



## 令和5年4月 Vol.43

梅の花もほころび、春の訪れがまじかに感じられるようになりました。コロナ感染も落ち着きを見せ、マスク着用も個人の判断となりますが、状況により判断が難しいかもしれません。当院も今月でリニューアルオープン5周年を迎えます。今後も患者様の病状回復のため、心を込めて全力で診療をしてまいります。今後とも、よろしくお願いいたします。

### ★トピックス～高血圧、その治療について 高血圧治療補助アプリとは？

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。血圧の値は血液の量(心拍出量)と血管の収縮の程度やしなやかさ(血管抵抗)で決まります。

高血圧は、上の血圧(収縮期血圧)が140mmHg以上の場合、または下の血圧(拡張期血圧)が90mmHg以上の場合、またはこれら両方を満たす場合に診断されます。そのままにしておくと動脈硬化が進行して、脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。

健康診断などで血圧が高めと指摘されたら、まずは減塩などの**食事療法**・ウォーキングなどの**運動療法**を開始します。その結果血圧が正常化しない場合は、薬の内服(薬物療法)が開始となるわけです。

ここで重要なのは、お薬を始める前に十分な食事療法や運動療法などで生活習慣を改善することが出来れば、それによって薬を飲まなくてもよい場合があるという事なんです。この生活習慣の改善には、それを実践するための知識とやり方を学ばなければなりません。通常の外来では、そのことを理解いただけるように説明する時間がなかなか取れません。大きな病院では管理栄養士さんがいたり、専門の看護師さんがいたりしますが、当院のようなクリニックでは残念ながらご指導することが十分にできない状況です。しかし最近この問題を解決してくれるような、高血圧治療補助アプリというものが開発されました。



このアプリを使用した1日の流れは、①朝の血圧測定②日中の空いた時間で**治療プログラムの実施**(15分程度)③夜の血圧測定④1日の振り返り、となります。測定した血圧をアプリに入力すると、外来受診時に医師が専用のサイトから、患者様の入力した血圧などを見ることが出来るので血圧手帳は必要ありません。②の**治療プログラム**は**知識の習得**(2週間)、**行動の実践**(約1か月間)、**行動の習慣化**の3ステップとなります。高血圧の治療に必要な行動とは、**A減塩 B運動 C適正体重の維持**(ダイエット) **D禁煙 E節酒 F野菜・果物の積極的な摂取**となります。

もちろん生活習慣の改善だけで目標とする血圧にならなければ、薬物治療を開始します。これらの結果、高い方の**血圧(収縮期血圧)が5mmHg下がる**ことによって、脳卒中・心筋梗塞・心不全などの**合併症のリスクを約10%下げる**ことが出来ると言われていました。スマートフォンなどを使用しますので、これらの操作が全くできない方には、残念ながら従来の方方法でご説明いたします。



### ゴールデンウィークの休診

4/29・4/30と5/3～5/7が休診となります。

5/1と5/2は通常通り診療いたします。