



# 山田医院だより

2013年12月20日発行：第14巻第12号（第167号）

## 高血圧治療のガイドラインについて

2014年4月公開予定の日本高血圧学会の新しい高血圧ガイドラインが我々の間では話題となっています。このガイドラインは現在のガイドラインである2009年度版以降に発表された我が国のエビデンスを取り入れて日本人のエビデンスに基づくガイドラインを目指しているようです。ディオバンの論文偽造問題もありましたが透明性を求めるために利益相反のある企業をすべて序章に記載する予定であり作成過程もオープンとなっています。今回のガイドラインで注目される点としては①家庭血圧をより重視するようになった。②降圧目標を一部変更した。③第1選択からβブロッカーを除外した。④糖尿病合併患者さんの高血圧目標を据え置いた。⑤脳血管疾患患者さん、慢性腎臓病合併患者さんの取り扱いを整理した。などがあります。家庭血圧については従来は1回以上（1-3回）と幅を持たせていた回数を原則2回の測定として平均値をその時の血圧値として用いることになりました。降圧目標としては若年・中年では今まで130/85mmHg未満でしたが140/90mmHg未満となりました。なお、臓器障害を伴うことが多い後期高齢者については140/90mmHg 未満から150/90mmHg未満となりました。ただし忍容性があれば140/90mmHg未満を目指すようになっています。特に合併症がない場合の降圧剤の第1選択としてはCa拮抗薬、ARB、ACE阻害薬、利尿薬の4種類となりました。ただしβブロッカーについては心疾患合併患者さんには積極的適応となっています。その他疾患別により特別に勧める薬剤を設けていますがその中から心房細動に対するARB/ACE阻害薬の積極的適応は除外となり（何を使用してもよい）、新しい疾患として骨粗鬆粗症ならびに誤嚥性肺炎が加わり共にサイアザイド系利尿剤あるいはACE阻害薬が積極的適応となりました。近年増加傾向であるARB+利尿剤あるいはARB+Ca拮抗薬などの配合剤については第1選択として位置づけは見送られました。その他今回のガイドラインでは降圧剤を使用した高血圧治療の進め方についても言及しています。合併症関連の降圧目標としては糖尿病合併高血圧については世界的には緩和の方向になっておりたとえば米国では140/80mmHg未満、欧米でも140/85mmHg未満と引き上げられたものの日本においては欧米に比べると脳卒中が多いことから130/80mmHg未満と据え置きになりました。脳血管障害を伴う高血圧では病期に応じた降圧目標が設定されました。慢性腎臓病では蛋白尿（-）の非糖尿病患者さんでは140/90mmHg未満、蛋白尿（+）であれば130/80mmHg未満となりました。その他妊娠期あるいは授乳期における投与可能な降圧剤については詳しく記載されるようになりました。

一般に高血圧でもなく正常でもないいわゆる正常高値血圧（130-139/85-90mmHg）の場合には明らかな異常ではないために医療機関においても経過観察となっていたことが多いのですがこの段階から脳血管心疾患の強いリスク因子となることわかっていきます。この段階から生活療法が大切となります。基本的な生活療法としては①禁煙、②節酒（男性で大びん1本/日以内）、③運動（1日30分以上の有酸素運動）、④減量（標準体重を目標に）、⑤減塩（6g/日未満）、⑥果物、野菜の積極的摂取、魚の積極的摂取、コレステロールを減らす）などが大切になります。4月改定のガイドラインについては今までの方針とは大きくは変わりませんが細かな点でいろいろと変更あるようです。また不安点等がありましたらかかりつけ医師に相談をしましょう。

山田医院 医師 山田良宏

第14巻 第12号

2013年12月20日発行

高血圧治療のガイドラインについて 1

マスクで予防対策 2

耳鳴りについて 2

乾燥注意！！ 3

ドライアイ 3

母子健康手帳について 4

### 水曜日午前中の検査についてのお知らせ

水曜日午前中は予約診療として胃カメラ、大腸（直腸、S状結腸）カメラや超音波検査などしております。

なお、血液検査、心電図検査、レントゲン、短時間の超音波検査はいつでも可能です。

### 経鼻内視鏡検査を入れました。！

鼻からの内視鏡検査（胃カメラ）ができるようになりました。

## マスクで予防対策

先日、中国メディアでちょっと気になる記事が掲載されました。

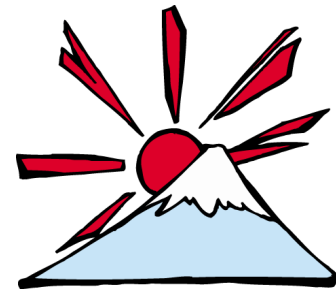
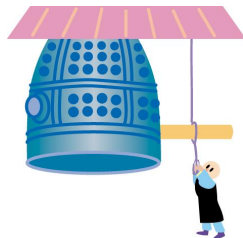
「PM2.5対策か！？・・・(省略) 韓国のネット上に防毒マスクをかぶって地下鉄ホームの椅子に座っている女性の写真が投稿された。大気汚染対策だと思われる云々・・・」

PM2.5とは中国で大量発生している有害物質で、肺の奥深くまで入りやすく人体に悪影響を及ぼすもので、中国では死亡者もでています。お隣の韓国はもとより、日本にも偏西風によりPM2.5が飛散し、各地で影響を及ぼしています。対策のひとつとしてマスクの着用が挙げられますが、どれでも良いというわけではなく、PM2.5に対応した「N95規格」のマスクを選ぶ必要があります。飛散する時期は黄砂の時期とほぼ同じ(2~4月)なのでそれに合わせて予防したいですね。(防毒マスクは行き過ぎですが・・・(汗))

ちなみにマスクには「家庭用」「医療用」「産業用」と大きく三種類に分かれています。

私たちになじみのある「家庭用」のマスクには花粉用、インフルエンザ用など様々な種類があり、今の時期ならインフルエンザ予防にマスクを買う方が多いのではないかと思います。(余談ですが、インフルエンザはウイルス感染するので、装着する前と外した後は手を十分に洗ってください。)用途に応じてマスクを選び、きちんと予防対策をして、新しい年を健やかに迎えたいですね!

山田医院 医療事務 川村理恵



## 耳鳴りについて

今回は患者様からリクエストのあった「耳鳴り」について勉強してみました。耳鳴りはほとんどの人が一度は経験し、不愉快な思いをされたことがある症状です。一時的に起こる耳鳴りはまだいいのですが、慢性的に「キーン」とする音が耳から離れなくなると、(考えただけでもぞっとしますが・・・)かなりのストレスになることは間違いありません。また本人にしか聞こえないため理解されないことも多く一層ストレスが増してしまいます。(まれに他覚的耳鳴りといって聴診器のようなチューブを使って患者さんと医師をつないでみると医師にも聞こえる耳鳴りもあります)そんなわずらわしい耳鳴りにはいろんな症状があり、原因も様々です。

- ① 生理的に起こる耳鳴り(加齢によるもの)
- ② ストレスで起こる耳鳴り(自律神経の乱れなどが原因)
- ③ 病気が原因の耳鳴り(内耳、外耳の病気、高血圧、脳、血管の病気、聴神経の病気などが原因)

その他耳管周囲の筋肉が原因という説や外有毛細胞という細胞の障害という説もあります。また、肩こりや、歯のかみ合わせ、視力低下なども影響します。耳鳴りは通常、命に関わる症状ではありませんが「病気が原因の場合は放置してれば取り返しのつかないことになる場合もあります。頭痛、めまい、難聴などの症状を伴っていたり、耳鳴りが続いているようであれば病院での検査を受けましょう。病気が原因の耳鳴りであれば病気が治癒またはコントロールされれば耳鳴りも徐々に改善されていきます。しかし耳鳴りの原因は人それぞれで原因がわからないこともあるため慢性化した耳鳴りは改善し辛い症状ともいわれています。そのため、ずっと耳鳴りを意識していたら精神的ストレスはかなりのものになりますので「受け入れる、耳鳴りと共存していく」というスタンスに代わると不思議と耳鳴りがさほど気にならなくなることもあるようです。耳鳴りの治療法には薬物療法、音響療法、心理療法、理学療法、電気刺激法、人工内耳、民間療法、漢方薬等などがあり、詳しくは病院を受診し専門医と相談されることをお勧めします。以上です。少しはお役に立ちましたでしょうか?

今年もあとわずかとなりました。健康に気を付けて清々しい新年を御迎えください。

山田医院看護師 中島早苗

## 乾燥注意！！

いよいよ今年もあとわずかとなりましたー！そして、寒い日が続く乾燥する季節がやってきましたね～肌がカサカサになったり、喉が乾燥したり、

なぜ冬は夏などよりも乾燥するのでしょうか？？、

その原因は飽和水蒸気量に関係しているそうです。飽和水蒸気量とは小学生の理科で習うもので、空気中に溶け込める最大の水蒸気量のことです。この量は気温が下がると低下するため、気温の低い冬場はとくに空気が乾燥するのです。また太平洋側は冬になると季節風が吹き、この風は日本海を渡る時大量に水蒸気を吸収し、日本の山に当たり日本海側に雪を降らせます。雪を降らせた後の風は、水分が少ないので乾燥した風になるのです。

喉は粘膜に覆われていて、空気中の雑菌やウイルスが体内に侵入するのを防いでくれています。ところが乾燥して粘膜を覆う粘液が固まってしまうと働きが悪くなりウイルスを排除する機能が低下、つまり乾燥すると喉が痛くなりやすいのは、ウイルスや細菌が喉に付いて炎症をおこすからなのです。そして、免疫力が落ちて風邪やインフルエンザのウイルスにも感染しやすくなります。

お肌などの美容面だけでなく健康面でもトラブルがおきやすくなってしまいます。

乾燥を抑えるにはやはり加湿が1番です！加湿器をおいたり、洗濯物の部屋干しなど色々とやり方はありますが、塗らしたフェイスタオルを下げておくだけでも十分加湿効果はあるそうです。その場合、ただ干したり置いておくのではなく、広げた状態でハンガーなどに下げおき、空気にあたる表面積が増えることで空気中に水分が含まれやすくなるそうです。元気に年を越せるように体調管理には気をつけましょう！！ では、みなさん良いお年をお迎えください～

山田医院 医療事務 平賀怜奈

保険証の提示は毎月お願いします。

## ドライアイ

ドライアイは、目の疾患の一つ。「様々な要因による涙液および角結膜上皮の慢性疾患で、眼不快感や視機能異常を伴う」と定義されています。涙の量が少なくなったり、成分が変化することにより、眼球の表面が乾燥し、傷や障害が生じる病気です。膜上の涙液は、油層、水層、粘液層で構成され、いずれかの要素が欠乏しても安定性が崩れドライアイとなり、主にテレビ、コンピュータの画面を見る行為等による目の酷使、冷暖房による空気の乾燥化、コンタクトレンズの装着により発生が増加するといわれます。コンピュータ作業によるドライアイは、画面を凝視し瞬きの回数が減少することによって考えられていて、また、コンタクト装着によるドライアイのうち、ソフトコンタクトでは表面から涙液の蒸発量が増すため症状を引き起こします。現代人は目を酷使する事が多く、一般的なオフィスでは約30%がドライアイと言われ、コンタクトレンズを装着していると、その率は約40%と更に上がります。

症状としては、目がゴロゴロする 光がまぶしい 目の痛み 視界がかすむ 10秒間以上目をあけていられない 目の乾き 目が重たくなる 視力の低下 結膜炎など、目の感染症にかかりやすくなる ようです。

また、予防として、長時間のデスクワークを避け、毎時間おきに目を休める。目を静かに瞑り、蒸したタオルをかけると良い。加湿器や濡れタオルなどで湿度を上げる。特に冬場の暖房使用時には乾燥を避ける。意識してまばたきをする。エアコンの風が直接当たる場所での作業を避ける。タバコの煙を避ける。パソコンのモニターはOAフィルターを使用し、室内照明や日光の映り込みを避け、自分の目の高さより低い位置に設置する。コンタクトレンズの使用時間を短くする。パソコン使用時にはなるべくコンタクトレンズを外す。と、良いようです。年末年始、暖房のきいた部屋で、長時間のテレビの特別番組に、集中したり、年賀状を、用意したりと、目を酷使してしまいそうですが、気をつけたいと思います。今年も、10日ほどになりました。1年間、ありがとうございました。新しい年も、どうぞ、よろしくお願い致します。お正月、食べすぎ、飲みすぎ、気をつけましょうね(ˆoˆ)

山田医院 事務 中西美鶴



## 医療法人 山田医院

外科、内科、小児外科  
在宅医療、介護相談



ご意見、投稿等がありましたら下記までご連絡ください。

〒545-0023

大阪市阿倍野区王子町

2丁目12-14

電話 06(6622)3166

Fax 06(6622)6199

Email yama-in@osaka.med.or.jp

ホームページもご覧ください。

Www.yamadain.net

### ☆12-1月の診療について

年内は12月30日午前までで年始は1月4日から診療です。

### ☆順番取りシステムについて

順番取システムi-Ticketを導入しています。携帯からでも順番を取ることができますので子ども連れの方等は特にご利用ください。http://paa.jp/t/116101/にアクセスして下さい。アドレスはホームページにおいても記載されています。

### ☆乳幼児健診、予防接種について

毎週水曜日午前中は予約で行っております。希望者は事前に電話あるいは窓口で申込みをしてください。

### ☆インフルエンザワクチンについて

10月から開始します。

### ☆ヒブ、小児肺炎球菌について

できるだけ2か月からの接種を！

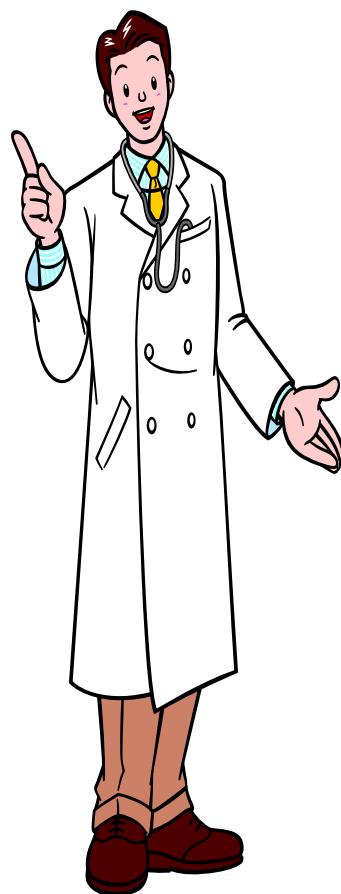
### ☆日本脳炎ワクチンについて

接種を再開しています。詳細は受付まで。

### ☆ロタウイルスワクチンについて

2種類のワクチンを扱っています。

14週までに接種を開始する必要がありますので希望者は早めに連絡ください。



当院においては在宅医療も行なっております。

在宅酸素療法をはじめとして、在宅での点滴、高カロリー輸液、胃瘻等の経管栄養、尿道バルーンカテーテル管理、モルヒネを使用する疼痛コントロール等も行なっております。なお、訪問看護婦との連携もっております。お気軽にご相談

## 子供の病気についてのコーナー

### 母子健康手帳について

妊娠したら母子健康手帳を受け取り、妊娠検診の結果を記入してもらい、赤ちゃんが生まれたら子どもの体重、身長、予防接種の記録を母子健康手帳に書いてもらうことは日本においては当たり前の光景です。この母子健康手帳は記録部分は全国統一となっていますが情報部分は地域によって異なっており母子健康手帳は表紙を含めて大きさも様々です。世界的にみると米国、英国では診察記録や成長曲線、予防接種歴を書き込む小児用の冊子が配布され、フランスでは女性健康手帳と小児健康手帳が別々に配布されています。多くの途上国では成長曲線と予防接種歴を合わせた健康カードが配布されています。妊娠・出産・子どもの健康の記録が1冊にまとめられ保護者が手元に保管できる形態である母子健康手帳は日本初のシステムです。世界で高い評価を受けており最近では各国で母子健康手帳を導入する国が増えているようです。歴史的にみるとその起源は1942年に創立された乳幼児体力手帳制度と妊産婦手帳制度から始まり1966年から現行の母子健康手帳制度になっています。おおむね10年ごとに社会情勢や保健医療福祉制度の変化、乳幼児身体発育曲線の改定等を踏まえて様式の改正が行われています。現在は平成24年4月に新しく公布された手帳となっています。手帳には記録部分と情報部分があり情報部分が前回に比べると大幅に増量して46ページとなっています。内容的には保護者の気持ちを書き綴る欄が設けられ、妊娠中の記録は1か月ごとに広く設けられ父親も書けるようになりました。子育ての経験の少ない親にも配慮されており言葉の説明、便の色のカードなどが入っています。また発達については「はい」「いいえ」に丸を付けるだけではなく記載する項目が増え、予防接種記録は母子健康手帳は公式文書でもあることから任意、定期接種にかかわらずすべての項目に記載され、また英文の併記がされています。発育曲線も0歳から18歳までとなりました。今後は母子健康手帳の電子化等を含めてまだまだ検討することがあるようです。なお、一般の診療において母子健康手帳は重要で子どもの発育状況、予防接種の状況等が一見するとわかるために医療機関への受診時には母子健康手帳を持参することをお勧めします。

山田医院 医師 山田良宏