

## 【高松内科クリニックの30年を振り返る。後編】

当クリニックは1995年12月18日に開業し、2025年12月で30周年となります。前編に引き続き、現院長の若院長（以後、若と略）から前院長である大院長（以後、大と略）にインタビューしました。12月号では後編として、30年間で印象的なエピソードなど聞いてみました。

### （若）30年間で印象的だったエピソードはありますか？

（大）あんまりないんだよね。経過のいい患者さんは覚えてないことが多いし、逆に経過が悪い患者さんは忘れたいというか、あまり引っ張りたくないと思って。はじめは暇だったけど、「まじめにやればすぐに患者は増えますよ」と励ましてくれた患者さんがいて、その後にほんとに患者さんが増えてきて忙しくなった。駐車場に車が止まると、事務さんは誰が来たか覚えていて、カルテをさっと出してね。スタッフもみんな、すごい疲れてたね。昔は院内処方だったので、看護師さんが薬の説明したりして人は取られるし、患者さんが退室するまでに時間もかかって、待合室がごった返したね。

### （若）30年間で変わってきた事と変わらない事について聞いていきたいと思います。病気の傾向の変化はありますか？

（大）やはり感じるのは高齢化。今の患者層より平均で5歳前後若かったと思う。年齢が上がってくると、退職による経済的な問題や、心筋梗塞や脳梗塞や認知機能の低下など併存症も増えてくるなと感じる。

### （若）治療薬や医療技術・診療に対する変化は？

（大）治療薬は30年前と大きく変わってきたね。新

しくていい薬がたくさん出てきたし。診療に対する変化はないね。以前から新しい薬が出て少し経って安全性や効果の結論など確認されてから使うようにしている

### （若）機械については30年で進歩はありますか？

（大）血糖を測定する機械などは変わらないね。それらも必要最低限にしている。脈波のエコーや足の末梢神経障害を測定する神経伝達速度などいろいろな機械を増やすことも考えたけど、スタッフなどの負担も考えて、自分のテリトリーを決めていた。自分の専門領域外の部分は岡村病院や近森病院などへ紹介できるので、立地には恵まれていたと思う。

### （若）最後にメッセージなどはありますか？

（大）開業した場所や友人にも恵まれていたと思う。江ノ口西地区は昔から連携が良い場所だったと思う。電話したら近くの皮膚科の先生がすぐに往診してくれたり、助け合いがあったし、昔から勉強熱心な人が多くて勉強会も頻繁に行われていた。土佐の同級生や徳島大学時代の野球部の先輩や後輩にも助られた。大学の野球部では時間を守る事、先輩後輩が皆平等、失敗してもお互い様という精神でやっていた。今もその精神は生きている。野球部の遠征では団体行動だったので、一人が遅れると全員が遠征に行けなくなってしまって、時間厳守が身についている。また日々の診療で自分もミスするし、スタッフもミスするがお互い様なので。そうやって、いろんな意味で皆さんに助けられながら30年続けてこれたんだと思う。そういう点で患者さんやスタッフや家族にも感謝しています。これからもよろしくお願いします。

## 【若院長の散歩道】

— 冬の“冷え”が引き起こす血圧変動と、高血圧  
ガイドライン 2025 について —

12 月に入り、朝夕の冷え込みが一段と厳しくなってきました。冬は体が冷えることで血管が収縮し、血圧が急上昇しやすくなる季節です。特に早朝は血圧が最も高くなりやすく、脳卒中や心筋梗塞の発症が 1 年の中で最も多いのも 12 月から 1 月にかけてとされています。つまり“冷え”は気づかないうちに心臓や血管へ負担をかける重要なリスク因子の一つなのです。

今年 8 月、日本循環器学会による「高血圧ガイドライン 2025」が発表され、血圧管理の考え方がより実践的で安全性を重視した内容へと更新されました。特に大きなポイントは、①家庭血圧の重視、②個別化された治療方針、③過度な降圧を避ける安全性、④治療から管理へ、の 4 点です。

今回の改定で重要なポイントは、「降圧目標 130/80mmHg。これが本改訂で押さえておくべき値となります。前版の『高血圧治療ガイドライン 2019 (JSH2019)』では 75 歳以上の高齢者、脳血管障害や慢性腎臓病（蛋白尿陰性）を有する患者は有害事象の発現を考慮して 140/90 未満と区別していました。しかし、これまでの国内外の研究からも低めに管理した方が心血管疾患の発症や死亡リスクが低

いことから、**75 歳以上の高齢者も含めて、診察室血圧 130/80mmHg 未満**になりました。

家庭血圧については「朝夕に自宅で測る血圧が、心血管リスクを最も正確に反映する」という研究結果を踏まえ、これまで以上に重要視されています。冬の寒い部屋で測ると血圧が高く出るため、測定前に部屋を少し暖め、深呼吸をしてリラックスした状態で測ることが推奨されます。毎日同じ条件で測ることで、“冬の血圧上昇に気づける”という点が非常に重要です。

生活習慣の改善は薬物治療と並ぶ柱として今回も強調されており、減塩・適正体重・運動習慣・節酒・禁煙は欠かせません。年末年始はつい食べすぎ・飲みすぎ・睡眠不足になりやすい時期であり、これらが冬の血圧上昇と心血管イベント増加の要因となります。

最後に注意したいのが入浴時のヒートショックです。暖房の効いた部屋から急に寒い脱衣所へ移動すると血圧が急上昇し、心血管イベントを引き起こす危険性があります。脱衣所や浴室を暖める、湯温を熱くしすぎない、急に湯船に浸からないなどの工夫が大切です。

寒さが厳しくなる季節ですが、日々の家庭血圧の記録と無理のない生活習慣の見直しが心臓と血管を守る確実な方法です。当院でも血圧に関する相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。