連載　いのちのひろば（9）

毎月１回、中旬の水曜日に掲載

脳血管疾患を予防するために
～家庭血圧の測定を～

小田原医師会 副会長　小澤　優樹

今月のひとこと

脳血管疾患は、命にかかわる危険性があり、介護が必要な状態になる原因としても心配な病気です。原因や予防法について、知っておくことが大切です。

小田原市の脳血管疾患死亡率は、神奈川県内19市中、過去15年間でワースト1が9回、ワースト2が4回、ワースト3が1回で、非常に高い状態が続いています。また脳血管疾患は、介護が必要な状態となる原因として一番多い疾患です。今回はこの脳血管疾患について述べたいと思います。

脳血管疾患の症状は？

脳血管疾患には、脳実質内に出血する脳出血、くも膜下腔に出血するくも膜下出血、血管が閉塞して起こる脳梗塞、脳梗塞の前兆の一過性脳虚血発作があります。症状には、頭痛、めまい、ふらつき、言葉が出ない、ろれつが回らない、片側の手足がしびれたり力が入らない、片側の目が見えない、視野が欠損するなどがあります。

これらの症状が出現した時は、死亡率や後遺症を減らすために直ちに救急車を呼んで医療機関を受診してください。症状が数分から数時間で消失してしまう一過性脳虚血発作が有りますが、症状が消失しても今後脳梗塞を発症する危険性が高いので医療機関を受診してください。

脳血管疾患の原因は？

脳血管疾患の原因には高血圧、糖尿病、脂質異常、不整脈などの心臓病、喫煙などがあり、この中でも最も重要なのは高血圧です。従って脳血管疾患を防ぐには高血圧の予防、治療が必要です。高血圧の診断基準は診察室血圧では140／90mmHg以上、家庭血圧では135／85mmHg以上ですが、血圧が高いほど脳血管疾患や虚血性心疾患が発症しやすく、脳血管疾患発症率は120／80mmHg以下の至適血圧と比べると、140／90mmHg以上では約3倍、180／110mmHg以上では約8倍と非常に高くなります（図1）。収縮期血圧が10～20mmHg、拡張期血圧が5～10mmHg低下すると脳血管疾患が発症する危険性が30～40%、虚血性心疾患が発症する危険性が15～20%減少すると言われています。しかし高血圧はほとんど自覚症状がないため、家庭血圧計を用いて自分で日頃の血圧を測定することが予防の一歩となります。

家庭血圧の測定は、朝は起床後1時間以内で排尿後、朝食前、服薬前に座位で1～2分の安静後に測定し、晩は就寝前に座位で1～2分の安静後に測定しましょう。家庭血圧を測定して自分の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。また高血圧を認めた時には、"かかりつけ医"と相談しながら降圧目標に向かって治療をしましょう。

また、脳梗塞の原因として最近注意すべきものは不整脈の心房細動です。心房細動は高血圧、虚血性心疾患、弁膜症、心筋症などの心疾患で発症しやすいのですが、そのような病態がなくても発症し、高齢になる程発症しやすくなります。心房細動は心房が1分間に300～400回細かく収縮するため、心房に血液が鬱滞し血栓が生じ、その血栓が血流に乗って脳血管まで移動し閉塞し脳梗塞（心原性脳塞栓）を起こします。この脳梗塞は比較的太い血管を閉塞するため梗塞の範囲が大きく重篤で、死亡や寝たきり、車椅子生活を強いられるなど社会生活に復帰できない率が過半数を超えてしまいます。この心原性脳塞栓を予防するためには、検診で心房細動を指摘されたり自分で脈をみて不整がある時には、循環器の専門医を受診しましょう。医療機関では心房細動の脈の不整を改善するだけではなく、脳梗塞を予防するために抗凝固薬を投与し治療します。

高血圧の予防は？

高血圧の予防や治療には生活習慣の改善が必要で、減塩やカリウムの多い野菜や果物の摂取、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取制限、魚（魚油）の積極的摂取、減量、有酸素運動、節酒、禁煙などが重要です。

そのなかでも小田原市は塩分摂取量が多く、平成25年度の栄養調査では男性、女性とも50歳代を除いて各年代層とも塩分摂取量が全国より多く、小田原市では男性は12・4g、女性は10gと、全国の男性11・4g、女性9・6gに比べて多くなっており、減塩が非常に大切です（図2）。健康な人でも8g以下が目標で、高血圧の人は6g以下が目標です。そのためには減塩醤油、減塩味噌などを使用し薄味にし、味噌汁を飲む時には具を多くして汁を減らす、ラーメンやそばを食べるときは汁を飲まないなどの注意が必要です。また素材の持ち味や出汁の旨み、柑橘類や酢の酸味、香味野菜や香辛料、ごま油のコクと香ばしさや独特の風味を生かすなど、薄味の物足りなさを補う工夫をして減塩するといいでしょう。

また小田原市の栄養調査では、野菜の摂取量が1日の目標摂取量350gより88g少ないこともわかってます。腎機能障害がなければ、毎食生野菜なら両手一杯、熱の加わった野菜なら片手一杯摂るようにしましょう。

高血圧の治療は？

高血圧の治療の目的は、高血圧の持続によって起こる脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患、心肥大や心不全、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、腎臓病、大動脈瘤や大動脈解離、動脈硬化性末梢動脈閉塞症などの血管病変の発症、進展、再発を抑制し、死亡を減少させ、高血圧の患者さんが健常者と変らない日常生活を送ることができるようにすることです。

治療は予防で述べたような生活習慣の改善をします。降圧剤の投薬開始時期や降圧目標は血圧の程度や病態によって異なりますが、血圧が180／110mmHg以上の患者さんや高血圧の予後に影響を与える因子、すなわち糖尿病、肥満、脂質異常、喫煙、心不全や心肥大、虚血性心疾患、脳血管疾患、腎疾患を有する患者さんは早期より開始となります。例えば血圧が140～159／90～99mmHgの軽度の高血圧の患者さんでは、高血圧の予後に影響を与える因子が全くなければ数ヶ月生活習慣の改善をして血圧が下降しなければ投与開始になりますが、因子を3つ以上有していたり、糖尿病や既に脳血管疾患、虚血性心疾患、腎臓病を発症している患者さんは直ちに開始となります。降圧剤を飲み始めると一生飲み続けなくてはいけなくなるので、飲みたくないという患者さんがいらっしゃいます。しかし血圧が高いまま経過すると動脈硬化が進み、脳血管疾患や虚血性心疾患、腎臓病などが発症するリスクが非常に高くなります。治療は主治医と相談しながら、降圧目標を維持できるよう継続してください（図3）。

（おざわ・まさき　1955年生まれ。神奈川県立平塚江南高校卒、昭和大学医学部卒。昭和大学病院第三内科（現循環器内科）入局し、平成7年1月父の蛍田診療所を継承し院長就任。昭和大学医学部循環器内科兼任講師。平成29年7月より小田原医師会副会長。（日本循環器学会認定循環器専門医、日本超音波医学会認定超音波専門医、日本温泉気候物理医学会認定温泉療法専門医、日本臨床内科医会認定専門医。）

次回は1月下旬に掲載
心臓疾患についてお伝えします。

高血圧は要注意

血圧が高いほど、脳血管疾患にかかりやすくなります。

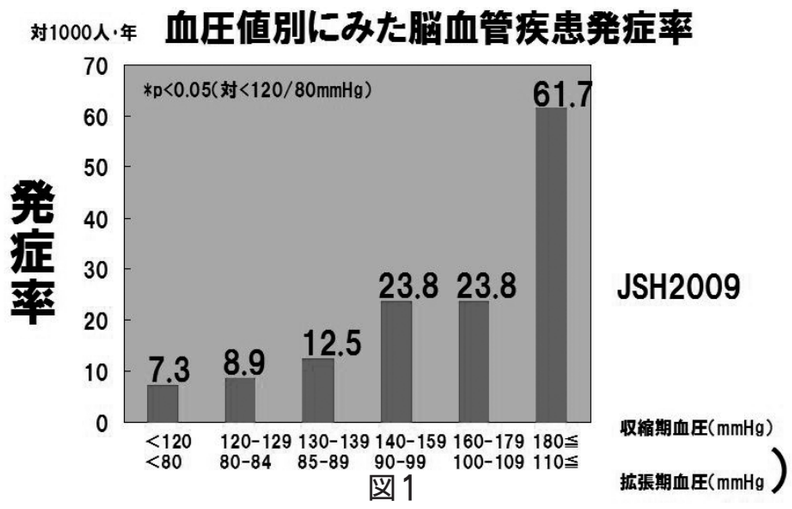
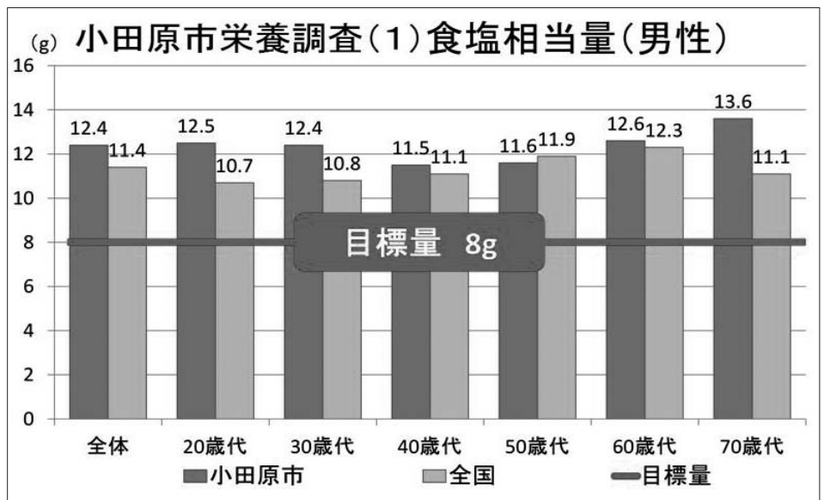


図1



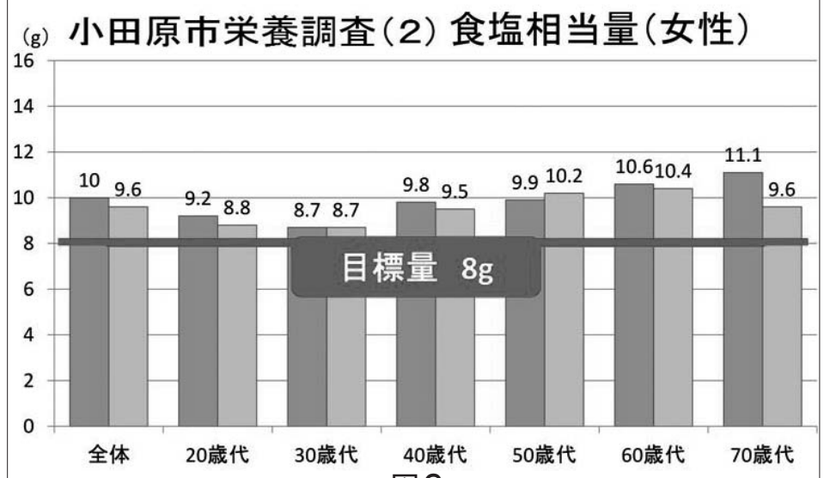


図2

降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者	140／90mmHg未満	135／85mmHg未満
後期高齢者	150／90mmHg未満（忍容性があれば140／90mmHg未満）	145／85mmHg未満（目安）（忍容性があれば135／85mmHg未満）
糖尿病患者	130／80mmHg未満	125／75mmHg未満
CKD患者（蛋白尿陽性）	130／80mmHg未満	125／75mmHg未満（目安）
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140／90mmHg未満	135／85mmHg未満（目安）

図3

脳卒中予防の10か条

☆手始めに　高血圧から　治しましょう
☆糖尿病　放っておいたら　悔い残る
☆不整脈　見つかり次第　すぐ受診
☆予防には　タバコを止める　意志を持て
☆アルコール　控えめは薬　過ぎれば毒
☆高すぎる　コレステロールも　見逃すな
☆お食事の　塩分・脂肪　控えめに
☆体力に　合った運動　続けよう
☆万病の　引き金になる　太りすぎ
☆脳卒中　起きたらすぐに　病院へ

出典）社団法人 日本脳卒中協会　脳卒中予防十か条

小田原医師会　地域連携室から…

急病になった時は…

まず、かかりつけの医師に電話で相談してください。日頃から急病の時どうするか、かかりつけの医師と話し合っておきましょう。

かかりつけの医師が不在の場合は…

平日・土曜の昼間	地域医療連携室が医療機関をご案内 TEL.0465-47-0833
休日の昼間・夜間	小田原市休日夜間急患診療所へお電話 TEL.0465-47-0823
休日の深夜	午後10時以降は小田原消防署へお電話 TEL.0465-49-0119

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます
http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

休日・夜間の急患診療所はこちら

小田原市保健センター　内
小田原市酒匂2-32-16 / TEL 0465-47-0823
◆休日（日曜日・祝日）
受付時間：8:30～11:30，13:00～15:30
診療科目：内科・小児科・耳鼻咽喉科
◆土・日・祝日の夜間
受付時間：18:00～22:00
診療科目：内科・小児科
◆平日の夜間
受付時間：19:00～22:00
診療科目：内科・小児科

創業明治　和食の老舗　小田原駅前お堀端通り　音羽　TEL 23-1221

ハーフ65　半額利用証　65歳以上の皆さまに!!　箱根登山バスが半額で乗れる半額利用証!!
6か月間有効で 5,000円
65歳以上の方で、発行後6か月以内の運転経歴証明書をお持ちの方には、初回のみ無料にて発行いたします。
対象者　65歳以上の方
適用路線　箱根登山バス全路線（コミュニティバス・一部催事輸送を除く）
例えば170円区間を週2回往復利用すると、6か月で2,600円以上もお得です！
お問い合わせは・・・
箱根登山バス　小田原営業所　TEL. 0465-35-1271

お客様の ソリューションパートナーとして
【清掃管理】高品質な技術とサービスを提供し、ビル・施設のライフサイクル向上に貢献します。
【設備管理】高度な技術とサービスで、多様なニーズに対応します。
【警備事業】安心・安全を万全の体制でガードします。
【マンション管理】確かな対応力で、快適なマンションライフをフルサポートします。
「お客様から信頼される会社を目指して」
Tokai Building Maintenance
ビル総合管理<清掃・設備・警備・マンション管理>
株式会社東海ビルメンテナス
JQA-QMA10403 JQA-EM6637
〒250-0012 小田原市本町1-13-6 TEL 0465-23-4114 http://www.tokai-bm.jp

Odakyu Hakone　地域の皆様に貢献してまいります　小田急箱根グループ
総合管理　清掃業・警備業　ビルメンテナンス
建築物環境衛生総合管理業登録（神奈川県総19第8号）
警備業登録（神奈川県公安委員会第154号）
●小田原板橋S・S　●箱根宮ノ下S・S
●ホテルとざん小田原　●ホテルとざん大雄山
●印刷業
☎ 0465-22-4307　FAX 0465-22-4329
箱根登山トータルサービス株式会社
Hakone Tozan Total service co.,ltd

身近なニュースをお届けする日刊紙『神静民報』ご購読のお申し込みは下記の販売店へ　●定価1ヵ月2,000円　●1部売り90円　小田原市立病院売店、大雄山線小田原駅・大雄山駅改札、ジャンボーナックビル（カフェ・リーフ）で1部売り好評発売中!

小田原地区
■読売新聞 読売センター　小田原報徳 ☎0465(36)3683　小田原西部店 ☎0465(35)0746　小田原中央店 ☎0465(24)5050　酒匂店 ☎0465(48)0007
■毎日新聞小田原中央販売所 ☎0465(87)5313
■ASA小田原（有）曽和新聞店 ☎0465(23)3300
■毎日新聞小田原北部販売所 ☎0465(34)7538
■米山新聞店 ☎0465(36)6220
■ASA鴨宮 ☎0465(47)5422
■読売新聞鴨宮専売所 ☎0465(47)3644
■ASA国府津 ☎0465(47)2568
■読売新聞（有）佐藤新聞店 ☎0465(47)3351
■ASA小田原高水 ☎0120(36)3775
■ASA栢山 ☎0465(37)1767
■ASA小田原東部 ☎0465(24)3012
■今井新聞店 ☎0465(42)0340
■産経新聞小田原中央専売所 ☎0465(25)2480
足柄下地区
■（有）湯本新聞販売所 ☎0460(85)5264
■真鶴・湯河原新聞販売所 ☎0465(63)3399
■読売センター湯河原 ☎0465(62)7889
■ＡＳＡ湯河原 ☎0465(62)6834
南足柄・足柄上地区
■読売新聞 読売センター小田原城北店 ☎0465(74)9061
■（株）内藤新聞店 開成店 ☎0465(83)3500　南足柄店 ☎0465(72)0234
■（有）高田新聞店 ☎0465(74)0281
■小松新聞店 ☎0465(82)0574
■杉山新聞店 ☎0465(75)0356
秦野地区
■読売新聞秦野専売所 ☎0463(82)0290
■（有）北湘読売開発 ☎0463(82)7335
■渋沢東部新聞販売店 ☎0463(87)3680
■ASA渋沢 ☎0463(88)0589
■栗原新聞店 ☎0463(88)0058
二宮・大磯地区
■毎日国府本郷専売所 ☎0463(72)3272
■ASA二宮 ☎0463(71)1157