

ホームドクター

654

血圧から未来の自分を予測する



越谷市医師会
安城内科小児科クリニック
☎971-5739
あんじょう なおふみ
安城 直史

今回は高血圧について、皆様と知識の再確認ができればと考えています。

約10年前、海外の大きな学会で非常にセンセーショナルな発表がなされました。収縮期血圧を140mmHg未満に治療した約4600名と120mmHg未満に治療した約4600名を数年間にわたり調査し心筋梗塞、脳卒中、心不全、心血管による死亡の発生を確認していったものになります。結果は120mmHg未満のグループの方が明らかに上記疾患の発症率が低かったというものでした。その後、それに続くようにほかの大きな研究でも同じような報告がなされていきました。年齢によっての違いはあるのか、体力による違いはあるのか、さまざまな振り返りの検討がなされましたが、結論として、年齢などによらず血圧が低いグループの方が大きな病気になる率が低かったというものでした。

血圧を測定することの意味について少し考えてみましょう。血圧計に上腕を通して圧力を測定します。血圧計には例えば140/90という測定値が出たとします。血管は閉鎖空間ですから、私たちは血圧計に表示された血圧を

見ることで、心臓の中、脳の血管の中、腎臓の血管の中の圧力を間接的に見るということになります。血圧が高ければ、心臓にも、脳の血管にも、腎臓にも高い圧力が加わっているということになります。

今回日本でも高血圧のガイドラインの変更があり、年齢、病気の種類、合併症にかかわらず、診察室では130/80mmHg未満、家庭では125/75mmHg未満にしましょうと変わりました。今回の変更はこういった10年以上前からのデータを汲んだものと思われま。

自宅では血圧が低いですが、とおっしゃる方もいらっしゃるかと思いますが、この診察室130/80mmHg未満という基準は診察室でもこのくらいにしなければならぬという点で、高いハードルであると感じます。

心臓病の観点からお話すれば、心不全と診断された方の91%は、それ以前に高血圧を発症していたことが分かっています。これは言い換えると、心不全と診断された方のほとんどが、それまでの血圧管理が甘かった、とも言えます。

最も心不全になりにくい血圧は？ という

答えも実は調査で分かっており、収縮期血圧が115mmHg以下とされています。もちろんこういった数値で語る際には、患者様個々に置かれている状況は異なるため、すべての方に無理やりは当てはめられないという点は留意すべきと思いますが、少なくとも診察室で130/80mmHg以上の方はリスクが高いということはエビデンスのあるデータですので、しっかりとご確認いただき、皆様の人生に活かしていただきたいと考えています。せっかく過去の先人たちが体を張って教えてくれているのですから、これを活かさない手はないと思うのです。

血圧は高いが今は特に症状がないからどうでもいい、ではなく、急に起こるのが血圧に関係する病気の特徴ですから、今は何となくとも、将来急に起こるであろう心臓病、脳卒中などの血管病を予防するという考え方に変わっていくことが重要です。

健康診断、人間ドックが教えてくれているのは、それらを受けたその日までは大丈夫、というもので、健康診断の翌日に心筋梗塞になるということも理論上あり得ます。

つまり健康診断や人間ドックは将来起こることの予測までは限界があるのです。その点で、血圧測定は自分の未来を予測できる重要な要素のひとつと言えるのではないのでしょうか。血圧を適切に管理する、それだけで起こらない病気はたくさんあるのです。

5月1日～6月30日は不正大麻・けし撲滅運動

大麻の不正な栽培、所持や乱用は犯罪です。また、「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。特に大麻は「海外では合法化されていて害がない」などの誤った情報が流れ、若年層への乱用の拡大が懸念されています。正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、最寄りの県保健所までご連絡ください。☎春日部保健所 ☎048-737-2133(月曜～金曜日 8:30～17:15)

健(検)診・相談

🍌お気軽に「食生活なんでも相談」

- ▶日時：5月22日(金)9:00～12:00
- ▶内容：栄養士による個別相談
- ▶対象：市内在住の方3人
- ▶申込み：電子申請(☎8690)、電話



🦷歯科健診・相談～歯つらつ！ お口の健康～

- ▶日時：5月27日(水)13:30～15:00
- ▶定員：20人
- ▶申込み：電子申請(☎8654)、電話
- *治療は行いません



🍷令和8年度歯周病検診

- ▶日時：5月1日(金)～令和9年2月15日(月)

▶会場：実施歯科医療機関(こしがや保健ガイド、市ホームページ(☎8656)、受診券を参照)

▶内容：歯周病等の検診・指導(治療は不可)

▶対象：令和8年4月1日～9年3月31日に20・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方(対象の方に受診券を送付します)

▶費用：500円

▶申込み：事前に実施歯科医療機関へ予約

🍷令和8年度骨粗しょう症検診

▶日程・会場：下表のとおり。受け付け時間は会場により異なります

日程	会場
7月5日(日)・6日(月)	保健センター
7月10日(金)	市役所
7月13日(月)・14日(火)	サンシティ
7月18日(土)	保健センター
8月4日(火)	大沢地区センター

▶内容：かかとの骨の超音波による骨密度測定

▶対象：平成19年3月31日以前に生まれた女性

▶費用：1,000円。無料になる方がいます

▶持ち物：タオル、本人確認書類(マイナンバーカード等)

▶申込み：5月8日(金)から。電子申請

(☎64661)、電話

🍷令和8年度がん検診無料クーポン券の送付

▶送付時期：6月末頃

▶対象：越谷市に住民票を有する女性(令和8年4月20日時点)▷子宮頸がん検診…平成17年4月2日～18年4月1日生まれ▷乳がん検診…昭和60年4月2日～61年4月1日生まれ

*無料クーポン券が届く前に令和8年度の市が実施する子宮頸がん検診および乳がん検診を受診する方は、必ず検診の領収書を保管しておいてください。詳しくは(☎8660)へ



令和8年度がん検診(施設検診)が始まります！ ☎健康づくり推進課 ☎960-1100、☎8670

日程 5月10日(日)～11月10日(火)

実施医療機関・内容 こしがや保健ガイド、市ホームページを参照

持ち物 本人確認書類(マイナンバーカードや資格確認書等)

*年度年齢とは令和8年4月1日～9年3月31日の期間に達する年齢のことです



	大腸がん検診	胃がん検診	肺がん・結核検診
対象	年度年齢40歳以上の方	年度年齢40歳以上の方	年度年齢40歳以上の方(65歳以上の方は結核検診も含む)
費用	500円	2,000円	500円(喀痰検査は500円追加)
申込方法	直接医療機関へ	医療機関へ予約	直接医療機関へ

	乳がん検診(2年に1回受診)	子宮頸がん検診
対象	年度年齢35歳以上で偶数月生まれまたは奇数月生まれで令和7年度未受診の女性	年度年齢20歳以上の女性
費用	1,500円	頸部…1,000円 頸部・体部…1,700円
申込方法	医療機関へ予約	医療機関へ予約(一部医療機関は予約不要)

薬剤師に直接相談

くすりの相談日

5/19(火)13:00～15:00
開催日の1週間前までに電話で下記へ

☎越谷市薬剤師会事務局(保健センター3階)
☎960-4100