療養通信

かけはし

2026年11月 第7号

第７号の主な内容

1. 今日から始める血圧コントロール
2. お薬情報
3. リハビリ検診会報告

日ごとに寒さが増し、北海道では初雪も観測されるなど、冬の訪れを感じる頃となりました。

今回は主に「血圧コントロール」についてご紹介いたします。

今日から始める 血圧コントロール



血友病患者さんは、高血圧症の合併が多いと報告されています。高血圧症が多い正確な理由はよくわかっていませんが、腎機能障害を持つ人が多いため、という説もあります。高血圧により動脈硬化が進むと、様々な合併症を抱える可能性があります。高血圧の予防、改善のためにできることを考えてみましょう。

高血圧のリスク

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことです。高血圧は最低血圧、最高血圧の順に高くなり、次第に血糖値・尿酸値・肝機能に異常を来します。動脈硬化（血管が固く分厚くなる）を放置すると脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、心不全、慢性腎臓病などの重大な病気を引き起こすことがあります。自覚症状はほとんどないため、高血圧は「サイレント・キラー」と呼ばれます。日頃から血圧を適切に管理することが大切です。

血圧測定のすすめ

目標：年齢や持病に関わらず　診察室血圧　130/80mmHg 未満
家庭血圧　125/75mmHg 未満
（正常血圧　120/80mmHg 未満）

ご自身の血圧の傾向を知ることが、スムーズな治療や予防の第一歩につながります。
ご自宅で朝と夜の決まった時間に血圧を測り、記録することがおすすめです。

減塩のすすめ


汁は残す

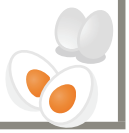

小皿に取り分け

目標：食塩１日 6.0g 未満

- **麺類の汁やスープを残す**：全部残せば 2 - 3g 減塩
- **加工食品・惣菜・漬け物は控えめに**：コンビニ弁当を１回やめれば 2 - 4g 減塩、ホットスナック（フライドチキン、アメリカンドッグなど）や梅干しを１つ控えれば 1 - 2g 減塩、袋菓子は小皿に取って食べ過ぎ防止
- **味噌汁は１日１杯まで**：具沢山にすると汁量が減り、具材の栄養を多く摂れる
- **低塩タイプの調味料を使う**：ポン酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシングなど
- **酢や香辛料・香味野菜などの酸味・風味を取り入れる**：こしょう、しょうが、にんにく、レモン、出汁など
- **調味料は少しずつ、かけすぎに注意**：１滴ずつ出るもの、スプレータイプのものなど

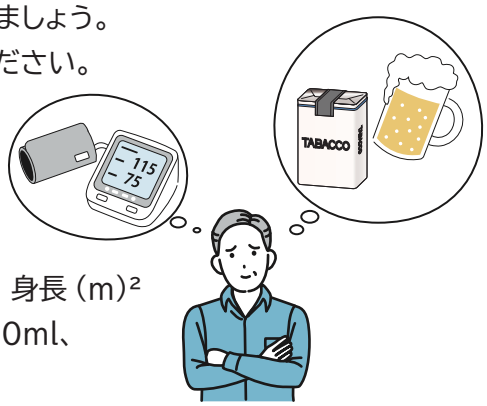

具を多めに

積極的に摂りたい栄養素

栄養素	はたらき	多く含まれる食品
カリウム	余分な塩分の排出を助ける	野菜・果物・いも・海藻 
食物繊維	体内の余分なものの排出を助ける	野菜・果物・きのこ・海藻 
カルシウム	血圧の安定に役立つ	乳製品・大豆製品 
マグネシウム	血管の働きを助ける	種実類・穀類・大豆製品 
たんぱく質	血管や筋肉の材料になる	魚・赤身肉・卵・大豆製品・乳製品 

野菜・果物・魚・大豆製品などを組み合わせて、バランスよく摂りましょう。
※腎臓に疾患がある方は、カリウムの摂取について医師にご相談ください。

生活改善のポイント



- **肥満（=BMI 25 以上）の予防**　※ BMI ＝体重（kg）÷ 身長（m）²
- **適量飲酒**（1 日あたりビールなら 500ml、日本酒なら 180ml、
  ウイスキーなら 60ml、焼酎なら 110ml）
  普段飲まない人は、少量でも血圧上昇・循環器疾患リスクが高まるので要注意
- **完全禁煙を目指す**（禁煙 1 年後には冠動脈疾患のリスクが喫煙継続者の約半分になる）

高血圧の予防・改善は毎日の積み重ねが大切です。朝晩血圧を測定する、商品パッケージ裏の栄養成分表示や食塩相当量を見る、一品減塩してみるなど、できることから始めてみませんか。

【参考資料】
1) 日笠聡（2013）血友病患者へのエイジング・ケア . Hemophilia Topics vol.30. バイエル薬品株式会社 . https://www.hemophilia-view.jp/sites/g/files/vrxlpx13771/files/2021-03/vol30.pdf
2) 阿部雅紀（2025）診療ガイドライン最新事情シリーズ 31 高血圧管理・治療ガイドライン 2025 ～改訂ポイント～ . 日大医学雑誌 , 84(6), 257-261. https://www.jstage.jst.go.jp/article/numa/84/6/84_257/_pdf/-char/ja
3) 日本高血圧学会（2019）ナトリウム（食塩）の減らし方 . https://www.jpnsh.jp/data/salt01.pdf
4) 厚生労働省（2025）日本人の食事摂取基準（2025 年版）策定検討会報告書 . https://www.mhlw.content/go.jp/10904750/001316475.pdf
5)World Health Organization (2020). Tobacco: Health benefits of smoking cessation. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation

お薬情報

2026 年 4 月、HIV 感染症の新しい治療薬「イドビンソ配合錠」が発売されました。

イドビンソ配合錠は、ドラビリンと新しい成分であるイスラトラビルの2種類を配合した、1日 1 回1錠の内服薬です。イスラトラビルは、ヤマサ醤油株式会社の研究から生まれた「日本発」の成分です。HIV が体内で増えるために必要な「逆転写酵素」の働きを、これまでとは異なる仕組みで妨げ、ウイルスの増殖を防ぎます。

現在の HIV 治療では、「インテグラーゼ阻害薬」と呼ばれる種類の薬を含む治療が中心ですが、イドビンソ配合錠はその成分を含まず、腎臓の働きをみる検査値に影響しにくいことが期待されます。そのため、これまでとは異なる新たな治療の選択肢となります。

治療歴や薬剤耐性によっては使用できない場合がありますが、イドビンソ配合錠の登場により、患者さん一人ひとりの状態や希望に合わせて治療薬を選択できる幅が、さらに広がることが期待されます。



長期療養とリハビリ検診会　報告

今年度のリハビリ検診会は、個別・集合の両方で開催しました。集合検診会（10月3日）には8名参加され、それぞれの方が体調に合わせて、関節可動域測定や10m歩行速度測定など10項目の測定に取り組まれました。アンケートでは、「歯科検診が初で良かった」「改めて自身の身体の状態を確認できた」といったお声が寄せられました。

集合検診会は、参加者同士で近況を話したり、リハビリや装具の相談のほか、治療や福祉の相談もできる機会です。来年度も皆さんのご参加をお待ちしております。


片脚立位


歩行分析

発行元・お問い合わせ先
北海道大学病院　相談室
札幌市北区北14条西5丁目
TEL：011-706-7025

WEB サイトからも閲覧可能です