

# 藍色の風 第11号 *Bando Heart Chronicle*

平成19年5月1日発行 編集発行人 医療法人坂東ハートクリニック 坂東正章  
〒770-8025 徳島市三軒屋町下分28番地 <http://www.bandoheart.jp>

## 血圧はどこまで下げたらよいか？

高血圧症診療に際して、降圧目標という言葉を使います。血圧をいくら以下にしましょうという目標です。高齢者では140/90mmHg未滿、若年・中年者では130/85mmHg未滿、糖尿病や腎臓の機能障害がある人では130/80mmHg未滿とされています。これは日本高血圧学会が作成した高血圧治療ガイドライン（2004）に記載されています。この値は誰かが思いつきで言ったものではなく、きちんとした根拠があります。その根拠の一つに久山町研究がありますが、今回はその一部をお知らせします。

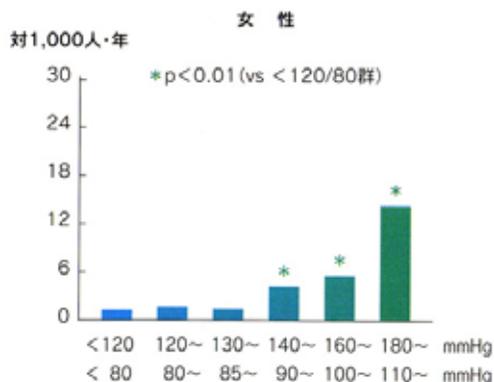
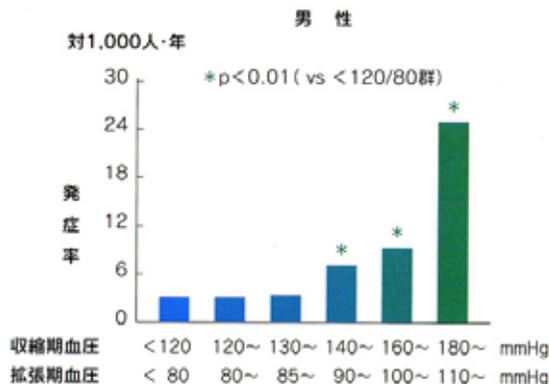
福岡市の東隣に人口7000人ほどの久山町があります。人口の移動が少ない町で、人の経過をみるのに適した町だったようです。九州大学第二内科の医師達がこの町の住民を対象に、脳卒中や心臓血管病がどのくらい発生するかという研究を始めました。この研究の精度を高めるために、九州大学の医師達はさまざまな工夫をし、徹底した調査を行っています。40歳以上の久山町住民80%以上を常に検診し、検診を受けた町民には24時間365日にわたる九州大学第二内科医師のバックアップ体制が敷かれました。住民がどのような病気になったか、いつ亡くなったかということを調べる追跡率も99%以上と驚異的な値を示しています。また亡くなられた方の80%以上から解剖の許可をいただき、死因を正確に追求することも行っています。

その久山町研究は1961年に1621名が

登録され、第一集団として研究がスタートしています。高血圧症の降圧目標設定の根拠になったのが、この1621名の資料でした。

1961年から1993年までの32年間に、6回の検診をし、その都度血圧を計測しています。そして脳梗塞を発症したのはどのような血圧の人だったかを表したのが下の棒グラフです。血圧が140mmHgを超えてくると脳梗塞が有意に増加していることがわかります。もう少し、この資料を調べると、もっと詳しいことがわかります。脳梗塞にはラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、心原性脳塞栓症の三種類がありますが、日本人にもっとも多いのがラクナ梗塞です。ラクナ梗塞というのは脳の穿通動脈の血流障害による梗塞をいいます。このラクナ梗塞だけをとり、血圧とラクナ梗塞発症率を調べてみると、至適血圧（120mmHg以下）から正常血圧（120-129/80-84）、正常高値血圧（130-139/85-89）と上昇するにつれて発症率が増加し、特に女性では血圧が低いほど、ラクナ梗塞の発症が少ないことがわかりました。フラフラしたり、目の前が暗くなったりすることが無い限り、日本人に多いラクナ梗塞を避けるためには、血圧の低い方が有利であることがわかります。

高血圧による各種合併症を防ぐために、食事・運動で体の調子を取り、足らない部分を薬で補い、目標値まできちんと血圧を下げるよう、再度お勧めいたします。 【坂東】



## 心臓病患者様の安全な歯科治療を目指して

山之内歯科・口腔外科 山之内浩司

徳島赤十字病院の新築移転とともに山之内歯科・口腔外科を開院し、はや1年が過ぎました。開院時には多岐にわたり坂東先生にはお世話になり、さらに院内誌へ当院の取組について掲載して頂くこととなり、心より感謝しております。

心臓病と歯科疾患との関連性については古くから論じられてきており、安全に歯科治療を行う上で循環器科の先生との連携は不可欠なものです。坂東先生には心臓病患者様の歯科治療につきご教示頂くことも多く、高齢化社会の到来や生活習慣病の増加などにより、今後、医師と歯科医師との連携は益々重要なものとなるはずです。

さて、心臓病を患われた患者様は歯科治療に際し、何かと不安を抱えている場合が多いようです。当院には心臓病を持った患者様が数多く受診され、坂東先生をはじめ、日赤循環器科の先生方とも密接に連携を取りながら、安全な歯科治療の提供に努めています。心臓が悪いからといって歯科医院で治療を断られたり、治療に際し余計なリスクを負わされたりするといった事例をよく耳にすることがあります。当院では心臓病の患者様にも他の患者様と同じように安心して、余計なリスクのない歯科治療を受けて頂けるように、スタッフ一同いくつかの取り組みをしています。今回は心臓病のために抗凝固療法を受けている患者様の歯科治療についてスポットを当てたいと思います。

心臓病や脳血管障害などを持つ患者様の場合、抗凝固剤(ワーファリン)、抗血小板薬(パナルジン、バイアスピリン、プレタールなど)といったお薬を服用されていることがあります。これらの薬剤を服用すると血栓の予防には効果がありますが、血が止まりにくくなるという弊害が生じます。服用に際して主治医の先生からは「血を“サラサラ”にする薬」などといった説明をされているケースが多いようです。血が“サラサラ”になるということは当然のことながら血は止まりにくくなるので、歯科で歯を抜いたりする時にはこれらの薬を止めるのが常識となっており、現在も多くの施設で休薬や

減量が行なわれています。しかし抗凝固剤を休薬すると血は止まりやすくなるのですが、逆に言えば血が“ドロドロ”になるということになります。つまり、血が固まりやすくなり血栓(血の小さな塊り)を作りやすい状態となるのです。血栓ができると脳や肺などの血管が細くなった部位で血管がつまり、いわゆる脳梗塞や肺塞栓などといった重大な病気を引き起こすこととなります。実際に歯科治療時に抗凝固剤を止めることにより脳梗塞などを発症し、死亡されたというケースは多く報告されています。(日赤歯科時代も含め当院ではこのような不幸な症例は全くありません)われわれはこれらの重大なリスクを回避するため、約7年前より血を“サラサラ”にする薬を止めたり減らしたりすることなく、抜歯をしたり小手術をしたりといったことを続けてきました。この間、積み重ねてきた症例数は全国的に見ても有数であり、大学病院や総合病院などの歯科口腔外科をも凌駕するものです。現在はほぼ毎日、このような症例が数件あります。それではなぜ当院だけがこのようなことができるのか?と思われることでしょう。その理由を以下に記します。

多くの症例の積み重ねによるノウハウの蓄積がある。

歯を抜いた穴に血を止めるためのスポンジ(体内で吸収されるもの)を充填する。

当院であみ出した独自の縫合法で傷をしっかりと縫合する。

坂東先生の他にも頼りになる日赤循環器科の先生方が同じ建物内にたくさんいて、何かあればすぐに駆けつけてくれる体制がある。

心臓病や脳梗塞などの病気をもった方の歯科治療においては、当院では豊富な経験、ノウハウを蓄積しております。もし、歯科治療に対し不安を持っている方がいらっしゃればお気軽にご相談下さい。今後は学会発表はもちろん、論文掲載などにより啓蒙活動を行い、これらの取組の普及に努めるとともに、スタッフ一丸となって、全ての患者様に安全で安心して受けて頂ける歯科医療の提供を目指し頑張っていきます。



【山之内 浩司先生】

当クリニックの患者さんが山之内歯科・口腔外科を受診される時に、紹介状がなければ受診できない訳ではありません。しかし、心臓がどのような状態かを紹介状でお知らせした方が、よりよい歯科診療につながります。受診予約をとり、紹介状を作成致します。

**山之内歯科・口腔外科** 〒773-0001  
小松島市小松島町字井利ノ口  
徳島赤十字病院外来棟（TNビル）3階  
電話 0885-35-2520

## 色のいろいろ

山々の色にも若葉がめだち、爽やかな季節を迎えている今日この頃。今回は『色』についてお伝えしたいと思います。

私達のまわりにはたくさんの色が存在しています。色は『赤』『青』『黄』の三原色で成り立っています。その原色を混ぜ合わせると橙・緑・紫という色になります。『赤』『黄』『橙』は一般的に暖色。『青』『緑』は寒色に分類されます。

ところで、皆さんは何色がお好きですか？赤？青？黄？緑？白？ピンク？色にはいろんな意味があるようです。

赤 情熱を象徴する。

スペインの有名な踊りと言われていた情熱的なフラメンコ。そのダンサーの方々の衣装にも赤が使用されています。花ではバラがありますね。真っ赤なバラには情熱という言葉がよく似合います。

緑 平和・疲労感の緩和。

疲れている方などは出勤時やちょっとした時間に、近くの山や観葉植物などをながめてみてはどうでしょうか？疲労感も和らぐかもしれませんよ。部屋の片隅に小さな観葉植物を置くのもいいかもしれませんね。

青 安らぎの色。

怒っている時や何かで不安になっている時にこの色を見れば落ち着く効果があるそうです。身近で言えば空・海がありますね。雲ひと

つない空を見ている時、なぜか気持ちがホッとしたり気持ち良く感じたりしませんか？そのようになるのは『青』という色の効果なのかもしれません。

黄 知性の色。

集中するのに役に立ったり、他人とのコミュニケーションが取れない時などに効果があったりするそうです。試験勉強などで集中したい時に、目に入るところに黄色いものを置いておけば勉強もはかどることでしょう。

橙 優しい気持ちを現す暖かい色。

この言葉を聞くと『暖かい色』というイメージが頭に浮かびませんか？すごく濃い色でもなく、薄い色でもなく、見ていても丁度良い感じの色だと思います。冬によく見かける『みかん』も橙色をしていますね。寒い日に橙色をした『みかん』を見かけると、なぜかポッと暖かい感じになるような気がするのでは気になりますか？これも色の効果なのではないかなあと思います。

人は色によって気持ちが弾んだり沈んだり、感情や行動に影響を受けたりします。自分の好きな色を見て気持ちを落ち着かせたり、ストレスを解消したりして、工夫をしてみてください。ストレスの新たな解消法が見つかるかもしれません。

【受付事務：美馬・湯浅・谷口】

# 家庭血圧を測っていますか？

最近では自動血圧計の普及により、家庭で簡単に血圧が測れ、またその値が重要視されています。当院でもたくさんの患者さんに家庭での血圧測定をおすすめしてきました。(測定方法は『藍色の風創刊号』をご参照ください。)開業して3年半が経ちましたが、家庭での血圧測定は高血圧治療に非常に重要であることを私達も実感しています。それでは今回は家庭で血圧を測るとどのようなことがわかるのかをお話しします。

## 自分の受けている高血圧治療の重要な指標となります。

家庭血圧測定の結果から、降圧剤を服用する必要があるかどうか、また、現在治療中の方は今の薬の効き具合はどうかといったことを確認することができます。降圧剤の種類はたくさんあり、量や組み合わせも個々によって異なります。また、血圧の降圧目標値(どのくらいまで血圧をさげるのがよいか)は年齢や合併症によって個人差があります。

### 外来での降圧目標

(高血圧治療ガイドライン 2004 より)

若年・中年者	130 / 85 mm Hg 未満
高齢者(原則として)	140 / 90 mm Hg 未満
糖尿病・腎障害患者	130 / 80 mm Hg 未満

### どのタイプの血圧異常かがわかる

病院での血圧は高いが家では正常の場合を「白衣高血圧」、逆に病院では正常なのに家では高い場合を「仮面高血圧」と呼んでいます。血圧はその時の状況や時刻、緊張・イライラ・不安などの心理的な要素にも影響されます。そのためリラックスした状態で、毎日同じ条件で測れる家庭での血圧が、高血圧診療では重要視されています。

また、一日の中で朝は血管が破れたり血栓のできやすい時間帯であり、特に朝に血圧が高い「早朝高血圧」は脳卒中や心筋梗塞などを起こす引き金になります。

### 家庭で血圧が変動する理由は？

普段は安定している血圧が急に上昇することがあります。お話を伺うと「心配事があって

眠れなかった。」「誕生日で外食した。」「その日はすごく寒かった。」など、普段の生活でも血圧を上昇させる誘因はたくさんあります。睡眠不足や心配事などのストレス、水分や塩分の過剰摂取、薬の飲み忘れなどが血圧上昇を招きます。日々の活動では無理をせず、規則正しい生活を心がけましょう。

### 指示通りの服用を！

『藍色の風3号』にも掲載していますが、血圧は気温によって変化します。これからの季節は気温が上昇することに伴い、血圧が下がってくる可能性があります。また、自覚症状としてふらつきがあったり、体がだるくなったり眠気を感じたりすることがあります。その時に自己判断で薬を中止すると急激に血圧が上昇することがありますので必ず主治医に相談してください。

## ワンポイントアドバイス

### 自動血圧計は上腕式を

手首や指で測るタイプの血圧計は簡便ですが、上腕式血圧計と比べると測定値に差が生じることがあります。より正確に測定するために二の腕(上腕)で測るタイプの血圧計での測定をお勧めしています。最近では電気店や薬局などで多種類の自動血圧計が販売されています。実際に手に取り、使いやすさを比べてみて選んで下さい。

また、自宅で使用されている自動血圧計を当院にお持ちください。年に1~2回、水銀血圧計と測り比べて正確に測れているか確認しましょう。

### 測った血圧は記録しましょう！

測定した血圧は大切な情報です。血圧手帳に記録して診察時に主治医に見せて下さい。血圧手帳は無料でお渡ししています。遠慮なくスタッフにお申し付け下さい。

### 飲み忘れ対策にピルボックス(薬の入れ物)

飲み忘れがないかどうかの確認に、薬を分けて入れておけるピルボックス(薬の入れ物)を利用するのも飲み忘れ対策の一つの方法です。最近では100円ショップでも購入できます。血圧測定に関する各種のパンフレットもありますので、ご希望の方はお申し付け下さい。

【看護師：竹内・速水・立石・長尾・阿部】

# 心電図検査って？ あの波形は？？

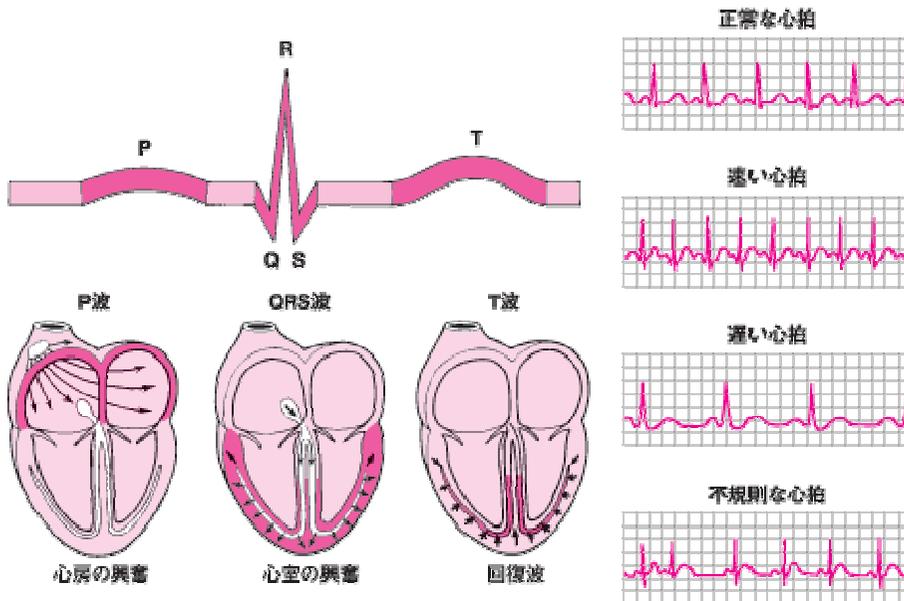
来院時に「今日は、心電図とりますね～」と、言っていている心電図は何を診ているのかお話しします。

心臓が血液を送り出すために拍動する時、心臓の筋肉から微量な電気が発生します。その強弱を波形・グラフ化したものが心電図です。心臓の働きに変化があると、この波形にも変化が生じ、それを読み取って診断に役立てます。波形には基本の形があります。基本波形が変化した時疑われる疾患が 不整脈・虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）・心房/心室の肥大、拡大・心膜疾患（心筋炎・心のう液貯留）・電解質異常などです。心電図は、簡便な方法ですが、病状の把握だけでなく、健康状態での心臓の働きをチェックする時にもとります。心電図は心疾患の重要な検査法の一つですが、心電図だけでは診断は確定しません。診断の目安となる検査です。身体の発している電気信号を拾う検査

なので、検査中に機械が患者さんの方に電気を流したり、患者さんに痛みを与えたりする事は決してありません。

## 基本波形とその見かた

下図は、心臓が1回拍動した時の心電図波形です。波形にはそれぞれアルファベットの名称がついています。1回の拍動は、心臓の指令部（洞または洞結節）からの電気刺激で始まります。この電気刺激は心臓の上側にある心房を興奮させ、この興奮がP波です。次に、電流は心臓の下側にある心室に伝わり、この興奮がQRS波です。電流はその後、心室を反対方向に戻ります。これを回復波と呼び、T波といいます。心拍数はR-Rの間隔から調べます。波形には様々な変化が現れます。例えば、リズムが速すぎる、遅すぎる、不規則であるなどです。これらから不整脈が疑われます。



図：メルクマニュアル家庭版より

心臓の筋肉の異常を示す狭心症・心筋梗塞はQRS波の終わりからT波の始まりまでのST部分の変化をみます。次ページ波形は参考です。ST低下にも病的な場合、生理的な場合があります。心臓が正常でもT波が高めの人もあります。

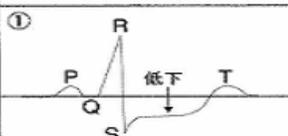
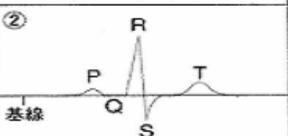
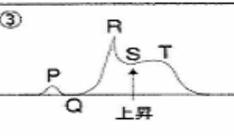
以上、心電図と波形について簡単に述べてみ

ました。同じ人でも心拍動や心筋の状態で心電図は変化します。そのため、症状がある時だけでなく、症状がなくても定期的にとり前回の波形との変化をみていきます。

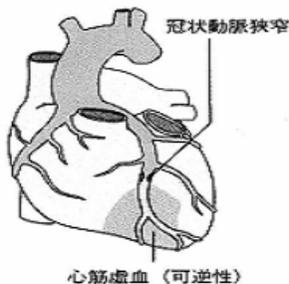
皆様も帰りにお配りした心電図を手にとってご覧下さい。

【田中・宮原】

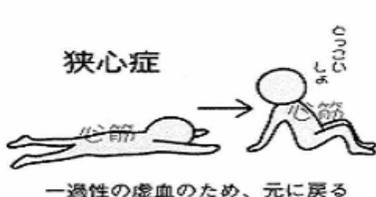
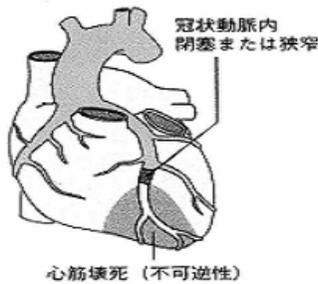
心筋虚血と心電図変化

ST低下	正常	ST上昇
① 	② 	③ 
考えられる疾患		考えられる疾患
狭心症		冠攣縮性狭心症 急性心筋梗塞

<狭心症>



<心筋梗塞>



図：NC ブックス初心者のための心電図より

## フリーランス医師

聞き慣れない言葉です。病院に所属せず、アルバイト的に仕事をする医師のことで、最近どんどん増えていると報道されています。

一例を挙げます。東北地方の国立病院に勤務していた50歳代の麻酔科医A氏はフリーランス医になって、年収が2倍強に増えました。勤務医として仕事をしていた時、時間外の勤務手当は月に25時間でカットされていた由です。通常月に100時間程度の時間外勤務があったため、75時間分はただ働きだったのです。このような状況に我慢がならず、勤務医をやめフリーの医師になったのですが、麻酔科医は全国的に不足しているため仕事先は十分あります。高額のアパート量をもらい、自分の好きなペースで仕事をしています。

私がフリーランス医師に憧れているのではありません。日本の勤務医達の置かれた状況を知っていただきたいのです。私の知人で、県内某病院に勤める外科医も、時間外労働は月に30時間しか認められません。彼の時間外労働も、月に100時間を超えています。病院側は業務を効率よく行えと言いますが、物理的に無理です。賃金体系が不当なだけでなく、私的な時間も少なくなっています。

医療費の高騰が叫ばれ、厚生労働省は医療費削減にやっきですが、時間外労働をカットされ、24時間365日拘束されながらも拘束料のない勤務医がたくさんいることは知られていません。医療費を有効に使い、勤務医の労働条件を改善させる努力が必要です。

【坂東】

## 職場の食環境

社員が健康になることは、企業にとっては有益なことです。ライバル会社を追い抜くためには社員の活力、気力とともに健康も重要です。そこで、ある会社では社員の健康を考え、社員食堂に自然食メニューを取り入れています。その食事を食べるようになった社員は「健康を取り戻すことができた」「体調がよくなり気持ちが前向きになった」と、心も身体も健康になっていく様子が紹介されていました。あなたの会社は社員の健康を考えているのでしょうか。食生活を聞き取ると職場のおやつや社員食堂が原因で病気になったと考えられる場合があります。「ここに勤めるようになってから体重が増えた、コレステロールが上がった、糖尿病が悪くなった。」そんな患者さんの職場を覗いてみましょう。

- ・ 会社では10時と3時の休憩に上司が毎日ケーキを買ってくれます。食べてはいけなそうと思いつつ嫌いじゃないのでつい食べてしまいます。でもこれではいけないと思って一度は断ってみたけど「これくらい、いけるわよー」とやっぱり勧められました。これ以上は断りづらいのが現状です。体重増加もコレステロールの上昇や脂肪肝の原因もこれだと分かっています。
- ・ ダイエットしているのにデスクにお菓子の山があります。どうしてもそこに目をとられるし、上司は横で朝から食べています。仕事にも集中できないし、ダイエット中の私にはストレスが大きく困っています。
- ・ ある職場に数ヶ月だけ行っています。お菓子の差し入れが多くつい食べてしまい、あっというまに糖尿病が悪化してしまいました。あと少しで勤務期間が終わるので、また上手くコントロールできます。
- ・ 仕事仲間がとにかくよく食べます。休憩時間にはお菓子を持ち寄るのが当たり前になっているので自分も買って行きます。欲しくないけど合わせて食べないと感じが悪いでしょ。その職場をやめないと私はダイエットできません。
- ・ 揚げ物や油を減らせと言われると社員食堂で食べるものがありません。定食は毎日揚

げ物でギトギトした料理ばかりです。野菜を食べようと思ってドレッシングたっぷりです。

- ・ 宅配弁当は揚げ物が多くて困っています。野菜は少ないし、味付けも濃いけど他に食べるものがないので仕方ありません。

上記のような職場の食環境はいかがなものでしょう。まず、職場にお菓子は必要ですか？子供の学校給食でもお菓子は毎日でてこないのに大人の方が食べ過ぎていませんか？少量のお菓子は心の栄養、適量を超えると肥満細胞の栄養となりメタボリックシンドロームへまっしぐらです。次に、社員食堂です。1日1食を利用するわけですからその人の身体に与える影響は大きいと考えます。社員の健康を気遣った健康メニューや糖尿病食などの治療食、また自然食などがあれば安心して社員食堂を利用できると思います。とある会社の社員食堂を利用している人には高脂血症が多い印象があります。患者さんが食堂の栄養士にその旨を尋ねたところ「決められた栄養素に沿って献立を立てているから」と返事が返ってきたそうです。いくら基準値で献立を考えても、その結果社員の病気が増えたのでは問題です。1日の大半を職場で過ごすなら職場の食環境をよくして社員の健康管理に注意していただきたいですね。会社を発展させるひとつの方法になると思いませんか。

### \* カロリー豆知識 \*

Q. カロリーの高いのはどれ？低いのはどれ？  
あじのたたき    あじの南蛮漬け    あじのフライ    しめサバ    さばの味噌煮

A.    90kcal            170kcal            270kcal  
      170kcal            200kcal

(あじ1匹分：正味 65g, さば1切分：正味 80g 当たりのカロリーを示しています。)

と  のように、同じ分量の魚でも料理方法が違えばカロリーは3倍となります。また、同じ青魚でもさばやブリなどは脂が多いので高カロリーになります。

(新毎日の食事のカロリーガイドブック, 女子栄養大学出版部参照)  
【管理栄養士：東】

## 布袋さんのおなか

胸部レントゲン写真からは、体に関するいろいろな情報が得られます。胸部には心臓、大血管、肺、気管、食道、骨、筋肉などがありますが、時に首の甲状腺が下に降りてきて、陰影を作ることがあります。

さて、私が診察時に胸部レントゲン写真の説明をしていると「ああ、そうだったのか」とポンと膝を打つように、納得される方があります。

下の写真をご覧ください。先日、「歩いたらせこい」と訴え、受診された女性がいました。左側は特別な疾患のない、30歳代女性Aさんのものです。右側が件の70歳代女性、Bさんの写真で、体重が70Kg後半を示す方のものです。

写真中央の白い部分が心臓で、その左右の黒い部分が肺です。写真はいずれも大きく息を吸って、息止めをした状態で撮影したものです。Aさんの写真では肺が胸の上から下まであります。しかしBさんの写真では肺の長さがAさんの半分くらいになっています。大きく息を吸

っても肺が膨らめないのです。足早に歩いたり、階段を登ったりすると息苦しいはずですが、一生懸命息を吸い込もうと思っても、十分空気が入ってきません。

これは肥満によって腹部脂肪が増加していることによりおこります。おなかにたくさん脂肪があるため、その脂肪が上の方に押し寄せてきています。胸とおなかの境には横隔膜という筋肉の膜がありますが、腹部の脂肪が横隔膜を押し上げ、肺を下から押し縮めているのです。肥満によって発生したこのような息苦しさを改善するためには、食事や運動の調整をして、体重を減らすしか方法はありません。

レントゲン写真でこのような説明を受け、納得して帰られる方がよくあります。みなさんの周囲にも、「布袋さん」のようなおなかをしている人がおられると思います。「歩いたらせこいよ」と訴えていたら、「やせて、おなかの脂肪を少なくしたら、肺の膨らみも大きくなって楽になるよ。」と教えてあげてください。なお、管理栄養士がお役に立てることも、付け加えて下さい。

【坂東】



【30歳代女性Aさん】



【70歳代女性Bさん】

## 教室開催のお知らせ

糖尿病教室 平成19年6月19日(火曜日)午前10時30分~12時30分  
高血圧教室 平成19年7月19日(木曜日)午前10時30分~12時30分  
場所はいずれも坂東ハートクリニックセミナー室です。お申し込みは受付事務まで。