけ医にはいつも笑われています。」

Kさんが手に持っていたノートには、家庭血圧計を使って1日に何回も血圧を測定した値がすべて記録されていました。



下図のように早朝に血圧が上昇し、朝食後に薬を内服すると血圧は一時的に低下しますが、掃除や買い物などで動くと170まで上昇します。そうかと思うと暖かい待合室で安静にしているためか、診察時には130/80まで低下しています。

つまり血圧は自宅で高く、診察中は下がっており、白衣高血圧とは逆の仮面高血圧です。さらに夕方に血圧が上昇して薬を内服すると、夜間は過度に低下して、また朝に上昇するというサイクルを繰り返していました。

## 診察室血圧と家庭血圧による高血圧分類

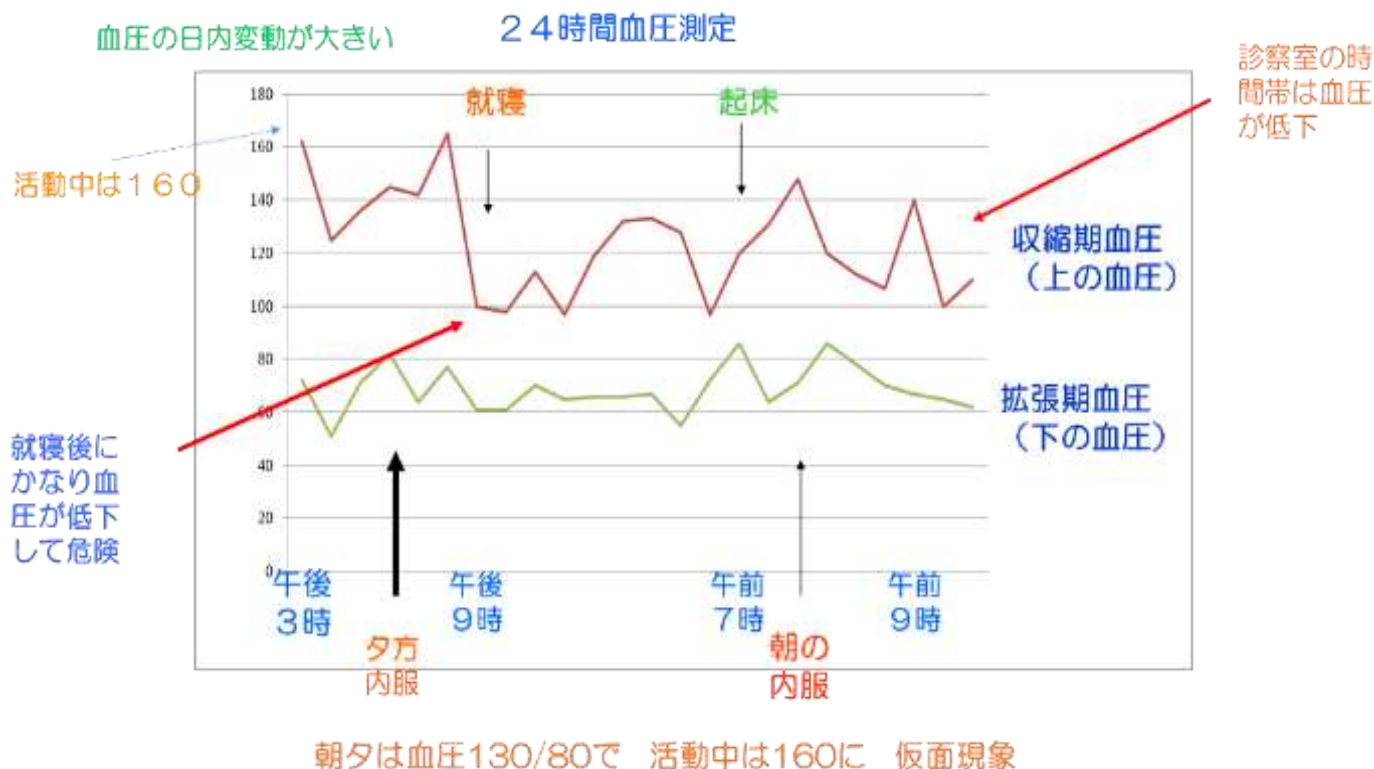
白衣高血圧 仮面高血圧ともに心血管病のリスクは高い

診察室血圧	140/90 →	<b>白衣高血圧</b> 受診時は高く、早朝と夜間は低い	<b>高血圧</b>
		<b>正常血圧</b>	<b>仮面高血圧</b> 早朝と夜間は高く、受診時は低い



↑  
家庭血圧または24時間血圧の平均血圧135/85

内服している薬をみると、作用時間が短い降圧薬でした。そのため、内服するとすぐに血圧は下がりますが、薬の効果がきれてくると血圧は再び上昇します。そのうえに動きまわると血圧は上昇します



私はどうしたらいいか思案しました。「血圧の薬の効果には個人差があり、試してみないとわからない面が多いです。一度作用時間の長い薬を試してみましょう。」

一回内服すると 36 時間効果が持続するアムロジピン（商品名ではなく薬品名です。動脈の血管を緩めて降圧するカルシウム拮抗薬。）を一日 1 回朝内服するように変更しました。さらにロサルタン（これも薬品名です。腎臓から分泌されるレニンアンジオテンシンという血圧を上昇させる物質を抑えるアンジオテンシン受容体拮抗薬）も朝一回追加しました。夕方の内服を控えたのは夜間の過度の血圧低下を防ぐためでした。

2 週間後に K さんが受診され血圧手帳をみせてもらおうと、幸いなことに血圧は朝夕 130/80 前後に安定してきました。時に 150 に上昇することはありますが、170 をみることはなくなりました。K さんは安心されたようです。

その後 1 月、2 月と寒い日々が続きましたが、K さんの血圧は安定して、週に 1, 2 回夕方の血圧が 150/90 を越えましたが、その都度アムロジピンを追加内服して冬を乗り切りました。春になると追加することもなくなりました。

K さんは、血圧が急に上昇したときは、今思い返すと、息子さんの就職のことで心配していたのも原因だったかとも言い出しました。春までには解決したそうです。

K さんは、私の外来にも慣れてきて笑顔で尋ねました。「もし血圧があのまま上下していたら、大丈夫だったのですか？」

「イギリスの研究結果から血圧の変動が大きいと、脳梗塞や心臓病を起こしやすくなること分かっていますので、なにか病気をおこしていたかもしれませんね」私はそう答えました。血圧が大きく変動する場合、必ずしも今月の例のようにうまく解決されるとは限りませんが、種類の違う薬を組み合わせることも一つの方法です。

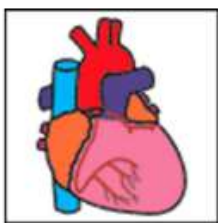
高血圧の 9 割以上は本態性といい、原因はまだ完全には解明されていませんが、理解を容易にするために、図のように血圧の上昇する主要因を 3 種類に分けてみました。その要素に応じた降圧薬が、私が記した薬以外に、複数の製薬会社から薬が多数販売されています。

### 高血圧の原因としては

- (1) 血管の緊張（動脈硬化）
- (2) 体内の塩分と水分量（腎臓の老化）
- (3) 自律神経の過剰な緊張（心拍数増加）

が大きな3要素です

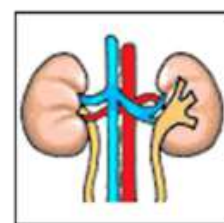
各々の要素に対応する降圧薬が使用されています。



心臓は収縮と心拍数  
自律神経のβ受容体  
β遮断薬



血管は収縮と拡張  
筋肉のカルシウムチャネル  
カルシウム拮抗薬



腎臓は尿量と昇圧物質  
レニンアンジオテンシン系  
ACE阻害薬/ARB受容体拮抗薬

この話の内容は臨床の事実に基づいていますが、登場人物は架空の人です。

次回は、2 種類の薬を内服しても血圧が十分に低下しないという、治療抵抗性の高血圧について紹介します。

# 「インフルエンザ対策は早めに」

愛知三の丸クリニック 診療科専門員 武藤 和乃

今年の1～2月はインフルエンザの大流行でした。4月まで、B型インフルエンザに罹患されている方が来院され、約4か月の流行でした。

来院される方には、「熱はないけど、職場にインフルエンザに罹った人がいる」、「家族がインフルエンザに罹った」、「風邪みたいだけど、体だるくて関節が痛い」といった理由で、検査を受けに来られる方が多くみえました。

流行時期は、職場での罹患率が高く、仕事も繁忙期と重なる為、なかなか休むことができず、体力も落ちていることから、高熱となって受診される方もみえました。

当クリニックでは体温が37度台でインフルエンザの検査を勧めて、検査の後に診察を行っておりますので、早めに受診されることをお勧めします。

診察の際に、患者さんからよく質問される内容及び回答を紹介します。

- ① Q. インフルエンザの潜伏期間はどれくらいですか？  
A. インフルエンザウイルスの潜伏期間は、1～2日です。非常に短いのが特徴です。
- ② Q. インフルエンザはなぜ、5日も休むの？  
A. インフルエンザを発症した場合、感染力は3日がピークです。熱が下がっても、ウイルスは残っているため、くしゃみやせきなどの飛沫感染や、接触感染で他の人にうつってしまうからです。  
学校保健安全法施行規則では、出席停止期間の基準について「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」とされています。
- ③ Q. 予防接種を打った部分が腫れましたが、大丈夫なの？  
A. 接種した部分のかゆみや、腫れたり熱くなるのは、インフルエンザに対する免疫反応がおきているからです。それは正常な反応なのです。腫れても、2～3日で治まるので、自然に待ちましょう。  
気になる時は、濡れタオル、タオルでくるんだ保冷剤や氷で冷やしましょう。氷を直接当てるのは、刺激を強くするので、避けてください。  
なお、腫れている間は、激しい運動はやめましょう。また、エステや接骨院、整体でのマッサージも、接種した当日は、刺激を与えないようするためにやめましょう。
- ④ Q. 予防接種の日の飲酒は？予防接種の前日の飲酒は？  
A. 予防接種してから、24時間以内にアルコールを摂取すると、血液の循環が活発になるので、副作用が出やすくなります。特に発熱やだるさ、頭痛が起こりやすいのです。  
また、前日の飲酒は、当日に影響が出ない量にとどめておきましょう。  
体調が崩れてしまえば、予防接種はできなくなります。
- ⑤ Q. 予防接種のあと、日課にしている運動はいつからできる？  
A. 運動は、アルコール摂取と同様に血液の循環が促進されるため、だるさや頭痛などの副作用が出やすくなります。  
運動は、接種後24時間は避けて、自分の体調を考えながら、軽いものから始めましょう。

# インフルエンザウイルスはどこから？



☆インフルエンザの流行時期は、マスクをして、お互いに感染予防を心掛けましょう☆

実は、当クリニックの看護師は、昨年度もインフルエンザに罹患しませんでした。  
それはなぜか・・・？

インフルエンザの患者さんと接触するときは、手洗いやうがいを必ず行っていたからです。  
また、休みの日は無理な予定を立てず、人混みは避け、睡眠時間の確保に努めたからです。

☆今年も、栄養と休息に心掛けて、これからの寒い冬の季節を、乗り切  
って行きましょう☆

## 外来よりお知らせ

### 【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日の午前に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

### 【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

当クリニックにご来院の際は、組合員証(保険証)、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。

### 編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。

E-mail

[aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp](mailto:aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp)

### 愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
電 話 052-961-7011(代表)  
052-961-7012(医科予約専用)  
052-950-0560(歯科専用)  
052-950-0500(健診専用)  
県庁内線 4974