



訪問診療・往診専門

医療
法人

かさまつ在宅クリニック



かさまつ通信

No.23

令和元年6月

『高血圧治療ガイドライン 2019』について

令和時代の幕開けとともに、『高血圧治療ガイドライン 2019』が発表されました。約5年ごとに改訂されているもので、今回で第5版となります。脳心血管病（脳卒中および心疾患）において、高血圧は最大の危険因子です。脳心血管病の死亡率は大幅に低下しているとはいえ、まだまだ癌と同程度の死亡原因となっています。紙面の都合もありますので、一部内容を以下にご紹介します。

◆高血圧の定義について・・・

診察室血圧と家庭血圧（家庭で測定する血圧）に分かれています。診察室血圧で140/90mmHg以上（家庭血圧で135/85mmHg以上）を高血圧と定義しています。降圧目標は以下のようになっています。

降圧目標	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
75歳以上の高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満



◆家庭血圧測定の実際について・・・

1機会「原則2回」測定し、その平均をその機会の血圧値として用います。1回のみでの測定でもかまいません。座位1～2分の安静後に測定すると良いでしょう。電子血圧計は、測定手技に熟練する必要がなく測定者バイアスも発生せず、脈拍数も同時に測定可能です。

◆白衣高血圧について・・・

白衣高血圧は、診察室血圧が高血圧を呈するが、診察室外血圧は非高血圧である者を指します。診察室血圧で140/90mmHg以上の高血圧と診断された患者さんの15～30%が相当すると言われています。

◆高齢者高血圧について・・・

高血圧の薬物治療は、高齢者においても140/90mmHg以上ですが、75歳以上においては、常用量の1/2量から開始し、段階的に最終の降圧目標を目指すと言われています。75歳未満の成人や脳血管障害、冠動脈疾患、糖尿病などの疾患がある場合は、130/80mmHg未満が目標値になります。

◆高血圧患者における減塩目標について・・・

減塩により有効な降圧が得られることに科学的根拠は十分にありま。脳心血管イベントの発症や脳心血管死亡の抑制が期待できるため、6g/日未満の減塩を強く推奨しています。

◆特定保健用食品（トクホ）・機能性表示食品の降圧効果について・・・

十分な降圧効果は期待しがたいとされています。摂取を積極的にすすめるものではありません。

【参考図書】高血圧治療ガイドライン 2019 発行；日本高血圧学会

（院長 笠松 哲司）



〒770-0932 徳島市仲之町2丁目8番地2

HP : <http://www.kasamatsu-zaitaku.net>

TEL : 088-679-6393

FAX : 088-679-6394





訪問診療・往診専門

医療
法人

かさまつ在宅クリニック

かさまつ通信

No.23

令和元年6月



令和の新時代になり、はや1ヵ月が過ぎました。また今年もよく耳にしそうな“例年にない”ほどの暑くて少雨の初夏です。体温調節の難しいお子さんにとっては、また厄介な季節が到来しました…。ご家族のみなさまも、どうか体調を崩されませんように。

さて、今年度も、気管切開や経管栄養（経鼻胃管・胃瘻栄養）などの医療的ケアを必要とする小さなお子様方を新しく担当させていただいています。

この仕事に携わるようになって、いちばん衝撃的であったことは、小児在宅患者さんの栄養管理が二の次、三の次になってしまっていたことで、小学生のお子さんがミルクだけを注入されていたことを今でも忘れることができません。

昨年、医療的ケア児のお母さま方が取り組んでおられる、胃瘻から注入するミキサー食のレシピを紹介する本が出版されました(写真1)。この本にも紹介されている、おかゆヘルパー（キッセイ薬品工業）を使って、我が家のごはんからベースライスを作ってみました。炊いたごはんに水とおかゆヘルパーを入れて、ミキサーで攪拌するだけで、細い経鼻胃管からでも注入できるほどさらさらのおかゆが作れます。



【写真1】



【写真2】

早速、患者さんのお宅で一緒に作ってみました。(写真2)

「我が子にはミルクか栄養剤しか与えることができないと思っていたから、ごはんを準備してあげられるなんて夢みたい!」と、お母様のご感想。我が子のご飯を準備するのが億劫だと思っていた私には、ハッとさせられるお言葉でした。実際に胃瘻からの注入が短時間で終了し、動き回るお子さんを長時間拘束しなければならないミルクの注入から解放できることを心から喜んでおられる様子を見て、思わず涙が出そうでした。

今年は、いろいろと新しいことにチャレンジする年にしようと思っています。徳島市医師会の在宅医療連携委員会の先生方に小児在宅医療についてご協力をお願いしたり、徳島大学医学部の学生さんと連携して、小児在宅医療について学ぶ機会も設けてもらったりしています。現場で実際にどんな支援ができるのか、考えていくきっかけになればと思います。

(小児科 笠松 由華)



new

4月から、かさまつ在宅クリニックで診療させて頂くことになりました、玉木 克佳（たまき かつよし）です。

医師になって20年、今までいろいろな病院で多くの患者様の診療に携わってきました。最近では患者様の「住み慣れた自分の家で過ごしたい」、「最期までの日々は自分らしく過ごしたい」といった意見を耳にすることが増え、もし私が同じ立場であれば同じように願うと思います。

また、私が医師を目指した動機は、いろいろな疾患で悩まれているたくさんの患者様のお力になれるような全人的な医療をしたいという想いでした。

この度、すでにそのような医療を熱心に行っている笠松先生とご縁があり、微力ながらお手伝いさせていただけることになりました。週に一度と勤務回数は少ないですが、どうぞよろしくお願いいたします。

