

# クリニックレター 2025 年 11 月

〒663-8113 西宮市甲子園口 2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック  
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

## (再掲) 高血圧症のガイドラインが新しくなりました

10月号に引き続き、高血圧症のガイドライン改定に関しての話題を掲載します。とても大事な内容と考えていますので、もう一度読んでいただければと思います。今回の日本高血圧学会による「高血圧管理・治療ガイドライン 2025」は、高血圧に対する正しい知識を医療者や患者さんだけでなく、一般市民、行政にも理解していただくために、1500 以上もの文献をもとに作成されました。そのなかから、皆さまに知っていただきたい内容をかいつまんでご紹介します。

### 1、日本では脳卒中や心臓病による死亡の原因としては、高血圧症がもっとも重要です。

\*高血圧以外の脳心血管病発症の危険因子としては①高齢（65 歳以上）②男性③喫煙者 ④肥満(BMI $\geq 25$  の方) ④脂質異常症 (LDL コレステロール $\geq 140$  HDL コレステロール $< 40$  中性脂肪 $\geq 150$ ) ⑤糖尿病 などがあります。

### 2、血圧の分類

正常血圧	120 未満/80 未満	正常高値血圧	120~129/80 未満
高値血圧	130~139/80~89	高血圧症	140 以上/90

### 3、家庭血圧測定の方法と条件

測定機器：上腕で測定する器械が望ましい

測定機会：a)朝 起床後1時間以内・排尿後・服薬前・朝食前・座位1~2分安静後  
b)夜 就寝前・座位1~2分安静後

原則として2回測定してその平均値を採用する。1回の測定機会に4回以上の測定は推奨しない

### 4、高値血圧(130~139/80~89) 以上の場合は、まず生活習慣の改善をはかり、改善が認められない場合はリスクに応じて薬物療法の開始を考慮する。

### 5、降圧目標

**原則的に収縮期血圧 130mmHg 未満を降圧目標とする。**

**→今回の最も大事な変更点です。**

### 6、生活習慣の改善項目

a)食塩 6g/日未満 b)カリウム（野菜・果物・低脂肪牛乳・乳製品など）の積極的摂取 c)適正体重(BMI 25 未満)を維持する d)有酸素運動を毎日 30

分以上実施する。レジスタンス運動も有効である e)節酒：エタノールとして男性 20~30mL/日\*女性 10~20mL/日以下に制限する

f)禁煙（加熱式たばこも含める）

\*エタノール 20-30mL：おおよそビール中瓶 1 本、日本酒 1 合  
焼酎半合、ワイン 2 杯に相当

今夜はこのくらいで…  
どれか一つだよ！



その他、知っておいていただきたいこと

■後期高齢者の方にも今回のガイドラインは適応されます。ただし、すでに脳血管障害の既往のある方や高度の腎機能障害がある方などは、適宜目標血圧を定める必要があります。

■普段血圧が落ち着いている方が、たまたま測定したら高かった、という場合（一過性の血圧上昇）には、深呼吸やマインドフルネス（心を鎮める）の瞑想法やヨガなどが有効です。それでも血圧が落ち着かない場合は抗不安剤などを使用します。慌てて降圧剤を追加で服用したりすることはかえって危険です。

■睡眠不足は血圧の大敵です。また、いびきをよくかく、昼間眠くなる、朝起きた時に疲労感を感じる、などの症状があるときは、睡眠時無呼吸症候群が関係している可能性があります

■体重(Kg)を身長(m)の二乗で割った数値を Body Mass Index(BMI)といいますが、BMI が 26 以上の方はぜひ体重をコントロール（減量！）していただきたいとします。減量のコツは、第一に糖質の制限です。ごはん、パン、麺はもちろん、ジャガイモなどの根菜類や果物（ジュース類も）を控えることが基本です。それでも無理な場合は GLP-1 受容体作動薬（ウゴビー・マンジャロ）も考慮の対象になります。

■スマートホンを利用した高血圧治療補助アプリの比較的短期間の血圧低下作用も実証されていますが、現時点でウェアラブル機器による介入のエビデンスは不十分です。

## センテナリアンを目指して(第3回)

今回は M さんをご紹介します。

M さんは大正 15 年生まれ、今年 10 月、ついにセンテナリアン（100 歳）に到達されました。約 25 年前に、带状疱疹後の神経痛を主訴に当院を受診され、その後奥様を亡くされた後に施設に入られましたが、今も元気に車いすで通院されています。

M さんが施設に入られたとき（たしか 80 歳代後半だったと思います）「新しい環境はどうですか？」とお尋ねしたことがあります。その時のお返事が「周りが高齢者の方ばかりでいろいろと勉強になります」でした！！

いつも元気で過ごされているご高齢の方をみて感じる

ことですが、皆さんに共通していることは、

**“物事にとらわれない、やわらかなこころ”**

ではないかと思います。言い換えれば、「あるがままを楽しむ」ということでしょうか。

簡単なようでなかなか難しいことではありますが・・・

\*写真は先日来院されたときのもの。ご本人の許可を得てお顔を出させていただきました。



## 休診及び診察日変更のお知らせ

11 月 1 日(土) 25 日(火)の西本院長外来を休診とさせていただきます。

12 月 27 日(土)の浅井医師外来を 12 月 6 日(土)に変更いたします。

年内の最終診察日は 12 月 27 日（土）です。年明けは 1 月 5 日（月）から通常通りの診察をおこないます。