



高血圧症の診療について

日本において高血圧症の恐ろしさが認知されるようになったのは、結核による死亡率が減少した1946年頃からです。1958年にナトリウム・水利尿により降圧効果をもたらすサイアザイド系利尿薬が使用されるようになりました。その後も新しい降圧薬の登場を経て、2000年7月に日本のエビデンスを多くとり入れた高血圧治療ガイドラインが初めて作成されました。現在は2019年4月に改訂された高血圧治療ガイドライン2019に基づいた診療が行われています。

高血圧症の日本の有病率は依然として高く、患者数は約4300万人にのぼりますが、そのうち治療を受けている患者さんは50%前後にとどまっており、良好な血圧コントロールが得られている方はその半分といわれています。

高血圧と診断される基準は診察室血圧140/90 mmHgと変わりはありません。様々な研究により120/80 mmHg未満と比して、血圧が上昇するごとに脳心血管病の発症リスクが上昇することが明らかとなっています。上記のように高血圧診療には長い歴史があり、有効性、安全性の高い医療を提供することができます。ぜひ、自分自身の血圧に興味を持っていただき、高血圧症の疑いがある際は積極的な受診をお勧めします。

花粉 飛散カレンダー

花粉症に悩んでいらっしゃる人も多いのではないのでしょうか？

花粉症は、原因となる花粉の飛ぶ時期にだけ症状が現れます。原因となる植物を理解して、花粉シーズンをのりきりしましょう。花粉を室内に持ち込まないように、帰宅したときなどは衣服をよく払い家に入りましょう。洗顔、うがいをを行い、外出時に着ていた衣服は取り換えると良いでしょう。

【植物の飛散時期（関東）】

	木					草						
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンキ	■											
ウメ		■										
スギ		■										
ヒノキ			■									
クヌギ			■									
ケヤキ				■								
カシ				■								
クワ				■								
カモガヤ				■								
ススキ/テッポウ				■								
タテ				■								
フタクサ								■				
ヨモギ								■				
カナムグラ								■				
イラクサ								■				
ススキ								■				