2025. 5. 7 発 行

ほほえみ

第154号

（医）録三会　美濃加茂市 太田町 2825
太 田 病 院　TEL 0574-26-1251
ク リ ニ ッ ク　TEL 0574-26-2220
中部台ケアセンター　TEL 0574-23-1155
更紗　TEL 0574-23-1011
デイサービス　和　TEL 0574-24-0753
つるかめ訪問看護　TEL 0574-27-6535
居宅介護支援事業所　TEL 0574-23-0600
中部長寿支援センター　TEL 0574-49-8591

あなたの血圧は大丈夫ですか？

みなさん、血圧を計っていますか？

日本における高血圧の人口は約 4000 万人ともいわれており、**30～40 代の高血圧者の 8～9 割が未治療、高血圧者全体のうち半数は管理不十分**とのデータがあります。高血圧を放置すると、自覚症状のないまま突然心血管病を引き起こし、症状が出た時にはすでに手遅れになることも・・・

高血圧は早期発見・早期治療が大切なのです！！

◆そもそも血圧って？

「血圧」とは、心臓から送り出された血液が、動脈（特に上腕動脈）の血管の内壁を押す力（圧力）のことをいいます。

低血圧の場合は原則として治療の必要はないとされ、あまり問題視されない傾向ですが、高血圧の状態が長く続くと、動脈硬化が引き起こされ、様々な疾患の原因になります。

◆血圧で何がわかるの？

血圧の高い低いによって、さまざまな病気になる（なっている）可能性を知ることができます。血圧計で血圧を測らない限り、自分の血圧が正常かどうかを知ることはできないため、定期的に測ることが大切です。

血圧の異常は体に何らかの問題が起こっている（起こりつつある）というシグナルです。異常のあった際は、速やかに専門医の診察を受けることをお勧めします。

◆血圧の正常値って？

血圧の正常値をご存じですか？

下記の値は診察室で測定した場合の血圧値です。家庭血圧は下記の値より 5mmHg 低い値を目安にしてください。

		最高血圧	最低血圧	受診の目安
高血圧	Ⅲ度高血圧	≧180	≧110	すぐに医療機関を受診する
	Ⅱ度高血圧	160～179	100～109	
	Ⅰ度高血圧	140～159	90～99	生活習慣を改善しても数値が改善しないなら、医療機関を受診する
正常域血圧	高値血圧	130～139	80～89	特定保健指導を積極的に活用し、生活習慣を改善する
	正常高値血圧	120～129	＜80	今後も継続して健診受診をする
	正常血圧	＜120	＜80	

◆血圧の測り方は？

血圧は測り方次第で数値が大きく変わってしまいます。

血圧の状況をきちんと把握するために、毎日なるべく同じ時間帯に、正しい測り方を継続しましょう。

部 屋　：静かで、過ごしやすい温度
姿 勢　：イスに脚を組まずに腰掛け、カフの高さと心臓の高さをあわせる
測定の前：たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない
測 定 中：話をしない、力を入れたり動いたりしない
記 録　：原則として２回測って、すべてを記録する

◆毎日血圧を測りましょう！

血圧が正常値を超えて異常値になると、急に脳梗塞になる訳ではないですが、高いまま放置することで突然死するリスクが健常者より大幅にアップします。

140 未満が血圧の正常値ですが、異常値の症状を気にするよりは**毎日計測して、数字を把握して管理することが重要です**。

当院では、ご希望の方に血圧を管理する**「手帳」**をお渡ししております。

自宅で毎日血圧を測定する習慣を身に付けることで、高血圧の予防・改善につなげましょう。

「つめ」を見れば健康状態がわかる！

爪は、指先を護る重要な役割を果たしていますが、特に気にせず日々を過ごしている方も多いのではないでしょうか？実は**全身の健康状態を表すサインを送ってくれる大切な存在**でもあります。改めて爪のことをよく知り自分の健康を見つめ直してみましょう。

●爪ってなぁに？

爪は皮膚の一部です。

爪は、髪と同じ**タンパク質の一種・ケラチンで構成**され、皮膚の角質が変化して硬くなったものです。爪の役割は、指先を保護することや小さな物をつかみやすくすることなどです。足の爪には、安定して体を支え、歩く時にも指先に力を入れる働きを担っています。

●爪の異常は病気のサイン！

＜ばち爪＞

ばち爪

太鼓のばちのように指先がふくらんだ形になっていたら、指先の血流量の増加が疑われます。

・心肺機能の不調
・肝臓の不調
・慢性的な下痢

＜表面の剥がれ＞

表面が薄くはがれる

表面が薄くはがれる症状の原因の一つに貧血があります

・低色素性貧血

＜黄色っぽい＞

黄色っぽい

手足の 20 本の爪すべてが厚く、黄色っぽくなり、爪が伸びるのが遅いと感じたら、気管支や副鼻腔の不調が原因の、「黄色爪症候群」が疑われます。

・気管支の不調
・副鼻腔の粘膜の炎症

＜周囲が赤い＞

手足のほとんどすべての爪の周囲が赤く、はれてきた場合は、「皮膚筋炎」の始まりかもしれません。

・免疫異常
・ウイルスなどの感染
・内臓の悪性腫瘍気管支の不調

＜赤褐色＞

腎臓が悪い場合には、爪の根元半分がすりガラスのように白くなり、先の方は赤褐色を帯びる場合があります。

・腎臓の不調

＜白っぽい＞

貧血が原因で、爪が白っぽい状態になることがあります。

・鉄欠乏性貧血
・肝臓の不調

●爪の状態から、健康状態の異変をチェック！
疾患や不調が疑われる場合もあるので、日々観察することを心がけましょう！
※自己判断ではなく、気になった場合は病院の受診を検討ください。

太田メディカルクリニックからのお知らせ

★休診

※変更する場合もありますので、受付窓口近くの掲示板にてご確認ください。

井　藤　　孝	医　師	６　／　１３（金）　～　６　／１４（土）
呉　　東　進	医　師	６　／　２５（水）　～　６　／２６（木）
井　藤　　孝	医　師	７　／　１　（火）　～　７　／２　（水）
呉　　東　進	医　師	７　／　２　（水）

★休日急患診療所当番日

受付時間　９：００～１６：３０

＊６月１日（日）　　＊７月６日（日）

あとがき

春になると恒例の「健康診断」。そういえば子供の頃の身体測定では「座高測定」という項目があり、足が長い、短いが数値化されるという悲劇が・・・。子供ながらに、人生の不平等さを痛感した覚えがあります。この「座高測定」は、戦時中「内臓の発育を確認するため」に始まったそうですが 2016 年に廃止されました。ホッとしました。

今年もまた健康診断が目前に迫り、「体重測定」も廃止になればいいのになぁと、切に願う今日この頃です。

次回は令和７年７月７日（月）に発行予定です　＜経営企画部＞