

緑の屋根の時計台



第8号 平成18年9月20日発行

運動した時や緊張した時などに、血圧が変動するのは日々経験することです。だから、一度だけ測って高くても、高血圧だとはいえません。高血圧による臓器障害が明らかで、血圧も相当高い場合は別として、普通は、日を変えて何度測っても病院で「一四〇/九〇以上」の時に初めて高血圧と診断します。しかし、診察室で医師や看護婦に測ってもらった血圧は高いが、自宅で自分で測ると正常という人もいます。白衣の医療スタッフの前では血圧がアップするという意味で『白衣高血圧』と呼ばれます。この場合には降圧薬は原則として必要ありません。診察室での血圧も家庭での血圧も、どちらもその時の正しい測定値ですが、診察室では緊張して高くなる人がいるのです。家庭で測定した場合には「一三五/八〇以上」で高血圧の可能性があります。高血圧でも家庭血圧が低めの人もいますので、高血圧の適正な治療には家庭内での血圧測定がかかせません。

白衣高血圧と家庭血圧について



家庭での血圧測定は、適切な降圧治療をするうえで、極めて大切な役割を果たしています。家庭で使う血圧計は、精度の面から、指や手首で測るものより、腕に巻いて測定する上腕用をおすすめします。では、いつ測るのがよいのでしょうか？降圧薬を服用中で、一日に一回測るとすれば、朝の服用前、つまり降圧効果が薄れている時が適当でしょう。一日二回測定では就寝前を加えます。服用二〜四時間後の最も降圧効果が強い時に、血圧が下がり過ぎていないか、薬の効き具合を時々チェックすることも必要です。血圧の測定は、それぞれ三回測り、始めの一回目は捨てて、あとの二回を

平均するのが一般的です。記録用紙には服用時刻、測定時刻、脈拍数、体調、症状などを記入しておく、きめ細かな治療にたいへん役に立ちます。血圧の変動に応じ、自分の判断で降圧薬の服用をやめたり、多くしたりするのは危険です。必ず主治医と相談してください。

血圧計や測定法について、一度は主治医のチェックを受けておく方がよいでしょう。とくに診察室と家庭での血圧の差が大きい場合は必ず相談すべきです。血圧は、運動・安静・入浴・排便・食事・睡眠・体調・精神緊張等の条件で著しく変わります。測る前には、五〜十分位安静にし条件を一定にした状態で測るのが良いでしょう。

(例)

腕：人によって左右差があります。左と右で血圧が10 mmHg以上違う場合は、高い方の腕で測りましょう。

姿勢：座った姿勢が望ましいです。

時間：朝起床後すぐ(食事、服薬の前に)、昼測ることのできる人は昼食前に、夜食後ある程度時間がたって落ち着いてから

休診のお知らせ

学会参加のため 11月2日(木) 午後は臨時休診、4日(土)は代診となります。よろしくお祈りいたします。

診察室で家庭血圧手帳をお配りしておりますので、ご希望の方はお申し出ください。

溶連菌感染症 ～ 急性腎炎に注意 ～

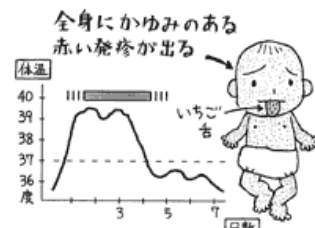


溶連菌とは、正確にはA群β溶血性連鎖球菌といいます。乳児では（お母さんからの免疫で）少なく、幼児から学童に多く見られます。潜伏期は通常2～5日と言われています。季節は一定しませんが、10月～3月と初夏に見られることが多いとされています。咳やくしゃみで飛び散った溶連菌を吸い込むことにより感染（飛沫感染）しますので、集団発生することがあります。溶連菌に感染すると、のどが痛い、熱がでた、発疹がでた、という訴えで病院に来られることが多いです。のどの赤さが普通のかぜとは少し違って真紅で、周辺にもそれが砂粒のように点々と広がっています。次に皮膚を見て、これまた特徴的な赤い細かい発疹を確認できれば、ほぼ間違いないですが、感染して早い時期にはまだ発疹が出ていないこともあります。幸いなことに、通常、溶連菌には抗生剤がよく効きます。早いうちにしっかり抗生剤を飲んで治してしまうと問題にはなりません、治療せずにいると急性糸球体腎炎や、心臓や関節、神経が冒されるリウマチ熱の原因となります。抗生剤を飲み始めて2日もすれば、熱、のどの痛み、発疹などの症状は治まってきます。しかし、ここで安心してはいけません。扁桃腺の中などに潜んで慢性の炎症をおこすことがありますので、抗生剤を10日～14日続けて内服し、できるだけしっかりと溶連菌を殺しておくことが重要です。途中で薬をやめると再発することが多いので、必ず最後まで薬を飲んで下さい。薬をしっかりと飲むことで、合併症をおこす可能性はほとんどなくなります。また合併症がないか調べるために、薬を飲み終えてから4週間後に尿の検査をしますので受診してください。腎炎を警戒して、できれば2カ月、毎月一回検尿するほうが安心です。抗生剤をきちんと内服して2日経っても症状が改善しない場合は、薬が効いていない可能性がありますので来院してください。

連鎖球菌は常在菌です。つまり、鼻の中やのど、口の中などにいつもいます。これもあって、水ぼうそうやはしかと違い、何度でも感染します。日本では、だいたい4～5種類のタイプがあり、4～5回は感染する可能性が言われています。特に幼稚園児や小学生にうつると、先に述べたような典型的な症状が出ます。大人にはあまりうつりませんが、こどもにはうつりやすいので、兄弟などがかかって、常に濃厚に接触する場合は、予防的に抗生剤を2～3日飲ませた方がよいでしょう。抗生剤をしっかりと内服して2日もすれば、熱はひいて、発疹は消え、のどの痛みも消えるはずですが、そうしたら、登校（園）してもかまいません。



もにはうつりやすいので、兄弟などがかかって、常に濃厚に接触する場合は、予防的に抗生剤を2～3日飲ませた方がよいでしょう。抗生剤をしっかりと内服して2日もすれば、熱はひいて、発疹は消え、のどの痛みも消えるはずですが、そうしたら、登校（園）してもかまいません。



高尾 朋美（たかおともみ）
【職種】看護師
【自己紹介】古川町に嫁いでも、古川町のことは知らないことだらけなので、これから沢山覚えようと思います。
【趣味】愛犬（Mダックス♂げんき）とのスキンシップ
【職場で心がけていること】笑顔であいさつをこころがけ、皆様に親しみやすいクリニックにしたいです!!
【ひとこと】先日体調を崩し、健康で生活できる大切さを実感しました。皆様お体を大切に!!

スタッフ紹介

江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>

