



## 24時間の血圧変動を測定してみませんか？

所長 今村 浩

暑い夏が続きます。何とか無事にこの暑さを乗り切りたいものです。

さて、坂本民主診療所には、現在約1400人の高血圧の方が通院されています。かく言う私も高血圧で、お薬を数年前から一日一錠のんでいます。父も母も高血圧、祖父も高血圧で脳梗塞を起こした典型的な高血圧家系なので、ほぼ毎朝、家庭で血圧を測定し、記録しています。

通院中の高血圧の患者さんには、できるだけ家庭で血圧を測定することと、その記録を残すことをお勧めしています。一日の血圧変動のパターンは、朝起きた頃がもっとも高く、夕方にかけて徐々に下がっていくことが多く、脳卒中や心筋梗塞はその朝の血圧の高い時間帯にかなり発生します。診察室では血圧は正常なのに、実は家で高いということがよくあるため、診察室では血圧がよかったのに脳卒中などの合併症発生が防げないことが起こってしまうのです。

そこで、「24時間血圧測定」という検査を紹介します。この検査は文字通り、腕に血圧カフを巻いて一日中の血圧を測り、夜間高血圧、早朝高血圧、ストレス下の高血圧、仮面高血圧、白衣高血圧など、診察室や家庭血圧でも知ることができない血圧の情

報を調べる検査です。30分おきに腕に圧がかかり、血圧を測定します。夜は睡眠を妨げないよう2時間おきに圧がかかる設定になっています。

先日この検査を実施した2人の女性は、家庭血圧の測定で一日の血圧の変動がとても大きいのと、診察室での血圧と家庭での血圧とがかけ離れていたため、本当の血圧は何かと疑問があり、検査しました。結果は、2人とも朝の血圧が一瞬だけ高くなり、そのほかの時間帯は大変良好な結果でした。つまり、自宅で血圧を自分で測るときも、その時の心持ちで血圧がかなり変動していたということで、全体としては良好な状態であることがわかり、安心されました。

降圧剤を内服中でもコントロールがあまり良くない方、自宅血圧と診察室血圧が違う方などがいらっしやいましたら、一度「24時間血圧測定検査」を受けてみてはどうでしょうか。当診療所でも実施できます。医療保険が適用され、一割負担で200円、三割で600円の検査です。



## ★新型コロナワクチン4回目接種は9月30日までの予定とされています。

●対象者（下記②の方は接種券の申請が必要です）

①60歳以上

②18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する者や重症化リスクが高いと医師が認める者（慢性の呼吸器疾患、高血圧を含む心臓病、糖尿病、腎臓病、肝臓病、重度肥満など）

●3回目接種から5か月以上経過後

★当院での接種予約は大津市コールセンター（0570-002-092）か予約サイトでのみ予約ができます。

★当院では「ファイザー」「モデルナ」のワクチンが予約可能です。

特定健診を受けましょう

予約受付中

6月の太陽光発電量 1,342kwh

CO2削減量… 677Kg  
杉の木の年間吸収量 約48本分