



けんさしつニュース

メディカル・テクノロジー発信

【病気のはなし】 高血圧について ～自分の血圧を知りましょう～

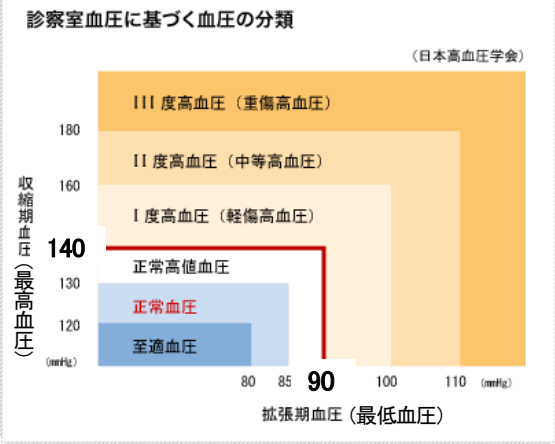
「高血圧」という言葉はよく耳にしますが、「どこからが高血圧なんだろう？」と思う人もいると思います。なので今回は、高血圧の基準について触れてみようと思います。

★**高血圧とは？**；そもそも血圧とは、心臓が血液を全身に送り出す際の圧力です。この圧力が基準値以上の状態が続くことを高血圧と言います。90%以上が原因不明で、自覚症状がなく、知らないうちに高血圧が進行し、合併症を起こしてしまいます。

★**血圧の基準値**；家庭など自分で測った場合、135/85mmHg 以上だと高血圧です。病院で、もしくは健康診断で測った場合は 140/90mmHg 以上だと高血圧です。毎日血圧を測り、自分の血圧の状態を把握することが大切です。

★**高血圧の基準**；「拡張期血圧が90 以上または収縮期血圧が 140 以上が続く状態」を「高血圧」と呼びます。参考として説明すると・・・**拡張期血圧**とは、心臓が広がった時の圧力を指します（最低血圧）。**収縮期血圧**とは、心臓が縮んで全身に血液を送り出した時の圧力を指します（最高血圧）。

★**高血圧で起こる合併症**；脳卒中、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、心不全、腎不全、糖尿病、動脈硬化など。こうしたさまざまな合併症を起こしてしまうことが、高血圧の怖さです。



★**合併症の検査**；ABI 検査で血管の硬さやつまり具合。心エコーで心臓の動き。HbA1c や尿検査で糖尿病の程度。MRI で脳の血管の状態。その他にも、血液検査でさまざまな身体の状態を知ることができます。身体の気になること、実施してほしい検査などがあれば、お気軽に医師または看護師にご相談ください。もちろん、検査技師に声をかけていただいても結構です。

今では家庭でも簡単に血圧が測れるようになりました。毎日同じ時間、同じタイミングで血圧を測り、自分の血圧はどのくらいかを知っておきましょう。高血圧の方もそうでない方も、「正常高値血圧」の範囲に治まるように努力しましょう。(山沖)



◆新しい内科の先生のご紹介

たかはし としや
高橋 敏也 先生



4 月から常勤医師として勤務させていただくことになりました。呼吸器疾患やアレルギー疾患を専門としていますが、生活習慣病や一般の内科疾患の診療も行っています。体調で何か気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

温厚な人柄で堅実な診療を行う先生であり、検査室スタッフも尊敬しています。検査部門としても先生方のサポート、バックアップに、さらに力を注いでいきたいと考えます。(検査スタッフ一同)

★手指消毒(擦式アルコール製剤)の方法を覚えましょう

新型インフルエンザ発生以降、スーパーや公共機関などに擦り込み式のアルコール製剤が置かれているのを目にするようになりました。短時間に簡便に行える手指消毒ですが、正しい方法で擦式アルコール製剤を手指全体に擦り込みましょう。(加用)

〈わが検査室のスタッフ紹介〉 患者さまの健康のため、'確かな知識と技術'をモットーに頑張ってます



血液検査
前田 健仁



細菌・輸血検査
加用 清美



生理検査
島崎 志保



生化学・血清検査
下岡 明子



生化学・生理検査
山沖 亜衣



外来支援
小松 茂久

【検査ぷちニュース】

★耐震補強工事が完成し新しい検査室がスタートしました。スタッフ一同、新鮮な気持ちで新たな歴史を作るべく、がんばって行きたいと思っております。