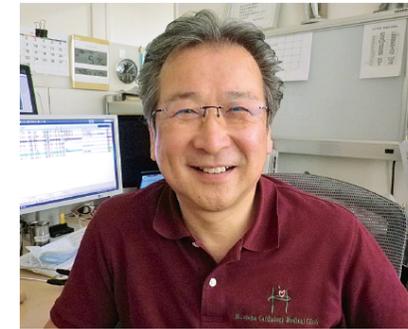


# 福島の 頼れるお医者さん

ひろさか内科クリニック  
あきら  
廣坂 朗 院長



昭和58年福島県立医科大学卒業、平成元年 医学博士。日本内科学会認定医、日本循環器学会専門医。平成18年10月「ひろさか内科クリニック」開院

☎024-962-0230

(受付順番専用電話☎024-983-0510)

〒郡山市富田町字中ノ目41

☎23台 <http://hirosakacmc.com/>

■診療時間/9:00~12:30、14:30~18:30

※各30分前に受付終了

■休 診 日/日曜祝日、毎週水・土曜日の午後、12/28午後~1/3

■診療科目/内科、循環器科、消化器科



テーマ

## 高血圧

2021年は新型コロナウイルス禍で明け暮れましたが、2022年はポストコロナの生活様式で、日常生活が活発になることを期待しています。そのためにも健康が大事です。今月号から1年間、当クリニックの職員が様々なテーマで、健康寿命を延ばすアドバイスをしていきます。

### 高血圧とは？

初回のテーマは、生活習慣病の中で一番注意が必要で患者さんも多い高血圧。動脈の中の圧が高い状態のことで、血管の病気である脳卒中・心筋梗塞等の最大の原因です。「高くてても何ともないから大丈夫」と思う方も多いですが、これが生活習慣病の大きな落とし穴です。命に関わる病が発生して、人生が狂ってしまう可能性もあります。あなたは、症状が出るまで放置したいと思いませんか？



上腕用血圧計。腕に巻いているのが、動脈を圧迫するマンシエツ

### 家庭用血圧計について

まずは、自分の血圧を知ることが重要。動脈の中の圧を、上腕・手首・指等で測る測定器が市販されています。マンシエツト等で高い圧をかけて血管をつぶし、徐々に緩めて血液が流れ始める時の圧が最高血圧です。手首計測は簡易ですが、2本の骨に2本の動脈があるのでうまく計測できない場合も。半面、上腕は骨・動脈各1本のため、再現性が高くおすすめです。コ

ロナ禍で皆さん体温計はお持ちでしょう。血圧計も一家に1台必需品と考えてください。

### 血圧は変動します

一度血圧を計って、高い数値が出たとしても、すぐに心配になる必要はありません。1・2週間程度の平均値での判断で十分です。また、計測するタイミングで変動があることを知ってください。例えば、正常な人でも運動中や直後は170前後まで上がるため、数分間安静にして計測するのが基本です。

季節変動(冬高く夏低め)・日内変動(朝高く夜低め)もあるのです、ご自分の血圧がいつ高いのかは定期的に計ってみるしかないのです。夜間から早朝の高血圧が、一番血管の病気に関連しているといわれています。朝起床して排尿した後の計測を推奨いたします。