

三保の森クリニック通信

医療法人 赤枝会 三保の森クリニック

〒226-0015 横浜市緑区三保町195-1

TEL 045-922-5255 / FAX 045-922-5581

WEB SITE <http://www.akaedakai.com/mihonomori/>

2020年6月

NO.81

高血圧

高血圧は透析患者さん、非透析患者さんともに多い病態です。

今回はそんな高血圧についてのお話です。

非透析患者さんの高血圧は本態性高血圧と呼ばれ、
遺伝的要因や肥満、過食、運動不足による高インスリン血症、ホルモン系の
制御異常などによるナトリウム排泄異常が主な原因です。

一方で透析患者さんの場合約70%以上で高血圧を合併し、
透析患者さんにおける高血圧の原因も複数の因子が関係しています。

① 体液量

体液量(体の水分)増加は透析患者さんの血圧上昇の最も重要な要因です。
腎機能低下により食塩(ナトリウム)の排出が極めて少ないので体に蓄積され、
蓄積に対応して体液量が増加し高血圧が引き起こされます。

② 尿毒症

尿毒症は骨・ミネラル代謝異常による動脈硬化を起こします。
また交感神経の活性化をもたらし、血圧上昇に関与します。

③ レニン-アルドステロン系

循環血液量減少によって腎臓が血圧低下を感知して、
レニン-アンジオテンシン-アルドステロン系というホルモン系の
活性による血管収縮作用が高血圧の原因となります。

週はじめ透析前血圧 140/90mmHg以上

また高血圧を予防する、もしくは適切に管理するためには以下のことが重要になります。

○生活様式の改善

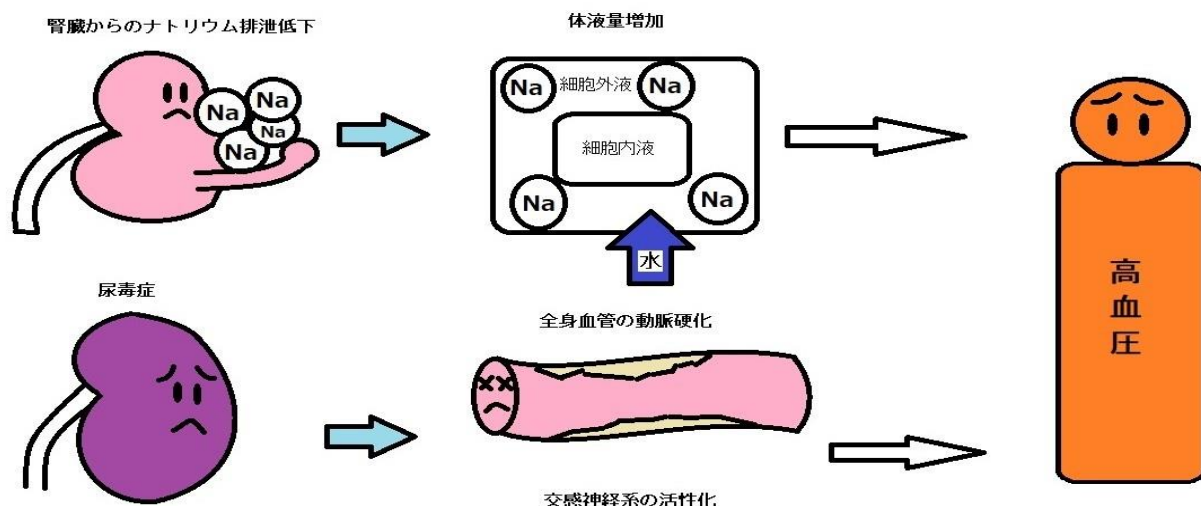
食塩の過剰摂取はナトリウムの貯留によって
体液量の増加につながるため、適切な食塩摂取が求められます。
透析患者さんの望ましい食塩摂取量は1日3~6gとされています。

○適切な体重管理

高血圧を予防するために、透析間の体重増加は
中1日でドライウエイトの3%以内、中2日で5%以内とすることが望ましいです。

○適切な降圧薬の使用

体重増加を適切にしても高血圧の場合は、
必要に応じて様々な降圧薬を組み合わせ使用します。



施設長Dr.マタヨシの
グループ 施設めぐり

好評連載 ③



同法人グループの『老健しょうじゅの里大和』の広報誌にて又吉施設長がグループ施設を紹介する記事を連載しています。



③グリーンリーブス赤枝(横浜市旭区)
平成2(1990)年に開設された赤枝病院(前号紹介)に隣接する101床の介護老人保健施設(老健)です。名の如く緑あふれる敷地に建ち、ほぼ全室南向きの部屋は年間を通じて明るい陽射しに満ち、利用者様に癒しの力を与えています。通所をご利用を希望される方も多く、現在23名の枠を用意しています。施設長は、長年医師として厚生労働省で高齢者等の医療行政に携わってきた大高道也先生です。

今月の透析食 Pick up

◇◇MENU◇◇

ご飯
赤魚の煮付け
茄子の鶏そぼろあん
パンプキンサラダ
もずく

4月から6月が旬の赤魚ですが、赤魚の正体を皆さんはご存知でしょうか？赤魚は「アコウダイ」の別名で漢字では「赤魚鯛」と書くそうです。全長45cmから50cmの大きさまで成長し、深い海域に住む海水魚。釣り上げられる時に水圧の急激な変化によって、目や内臓が飛び出したような姿になるため「目ぬけ」とも言われているようです。「赤魚・アコウダイ・目抜け」これが全部同じ魚だとはちょっとびっくりですね。
今回は煮付けにしてご提供致しました。



クリニックの植物紹介

年間を通して、様々な植物をご紹介します。

現在はイチゴの花が沢山咲いて、実が付き始めています。

駐車場の端に、イチゴの鉢がずらりと並んでいますので来院の際は、どうぞのぞいてみてください。



7月の検査予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
		レントゲン	レントゲン			
12	13	14	15	16	17	18
		血液検査	血液検査			
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
		血液検査	血液検査			