

山下循環器科内科ニュース第 184 号

2019 年 11 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎高血圧と家庭血圧

最近、テレビなどで血圧 130/80 mmHg を超えたら高血圧、と言われていました。たしか、私が医者になったころは高血圧の管理をする基準値は 150/90 mmHg でした。指導医の先生からは「年齢+90 以下で管理する」と指導された経験もあります。しかしその後高血圧の管理基準値はガイドラインが出されるたびに 140 mmHg、135 mmHg と下がってきました。現在では家庭血圧 125~134/75~84 mmHg は高値血圧とされ、135/85 mmHg 以上が高血圧と定義されています。

1. なぜ高血圧の管理基準値が下がってきたのでしょうか？

これは別に製薬会社の陰謀でも何でもありません。血圧を下げる目的は頭痛などの症状を改善させるためでなく、動脈硬化の発症や進展、及びそれにより生じる病気を予防するためです。血圧が高くなると、血管に対する圧力が高まり動脈硬化を悪化させます。また心臓は高い圧力に向かって血液を送り込まなければいけなくなるので仕事量が増え心臓が疲れやすくなります（～これを心不全といいます）。これまで数多くの血圧と病気の関係を調べた研究の結果、上の血圧（収縮期血圧）が 130mmHg、下の血圧（拡張期血圧）が 80mmHg を超えると脳卒中や心不全、腎不全などが増えていることが判りました。これらの新しい研究結果に基づいて、血圧によって引き起こされる病気を予防するための基準値が変化してきたのです。ただし高齢者では血圧を下げすぎることでもふらつきなどが生じることもあるのでそれぞれの状態に応じて血圧を管理します。

2. どの時点での血圧が大切でしょうか？

血圧は一日の間で変化します。また、運動や仕事、気候の変化、さらには血圧を測る場所などさまざまな環境で変わります。

一日でみると、血圧は朝の起床に伴い上昇し昼間の活動時間帯は高く、夜間の就寝中には低下します。また、同じような状況でも病院で測った時と（診察室血圧）と家庭内で測った時（家庭血圧）では測定値が違うことはよくあります。病院で血圧を測ると高いが家では正常な場合（白衣高血圧）と、逆に診察室での血圧は正常でも家の血圧が高い場合（仮面高血圧）がありますが、このうち白衣高血圧は経過観察でよく、一方で仮面高血圧は治療が必要です。このように家庭での結果により治療が決まるため、血圧の薬の服用の有無に関わらず家庭で血圧を測ることは大切です。

では、家庭内ではいつ測るのが大切でしょうか？可能であれば朝と就寝前の

2回が望ましいのですが、1回しか測れない、という方は朝に測ってください。何故なら、朝の血圧が脳心血管病との関連が高く、将来的に脳卒中や要介護の危険性と関係することが判明しているからです。

年間で見ると、寒くなるこれからのほうが血圧は高くなりやすいです。夏の間は血圧が安定していても安心せずに時々血圧を測ってみましょう。また血圧管理の状態は大体一週間の平均をみて判断するため一度の血圧が高くても心配せずに、また一回正常な値がでてでも安心せずに測定を続けましょう。

(院長 大家辰彦)

◎ケアプラン人工知能A I「MAIA」・・・ケアマネージャーの世界にもA I！

9月～10月にかけて約2か月間介護支援専門員の更新研修を受講しました。

介護支援専門員(ケアマネージャー)は、介護保険の理念に基づき、相談者の方から情報をいただき、高齢者が自宅でできない事の原因を探り、地域の社会資源を活用して、その方が持っている能力を最大限に引き出すよう支援・調整する要となる役割を持っています。更新研修は5年毎に受けなければなりません。

今度の研修で、この人対人の世界にA Iが参入してくる話を研修の中で聞くことができました。まだ、これから試験的に始まっていき少しずつ広がりを感じています。シーディーアイが開発している自立支援の視点でケアプランを作成する人工知能(A I)です。A Iの実証実験が10月下旬より開始されるという話を聞いた時に介護支援専門員の間からは、これから自分たちの仕事はどうなっていくのだろう?と思った方も少なくないようです。

使い方としては、人工知能に介護支援専門員が利用者の情報を入力します。A Iがその方に望ましいサービスのメニューを組み合わせることで利用頻度も入れ最大3パターンのメニューを提案してくれます。

利用者本人の希望、家族の希望を取り入れながら生活環境、経済状況もふまえて最終的には介護支援専門員がプランの作成を行い本人、家族に説明をします。A Iは、利用者本人のベースとなる提案をしめしてくれるだけで、それを参考にしながら居宅サービス計画書を介護支援専門員が作成をおこないます。忙しい業務の手助けとしてA Iを活用していくようになるのです。私達も、A Iと向き合いどのようなプランが望ましいのか?を考えて共存し、業務の効率化が進めば嬉しいことだと思います。

今後も人と人をつなぐ介護支援専門員の重要性はますます増すと思われます。住み慣れた地域で高齢者の皆様が安心して生活できるよう寄り添っていきたいと思います。

(看護師長 秋元明美)

◎人事

入職9月24日付 デイケア厨房 管理栄養士 三津山 祐佳 よろしくお願ひします。