

きょうりつ だより



2026年6月発行

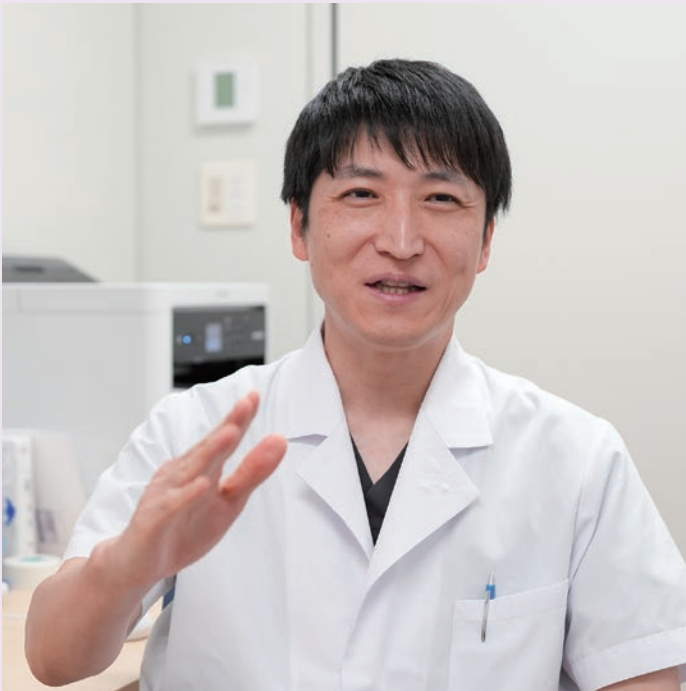
発行者／広島共立病院

Vol. 69

今回の
テーマ

高血圧を放置しないようにしましょう

— 広島共立病院 循環器内科医長 楠 正美 医師 —



高血圧の診断基準値

血圧には「収縮期血圧(最大血圧)」と「拡張期血圧(最小血圧)」とがあり、高血圧の目安は主に収縮期血圧の値で判断します。また、病院の診察や健康診断で測る「診察室血圧」と家で測る「家庭血圧」によっても基準が変わります。病院だと緊張したりして、血圧が高めに出ることがあるためです。

【血圧の分類(成人)】 単位…mmHg

	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
正常血圧	120未満	かつ 80未満	115未満	かつ 75未満
正常高値血圧	120～129	かつ 80未満	115～124	かつ 75未満
高値血圧	130～139	かつまたは 80～89	125～134	かつまたは 75～84
I度高血圧	140～159	かつまたは 90～99	135～144	かつまたは 85～89
II度高血圧	160～179	かつまたは 100～109	145～159	かつまたは 90～99
III度高血圧	180以上	かつまたは 110以上	160以上	かつまたは 100以上

高血圧のリスクについて

血圧とは、心臓が送り出す血液によって血管にかかっている圧力のことで、この値が一定の基準を超える状態が高血圧と定義されます。

血圧が高い状態が長く続くと、それにさらされる血管の壁にダメージが蓄積し、やがてしなやかさが失われて硬くなる「動脈硬化」という状態に繋がります。動脈硬化は様々な病気のリスク要因で、ときには命に関わる症状を引き起こすこともあるので、高血圧と診断されたら放置しないようにしましょう。

現在、高血圧性疾患の治療を受けている患者数は、厚生労働省の調査によると1,600万人以上(令和5年)となっていて、その数は増加傾向にあります。

高血圧によってリスクの高まる病気

心臓	脳	腎臓	その他
●心筋梗塞 ●心不全 ●心肥大 など	●脳梗塞 ●脳出血 など	●腎臓硬化症 ●腎不全 など	●高血圧網膜症 ●大動脈瘤 ●認知症 など

中面では高血圧の予防や治療について詳しくご紹介します!

高血圧の予防と治療について

高血圧の予防

高血圧の要因

高血圧には2種類あり、病気や薬など特定の原因によるものが「二次性高血圧」、それ以外の原因がはっきりしないものが「本態性高血圧」と呼ばれ、日本人の多くは本態性高血圧です。

本態性高血圧は遺伝もありますが、多くは日頃の食生活、運動習慣、喫煙・飲酒、加齢などが密接に関わります。

食生活においては、塩分の過剰摂取が大きな要因です。塩分を摂ると体の中で塩分濃度のバランスを取ろうとして水分量が増え、結果として血液の量が増えて血圧が上がります。味噌汁や醤油、漬物などが日常的に食卓に並ぶ日本人は、塩分の摂取量が多いと言われており、より注意が必要です。他にはストレスも血圧の上昇に関係しています。

また、血管は年齢とともに徐々に硬くなります。血管のしなやかさが失われると、それも高血圧として現れてきます。いずれにしても長年の積み重ねで徐々に進行するケースが大半で、短期間で血圧が高くなってきた場合や若い人の高血圧については、他の疾患を疑う必要があります。

高血圧の予防

生活習慣病である高血圧は、日頃の生活習慣の改善が重要です。

具体的には、上に挙げた塩分の多い食事を控え、喫煙者は禁煙に挑戦してください。煙草のニコチンは血管を収縮させます。お酒も長期的には血圧を上げる作用があるので、ほどほどに抑えましょう。

できれば自宅にも血圧計を用意して、日常的に自身の血圧を管理しておくこともお勧めします。その際は、

- ・信頼あるメーカーの血圧計を使うこと
- ・5分程度、安静にした後で測ること
- ・計測中はリラックスして椅子に座り、足を組まないこと

などに注意してください。血圧は常に変動するので、できれば朝と夜の2回測って記録しておく、より正確に値を管理することができます。

【高血圧の予防に有効な生活改善】



高血圧の診断と治療

高血圧の診断

高血圧であるかどうかは、表紙の【血圧の分類(成人)】にあるように、その基準が数値で定められていますので、それに沿って判定を行います。さらに実際の診断にあたっては、何がその要因になっているかを、患者さんの話を聞きながら突き止めていきます。

診断の際に重要なのは、大きな隠れた病気を見逃さないことです。何かの病気で高血圧になっている場合もあれば、高血圧を原因とした合併症を起こしている場合もありますので、必要に応じて血液検査、尿検査、心電図検査、レントゲン検査、超音波検査などで細かく体の状態を調べ、適切な治療に繋げていきます。

高血圧の治療

高血圧は先に挙げた生活習慣の改善が予防法であり、同時に治療の基本です。大きくは食事療法と運動療法です。

食事療法と運動療法を継続してもあまり効果が不十分な場合や、高血圧の程度が重症の場合、メタボリックシンドロームなどの危険因子がさらにある場合は、状態に応じて薬物療法となります。高血圧に用いられる薬には様々な種類がありますが、基本的には一度飲み始めると、長期的に飲み続けなければ

広島共立病院が連携している地域のドクターをご紹介します! >>>>>>

ご近所ドクター訪問

～ 大町メディカルクリニック ～



わたり ゆうじ
院長 渡 雄至 先生

Q クリニックの特徴について教えてください。

2024年6月、大町メディカルクリニック(旧秋山クリニック)を継承いたしました。循環器内科(院長)、糖尿病内科(副院長)、消化器内科(秋山名誉院長)の3つの専門外来を軸に、風邪や体調不良、健康診断など、何でも気軽に相談できるクリニックを目指しております。また、心疾患患者さんの体力回復と再発・再入院の防止を目的とした「心臓リハビリテーション」にも注力しています。1階には専用のリハビリ室を新設し、チームが一丸となって患者さんの生活をサポートいたします。

Q 日頃から心がけていることは?

患者さんへの丁寧な説明を大切に、視覚的に分かりやすい資料や動画を取り入れています。循環器疾患は、生活習慣などの複合的な要因が背景にあることが多いため、お一人おひとりの生活環境まで幅広くお話を伺い、日々の診療に生かすよう心がけております。また、地域医療の相談窓口として、それぞれの症状でお悩みの患者さんを適切な医療機関に紹介することも大切な役割だと考えています。

Q 広島共立病院との連携について教えてください。

CTなどの精密検査や高度な専門治療が必要な場合には、速やかに共立病院をご紹介できる体制を整えています。迅速に対応していただけるため助かっております。また、当院に通院中の方にとっては、アクセスが良く通いやすい点も大きなメリットです。

- 診療科：循環器内科、糖尿病内科、消化器内科、一般内科
- 診療時間：午前／8:30～12:30
午後／14:30～18:00
- 休診日：木・土曜日午後、日曜日、祝祭日

大町メディカルクリニック



〒731-0124
広島市安佐南区大町東2-12-24

TEL:082-870-3322

<https://omachi-medical-clinic.jp>



ばいけません。副作用が現れることもあるので、できれば薬が必要となる前に、生活習慣の改善で対処するようにした方が負担も軽くなります。

なお、高血圧緊急症と呼ばれる、血圧上昇によって臓器に急性の障害が起こり進行する病気はとても危険なので、入院しての速やかな処置が必要です。

【高血圧治療に用いられる代表的な薬の種類】

種類	効果
カルシウム拮抗薬	血管を拡張し、血圧を下げる
ARB/ACE阻害薬※	血管を収縮させる物質の働きを抑える
利尿薬	体から余分な水分と塩分を排出する
β遮断薬	心臓の収縮力や心拍数を抑える

※ (ARB: アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬)
(ACE: アンジオテンシン変換酵素)

広島共立病院の高血圧診療

広島共立病院では、循環器内科を中心として高血圧の診療を行っています。当院で健康診断を受診されている場合は健診センターとの連携で検査データが共有されますし、診断に必要な検査の多くも院内で行うことができます。また、虚血性心疾患や心不全など合併症に対する専門的治療にも、入院を含めて対応しています。高血圧には患者さんを含めて根気強く向き合っていかなければいけません。当院には理学療法士や管理栄養士も在籍しておりますので、健康診断で指摘を受けた方はぜひご相談ください。



心臓カテーテル治療の様子

診療案内(2026年6月版)

【予約制】は事前予約が必要です。

【予約可】は予約されていなくても受診可能です。

	診察開始～受付終了	専門外来等	月	火	水	木	金	土
内科 <small>(当院に初めて受診される方は予約制ではありません)</small>	9:00～11:30	総合診療内科 【予約可】	山肩・橋本 左川	吉國・山肩 前谷	山肩・橋本 前谷	吉國・舟木(洋) 濱田・前谷	山肩・鷹屋 網岡	
		循環器内科 【予約制】	鷹屋・楠	石田	鷹屋・村田		村田・楠	
		呼吸器内科 【予約制】		高田				
		消化器内科 【予約制】	源	加太		西原・源(2・4週)	田中(美)(1・3週)	
	14:00～16:30	糖尿病内科 【予約制】	森下	堀江 山田	森下 山田	福井	沖本 山田	
		血液内科 【予約可】				秦		
17:00～18:30 <small>(定期通院されている予約の方のみ)</small>	循環器内科 【予約制】				枝廣			
	消化器内科 【予約制】				鷹屋			
	糖尿病内科 【予約制】				西原			
緩和ケア内科	9:00～11:30	【予約制】	加太		加太・舟木(洋)	加太	加太	
脳神経内科	9:00～11:30/14:00～16:30	【予約制】	祢津					
精神科	9:00～11:30	【予約制】				山本		
リハビリテーション科	9:00～11:30	○理学・作業・言語・物理の各療法 【予約制】	○	○	○	○	○	1・3・5週 ○
	13:30～16:30		○	○	○	○	○	
外科	9:00～11:30	【予約可】	大田垣 古川	長嶺 平野	大田垣 (受付10:30まで)	大田垣 平野・岡本	長嶺 古川	
乳腺外科	9:00～11:30	【予約制】	重松		重松			
呼吸器外科	14:00～15:30	【予約制】	坪川					
心臓血管外科	14:00～16:30	【予約可】				倉岡/高崎 交替		
脳外科	14:00～16:30	【予約制】					広島大学	
整形外科	9:00～11:30	【予約可】	國崎 濱西	田中 竹内	竹内 柳澤	國崎・田中 山本	田中・濱西 山本	
	16:00～18:30	【予約可】		濱西 1・3・5週 田中 2・4週 國崎		竹内 古田		
形成外科	9:00～11:00	【予約可】		佐々木				
小児科	9:00～11:30	☐ 小児一般 【予約可】	☐ 友田・草本	☐ 森下	☐ 友田・草本	☐ 1・2・3・5週 森下 4週 草本	☐ 友田・草本	☐ 1・3週 森下 5週 草本
	14:00～15:00	☑ 予防接種 【予約制】	14:00～14:30 ☑ 草本	14:00～16:30 ☑ 草本	☐ 14:00～16:30 1・3・5週 森下 2・4週 友田・草本	☐ 14:00～14:30 ☑ 友田	☑ 1・3・5週 森下～14:45 2・4週 友田～14:45	
	15:00～16:30	☑ 乳児健診 【予約制】	15:00～16:30 ☑ 森下			☐ 15:00～16:30 ☑ 草本	☐ 15:00～16:30 ☑ 森下	
	12:30～17:00	カウンセリング 【予約制】	島田・芳西			島田・芳西	島田・芳西	
婦人科	9:00～11:30	初診(再診) 【予約可】		古宇	野村	三田尾	古宇	1・3・5週 古宇
	14:00～16:00	子宮がん検診 【予約制】		古宇	野村	三田尾	古宇	↑午前も休診の場合あり
耳鼻咽喉科	9:00～11:30	【予約可】	津田		津田	津田	津田	1・3・5週 津田
	14:00～16:00	月・木は補聴器外来(予約制) 【予約可】	津田		津田	津田	津田	↑午前も休診の場合あり
泌尿器科	9:00～11:30	【予約可】	広島大学			広島大学	広島大学	1・3・5週 広島大学
	14:00～16:00	【予約可】	広島大学			広島大学		↑午前も休診の場合あり
眼科	9:00～11:30	【予約可】	丹京	津村		奈良井		
皮膚科	9:00～11:00	【予約制】	森脇				渡邊	
健診	市・被爆者・協会けんぽ等 各種健診・人間ドック他 ☑ 乳がん検診(外来外科も含む)	午前 【予約制】	中増 杉田	大田垣 桑原	中増・桑原 ☑ 池上	桑原・友田 ☑ 池上	中増・杉田 ☑ 池上	1・3・5週 中増・大下・☑ 池上
		午後 【予約制】	中増 杉田	桑原	中増・桑原 ☑ 池上	桑原 ☑ 池上	中増 ☑ 池上	

※第2・第4土曜日は休診です。



アクセス

アストラムライン・JR可部線 大町駅より 徒歩約5分
中須バス停より 徒歩約3分
アストラムライン古市駅より 徒歩約5分

アストラムライン上安駅・大町駅
フジグラン緑井店前より

無料
送迎バス
を運行

病院機能評価認定
厚生労働省指定基幹型臨床研修病院



広島医療生活協同組合

広島共立病院

HIROSHIMA KYORITSU HOSPITAL

https://www.hiroshimairyo.or.jp

〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20

TEL 082-879-1111(代)

FAX 082-879-6964

E-mail kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp

