



なでしご通信

Instagram



KARATSU_SAISEIKAI

ご家庭でも血圧を測定しましょう!

皆さんはご自身の家庭での血圧がどのくらいか、ご存知でしょうか?実は、病院や健診時の血圧よりも、家庭で測定した血圧の方が重要であることが多くの研究結果から明らかになっています。高血圧を放置すると、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、狭心症といった心血管疾患を発症するリスクが高まり、心不全や運動障害などの後遺症が残ることもあります。

今回は、家庭血圧測定の重要性や血圧を測るときのポイントなどを解説します。

今月の先生

循環器内科医員

つるた とおる

鶴田 透

監修

循環器内科部長

藤松 大輔

日本内科学会

日本循環器学会

白衣高血圧とそのリスク

家庭で測定した血圧は常に正常(収縮期135mmHg未満かつ拡張期85mmHg未満)である一方、診察室での血圧が高くなる状態は「白衣高血圧(診察室高血圧)」と呼ばれています。

この白衣高血圧も、非高血圧の方に比べて脳・心血管疾患の発症リスクが高いことがわかっています。さらに、持続性の高血圧へと移行する可能性も高いと報告されています。

高血圧の基準(診察室と家庭での比較)

| | 診察室で測定 | 家庭で測定 |
|---------------|-----------|-----------|
| 上の血圧 (収縮期) | 140mmHg以上 | 135mmHg以上 |
| | かつ/または | かつ/または |
| 下の血圧 (拡張期) | 90mmHg以上 | 85mmHg以上 |

血圧の変動と早朝高血圧・仮面高血圧

血圧は一日の中で変動し、一般的に昼間は高く、夜間は低くなります。なかでも「起床後早朝の血圧が高くなる状態（早朝高血圧）」は、心血管疾患の発症リスクを高めることが知られています。また、診察室では血圧が正常を示し、家庭では高血圧を示す「仮面高血圧」とよばれる状態もあり、こちらも心血管疾患の発症リスクを高めます。

したがって、家庭で血圧を測定し、一日の中でどのような変動があるかを把握することは、患者さんにとっても医師にとっても非常に重要です。最近では、高性能な家庭用血圧計が電気店や量販店などで数千円程度から購入可能です。



早朝高血圧(例)



外来血圧の変動と注意点

降圧薬を服用している患者さんで、外来での血圧が通常より大きく変動している場合は、過労や睡眠不足の有無、気温、測定時間(午前・午後)、来院後の時間など、さまざまな要因を考慮する必要があります。

それでは、家庭での血圧をどのように測定すれば良いのでしょうか。

家庭血圧の測定方法(上腕式)

①測定環境

測定中は
会話を避ける

測定前は
喫煙、飲酒、
カフェイン摂取
を控える

血圧計の
カフの位置は心臓と
同じ高さに保つ



背もたれ付きの
椅子に座り、
1~2分安静に
してから測定

静かで
適度な室温の場所
(冬季は特に注意)

②測定タイミング

- ▶朝:起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前
- ▶晩:就寝前



③測定回数と扱い方

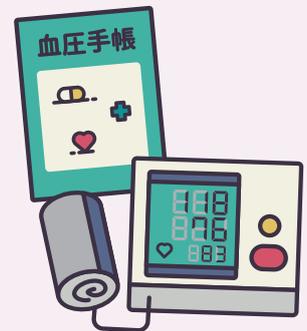


- ▶原則として、1回の測定機会につき2回測定し、その平均を記録
- ▶1回しか測定できなかった場合は、その値を記録して使用

血圧記録と受診のすすめ

上記のように家庭で血圧を測定し、記録を持参して受診してください。これは、降圧薬の開始時期や服用時間の判断、治療効果の判定にとって非常に有用です。ただし、神経質になって1度に5回も6回も測定する必要はありません。

また、診察室での血圧と家庭での血圧に差がある場合は、遠慮せずに家庭用血圧計をご持参ください。血圧計の精度確認や、白衣高血圧・早朝高血圧の有無について医師に相談しましょう。



治療の基本

治療には以下の2つの柱があります。

1.生活習慣の改善

- 食塩・アルコール摂取の制限
- 軽強度の有酸素運動
(毎日30分または週180分)
- 適正体重の維持
(BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²を25未満に保つ)



2.降圧薬の使用

- 家庭血圧の測定結果をもとに、医師と相談して必要に応じて服薬開始



おわりに

高血圧は自覚症状がないまま進行し、重大な病気を引き起こす「サイレントキラー」とも呼ばれます。しかし、日々の家庭血圧の測定と記録、そして生活習慣の見直しにより、予防や管理が十分に可能です。

ご自身の健康を守る第一歩として、家庭での血圧測定を今日から始めてみましょう。

参考文献：『高血圧治療ガイドライン 2019』ライフサイエンス出版

循環器科外来診療担当医表 受付時間／8：30～11：30

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------|
| 午前 | 藤松 大輔 | 内野 真純 | 長尾 瑞樹 | 内野 真純 | 藤松 大輔 | 内野(第1・3週) 長尾(第2・4週) |
| 午後 | 内野 真純 | 藤松 大輔 | — | — | 内野 真純 | — |

令和7年9月現在

医療費に関するご相談

当院では、社会福祉法第2条第3項に基づき、生計困難者のうち医療費の負担が困難な方に対して医療費の一部または全部を減免することができます。詳しくは本館2階の医療福祉相談室へお尋ねください。



当院の理念

済生会創立の精神を尊重し
“健康への願い”に
「良質の医療・福祉サービス」と
「まごころ」で応える

基本方針

唐津病院はセンター理念のもと

「急性期医療を中心とした病院機能を担う」

1. 安全で根拠に基づく医療を提供する
2. 患者さんを多面的に支援する
3. 地域社会と密接に連携する
4. 職員の向上心を促し成長を支える

ヘリコバクター・ピロリの検査

ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)は1983年に発見され、その後の研究で胃や十二指腸の潰瘍、萎縮性胃炎、胃がんなどの発生に深く関わっていることが明らかになっています。鞭毛という細菌が運動するのに必要な小器官を持っているので、活発に動き、胃粘膜にいろいろな障害を与えます。

健康な人でも胃にピロリ菌を保菌している場合があります。当院ではピロリ菌感染を調べるための検査が4点ありますので、ご紹介します。

PCR検査

胃内視鏡検査の際に、胃から採取された液を利用して行う検査です(右写真)。遺伝子レベルで菌の有無を調べるため、従来の検査法に比べて精度が高い検査になっています。また、クラリスロマイシンという抗菌薬に対する耐性の有無も調べることができます。結果は約50分で出ます。



鏡検法

内視鏡で胃の組織片を採取して、直接ピロリ菌の存在を顕微鏡で確認する方法です。



尿素呼気試験

ピロリ菌が持つウレアーゼという物質がアンモニアと二酸化炭素に分解される反応を利用した検査法です。

検査はまずパックに息を吹き込んでいただき(右写真)、その後二酸化炭素に反応する薬を服用します。20分後に同じようにパックに息を吹き込んでもらい、前もって採取した息と成分が変わっていたら陽性です。高い精度で簡便に、菌の有無を確かめることができます。



抗ヘリコバクター・ピロリ抗体測定

ピロリ菌に感染していると、それを排除しようとして身体は抗体を産生します。つまり、血液の中にピロリ菌に対する抗体があればピロリ菌が居ると言うことになります。

検査科臨床検査技師 小園 英恵



皆さんに安心して検査を受けていただけるよう、安全で迅速な検査を心がけています。ご不明な点がございましたら、検査科までお気軽にお尋ねください。





唐津消防も
来るよ♪



済生会唐津病院×唐津消防本部×イオン唐津店



未来の命を救うのは 君たちだ!



《健康フェスタ》

医療と救急隊の お仕事体験会!



9/15^祝月
10:00~16:00

参加費
無料

イオン唐津店

ショッピングセンター
1F中央催事場

幼児～全世代(年齢不問)の方々が気軽に参加できる
イベントとなっています。今年は唐津消防ともコラボ!
皆様のご参加お待ちしております★



唐ワンくんも
やってくる!!
11:00~12:00



司会 イオン唐津PR大使
はがゆき



済生会唐津病院 医療福祉相談室 TEL0955-73-3175(代表)

健康
教室

健康教室を開催します。
どなたでも受講できますので
お気軽にご参加ください!

脳卒中 について

担当 脳神経外科

開催日 2025 9.27 土

10:00~11:00

場所 済生会唐津病院
3階会議室

問合せ 総務課 山新田
TEL 0955-73-3175(代)



お電話かQRコードからお申込みください

9月の糖尿病教室のお知らせ

糖尿病について正しく理解し、治療に取り組んでいただけるよう糖尿病教室を開催しています。患者さんだけでなくどなたでも参加できますのでお気軽にお申し込みください。

| 日程 | 内容 | 担当 |
|----------|-----------------------------------|----------|
| 9月9日(火) | よくわかる糖尿病 —糖尿病になっても合併症を起こさないコツ— | 糖尿病療養指導士 |
| | あなたの足大丈夫? | 看護師 |
| 9月10日(水) | 自分の検査値を知っていますか? | 臨床検査技師 |
| | 自分の薬の働きを知っていますか? | 薬剤師 |
| 9月11日(木) | 糖尿病の運動療法って? | 理学療法士 |
| | バランスのとれた食事ってなあに? | 管理栄養士 |

対象

糖尿病について学びたい方
※お薬手帳、検査データ、佐賀県糖尿病
手帳をお持ちの方は当日ご持参ください

開催時間 14:00~15:00

場所 当院3階会議室

申し込み 0955-73-3175(代)

内容が変更になる場合がありますのでホームページでご確認ください。

外来診療担当医表

急遽変更になる場合がありますので、当院のホームページもしくは各診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。

令和7年9月1日現在

内科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土(第1週) | 土(第2週) | 土(第3週) | 土(第4週) | 土(第5週) |
|------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 午前 | | 藤松 里美 糖尿病 | 成瀬 尚美 | 井本めぐみ 糖尿病 | 山崎 孝太 糖尿病 | 内野 真純 循環器 | 長尾 瑞樹 循環器 | 内野 真純 循環器 | 長尾 瑞樹 循環器 | |
| | 遠藤 広貴 一般・消化器 | 千布 裕 膠原病 | 千布 裕 膠原病 | 千布 裕 膠原病 | 樋高 秀憲 消化器 | | 樋高 秀憲 消化器 | | | |
| | 藤松 大輔 一般・循環器 | 内野 真純 循環器 | 長尾 瑞樹 循環器 | 内野 真純 循環器 | 藤松 大輔 循環器 | 村上 哲晋 膠原病 | 熊谷 貴文 肝臓 | 中野 翔太 膠原病 | 熊谷 貴文 肝臓 | |
| | 村上 哲晋 膠原病 | 中野 翔太 膠原病 | 白濱 裕梨 膠原病 | 村上 哲晋 膠原病 | 中野 翔太 膠原病 | | 千布 裕 一般 | | 千布 裕 一般 | |
| | 冬野 誠也 腎臓内科 | | 今田 麻子 腎臓内科 | 熊谷 貴文 肝臓 | 西田 義弘 腎臓内科 | | | | | |
| | 熊谷 貴文 肝臓 | 熊谷 貴文 肝臓 | ④上原 平 てんかん | 長尾 瑞樹 循環器 | 眞崎 勝久 神経内科 | 中野 翔太 新患 | 成瀬 尚美 新患 | 村上 哲晋 新患 | 樋高 秀憲 新患 | 村上 哲晋 新患 |
| | 中野 翔太 新患 | 成瀬 尚美 | 村上 哲晋 新患 | | 熊谷 貴文 新患 | <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>受付時間 午前の部 8:30~11:30 午後の部 11:30~15:00 消化器センター 8:30~10:30 整形外科 8:30~11:00</p> <p>診療時間 午前の部 8:30~12:30 午後の部 14:00~17:00</p> <p>休診日 土曜午後・日曜・祝日 12月29日~1月3日 ※急患の場合はこの限りではありません</p> <p>面会時間 14:00~20:00</p> </div> | | | | |
| 午後 | 内野 真純 循環器 | 藤松 大輔 循環器 | 林田 仁志 神経内科 | 井本めぐみ 一般 | 内野 真純 循環器 | | | | | |
| | | 白濱 裕梨 膠原病 | ①柚木純二 心臓外科 | | | | | | | |
| 千布 裕 一般 | 篠田 紘司 神経内科 | ③鶴田浩太 不整脈 | ②伊藤 学 心臓外科 | | | | | | | |
| | | ④上原平 てんかん | ③諸隈宏之 心臓外科 | | | | | | | |
| | 鶴田 透 新患 | 熊谷 貴文 新患 | 中野 翔太 新患 | 白濱 裕梨 新患 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

※①~⑤は何週目の外来かを表しています(例 ①…第1週)

外科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土(第1週) | 土(第2週) | 土(第3週) | 土(第4週) | 土(第5週) |
|------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 午前 | 力丸 竜也 新患 | | 中江 信明 新患 | 枝川 真 呼吸器 | 久良木亮一 血管 | 宮崎 充啓 | 姉川 剛 | 力丸 竜也 | 枝川 真 | 久良木亮一 |
| | 園田 孝志 | 筒井 信一 乳腺 | 久良木亮一 血管 | 筒井 信一 乳腺 | 筒井 信一 乳腺 | | | | | |
| | 枝川 真 呼吸器 | 辻 伊織 新患 | 山懸 基維 肝胆膵 | 宮崎 充啓 新患 | 姉川 剛 新患 | | | | | |

整形外科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土(第1~5週) | | | | |
|------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|--|--|--|--|
| 午前 | 宮本 和樹 新患 | 伊藤 康志 | 宮本 和樹 | 伊藤 康志 新患 | 宮本 和樹 新患 | 白木/伊藤/宮本 ※土曜は交替制です | | | | |
| | 白木 誠 | 白木 誠 新患 | 伊藤 康志 新患 | 白木 誠 | 白木 誠 | | | | | |

脳神経外科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土(第1週) | 土(第2週) | 土(第3週) | 土(第4週) | 土(第5週) |
|------|-------|---|-------|-------|-------|---|--------|--------|--------|--------|
| 午前 | 勝田 俊郎 | | 勝田 俊郎 | 勝田 俊郎 | 勝田 俊郎 | 勝田/埜本 | 左 村 | 勝 田 | 左村/埜本 | 埜 本 |
| | 埜本 僚太 | | 左村 和宏 | 左村 和宏 | 左村 和宏 | ※土曜は急患対応のみです ※第5土曜がある月は、第4土曜の埜本は休診となります | | | | |

耳鼻咽喉科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|------|---|---|---|---|
| 午後 | 佐賀大学 | | | | |

消化器センター

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|-------|-------|------|-------|-------|
| 午前 | 樋高 秀憲 | 宮崎 充啓 | 姉川 剛 | 遠藤 広貴 | 力丸 竜也 |

連携室直通 TEL(0955)75-7032 FAX(0955)75-7024

発行

情報誌なでしこ通信 第237号 令和7年9月1日発行
発行者：済生会唐津病院 院長 山懸基維

〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817
TEL 0955-73-3175(代) FAX 0955-73-5760

E-mail info@saiseikai-karatsu.com

URL <https://saiseikai-karatsu.com>



バックナンバーはホームページでご覧になれます