クリニックレター 2025 年 5 月

〒663-8113　西宮市甲子園口 2-8-31　医療法人岐黄会西本クリニック
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: http://www.nishimotoclinic.jp/

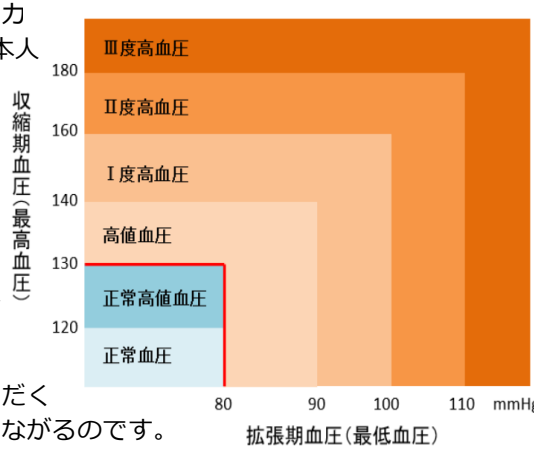
このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月 1 回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

血圧についての誤解と曲解

1.血圧の基準が変わって上は 160 下が 100 以上を高血圧とするようになった
2.血圧の高いヒトのほうが元気で長生きしている
3.血圧の薬を一生飲むと副作用が怖いので飲まないほうが良い
・・・・と思っておられる方を時々お見受けします。

これ、どれも間違いです!!

まず、1. について。これは、全国健康保険協会(協会けんぽ)が健康診断の受診者に対する勧告基準として“すぐ医療機関を受診するべき血圧値を 160/100 以上に変更した（2024 年 4 月）“ということであって、血圧の基準はこれまでと全く変わっていません。高血圧分類は下記の表のように正常高血圧からⅢ度高血圧まで 6 つのレベルに分類されており、一般的には 135/85 以下に血圧を維持することが推奨されています。（合併症や年齢によって若干の違いはあります）
また、血圧が高いヒトが元気で長生き、というのも“錯覚！“です。あなたの周りにおられる血圧が高くて元気は方は、たまたま！ラッキーが重なってそこにおられるのです。　3.に関しても、特にこの 50 年間、さまざまな高血圧の薬が開発されてきましたが、血圧に関しては薬をのまないことが血圧をきちんとコントロールするよりもメリットになる、という報告は一切ありません。
ここで、裏ページの表をご覧いただきたいと思います。
日本の高血圧管理状況は、世界の高所得国の中でもかなり低位にある、という論文が、世界的に有名な科学雑誌「ランセット」に掲載されました。血圧のコントロール率は、女性ではカナダ･ドイツ･アメリカ韓国などで 50%台なのに対して、日本人 29%、男性にいたっては、カナダが 69%に対して日本はなんと 24%と、日本が「血圧治療後進国」であることが一目瞭然です！
血圧の治療は、もちろん、薬の服用だけでなく、食塩摂取量の制限、適度な運動、ストレスの回避、十分で質の良い睡眠などが必要であることは言うまでもありません。これらをふまえたうえで、積極的に血圧治療を受けていただくことが、健康寿命を延長することにつながるのです。



世界から見た日本の高血圧管理状況
＊高所得国の中で日本はかなり低位であることがわかります Lancet 2019;394:639-51

	女性			男性		
	有病率	治療率	コントロール率	有病率	治療率	コントロール率
カナダ(2016-17)	72%	66%	50%	84%	81%	69%
ドイツ(2008-11)	87%	80%	58%	82%	70%	48%
米国(2015-16)	86%	80%	54%	79%	70%	49%
韓国(2016)	76%	74%	53%	68%	65%	46%
イタリア(2008-12)	77%	68%	31%	69%	56%	23%
オーストラリア(2012)	75%	65%	38%	67%	55%	28%
フィンランド(2017)	77%	59%	29%	74%	55%	26%
ニュージーランド(2015-16)	75%	62%	35%	69%	55%	28%
英国(2016)	70%	59%	37%	67%	55%	37%
日本(2015)	66%	55%	29%	65%	52%	24%
スペイン(2015)	69%	56%	29%	64%	51%	25%
アイルランド(2009-11)	56%	50%	26%	46%	39%	17%

血圧治療における漢方の役割

血圧の薬を処方するのは内科医であれば当たり前の事です。しかし**適切な(ココが大事！)漢方的診断**によって処方された漢方薬を併用することで、腎機能の低下を防いだり、血管の老化スピードを抑えたり、自律神経の安定化をはかるなどの効果が期待できます。このように漢方併用治療によって患者さんの生活の質をあげることは、我々漢方専門医でないとできないことである、と自負しています。

2025 年 4 月から帯状疱疹ワクチンが定期接種の対象になりました

■対象者：2025 年度(2025/4～2026/3)に満 65 歳となる方
＊但し当初 5 年間(2029 年度まで)は、5 歳年齢ごと（70･75･80･85･90･95･100 歳）
■接種ワクチンの種類：生ワクチンあるいは組み換えワクチンのいずれか
■自己負担額：弱毒生水痘ワクチン 4.000 円/1 回
組み換え帯状疱疹ワクチン　11.000 円/1 回

50 歳以上で定期接種対象年齢以外の方については、従来通り、
1 回の接種につき、4000 円の補助が継続されます。
西宮市以外にお住まいの方は、各自治体の HP でご確認ください。
詳しくは医師または看護師にお問い合わせください

休診及び診察日変更のお知らせ

西本院長休診： 6 月 7 日(土)、7 月 5 日(土)　　橋本医師休診：6 月 30 日(月)

Instagram

クリニックのインスタを開設しました。
スタッフからのお知らせ、診療のお役立ち情報などを
随時掲載しています。QR コードはこちらです ➡ ➡ ➡
フォローよろしくお願いします！

火曜・木曜の午後は比較的空いている時間帯が多いので、是非ご利用ください。