

ようこそ「我が家」へ

鳩通信

くぐい (=白鳥) だより



鳩通信(くぐいだより) 第81号
発行日: 平成22年4月1日
発行人: 白鳥政之
住所: 〒430-0814 静岡県浜松市恩地町192 白鳥内科医院
定価: 500円



4月29(木) ~ 5月6(木)まで連休します。初めてのGW休診、お間違えなく!

2010年4月号

■家庭での血圧測定の秘密

血圧は、いったい何回測定すればいいの？

あなたの家庭には、血圧計がありますか？実は、家庭血圧測定装置は日本で年間約七百万台が製造されていて、三千万台が各家庭にあると言われています。

▼家庭血圧の測定は、白衣高血圧・逆白衣高血圧(仮面高血圧)・早朝高血圧などを調べるのに有用であり、その重要性はますます増しています。

脳・心血管疾患の発症は朝方に多く、早朝高血圧が関係しています。この発見にも家庭血圧が重要です。もちろん、確実な予防には、朝の血圧の管理が必要になってきます。一日のうちで血圧が最も高くなるのは起床一、二時間後で、

「早朝高血圧」が、脳出血や心筋梗塞の引き金になります。血圧は睡眠時に一番低値にあり、目が覚めて交感神経が急激に活発になると、心臓の働きが高まり、短時間に20mmHgほど上がります。朝六時に起床すると午前七、八時ごろがピークとなります。さまざまな研究で、八〜十二時が脳卒中の最多時間帯であることが報告されています。

■いつどのようにつ測るの？

●いつ測るか？

▼朝は起床してから一時間以内で排尿を済ませた後で朝食の前に。



看護師・X線技師募集。



「当院での対応が良かった」と感じたあなた。まずは応募者リストに登録を!

降圧薬を服用している方は内服する前に測りましょう。

▼夜は条件をそろえにくいのですが、就寝前に測ります。

ただし、お風呂に入った後二時間以内に寝る方は、お風呂の前には測りません。なぜなら、お風呂の後には血圧がとて下がるからです。

●どのような血圧計で測るか？

▼カフ・オシロメトリック法による装置で測ります。(一般的な電子血圧計はこのタイプです) ▼手首や指で測るタイプは人によって誤差が大きくなる可能性がありますので、上腕で測るタイプの血圧計を基本的に使いましょう。

●どのように測るのか？

▼イスに座って一〜二分間以上は

次ページに続く

診察・CT受付



053-427-0007

頭痛・めまい・物忘れ「ねたきり」予防

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	-	○	○	○	○
15:30~18:30	○	○	-	-	○	-	-	-

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

安静にした後で腕を軽く伸ばした状態で机の上において、上腕のカフ位置が心臓の高さとなる姿勢で測りましょう。

▼カフが心臓より20cm低い位置で測ると、収縮期・拡張期ともに7mmHg高めに結果がでます。

●朝と夜に何回測るのか？

▼朝夜それぞれ一回ずつ測るのが基本です。

▼一度に二回繰り返し返して測った場合は、その結果を二回とも記録し、平均値を出しておいてください。

▼一度に三回以上測るのはナンセンスです。

▼脈拍数も一緒に記録してください。脈が速いときは、甲状腺機能亢進症や睡眠時無呼吸のときもあります。

■家庭血圧の判定

●測った結果は・・・

▼朝と夜に測った血圧の結果は、朝は朝、夜は夜で平均値を計算するのが良いでしょう。

▼血圧が高いか正常かの基準は次の通りであり、病院の診察室で測った時の基準よりも低めです。

●高血圧

▼家庭血圧が135／80mmHg以上は高血圧、135／85mmHg以上では確実な高血圧で治療が必要。

●正常血圧

▼家庭血圧が125／80mmHg未満は正常。

(注意) 正常血圧値というのは血圧を下げる目標として確実なものとして認められているものではありません。降圧目標を決めるには個々の患者さんごとに年齢や合併症(糖尿病・左室肥大・慢性腎機能障害・頸動脈プラーク・脳梗塞や心筋梗塞の既往)なども考慮する必要があります。治療中の方は必ず院長ともよくご相談の上で、家庭血圧測定を活用して下さい。



ドクター白鳥の頭痛相談室

(その9)

片頭痛予防薬の使い方

前回は、その使い方の半分まで書きました。大前提として、効果の判定には二ヶ月間を要します。二ヶ月服用して効果がなければ、他の薬に変更。効果判定には、「頭痛ダイアリー」をご自分で記入して頂きます。三ヶ月服用し、少しづつ減量します。いったん頭痛が減ると、一定期間は減ったまま維持できる方が多いようです。具体的には予防薬を選択するときは、こんなことを考えながら選んでいます。

前号から続く

■トリプタノール (塩酸アミトリプチリン)

日本では抗うつ薬として発売。鬱傾向のある方に用います。口が渇いたりふらつきたりするので、寝る前に少量から開始。

■インデラル (β遮断薬)

日本では降圧剤として発売。血圧が高めの方に用います。欧米では最もよく使われるお薬ですが、日本人では血圧低下・徐脈によるふらつきがやや多いようです。喘息のある方は使えません。

■ゼストリル・プロプレス

同じく降圧剤として発売。高血圧を伴う方に使用。やや高価ですが、安全性は高い。

■ペリアクチン (抗ヒスタミン薬)

小児の片頭痛に用います。人によりふらつきや食欲亢進が見られます。



豪&淳
東京だより

新

中学一年生・淳

「キョービの高校・中学生事情」を教えてください。甥からの便りです。豪&淳は、子供のいない院長のお友達みたいなもの。ほぼ毎月交互に話題をお送りします。

(その25)

三月十二日卒業遠足。鎌倉は早咲き桜が満開だ。

大仏のところで、早速土産の定番、木刀(櫂)、を購入♪

鶴岡八幡宮では、屋台のお兄さんとジャンケンして、最初は負けて並のフラंकフルト、二回目は勝って大フラंकをゲット! お腹いっぱい!

江ノ島水族館のイルカショーは、一番前で見た友達みんなとイルカジャンプの飛沫で濡れちゃった。

浜に出て遊ぶ。夕陽が眩しい!



まあちゃんお宅訪問

海に入っちゃうヤツ、走り回るヤツ：僕は友だちと穴掘り！海水が冷たいけど、どんどん掘ってたら貝が出てきたよ☆何だかラッキー☆
二十日に卒業式：大好きな木登りともお別れかあ・・・
四月七日、僕は中学生になる！
僕らは内部進学だけど、あとの半分は外部からの受験者だ。沢山友だち出来るかな!?



まだ少し大きい制服



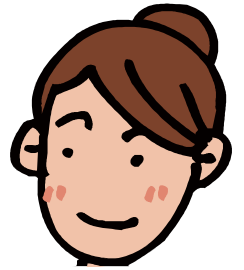
桜咲く鎌倉

次ページは、あなたからの「嬉しい声」♪

第38回

あなたからの

嬉しい声♪



「頭痛ダイアリー」で頭痛のタイミングが予想できるようになった。

浜松市浜北区 鈴木澄子さま、44才（仮名）

数十年前から頭痛持ちで、薬の事もいぼいぼ。いろいろ病院にも通い、渡されるのは、痛み止めの薬や坐薬。何の解決にもなりませんでした。そんな時白鳥内科医院に頭痛外来があると知り、その日に電話予約をさせていただきました。先生は、やさしく私の話を聞いてくれて、診察終了時には、気持ちのいい薬に合ったのを覚えてます。

たまたま、診察室にあった頭痛ダイアリーが目にとまり、自分自身、頭痛のおき方や頻度などを把握したいと思い、自分仕様に作ってみました。毎日、自分の身体に耳を傾け記入する事で、3ヵ月した頃には、頭痛のおき方や、タイミングがほとんど予測できるようになってきました。予測が出来れば、予防する事が出来ます。痛み止めの内服する回数が減る様になりました。しかも身体の日記として、毎日続けていきたいと思っております。

【ドクター白鳥から】

澄子さんは、介護の仕事をサポートで勤めながら、主婦として活躍中。

そんな澄子さんは、数十年来の頭痛に悩み、受診。お話を伺うと、近くのお医者さんで処方されたロキソニン（鎮痛剤）を、月に二十錠程度服用していましたが。主婦としても、責任ある介護の仕事も、「片頭痛があつては務まらない」という思いから、知らない間に頭痛薬の使用が増え、「頭痛薬によってさらにひきおこされる薬物乱用頭痛」になっていたのです。薬物乱用頭痛には、特効薬のデパケンを使用。それ以降、ロキソニンの使用は月一、二回と激減しました。



その際に助けとなったのが、「頭痛ダイアリー」。自分の頭痛の状態を記録することで、「薬物乱用頭痛」「片頭痛」のほかに、「肩こり（緊張型）頭痛」があることに、まずは気がつきました。緊張型頭痛は、鎮痛剤を用いず体操や姿勢の改善などで治療するのが王道。採血検査では貧血が見つかり、フェジン（鉄剤）の注射で貧血が改善すると、肩こりはさらに楽に。鎮痛剤使用回数の減少に役立ちました。頭痛ダイアリーのもつ二つの効果として、片頭痛の起きるタイミングがわかるようになり、予防も可能に。

今では、デパケンも中止になり、ロキソニンとレルパックス（一番弱めのトリプタン）の最小限の使用で、お仕事と家庭を両立しています。

これからも、澄子さん・頭痛ダイアリー・白鳥内科医院、三人四脚で、頭痛に対処していきましょう。

頭痛・めまい・物忘れ・「わたきり」予防

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

診察・CT 受付は

☎427-0007 まで。