

# ほほえみ通信

第14号 2006年  
12月発行

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック  
編集/ほほえみ通信局  
〒650-0001 神戸/三神南南



- これだけは知っておきたい早朝高血圧
- ウォーキング
- 薬の相互作用
- 心に残る一編の詩
- 食と健康
- 星君探訪
- 職員紹介

# これだけは知っておきたい 早朝高血圧!!

## Q 早朝高血圧って何?

血圧は、1日中一定しているわけではありません。体の動きや感情の変化などに影響されて、高くなったり低くなったりしています。通常、血圧は、夜寝ている間は低く、朝方から午前中にかけてゆっくりと上昇し、昼間は高くなっていきます。ところが最近、高血圧の患者さんのなかには、降圧薬を飲んでいて昼間の血圧が低くなっていても、朝の血圧が特に高くなる患者さんがいることがわかってきました。このような高血圧は「早朝高血圧」と呼ばれ、注目されています。

## Q なぜ危険なの?

起床時間にあたる朝方から午前中は、脳卒中や心筋梗塞などが多発する時間帯。下のグラフをみてください。朝の6時ごろから正午にかけて脳卒中が起りやすいことがわかります。一方、血圧も早朝から上がりはじめる、午前中に高くなっています。また、心筋梗塞や狭心症発作なども午前中に多く起

ることが報告されています。これらのことから、脳卒中や心筋梗塞などの脳・心血管疾患の発症と、朝の急激な血圧上昇との関係が予想されています。このため、朝方、急に血圧が高くなる「早朝高血圧」が注目されているのです。

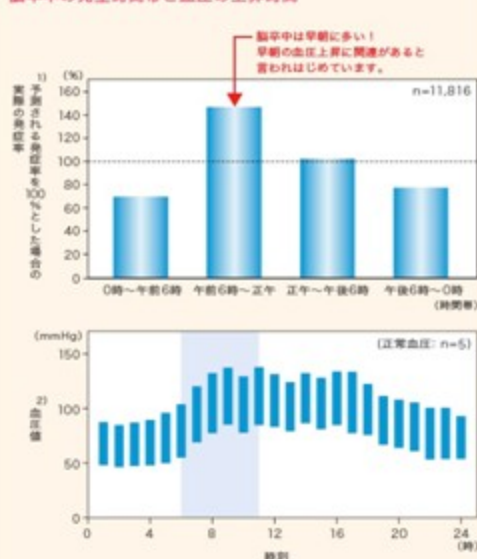
## Q どうして早朝に血圧があがるの?

1日のなかで血圧が変動するのは、血圧に影響を与える神経などの働きが時間とともに変化するからです。ふつう、夜になると交感神経の働きが弱まり、血圧は低くなります。そして早朝は、交感神経が活性化しはじめ、血圧が急に上昇するのです。また、交感神経の活性が高まると、血管の収縮により血液が流れにくくなったり、血液が固まりやすくなります。これらのことから、早朝高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などの生命にかかわる病気の引き金になる可能性があるのです。

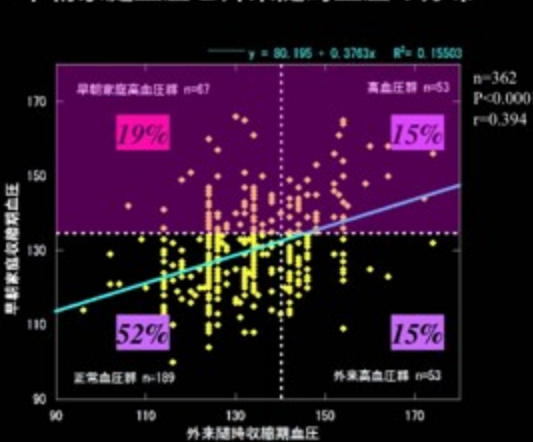
## Q 早朝高血圧の患者さんは、実際どのくらいいるのでしょうか?

高血圧を薬で治療中の患者さんを対象に、調査が行われました。その結果、半数以上(60.6%)の方が早朝高血圧であるとわかったのです。このように、高血圧の患者さんで、降圧薬を服用し

脳卒中の発生時間帯と血圧の上昇時間帯



早朝家庭血圧と外来随時血圧の分布



て日中は血圧がうまくコントロールされていても、朝の血圧は高い場合も多いのです。よって、早朝に早朝の血圧管理を行うことが重要だといえます。当院での家庭血圧の調査では34% (3人に1人) が早朝高血圧でありました。(左下グラフ参照)

## Q 降圧薬はどうする

早朝高血圧は薬で治療できます。その場合、これまで服用してきた降圧薬の種類などによって、治療の方針が決まってきます。薬が処方されたら、飲み忘れないよう、また飲む時間を間違えないよう、医師や薬剤師の指示に従って正しく服用することが大切です。

## 長時間作用型降圧薬の服用

降圧薬の作用が短いために朝まで十分に効いていない患者さんは、長時間効く降圧薬に切り替えます。

## 服用時間の変更

1日1回の薬を朝飲んでいただ患者さんは、夜に飲むようにします。

## 交感神経遮断薬の服用

朝の血圧上昇を抑える作用のある薬(α遮断薬など)が有効です。

## Q 家庭で実践、朝の血圧管理

早朝高血圧の診断には、朝、患者さん自身が家庭血圧計で測った血圧(家庭血圧)の記録が必要となります。主治医は、病院やクリニックで測る血圧(外来血圧)と家庭血圧の記録を参考に診断することになります。ぜひ家庭血圧を測って、医師に相談しましょう！早朝高血圧の基準値は、上(収縮期血圧)が135mmHg以上、下(拡張期血圧)が85mmHg以上です。この数値だけでは、「あまり高い値ではない」と感じられるかもしれませんが、一般に、家庭血圧は外来血圧よりも低い値になることが多いといわれています。

1日の血圧の動きを知り、「朝の血圧」を管理するためには、家庭血圧計での測定が役立ちます。家庭血圧の測り方には、いくつかのポイントがあります。正しく測定しましょう。もちろん毎日測るのが望ましいのですが、必ずしも毎日でなければ意味がないということでもありません。また、1～2週間分くらいの記録があれば、その人の血圧の動きがだいたいわかります。まずは、あまり神経質にならずに、気軽に家庭血圧の測定にトライしてみましょ

う。早朝高血圧の患者さんが特に注意しなければならぬのは、「起床のしかた」です。目が覚めると同時に起きだすと、交感神経が急激に活性化して血圧が上がってしまいます。目覚めて10分間くらいは安静にして、それから起き出すくらいがちょうどよいでしょう。また、起床後もなるべく余裕をもって行動しましょう。このほか、急な温度変化も血圧に影響をおよぼします。暖かい布団の中と部屋の温度の差が大きいと、血圧を上げてしまうことに。起床後に「寒い」と感じないように、起きだす前に暖かい上着を着る、タイマーで暖房をセットするなど工夫しましょう。

院長 美田晃章

## 家庭血圧測定5つのポイント

- 1) 起床後1時間以内と、夜寝る直前の1日2回、できるだけ同じ時刻に毎日測りましょう。
- 2) 朝は排尿を済ませ、朝食や薬を飲む前に測りましょう。
- 3) 坐って静かに測りましょう。
- 4) 朝と夜、血圧測定時には、少なくともそれぞれ1回血圧を測定しましょう。
- 5) 測った血圧は全て記録しましょう。



## 家庭血圧の測定にトライ!



## 早朝高血圧の目安

朝の家庭血圧による高血圧の基準値

- 上の血圧(収縮期血圧) 135mmHg以上
- 下の血圧(拡張期血圧) 85mmHg以上

正常家庭血圧は125/80mmHg未満です



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2004」



# 第57回健康教室「ウォーキング」



第57回の健康教室は、『みんなで歩こう』と題し、9月16日(土)にウォーキングを行いました。天候にも恵まれ、55名の方が参加されました。

当院の運動教室講師でもある笠原清志先生に、きれいな歩き方を教えていただきました。姿勢よく歩くことによって、肩こり・腰痛の改善にもつながります。また、姿勢を維持する筋肉が使われるので、衰えやすくなるそうです。

## きれいな歩き方のポイントとは?

- ①踵から足をつける。  
ひざ下のみしか動かさない歩き方や、すり歩きでは踵から足がつかない。
- ②太ももを大きく交差しながら歩く。
- ③肩の力を抜き、肩を下げて胸を張る。  
肩を下げることで首が伸び、頤が背骨の真上に真っすぐのる。
- ④体より前に胸を振らない。  
後ろに胸を振ることにより、背中の筋肉が使われる。

準備体操の後に、歩き方のポイントをひまねながら海の方向に向かい、山口運河をまわり、自然に触れながら45分間歩きました。

実際に、私も歩いてみましたが、意識して歩くのと足と手が一緒に出てしまい、なかなか思うように歩けませんでした。また、普段使われていない筋肉が使われているのがよくわかりました。日頃から意識して歩くことが大切なのだ実感しました。

今日運動したからといって衰えるのではなく、体力もすぐにつくわけではありません。日頃からの積み重ねが大切です。無理をせず、できる範囲でゆっくり始めてみましょう。

当院では週に2回、多目的ホールにて運動教室を行っています。(予約制)膝や腰に負担をかけない運動から、動きのあるエアロビクスまで、4段階のクラスを設けています。体力に自信のない方も安心して御参加いただけます。皆さまの体力づくりと健康維持にお役に立てていただければ幸いです。

医療事務 松尾 尚子

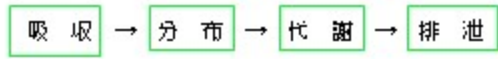


笠原清志先生による歩き方指導

# 薬の相互作用

皆さんは「相互作用」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか?

食品においても食べ合わせが悪いとおなかを壊すことがあります。薬も飲み合わせによっては体に悪影響を及ぼします。このように、2種類以上の薬を同時に服用することによって、それらの薬が互いに影響を及ぼし合い、期待した効果以外の作用をもたらすことを「相互作用」といいます。そして、これは薬同士の間だけでなく、食品や健康食品などとの間にも起こりうるので注意が必要です。ではなぜ相互作用が起こるのでしょうか?



口から飲んだ薬は胃や腸で溶け、主に小腸から血液中に移行します(吸収)。吸収された薬は血液の流れに乗って、肝臓、さらに心臓を経て全身に運ばれ、それぞれの組織や臓器に移行します(分布)。分布して薬が薬効を發揮する一方で、薬は小腸や肝臓で体外へ排泄しやすい形に変えられます(代謝)。代謝された薬は主に腎臓でろ過され尿中に排泄される他、肝臓から腸管を経て糞便中に排泄されたり、呼吸、汗、乳汁中に排泄される場合もあります(排泄)。

薬の飲み合わせが悪いと、この吸収、分布、代謝、排泄の過程が通常通りに行われなくなってしまいます。十分に吸収されなかったり、分布されなかったり、代謝されなかったり、排泄されなかったり、また逆に、吸収しすぎてしまったり、分布しすぎてしまったり、代謝しすぎてしまったり、排泄しすぎてしまったりというように、飲み合わせによって、血液中の薬の濃度が変化するため、相互作用が起きてしまいます。

もう一つの要因としては、同じ作用の薬を飲み合わせた時、作用が重複するため増強してしまう。又相反する作用の薬を飲み合わせた時、作用が打ち消しあって減弱してしまうというように、それぞれの薬の薬理作用が影響しあって起こる場合があります。

食品との相互作用は、複雑で不明な点も多いのですが、二つの代表的な相互作用についてご説明したいと思います。

## ①カルシウム拮抗剤(降圧剤)と グレープフルーツの相互作用

ほとんどのカルシウム拮抗剤は、主に肝臓と消化管で代謝されます。特に消化管(小腸粘膜細胞)に存在する代謝に関わる酵素が重要で、グレープフルーツ(GF)の果肉に含まれている成分であるフラノクマリンという成分がこの酵素の働きを妨害します。その結果、薬物の血中濃度が上昇し、血圧が通常よりも下がりすぎてしまう可能性があります。皆様から、「少しくらいなら食べても良いのか?」「同時に食べなければ良いのか?」といった質問

を受けますが、相互作用は個人差が非常に大きく、またGFの種類や生産地、収穫時期や生育時の気候によってもフラノクマリンの含有量が異なることが予想されるため、服用は避けていただいています。

また、3日前に飲んだグレープフルーツジュース(GFJ)によってもこの相互作用は起きる可能性があります。同時に食べなければ大丈夫というわけではないので、お気をつけください。

## ②ワファリン(抗凝固剤)と ビタミンK含有食品の相互作用

ビタミンK(VK)は、出血した際、血液を固まらせるのに重要な役割を持つ栄養素ですが、ワファリンは肝臓でこのVKの作用に拮抗し、血液の凝固能を低下させます。VK含有食品には納豆、クロレア、緑黄色野菜などがありますが、これらのものを食べるとワファリンの効果が落ちてしまいます。納豆の原料である大豆には、VKはさほど含まれていませんが、納豆菌は特にVK合成能力が高い細菌で、納豆100g(1パック)には870μgのVKが含まれており、その含有量は食品の中では突出して高く、さらに、納豆菌は腸内で大量のVKを合成するため、摂取を中止しても3~4日間はその影響が持続します。1回1パックの摂取でワファリンの抗凝固効果がほぼ完全に相殺されてしまうほどの影響があることがわかっているので、絶対に避けていただきたいと思えます。

ブロッコリーやほうれん草などの青野菜は、VKを含むものが多く、大量に食べるとワファリンの作用を減弱させる事があります。心づかうにバランス良く摂る分には心配りません。また、健康食品として販売されているクロレアや青汁にはVKが濃縮して含まれていますので、摂らないで下さい。

大量のVKの摂取はワファリンの作用を減弱し、逆にVKの不足はワファリンの作用を増強し出血傾向を招きます。受診の際、トロンボテストによりワファリンの服用量がその都度設定されますので、お間違えのないよう、しっかりと確認して服用して下さい。

薬とアルコールや喫煙との相互作用、健康食品やサプリメントとの相互作用についても注意しなければなりません。もちろん、薬同士の相互作用も大変多く、絶対に併用してはいけないものもありますが、治療効果が期待される場合は相互作用のある薬でも医師の指示の元に処方される場合があります。怖いのは他科受診で処方された薬を相互作用があるにもかかわらず、知らずに服用してしまうことです。服用されている薬や健康食品については、受診の際、必ず医師にお話下さい。

薬を重複して服用したり、相互作用のある薬を服用することを避けるために、是非「お薬手帳」をご利用ください。

薬剤師 渡辺恭子





# H18年12月～H19年2月の予定

12月21日(木) 花菜会 「お正月の小さなアレンジメント」(講師 吉守京子)  
平成19年

1月31日(水) 健康教室 「糖尿病の話題」(院長 美田晃章)

2月22日(木) 花菜会 「平行線のデザイン」(講師 吉守京子)

2月28日(水) 健康教室 「体重計にのるとなぜかやせてくる?!」(看護師)

運動教室は院内掲示をご参照ください。

尚、日時や内容が変更になることがありますので受付で御確認ください。

## 職員紹介

みなさま、こんにちは、手稲山に雪が降り、朝・夕の寒さが身にしみ  
る季節となりましたね。

さて、私は非常勤看護師の体が大きい白崎です、こちらに勤務して  
10ヶ月たちますが、まだお会いしていない患者様もいらっしゃると思い  
ます、専業主婦歴が長く、とまどいながらも楽しくお仕事をさせていた  
だいております、常に笑顔を忘れず、落ち着いた行動を心がけています  
がまだまだですね、いろいろなことが新鮮で勉強となっている毎日です。

食事や生活環境をひとつでも変えてそれを維持し続けることは難しい  
ことですが、努力し続けている患者様には本当に感心します、私自身  
ちょっと血圧が高く、健康教室では毎回自分の生活を反省するのです  
が・・・、自分の健康も目指して、指導するだけでなく私も頑張ります  
、来院された患者様が来てよかったと思えるような医療を提供できる  
よう努力したいと思います、これからもよろしくお願いたします、

看護師 白崎正美



表紙絵より・・・いよいよ冬将軍の到来ですね。『雪やこんこん・・・トト』のメロディが聞こえてきそうな今月号、い  
かがでしたか？ たまには雪がきも、灯油の値段も忘れて面中の猫「たま」になるのもいいですね。冬でも時々元  
氣印になる私は、白銀は招くよとばかりに、スノーシュー（西洋かんじき）を履いて手稲山を歩き回っています。  
小動物の足跡を辿るのも又一興ですよ。驚は冬眠中なので安心です。皆様も自分なりの冬の楽しみ方を見つけて下  
さいね。

築家師 東海林邦子



〒006-0852

札幌市手稲区東山2条4丁目7-43

TEL 011-685-3300 FAX 011-685-3000

URL <http://www.clinic-mita.com>

Email [info@clinic-mita.com](mailto:info@clinic-mita.com)

### ◆受付時間◆

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00～ PM12:30		●	●	●	●	●	●	休
PM2:00～ PM6:00		●	●		●	●		診

\*火曜日午後は2:30～