



## 二次性高血圧

糖尿病・内分泌内科

飯野 和美

日本の高血圧患者さんは約4300万人といわれており、そのうち1500万人以上がお薬を飲んでます。高血圧の基準は上の血圧(収縮期)140mmHg、下の血圧(拡張期)90mmHgで、このどちらかまたは両方が基準以上となった場合に診断されます。ご自宅で測定した場合はもう少し低い値が基準です。

さて、高血圧患者さんの約9割は、体質、塩分のとりすぎ、肥満、加齢などを背景に発症する「本態性高血圧」と考えられています。残りの1割が、他の病気やお薬など、血圧が上がった原因が特定される「二次性高血圧」です。糖尿病・内分泌内科では、ホルモンが引き起こす二次性高血圧の専門的な検査を行っています。

左右の腎臓の近くにある副腎という臓器は複数のホルモンを血液に出しています。その中の一つ、アルドステロンは体内の塩分や水分の量

を調整して血圧を保つ働きをしていますが、必要以上に出てしまう「原発性アルドステロン症」は二次性高血圧の代表的な病気です。血液中のアルドステロンが高くないか、副腎にホルモンを勝手に出す腫瘍ができていないかなどを調べて診断します。

二次性高血圧は、本態性高血圧に比べて、若い年齢でもなりやすい、何種類もお薬を飲む方が多い、心臓・脳・腎臓への負担が大きいなどの特徴があります。もし原因が見つければ、それを取り除くことで血圧が下がる可能性がありますし、効果的なお薬を選ぶこともできます。高血圧治療の際には、二次性高血圧の検査の必要性についても、かかりつけの先生と相談することが大切です。



## 飲酒と健康

健康増進課

TEL 0538-37-2011  
FAX 0538-35-4586

これからの時期は、歓送迎会などでお酒を飲む機会が続きます。健康に配慮した飲酒についてご紹介します。

### 身体をいたわる飲酒の仕方

- ・自分の飲酒量を知る
- ・あらかじめ飲む量を決める
- ・食事をしながらお酒を飲む
- ・合間に水や炭酸水を飲む
- ・一週間の中で休肝日を作る

### お酒との上手な付き合い方

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、一日あたりの純アルコール摂取量で男性40g以上、女性20g以上とされています。アルコールによる影響には個人差があり、その時の体調によっても変わります。

高血圧、男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などは、たとえ少量であっても飲酒が発症リスクを上げてしまうなどの研究結果があります。

### 純アルコール摂取量 20gの目安

健康に配慮した飲酒ガイドライン (厚生労働省) より



※ 純アルコール摂取量は、度数 (%) × 量 (ml) × 0.8 で算出します

**健康診断の案内申込**  
健康のため、年に1度の健康診断・がん検診を受診してください

▲市ホームページ

**アルコールウォッチ**  
お酒を飲むと純アルコール量と分解にかかる時間が予測できます

▲厚生労働省

