



中日病院 名古屋市中区丸の内3の12の3。☎052(961)2491

今回のテーマの⑤(7月27日掲載)で「高血圧といわれたら、既にあなたは心不全のステージAです」と説明しました。高血圧の治療という、「薬を一生飲み続けなくてはいいくないですよね?」という質問をよく受けます。確かに薬を長く飲み続ける方もいますが、適切に生活習慣の改善を行うことで血圧を下げることができます。

生活習慣改善の支援のために、スマートフォンを利用した高血圧治



### 高血圧症は、心不全の始まり!?(下)

療補助アプリ「キュアアップHT」が保険診療で使えるようになりました。医師がアプリを処方し、そのアプリを使って自ら学び、血圧を記録し、経過を医師と一緒に確認しながら生活習慣を改善していきます。

このアプリの特徴は、アルゴリズムを用いてその人に合った個別のアドバイスをくれることです。減塩、運動、節酒、減量、睡眠、ストレス管理といった血圧を下げるための多岐にわたる取り組みを6カ月間サポートしてくれま。診察時以外の日常で、適切に病気と向き合い、治療を継続できることがメリットです。

このアプリを利用した方は、3カ月間で早期家庭収縮期血圧が平均で10mmHg低下し、体重も減りました。収縮期血圧を10mmHg、または拡張期血圧を5mmHg下げることによって、将来のリスクとして心不全を約40%、狭心症や心筋梗塞を約20%、脳卒中を30~40%減らすことができます。

「最近血圧が上がってきた」と気付いたら、家庭血圧を測定して早めに医師にご相談ください。県内では中日病院を含む40以上の施設でこのアプリの治療を選べます。「キュアアップ 病院検索」で検索できます。(循環器内科・田口宣子)

## アプリで生活習慣を改善