

# 緑の屋根の時計台

第43号 平成22年4月1日発行 編集責任者 江尻倫昭



## できているいますか？ 高血圧コントロール

どこからが高血圧？

あなたは自分の血圧値を知っていますか？血圧測定してみたものの、「いくつからが高血圧なの？」という方も多いのではないのでしょうか？

高血圧と診断され、降圧薬などによる治療が必要になるのは、病院の診察室で測った血圧値が百四十／九十mmHg以上の場合です。しかし、診察室で測定されると、緊張して一時的に血圧が高くなる「白衣高血圧」の方がいるため、診察室での測定だけでは正しい血圧が把握できないことが分かってきました。そこで重要になるのが家庭血圧です。家庭では診察室よりもリラックスしているため、血圧も低めになります。家庭での高血圧の基準値は、百三十五／八十五mmHg以上（正常値百二十五／八十mmHg未満）です。自覚症状なく進行し、心臓病や脳卒中の引き金となる高血圧から身を守るためにも、自分の血圧をしっかり把握し、きちんとコントロールしていくことが大切なのです。

高血圧はいくつまで下げればいいの？

高血圧と診断されたら、生活習慣の改善、降圧薬などによって、血圧を下げる治療を行います。最近、さまざまな大規模臨床試験により、血圧をしっかりと下げることで、心臓病や脳卒中になる危険を減らせることが明らかになってきました。日本高血圧学会では、降圧目標値を下記のように明確にして、厳しい血圧コントロールを推奨

**診察室と家庭では基準値が違います！**

<b>診察室</b>	上の血圧 (収縮期血圧)	<b>140</b> mmHg以上	下の血圧 (拡張期血圧)	<b>90</b> mmHg以上
<b>家庭</b>	上の血圧 (収縮期血圧)	<b>135</b> mmHg以上	下の血圧 (拡張期血圧)	<b>85</b> mmHg以上

(上の血圧、下の血圧、一方でも基準値を超えていれば、高血圧です)

しています。

**家庭でも血圧測定を**

家庭血圧は家庭血圧計があれば誰でも手軽に測れますが、測るたびに違う値が出て、かえって心配になる方も多いようです。血圧はちょっとした動作や体調、精神状態、環境などによっても左右されるため、測定値は毎回違って当然です。1週間ほど測定を続けてみて、平均値が百三十五／八十五mmHg以上なら、医師に相談しましょう。

**降圧目標値**

- 高齢者 (65歳以上) **140/90** mmHg未満
- 若年・中高年者 (65歳未満) **130/85** mmHg未満
- 糖尿病・腎障害を合併している人 **130/80** mmHg未満

※高齢者は急激に血圧を下げず徐々に下げるようにしましょう。  
(日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2004より)

家庭血圧は、診察室で見つかりにくい高血圧の発見にも役

**朝の血圧 高くありませんか？**

**家庭でも血圧測定を**

家庭血圧は家庭血圧計があれば誰でも手軽に測れますが、測るたびに違う値が出て、かえって心配になる方も多いようです。血圧はちょっとした動作や体調、精神状態、環境などによっても左右されるため、測定値は毎回違って当然です。1週間ほど測定を続けてみて、平均値が135/85mmHg以上なら、医師に相談しましょう。

できるだけ朝晩測定する → 起床後1時間以内・排尿後・降圧薬服用前・朝食前

座って1~2分 安静にする → 試薬前

記録した測定値は、受診の際に医師に見せる → 上腕で測るタイプの血圧計を使用する

測定値はすべて記録する → カフを心臓の高さで巻く

**家庭血圧もしっかりコントロールすることが大切!**

立ちます。昼間、診察室で測る血圧は正常値でも、日常生活での血圧が高い「仮面高血圧」や、特に早朝の血圧が高くなる「早朝高血圧」では、心臓病や脳卒中になる危険が高くなるため、家庭(特に朝)での血圧測定はとても重要で

す。仮面高血圧や早朝高血圧になる方の約半分は、降圧薬を服用中の患者さんで、薬の効果が翌朝まで持続していないことが原因と考えられます。長時間作用型の降圧薬に変更する、服用時間を変えるなどの対処法がありますので、降圧薬を服用中の方は特に注意して測定してください。



## 重要なお知らせ

平成22年4月から、全国の保健医療機関において医療行為の「詳細な診療内容がわかる診療明細書」を無料でお渡しすることが義務付けられました。明細書はこれまでお渡ししていた領収書よりさらに詳しい内容を記載したもので、使用した薬剤の名称や行った検査の内容も明記されています。しかし、この明細書には非常に高度な個人情報記載されており、万が一紛失されますと、病名の漏洩等、患者さん自身が著しい不利益を被る恐れがあります。従来の診療明細付きの領収証は今までどおり発行されますので、明細書の発行を希望されない方はお気軽に会計窓口にてお申し出ください。

### そこまで詳細な「明細付き領収証」を誰が必要とするのか

ほとんどの医療機関では、既に診療明細付きの領収証を発行しています。例えば、診療所で胃内視鏡検査（胃カメラ）と胃薬の処方を受けると、以下のような領収証が発行されます。

- ・再診料 1,210円      ・医学管理料 2,250円      ・処方せん料 1,330円
- ・投薬検査料 15,060円      ・病理診断料 10,260円      ・合計 30,110円
- ・(3割負担)領収額 9,030円

今回無料で発行が義務化された、レセプト並みに詳しい内訳が示された診療明細書になると、これが次のように変わります。

- ・再診料 710円      ・夜間早朝加算 500円      ・胃内視鏡検査 11,400円
- ・ガスコンドロップ内服液 2% 5ml      ・ブスコパン注 20mg2%1ml 1管      ・プロナーゼ MS 20,000単位
- ・キシロカイン液「4%」2ml      ・キシロカインゼリー2%5ml      ・ボスミン注 0.1%1ml 1管
- ・計 560円
- ・病理判断料 1,460円
- ・病理組織標本作製（院外）病理組織標本作製（1臓器） 8,800円
- ・内視鏡下生検法 3,100円      ・特定疾患療養管理料（診療所） 2,250円
- ・内服薬処方せん料 680円      ・処方せん料長期投薬特定疾患処方管理加算 650円
- ・合計 30,110円      ・(3割負担)領収額 9,030円

胃の検査と薬処方だけでこれほどの分量です。少し複雑な処置だと分量はもっと多くなります。例えて言うと、喫茶店の領収書が「コーヒー450円＋ケーキ500円＝合計950円」だったところが、「コーヒー豆60円＋砂糖、ミルク、ナプキン代16円＋コーヒー作成料80円＋施設維持料50円＋衛生管理代23円…（以下省略）」というように記載することが義務化されたような感覚です。「見たいので欲しい」という人よりも、「こんなの全部読まないよ」という人の方が圧倒的に多いのではないのでしょうか？

## 臨時休診のお知らせ



- ・4月10日（土）午後 は休診です。  
（日本内科学会出席のため）
- ・4月19日（月）午後～20日（火）は  
古川まつりのため休診です。
- ・6月12日（土）は都合により休診します。
- \*5月は臨時休診の予定はありません。

## 春の装いでお出迎え!!

いよいよ“まつり”のシーズン到来で、本格的な春も間近です。まちのあちこちでまつりの練習の小気味良い笛や鐘の音が聞こえてきます。

桜の開花を待ち焦がれて、一足先にデコってみました。



## 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>