

高血圧=サイレントキラー

【内科 尾崎 泰】

高血圧が『サイレントキラー』と呼ばれていることを知っていますか？これは、高血圧そのものにこれといった自覚症状がないため、危険を自覚しないまま知らないうちに進行し、その結果、心臓では【狭心症】や【心筋梗塞】、脳では、【脳出血】や【脳梗塞】、腎臓では【腎不全】など生命の危機を招く恐れがあるためそう呼ばれています

家庭血圧の重要性

高血圧の正確な診断と治療には、自宅で毎日同じ条件かつ安定した状態で測定する『家庭血圧』が欠かせません。自宅で上腕式の電子血圧計を使用し、朝と晩に座った姿勢で1～2分安静後の測定を習慣にしましょう。仕事などで忙しい場合は、休日を中心に起床後1時間以内の血圧を測定しましょう。

治療の基本は生活習慣の改善

高血圧治療ガイドラインでは、食塩制限(食塩6g/日未満)、野菜・果物の積極的摂取およびコレステロール・飽和脂肪酸の摂取制限、適正体重の維持、適度な運動、節酒、禁煙の6項目の生活習慣修正が推奨されています。特に日本人は諸外国と比較し塩分摂取量が多く、日常で何気なく口にしている食品の食塩量を理解しておくことが、減塩への第一歩になります(表)。

二種類の高血圧

高血圧には、原因を特定する事ができない「本態性高血圧」と原因を特定できる「二次性高血圧」があります。実は、高血圧で治療を受けている患者さまの10人に1人程度が二次性高血圧であると言われていたますが、実際に診断されている患者さまはそれよりも少ないのが実情です。二次性高血圧症は原因疾患の治療によって改善する可能性があり、放置すると本態性高血圧より血管合併症が重症化しやすいため早期診断・治療が大切です。若年発症重症高血圧、中年以降発症の高血圧、治療抵抗性高血圧、急速に発症した高血圧、血圧値に比較して臓器障害が強い場合は疑われます。当科では、二次性高血圧の中でも内分泌性高血圧に対するスクリーニング検査を積極的に施行しております。

令和6年6月1日より三大生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病)を主病にもつ患者さまは『生活習慣病・療養計画書』を作成する事となりました。医師と一緒に目標を設定し、食事、運動など具体的な指導内容を共有し目標達成に取り組んでいきましょう。

(表)

食品	調味料 (小さじ1杯)
梅干し 1個	ウスターソース 0.5g
てりやきバーガー	みそ 0.7g
きつねうどん	薄口しょうゆ 1.0g
カップラーメン	濃口しょうゆ 1.0g
醤油ラーメン	食塩 6.0g

2024年度4～8月 登録医となりました 医師の皆さまをご紹介します。(登録日順、敬称略)

今後も登録医の皆さまと
連携し地域医療に
貢献していきます。



医療機関名	氏名	診療科	地区	登録医から一言
中山吉成さいとう整形外科	齋藤 毅	整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、	青葉区	専門分野:外傷を含めた整形外科一般、骨粗鬆症アウトホームな雰囲気作りを目指します。
たつき在宅クリニック	諸沢 樹	内科、消化器内科、肝臓内科、漢方内科、訪問診療	太白区	太白区、名取市を中心に、患者さまが安心して在宅医療をおこなうことができるような在宅医療を目指します。お気軽にご相談、ご紹介いただけますと幸いです。
仙台エールクリニック内科・腎臓内科	宮内 健一郎	内科、腎臓内科	青葉区	あなたらしい生活を「応援」するクリニックを目指しています。WEB予約やオンライン診療など、通院しやすい仕組みを準備し、生活習慣と腎臓病の早期発見、早期治療に力を入れています。
仙台みらい内科	苅部 明彦	内科、循環器内科	宮城野区	働く世代を中心に全世代での心臓血管疾患の予防を目指します。
クレアクリニック	堀川 洋平	消化器内科、内科	青葉区	経験と知識を生かし、AIを始めとした最新の機器も用いて安全で確実な診療を提供いたします。
せんだい五橋内科クリニック	本藏 賢治	内科、糖尿病科、皮膚科	青葉区	内分泌代謝専門医の院長と糖尿病専門医の副院長及び、甲状腺専門医の非常勤医師により診療しております。
	本藏 理恵子			
かもみーる心のクリニック 仙台院	赤堀 将太郎	精神科、心療内科	青葉区	うつ病、発達障害、予約なし、とび込み可
	上野 聖平			
M&T 総合クリニック福室	太田 章三	内科、泌尿器科、脳神経内科、訪問診療	宮城野区	泌尿器科専門医です。小児泌尿器科疾患も診察可能です。他に脳神経内科医も在籍しております。通院が困難な方には、訪問診療を行なっております。お困りの方がいらっしゃいましたら、是非ご相談ください。
医療法人社団築山会 仙台泉クリニック	小関 健	内科、外科、訪問診療	泉区	患者さまが住み慣れた地域で生活できるよう、当院は訪問診療を中心に地域医療を実践するクリニックです。入院後および外来通院中の癌終末期、神経難病の方や病院への通院が難しい方がスムーズに在宅医療へ移行できるよう当院スタッフ一丸となり、力強く連携をとらせていただければと思います。

準優勝

4年連続30回目の出場となったJR東日本東北野球部は、史上初の決勝進出を果たしましたが、惜しくも白獅子旗の獲得となりました。皆さまの熱い応援ありがとうございました。

第95回都市対抗野球大会結果

◇準決勝◇ 2024年7月29日(月)VS 西濃運輸

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
JR東日本東北	0	0	1	2	0	0	2	3	0	8
西濃運輸	0	0	2	0	0	0	1	1	0	4

◇決勝◇ 2024年7月30日(火)VS 三菱重工East

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
JR東日本東北	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
三菱重工East	1	0	1	0	1	0	0	0	×	3



第95回 都市対抗野球 J R 東日本東北 野球部

東京ドーム
2024年 令和6年
7月20日～30日

