

# 緑の屋根の時計台

第 28 号 平成 20 年 6 月 20 日発行 編集責任者 江尻倫昭



## 家庭血圧のおはなし

《No.11》

— 老化と循環器病 —  
「人は血管とともに老いる」

昔から「人は血管とともに老いる」といわれ、老年期の死因の中では、循環器病の占める割合が、がんよりもずっと多くなっています。「循環器」というのは「血液を循環させる臓器」のことですが、心臓血管系と言い換えることもできます。年をとると血管壁は弾力性がなくなつて硬くなり、血管壁が厚くなつて内腔が狭くなつたりします。血管の走行も蛇行しやすく、その状態が首や腕などでは外から観察できるようになります。動脈硬化が年齢とともに進行するときにみられる所見です。血圧も年齢とともに上がりやすくなります。とくに上の血圧（収縮期血圧）がそうで、多くの人の血圧を測ってみると、上の血圧の平均値は年齢とともにほぼ直線的に高くなつていきます。年をとるとなぜ血圧が上がりがやすくなるのか、原因は単純ではありませんが、全身に必要な血液を循環させるために高い血圧が必要になるから



だと考えればよいでしょう。血管の弾力性がなくなつたり、血管の状態が変わつて血液が流れにくくなつたりすると、より高い血圧が要求されるのです。それだけポンプ作用をしている心臓に負担がかかり、血管壁にも無理が生じて循環器病（心臓血管病）も起こりやすくなります。老年期にとって心臓血管

病がいかに重要かは、七十歳以上の国民医療費は脳卒中第一位、高血圧症第二位、がん第三位で、脳卒中、高血圧症、心臓病を合わせた心臓血管病に要した医療費は、がんの三・六倍にもなっていることから理解できます。他に循環器病を起こしやすくする危険因子には糖

尿病、高脂血症、喫煙、多量の飲酒習慣、肥満、運動不足、ストレスなどがあつても、他の危険因子を管理し治療することが循環器病の予防に大切です。お酒は日本酒なら一合、ビールでは大瓶一本程度だと、心臓病をむしろ予防する効果が期待でき、血圧にもほとんど影響がないので、肝臓が悪くない限り禁酒の必要はありません。ただし、喫煙は百害あつて一利なしです。いま挙げた危険因子は生活習慣に直結していますから、本人の心掛けはもちろんなこと、家族ぐるみで取り組



自分と、できればニコチンかム・ニコチンパッチを使つても

当院で定めている個人情報保護方針についてお知らせします

当院は、個人の権利・利益を保護するために、個人情報を適切に管理することを社会的責務と考えます。

個人情報保護に関する方針を以下のとおり定め、職員及び関係者に周知徹底を図り、これまで以上に個人情報保護に努めます。

1. 個人情報の収集・利用・提供

個人情報を保護・管理する体制を確立し、適切な個人情報の収集、利用および提供に関する内部規則を定め、これを遵守します。

2. 個人情報の安全対策

個人情報への不正アクセス、個人情報の紛失、破壊、改ざんおよび漏洩などに関する万全の予防措置を講じます。万一の問題発生時には速やかな是正対策を実施します。

3. 個人情報の確認・訂正・利用停止

当該本人（患者さん）等からの内容の確認・訂正あるいは利用停止を求められた場合には、別に定める内部規則により、調査の上適切に対応します。

4. 個人情報に関する法令・規範の遵守

個人情報に関する法令およびその他の規範を遵守します。

5. 教育および継続的改善

個人情報保護体制を適切に維持するため、職員の教育・研修を徹底し、内部規則を継続的に見直し、改善します。

6. 診療情報の提供・開示

診療情報の提供・開示に関しては、別に定めます。

7. 問い合わせ窓口

個人情報に関するお問い合わせは、以下の電話番号をご利用下さい。

個人情報保護相談窓口 0577-74-0041 院長 江尻倫昭 (平成17年8月3日制定)

### 医療事故報道について

最近、医療事故が数多く報道されています。当院では、点滴の管理、採血や注射等の衛生管理面には最大限の注意をはらっています。また検査や処置などの医師の指示には、職員2人以上で確認をおこなって安全管理に努めています。何か疑問な事がありましたらいつでもお尋ねください。



### お知らせ

7月：休診の予定はありません。

8月15日（金）、16日（土）：お盆休みで休診します。

8月30日（土）：産業医研修会出席の為、午後から休診になります。  
(午前の診療になります)



## 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>