



# オノクリニック便り 2018年秋

医療法人 大塚山会 オノクリニック  
〒580-0004  
大阪府松原市西野々2-2-10  
Tel:072-330-2600 Fax:072-330-2766

## オノクリニック所長のごあいさつ

平成26年4月より細川先生の後任としましてオノクリニック所長に就任しています淡田修久(あわたのぶひさ)と申します。これからも皆様方の健康保持のためスタッフ一同と力を合わせ努力させていただき所存です。よろしくお願いいたします。

いつまでも健康で元気で働き人生を楽しみたい、と言うことはすべての人たちの共通の望みだと思えます。オノクリニックでは、周辺企業の労働衛生管理、人間ドック・健康診断・日常の診療、などを通じて皆様方のこのような希望、努力の手助けをさせていただきます。さらに、クリニックにおける精密検査、日頃の患者様のかかりつけ医との連携による診療、提携医療機関や大学病院とタイアップした高度医療の提供、などが適切に行える体制も整えています。何卒よろしくお願いいたします。

(1974年大阪大医学部卒。専門:循環器内科、一般内科。前大阪府立成人病センター副院長・前同院臨床研究センター長、元大阪大学大学院病因病態学講座教授。大阪府バイオ応援団その他に参画。現日本成人病学会理事。日本循環器学会、日本内科学会、日本超音波医学会、その他認定専門医および指導医。認定産業医(松原市医師会所属))



## 「オノクリニック」の歴史と活動

オノクリニックは平成7年(1995年)に前身の大塚山診療所が現在地に移転することにより開設されました。地下1階・地上11階の建物内に各種検査診療設備を設置しています。職員数は合計20数名です。

クリニックの業務としましては、

- 1) 周辺の企業の従業員の方々の労働衛生管理。
- 2) 周辺地域の住民の皆さん方の健康診断・人間ドックの受け入れ。
- 3) 周辺医療機関からのご依頼による検査の実施。

CT検査・MRI検査

超音波(腹部・心臓)検査

消化管内視鏡検査(食道胃十二指腸および大腸直腸)

- 4) 外来患者さんの一般診療(予約)。ご希望の方は電話で予約をお取りください。

- 5) 外部創薬メーカーからの新薬研究開発業務の受け入れ。

などを行っています。

# 「一口健康メモ」

## 高血圧について: 「家庭で血圧をはかる」

クリニックなどで高血圧症と判断される診療上の基準は従来より収縮期血圧（上の値）140 以上ないし拡張期血圧（下の値）90 以上の場合とされてきました。高血圧は自覚症状がほとんどないにもかかわらず、そのまま高い血圧を放置しておくとならぬ脳・心臓・血管系・腎臓などの病気の発生率が高くなることに注意すべき大切なポイントです。

今回は自宅で血圧を測る際の注意について述べます。高血圧症の方だけでなく自宅でも血圧測定を行っておられる方々は多くおられることでしょう。新しい「高血圧治療ガイドライン2014」（以下の記述はこのガイドラインを参考に述べています）でも自宅で測定された家庭血圧値の重要性が強調されています。継続して適切に測定された家庭血圧の結果は医学情報としては治療を考慮する際の重要情報となります。また投薬をおこなっていただいているなど日常治療が行われている際には、その担当医師にはさらに有益な参考データです。

では「高血圧治療ガイドライン2014」で勧められている具体的な測定について述べます。測定装置は上腕でか（腕に加圧マニッケットを巻く）ものを選択します。手首や指で測定する装置では血圧値が不正確になります。静かな環境で、1-2 分の安静後、坐位でいつも決めた側の腕で測定します。測定のタイミングとしては朝起床後1 時間以内（服薬前）、晩就寝前が標準的に選ばれます。その他のタイミングでも常に一日に内の決められた時点で測定されるのが良いでしょう。できれば1 機会に2 回測定しその平均をとることです。なお家庭血圧での高血圧症判定基準としては、収縮期血圧135 以上ないし拡張期血圧85 以上、が定められています。実際の診療に役立てるためには週5 日以上、できるだけ長期間測定を続けられることが大切です。

### 家庭血圧測定のポイント

- ・測定は安静、坐位で行い上腕で計測します。
- ・収縮期血圧135 以上ないし拡張期血圧85 以上が標準的診断基準です。
- ・週5 日以上、できるだけ長期間続けて測定すること。

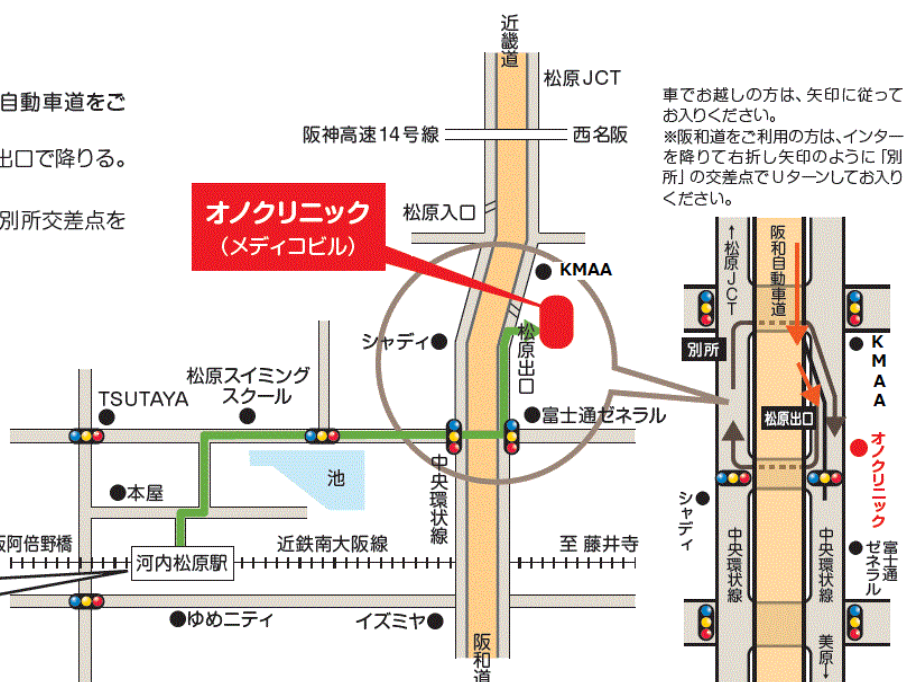
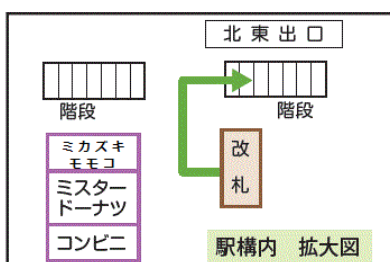
## 交通のご案内

### ■お車でお越しの方

- 阪神高速（14号松原線）、近畿自動車道、西名阪自動車道をご利用の場合  
松原ジャンクションを経て、阪和自動車道の松原出口で降りる。
- 阪和自動車道をご利用の場合  
美原南出口で降りる。中央環状線を高槻方面へ、別所交差点をUターンして直ぐ。

### ■電車でお越しの方

近鉄南大阪線「河内松原駅」下車。  
改札を出て右にある北東出口より東へ徒歩15分。



車でお越しの方は、矢印に従ってお入りください。  
※阪和道をご利用の方は、インターを降りて右折し矢印のように「別所」の交差点でUターンしてお入りください。