



地域に根差して53年 since 1969

Hatta Medical News

2025年5月号



高血圧患者さんに知っておいて欲しい 血圧自動調節とシックデイ対応

ようやく過ごしやすい日が増えてきましたね。今年も長いGW休暇を頂き、潜ってきました。また皆様に水中動画をお届けしますね(^^)。

さて、当院では、大変多くの方が高血圧治療を受けておられます。随分前から服用している方から、つい最近治療を始めた方まで、様々です。今回は、高血圧治療を受けておられる皆様に知っておいて頂きたい、「血圧自動調節」と「シックデイ対応」についてお伝えします。ぜひこの機会に知識を深めて頂ければと思います。

スタッフ紹介は、今年4月から赴任して頂いた門浩志先生と看護師の小江奈美子さんから自己紹介して頂きます。

4/27に院長が、韓国臨床高血圧学会に招待され、日本の高血圧治療について講演してきました。初めて韓国を訪れた感想も含めてご紹介します！

5,6,7,8月休診

6/2 一郎休診

6/21 院長、門休診

7/18-19院長、ふゆこ休診（医院は診療しています）

8/10-17 お盆休み

自律神経と血圧調節

皆さん、血圧値は、一日で何種類ぐらいあると思いますか？実は10万通り、つまり心臓が一日に動く回数と同じなのです。つまり、一心拍毎に血圧値が異なるというわけです。皆さんが測定した値が、微妙に異なるのは、そのためです。

血圧は心臓から出る血流量と血管抵抗の積で決まります。物理で習った電気のオームの法則（電圧=電流×電気抵抗）と全く同じです。つまり血流量や血管抵抗が変われば、血圧値も変わるということです。寒いと血圧が上がりますね。体温をにがさないように血管が縮まり、血管抵抗が上がり、血圧が上がるといわけです。血管抵抗は、主に自律神経で調整されています。例えば、私達が怒ったり、ストレスを感じると、自律神経が興奮して、血管をぎゅーと締めます。つまり血管抵抗が上がって血圧が上がるわけです。つまり私達の血圧は、主に自律神経で調整されています。自律神経には、交感神経と副交感神経があります。交感神経は戦うときに活躍する神経で、副交感神経は、リラックスするときに活躍する神経です。お互いがシーソーのように働いて体のバランスを調整しています。これらは血圧だけでなく、血糖や睡眠など、多くの生理現象に関わっています。

血圧の感知器はどこ？

我々の体は、血圧が上がれば、下げる方向、逆に下がれば、上げる方向に調整されています。つまりエアコンのように自動的に調整されています。その感知器は心臓から出たすぐの大動脈にあります。つまり、心臓から出た血液量や圧力が、血圧が適切かどうかを一心拍毎に判定してくれているのです。

特に、急に血圧が下がった時には、脳への血流が減るため、頭がボーとしたり、ひどいときには、気を失ってしまいます。それを避けるために、特に血圧が下がった時には、全身の交感神経に命令して手足の血管をキュッと締めて、血圧を上げて脳への血流を死守するように作られています。これを血圧の自動調整と言います。だから皆さんが、血圧が低いなと思って、その後には上がっていることが多いでしょう。このように特に脳への血流を守るように、血圧の感知器が一心拍毎、24時間365日あなたの体を守ってくれているのです。有難いですね！

血圧の自動調整が効かないとき？

このように日頃、自律神経が、血圧を自動調整してくれていますが、それがうまく機能しないときがあります。病気や体調不良のときです。これを医学用語で「**シックデイ**」と呼んでいます。ノロウイルスで嘔吐や下痢がひどいとき、コロナや肺炎で全く食欲のないときです。睡眠不足や体調不良のときも一種のシックデイです。**シックデイの時には、降圧薬を一旦、中止して下さい。**そして、シックデイの原因となっている病気の治療に専念して下さい。またシックデイでなくても、飲酒後に入浴し、急に湯船から立ち上がった時も、血圧自動調節が追いつかず、急に血圧降下して気を失うことがあります。**若い人でも、飲酒後の入浴は絶対やめてください。**

感染症によるシックデイを避ける生活を心がけ、シックデイには一旦、降圧薬を中止しましょう。判断に迷う方、ご心配な方は、医師やスタッフにご相談を！

門 浩志（副院長）

副院長として赴任した門（かど）です。よろしくお願いします。左京区生まれ左京区育ちの40歳代半ば



ですが、この10年は滋賀県・近江八幡市の公立病院に勤務し、慢性腎臓病の患者さんの腎機能悪化を防ぐための治療を行ってきました。

当院の院長は、私が修練医（医師になって4-5年目）の頃に慢性腎臓病の治療について教えて頂いた師匠です。今回チームの一員に加えていただき一緒に仕事をさせて頂けることを大変光栄に感じています。

学生時代よりアウトドアが好きで、大学時代にはワンダーフォーゲル部に属して20Kg以上のザックを担いで3000m級の山々を目指していました。現在は低山に家族とハイキングに行く程度ですが、テントでの生活が忘れられず家族や友人とオートキャンプを楽しんでいます。また幼少期より、鉄道に乗ったり、撮ったり、グッズを集めたりと鉄道関連は何でも大好きであり、現在でも鉄道に対する興味は尽きません。最近は主に「撮り鉄」を楽しんでいます。



慢性腎臓病は慢性疾患であるため、完治を目指すというよりは病気と長く付き合って、病気をコントロールすることが重要な疾患と考えています。腎臓病サポートチームを通じて疾患とうまく付き合うコツを皆さんにお伝えしていく予定です。

小江 奈美子（看護師）

みなさん、こんにちは。



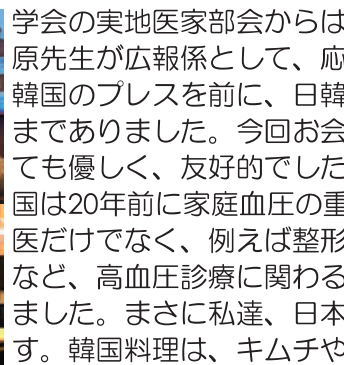
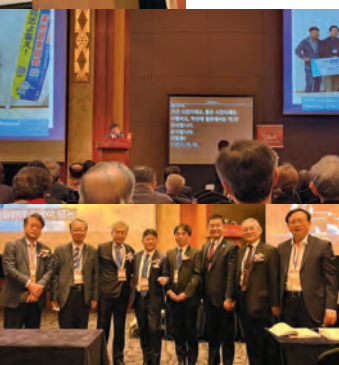
2025年4月よりこの八田内科医院の仲間になりました。看護師の小江奈美子（おえなみこ）です。名前に「小」小さいがつきますが、きっとこの医院の中では大きい看護師です。

京都にきて9年目になりますが、まだまだ訪れていない場所が多く出かけてみたいと思っています。そのためには、足腰が何よりも大事と思い可能な限り自転車通勤を心がけていきます。もちろん、アシストなしの自転車です。皆様からのおすすめ観光スポット大募集中です。市内は自転車が徒歩と自分にいいながら、体力作りを心がけていきたいと思っています。また、これまで少しお休みをしていた趣味を再開しようと思っています。私の趣味は、「フラワーアレンジメント」です。ブーケ（花束）やクリスマスリースを作ったり、ウェディングブーケを作ったりと季節の花々を楽しみたいと思います。いつも思うのは、お花は自然のままに花瓶にいけることが何よりもその花らしいと感じます。香りや色を楽しむことができるのもお花の魅力ですね。



ひとと同じであり、各々の個性を大切にしたいと思っています。おひとりおひとりがご自分を大切にしながら、日々楽しんで生活を送れるように、支援できたらと思っています。いつでも気楽にお声かけください。どうぞよろしくお願い致します。

4/27に韓国臨床高血圧学会に招待され、日本の高血圧診療、特に家庭血圧について講演してきました。今年1月から急遽、英会話教室に通ったおかげで、無事に英語で30分話す事が出来ました。ソウルのロッテホテルという一流ホテルの大会場、隣の大きな部屋でも私の講演を映像で流す大規模ぶりでした。お世辞でも、「素晴らしい講演だった」と、大会長と前理事長先生が褒めてくださいました。私が副部会長を務めている日本高血圧学会の実地医家部会からは、鳥取の水田先生が司会、また岡山の杉原先生が広報係として、応援に来てくださいました。講演終了後に韓国のプレスを前に、日韓の高血圧や減塩対策についての記者会見までありました。今回お会いした韓国臨床高血圧学会の皆さんはとても優しく、友好的でした。男同士で抱き合うほど、（笑）。韓国は20年前に家庭血圧の重要性を日本から学び、そして高血圧専門医だけでなく、例えば整形外科やペインクリニック、眼科や脳外科など、高血圧診療に関わる全ての医師の集まりを学会として作られました。まさに私達、日本高血圧学会の実地医家部会の目指す姿です。韓国料理は、キムチやスンドゥブチゲなど、日本と同様に大変塩辛いのに、日本の2倍ぐらい、血圧が良好にコントロールされているという論文もあり、その理由



由は、この学会の存在にもあるのではないかと思います。今回の貴重な経験を活かし、ますます高血圧をやっつけるぞ！と心を新たにしました（院長）