

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
特約/三神廣爾



長い夜

・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

・星占探訪

・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ます。ところが最近、高血圧の患者さんの中には、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。下のグラフを見てください。朝の6時ごろから正午にかけて脳卒中が起こ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、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

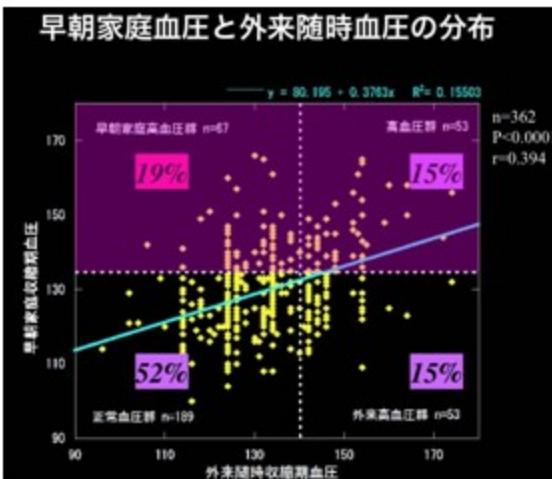
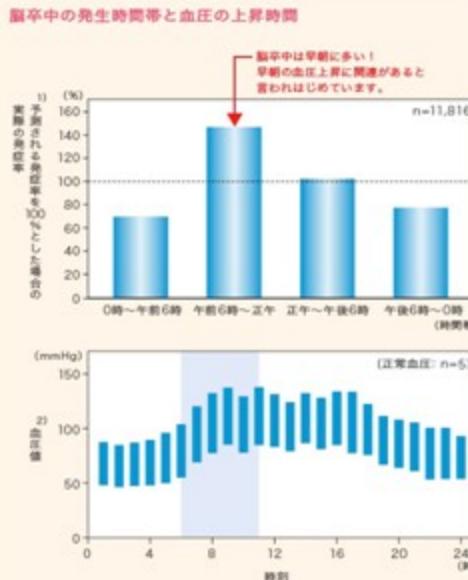
ることが報告されています。これらのことから、脳卒中や心筋梗塞などの脳・心血管疾患の発症と、朝の急激な血圧上昇との関係が予想されています。このため、朝方、急に血圧が高くなる「早朝高血圧」が注目されているのです。

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。ひつう、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、血管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



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、早め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、治療の方針が決まります。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、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ないのは、「起床のしかた」です。自分が覚めると同時に起きだすと、交感神経が急速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、それから起き出すぐ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、起きたらすぐ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) 夜と朝、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）	● 下の血圧（拡張期血圧）
135 mmHg以上	85 mmHg以上
正常家庭血圧は 125/80 mmHg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所以、痩せ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れない。

②太ももを大きく交差しながら歩く。

肩の力を抜き、肩を下げて胸を張る。肩を下げるにより首が伸び、頑が背骨の真上に真っすぐのる。

④体より前に腕を振らない。後ろに腕を振ることにより、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詰め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、意識して歩くと手と足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と実感しました。

今日運動したからといって痩せるのではなく、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) 脚や腰に負担をかけない運動から、動きのあるエアロピックスまで、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



薬の相互作用



皆さん「相互作用」という言葉をお聞きになったことがありますでしょうか？

食品においても食べ合わせが悪いとあなたを壊すことがありますが、草を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種類以上の草を同時に服用することによって、それらの草が互いに影響を及ぼし合って、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、これは草同士の間にではなく、食品や健康食品などとの間に起こりうるので注意が必要です。なぜ相互作用が起こるのでしょうか？

吸収 → 分布 → 代謝 → 排泄

口から飲んだ草は胃や腸で溶け、主に小腸から血液中に移行します(吸収)。吸収された草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、それらの組織や臓器に移行します(分布)。分布して草が薬効を発揮する一方で、草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)。代謝された草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)。

草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、吸収しそぎてしまったり、分布しそぎてしまったり、代謝しそぎてしまったり、排泄しそぎてしまったりというように、飲み合わせによって、血液中の草の濃度が変化するため、相互作用が起きます。

もう一つの要因としては、同じ作用の草を飲み合わせた時、作用が重複するため増強してしまう、又相反する作用の草を飲み合わせた時、作用が打ち消しあって減弱してしまうというように、それぞれの草の薬理作用が影響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カルシウム結合剤(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結合剤は、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、服用は避けたいだいています。

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ワーファリン(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、ワー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、クロレラ、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ー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パックの摂取でワーファリンの抗凝血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います。

ブロッコリーやほうれん草などの青野菜は、VKを含むのが多く、大量に食べるとワーファリンの作用を減弱させる事がありますが、ふつ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ラや青汁には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の摂取はワーファリンの作用を減弱し、逆にVKの不足はワー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ー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。

草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、草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草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草を相互作用があるにもかかわらず、知らないで服用してしまうことです。服用されている草や健康食品については、受診の際、必ず医師にお話下さい。

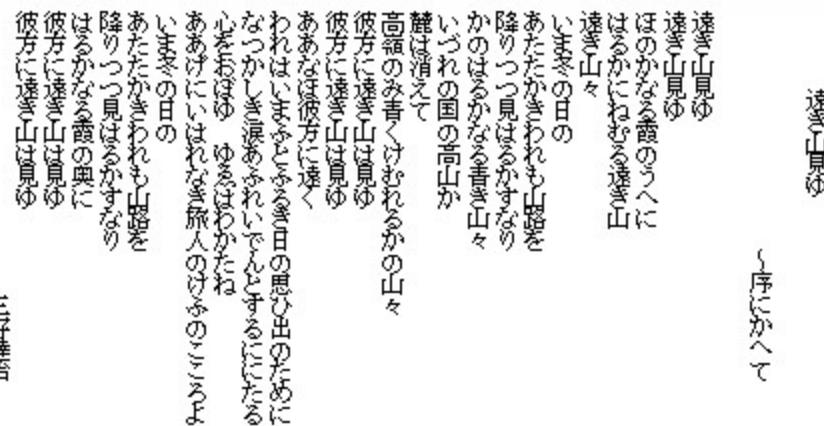
草を重複して服用したり、相互作用のある草を服用することを避けるために、是非『お草手帳』をご利用ください。

心に残る一編の詩

私は詩が好きで、小学生の頃から読みあさっていました。数々の好きな詩人の中から、今回は三好達治の作品を選びました。「遠き山見ゆ…」から始まるこの詩を読んだとき、簡素な端正な言葉の繰り返しの中で、心の中に美しき山々が浮かび、心が洗われ、穏やかな気持ちになります。また、自分の悩みや疲れなど、雄大でたたかな詩の中でちっぽけなものに思え、消えていきます。作者の節らない美しい言葉で自然を表現した作品を読むと、生きることを教えられます。

これを機会に三好達治の詩集を読んで作品に親しんでいただけたらと思います。

薬剤師 美田昌子



食と健康

～血圧が気になる方へ～

管理栄養士 海澤千枝子

高血圧は特別な症状が出ないことが多い、そのまま放っておくと知らない間に血管や心臓に負担がかかり、心筋梗塞などの重大な合併症を起こしかねません。血圧をうまくコントロールしていくためには日常生活や食事に注意することが大切なポイントとなります。原因となる食塩のとりすぎ、肥満、運動不足、アルコールの飲み過ぎ、ストレスなどを解消

してください。
まず、塩分を控えることから始めましょう。

●加工食品を控えめに

調味料だけでなく、加工食品を控えることが塩分のとりすぎを防ぎます。
(たらこ、漬け物、かまぼこ、ハムなど)

●汁物は1日1杯以下に

なるべく汁物は控え、飲むときも具だくさんにして七分目にしてください。

●新鮮な材料で料理を

料理には食塩が含まれる加工食品ではなく、新鮮な材料を。レモン、かぼすなどの柑橘類を味付けに使うと減塩に効果的です。

●酸味や唐辛子、香辛料、香草野菜を利用

酸味やわさび、唐辛子、しょうが、ねぎ、しそなどを使うと美味しく減塩できます。カレーや辛子も上手に味付けに使いましょう。

ほしおき探訪 ～シリーズ2・星置神社～



星置7丁目と8丁目を分ける「星置通り」を山側に向かって登り、国道5号線を渡った所に星置神社に続く石段があります。30数段の石段を登りつめたところに鳥居があらわれ、星置神社があります。

正面の奥まった場所に社殿があり、境内西側は大きな木々に囲まれ、東参道も作られており、境内は手入れが行き届き、ゆったりとした落ち着いた空気が漂っています。神社を背にすると、星置の街並みが眼下に広がり、街の向こう側には石狩湾が見えます。晴れた日には小樽の高島岬まで見ることができ、景色は最高です。

明治15年に山口県から14戸が移住して山口村を開いたのに続き、明治17年、青森県から33戸が開墾のために移住してきたのが、星置のはじまりと言われています。今から122年前のことです。その後、山口、富山、青森県からも移住してきました。人々の開拓の苦労は一方ならぬものがあり、不毛の地と言われた土地に精勤を注いで土地を育てた辛苦は、到底文章に表現できるものではなかったようです。住まいは入り口にむしろをばらさげに粗末な掘立小屋で、座敷は笹を敷いた上にむしろを敷いただけのものでした。苦労続きに奮闘していった人もいましたが、残った17戸ばかりは勞をいとわず努力し、しだいに畠作面積を広げていきました。

移住者たちの苦労を分かち合う心の拠り所として、明治20年頃に現在の星置1条7丁目に小社を建て、郷里の御祭神を奉ったのが星置神社のはじまりと言われています。明治45年に現在地に移され、大正2年に開村記念碑が建てられ、昭和18年には現在の社殿になりました。今回、星置神社を通して星置の街の歴史を少し知ることができました。

毎年9月の秋のお彼岸に祭事が執り行なわれます。

また、アイスキャンドル同好会の方々により、12月31日からお正月4日の早朝まで300個のアイスキャンドルが境内に点灯され、大変きれいです。

散歩やウォーキングの足を伸ばし、一度訪れてみてはいかがですか？

看護師 福盛田忠美子



作り方

①白菜は5cm長さに切り、にんじん、長ねぎ、しょうがはせん切り、豚肉は一口大に切る。

②白菜、豚肉、にんじん、長ねぎ、しょうがと順番に重ねてくり返し、蒸氣の上がった蒸し器で15分ほど蒸す。

③大根をおろして水けを絞り、一味唐辛子を添え②にポン酢をかける。

エネルギー：197Kcal

たんぱく質：20g

塩分：0.5g



=減塩レシピ=

ポン酢を使うことで塩分量をおよそ半分にすることができます！

《豚肉と白菜の重ね蒸し》

材料（1人分）

白菜	100g	にんじん	40g
長ねぎ	70g	しょうが	30g
豚もも薄切り	80g	大根	60g
一味唐辛子	少々	ポン酢	適量

H18年12月～H19年2月の予定

- 12月21日(木)花楽会 「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)花楽会 「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をいらっしゃると思います、専業主婦層が長く、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・・・、自分の健康を目指して、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です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いたします。

看護師 白崎正美



表紙より…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？ たまには雪かきも、灯油の植段も忘れて画面中の猫「たま」になるのもいいですね。冬でも時々元気印になる私は、白銀は桜くよとばかりに、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。猫は冬眼中なので安心です。皆様も自分なりの冬の楽しみ方を見つけて下さいね。

第3部 東海林邦子



〒008-0802
札幌市手稲区星野2条4丁目ア-43
TEL 011-685-3300 FAX 011-685-3000
URL <http://www.clinic-mita.com>
Email: info@clinic-mita.com

◆受付時間◆

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～ PM12:30	●	●	●	●	●	●	●	休診
PM2:00～ PM6:00	●	●	●	●	●	●	●	

*火曜日午後は230～