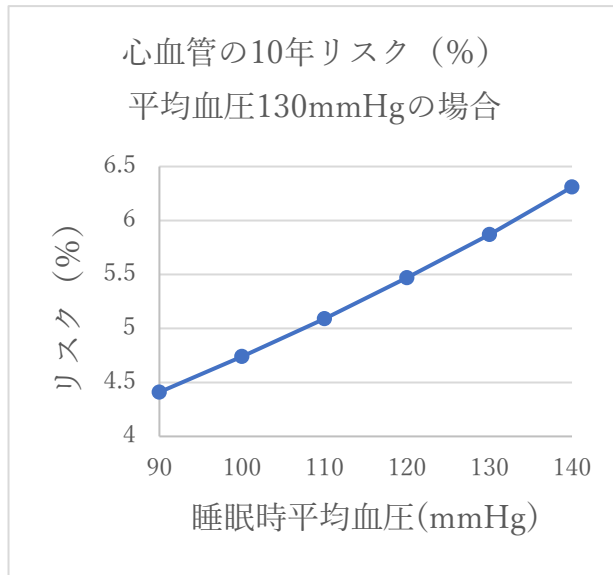


24時間血圧

「血圧はいくつがいいのですか」こんな質問を受けることがよくあります。

目標血圧は135以下です。脳梗塞、心筋梗塞の予防には130以下、動脈瘤があれば120以下とされています。さらに、睡眠時の血圧を下げるのが心血管病のリスクを減らすために重要です。

〈図1〉



24時間血圧測定することにより、10年後の心血管リスク（心筋梗塞や脳卒中など）がわかると今年8月のアメリカ内科学会雑誌に発表されました。

例えば、24時間平均血圧（収縮期）が130の方の場合、夜間（睡眠時）平均血圧が140であれば、発症率は6.3%ですが、夜間血圧が100であれば発症率は4.7%に下がります（図1）。

これまで、心筋梗塞は明け方に多いことが知られていましたが、今回のデータで、夜間血圧が高いことが心血管リスクを増加させることがわかりました。

血圧が気になる方は、一度24時間血圧測定してみてください。日中だけでなく、夜間の血圧をコントロールすることで、最適な血圧管理ができるようになります。



院長自己紹介

○名前 清水 一郎 S43年生まれ、51歳
6人家族

○出身地 島根県松江市（錦織圭と同郷）

○経歴 H6年 九州大学医学部卒業
九大病院、産業医科大学、飯塚病院、九州労災病院などで勤務

H14~H17 マサチューセッツ総合病院勤務
（研究留学・10報以上の英語論文を執筆）

○趣味 テニス・マラソン
（2016, 2017, 2018 下関海響マラソン参加。ベストタイム 4時間半）・英語指導
（子どもに10年指導）



○専門 日本循環器学会専門医

○資格等 認知症サポート医

医療安全管理者認定医

看護師特定行為研修指導医

英検1級（2018年）

TOEIC 930点（2018年）

小型船舶免許