



済生会千里病院

心と技術で支える千里の未来

広報誌

花 はな 水 みず 木 き

ご自由にお持ち帰りください

TAKE FREE



マスコットキャラクター
ポンちゃん®

- 血圧について知っておきたいこと ~高血圧はサイレントキラー~
—自覚症状がないまま、からだにダメージを受けています—
- ご存じですか? 「腎硬化症」
- AIドクター



院長室より

院長 中谷 敏

新年明けましておめでとうございます。旧年中はたいへんお世話になりました。さて新年に際しまして、私の好きな言葉「孜々不撓（ししふとう）」をご紹介します。孜々は“学問、仕事などに一生懸命励み、努力してやまないこと”、不撓は“どのような困難にあっても屈しないこと”です。今年も孜々不撓の精神で、職員一同、地域の皆さまのために質の高い医療を提供してまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



院長の声で
今号をご紹介します

※音声は自動再生されます。
音量にご注意ください。



Vol.63

2026.1

1月・4月・7月・10月 | 季刊発行 |

血圧について知っておきたいこと ～高血圧はサイレントキラー～

—自覚症状がないまま、からだにダメージを受けています—



総合診療部 土井 泰治



正常な血圧は どれくらい？

全身の細胞に酸素と栄養を届けるために、からだの中には血管がはりめぐらされ、心臓はポンプとして休むことなく血管に血液を送り出しています。この時に血管にかかる圧力が血圧です。血圧が高くなると、血管や心臓に負担がかかります。このため、慢性的に血圧が高くなる高血圧では、血管や心臓の病気を生じるほか、血管の病気の影響を受けやすい脳や腎臓にも病気が生じてきます。このため、診察室での血圧が120/80mmHgを超えて高くなるほど、将来、脳卒中や認知症、狭心症や心筋梗塞・心不全・心房細動、慢性腎臓病などをおこしやすくなります。更には、高血圧のために命を落とすこととなります。実際、脳心血管病により命を落とした人の約40%が、120/80mmHgを超える血圧に起因すると推定されています。このため、正常な血圧は診察室では120/80mmHg未満、家庭では少し血圧が下がるため115/75mmHg未満とされています。自覚のないうちに病気が進行しているため、高血圧はサイレントキラーと言われています。



家庭での血圧を 知ることが大切

「高血圧」とは、慢性的に血圧が高い状態が続くものをいい、診察室では140/90mmHg以上、家庭では135/85mmHg以上が続く状態をいいます。診察室でだけ血圧が高い「白衣高血圧」や家庭で血圧が高い「仮面

高血圧」もあるため、家庭での血圧を知ることが大切です。また、夜間寝ているときはふつう血圧が下がっていて120/70mmHg未満となりますが、夜の血圧が下がらない人や血圧が上がっている人もいます。このため、最近は寝ている間にも血圧を測ってくれる血圧計も作られています。高血圧には自覚症状がほとんどなく、健診などで高血圧を指摘されても、放置する人が少なくありません。高血圧の人でも、診察室での血圧が130/80mmHg未満、家庭での血圧が125/75mmHg未満となると将来のリスクが減ることが知られています。

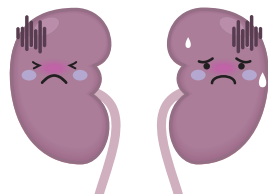


高血圧を予防・改善 するために

高血圧の一部は「二次性高血圧」といって精査が必要となりますが、大部分は「本態性高血圧」といって、加齢や遺伝的要因が関係するとともに、生活習慣が深く関わっています。そのなかでも、日本人では塩分のとりすぎが最大の原因となっています。塩をとらない南米アマゾンのヤノマミ族の血圧は100/60mmHg程度で、年をとっても血圧は変わらないことが知られています。さらに喫煙、肥満、運動不足、過度の飲酒、ストレスがあると高血圧になりやすく、また、糖尿病や脂質異常症などがあると動脈硬化から高血圧にもなりやすくなるので、これらを改善することが大切になります。生活習慣を注意しても改善がない場合は、早めに受診して血圧を適正にすることが大切です。

ご存じですか?「腎硬化症」

腎臓内科 原田 環



腎硬化症(じんこうかしょう)とは

腎硬化症とは、長期間続く高血圧などの影響で腎臓の細い血管が徐々に傷み、腎臓の働きがゆっくり低下していく病気です。初期の段階では自覚症状がほとんどありません。そのため、健診などの血液検査でクレアチニン値の上昇(eGFR:推算糸球体ろ過量の低下)から慢性腎臓病を指摘されることが多く、他の原因を除外したうえで背景にある高血圧や合併症を総合的に評価して腎硬化症と診断されます。

腎臓が傷んでしまうのはなぜ?

腎臓は、余分な水分や老廃物を血液から取り除き、尿として排泄する働きを担う臓器です。腎臓には糸球体(しきゅうたい)と呼ばれる毛糸玉のような形の小さな血管の塊が200万個ほどあります。この糸球体がフィルターの役割をしており、血液をろ過して尿を作っているのです。

高血圧が長く続くと動脈硬化が進行し、血管の内側が厚くなって血液の通り道が狭くなります。腎臓の血管で動脈硬化が起こると、糸球体に十分な血液が届かなくなり、糸球体は萎縮して硬く変化します。これが腎硬化症です。

硬化した糸球体は元に戻りません。糸球体が硬化していくというのはフィルターが徐々に目詰まりしていくようなイメージですが、正常な糸球体が減っていくと腎臓のろ過機能が低下し、不可逆的な腎機能障害へと進行してしまいます。



腎硬化症のリスクとなる要因

腎硬化症はゆっくりと進む病気ですが、次のような要因があるとリスクが高まります。

- 高血圧が十分にコントロールされていない
- 糖尿病・脂質異常症・肥満
- 喫煙
- 加齢(年齢とともに動脈硬化が進行するため)

近年の日本では高齢化の影響もあり、腎硬化症は**透析に至る原因の第2位**となっています。

実は、高血圧の人は非常に多い

日本の成人(20歳以上)の約4割が高血圧とされています。しかし、そのうち3割以上は治療を受けておらず、多くの方は高血圧だという自覚がありません。また、治療を受けていても十分に管理できているのは約半数といわれています。つまり、成人の約3割は適切に治療されていない高血圧を持っていることになります。

近年は、肥満を伴う若年～中年男性の高血圧が増加していることも指摘されています。若い世代では無自覚なことも多く、そのまま放置すると将来の腎硬化症リスクがさらに高まります。

腎硬化症は「予防」がとても大切

腎硬化症で失われた腎機能は元には戻りません。だからこそ、予防と早期対応が重要です。

- 家庭で血圧を測定する
- 健診を受ける
- 高血圧や腎機能の異常がみられたら早めに受診する
- 糖尿病・脂質異常症・肥満など生活習慣病の治療
- 禁煙

腎硬化症は、生活習慣と血圧の管理で**予防できる病気**です。早めの対策で、未来の腎臓を守りましょう。



新しい年になりました。今年はどんな年になるでしょうか。個人的にはAIがどれくらいわれわれの生活に入り込んでくるかに興味を持っています。生成系AIの進歩はすさまじく、普通の人を手軽に利用できるようになった一方で、SNSに挙がっている記事もどれがリアルでどれがフェイクか見分けがつかなくなってきています。医療の分野でもAIを使って問診を行い、診断をつけてくれるアプリが既にありますし、画像診断におけるAIも普及が進んでいます。きっと将来はAIドクターなるものが出現することでしょう。その時、医療者はどうなるのでしょうか。AI診断の単なる追認者になるのでしょうか。AIを適切に使用しつつ、かつ人間らしいコミュニケーションで患者さんを和ませる、そんな医療者でありたいものです。



「体のことは千里に聞こう」
質問フォーム

「体のことは千里に聞こう」

FM千里 (83.7MHz)「寺谷一紀の千里の道は世界へ通ず」では、毎月第1金曜日15:00～「体のことは千里に聞こう」のコーナーに、当院のスタッフが生放送で出演しています。番組の中で、リスナーの皆様からのご質問にお答えします。

FAX : 06-6832-8370

E-mail : nocorin@senri-fm.jp まで。

糖尿病教室のご案内

2/3 (火) 13:00～14:00
災害管理棟1階 会議室3

お問い合わせ先▶栄養科

代表 06-6871-0121

当院は、将来の医療を担う医師を育成する臨床研修病院です。指導医のもと、臨床研修医が日々研鑽を積みながら診療にあたっています。臨床研修医に関してお気付きの点がございましたら、地域の皆さまからのご意見をお寄せいただければ幸いです。

行動規範 / 心のこもったチーム医療を行う。



地域医療支援病院 大阪府がん診療拠点病院

社会福祉法人

恩賜財団

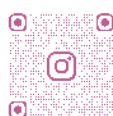
大阪府済生会千里病院

〒565-0862 大阪府吹田市津雲台1丁目1番6号

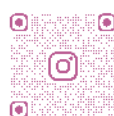
TEL:06-6871-0121 FAX:06-6871-0130



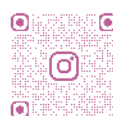
ホームページ



SENRI_SAISEIKAI
Instagram



SOCNIC.SGONG
救命センター



SENRI_EIYOUKA
栄養科



公式LINE

病院の情報を
SNSで配信中

ぜひフォローして
チェックしてください!



携帯電話のご利用マナーにご協力ください

