



血圧の話

大自然や地球からの警告のなかでの年明けでしたが、皆様はお健やかに新しい年を迎えられたことと存じます。今月4日は立春また気持ちをあらためて毎日に臨みたいものです。

これからは寒さも本番となります。気温が下がるとどうしても血圧は上がり気味になります。防寒と減塩食を心がけましょう。昨年12月、日本高血圧学会の高血圧治療の基準が4年ぶりに見直され、全国的に公表されました。新聞の広報や健康欄などでも繰り返して掲載されておりご覧になった方も多いかと思います。国内の高血圧患者数は3000万人を越えいまや4000万人近いといわれています。

そして三大疾病のうちがんを除く心疾患や脳卒中は高血圧を原因としています。高血圧治療の究極の目的はこのような高血圧の合併症（脳梗塞、脳出血、一過性脳虚血発作、心肥大や狭心症、心筋梗塞、心不全、腎不全眼底出血、大動脈瘤、下肢閉塞性動脈硬化症など）を未然に防いで、より快適な日常生活を保って病気のない健康な一生を過ごしていただくことです。

ところで血圧とは何なのでしょう。からだの中には血管が縦横に走っていて血液が全身に循環しています。血液を全身に送り出すいわばポンプの役目をしているのが心臓です。心臓がギュッと収縮して血液を血管に送り出し、ついで拡張することで血液を心臓内に貯めて次の拍動に備えます。この心臓の収縮・拡張によって血液が血管壁にかかる圧力が血圧です。心臓が最大限に収縮したときの血圧が『上の血圧』で最も拡張して心臓内に血液が貯められているときの血圧が『下の血圧』です。

高い圧が血管にかかり続けると血管壁に余分なストレスが加わっていわゆる「動脈硬化」を起しやすくなります。ここへ近年増している高脂血症、糖尿病、肥満、運動不足、喫煙、精神的ストレスなどのリスクが加わると動脈硬化は速度を増して進行します。血圧が高くてもこれといった症状がないことが殆どです。ですから定期的な血圧測定が必要です。また白衣高血圧といって病院などで測ると血圧が高くなってしまおう方がおられます。このような方は自宅朝・晩などの決まった時間に家庭で測ることをお勧めします。家庭で測る血圧がほんとうの血圧値です。当院でも家庭血圧の測り方を指導しています。その結果、目標血圧（65歳以上140/90未満、64歳以下135/85未満）を上回る場合や、下記血圧チェックリストで該当する項目が多い人は高血圧の専門医の診察を受けられてはどうでしょうか。当院でも高血圧をはじめとする生活習慣病の相談に重点を置いた診療をおこなっていますので、どうかお気軽に何でもお尋ねください。

高血圧危険度チェックリスト

- 両親のどちらかが高血圧だ 太っている: BMI 25以上
運動不足だ 精神的ストレスが多い A型性格だ
塩辛いものを好む アルコールをよく飲む
野菜、果物、豆類をあまり食べない
睡眠時間6時間以下・労働時間9時間以上
健康診断で血圧が高めといわれたことがあるがそのままにしている



院長: 服部かおる

医療費のしくみ(4)

<検査について②>

骨塩定量

骨粗鬆症とは

骨量は20歳頃まで成長を続け、その後閉経を迎えると女性ホルモンの分泌の減少に伴い、骨量が急激に減少します。40歳をすぎたら定期的に骨量の測定をお勧めします。

骨粗鬆症の検査方法は、両手の手のひらのレントゲンをとるだけです。若年女性(20~40歳)の平均値を100%として、80%以下を骨量減少、70%以下を骨粗鬆症と診断します。

検査料金は1490円(自費の場合)

保険がきくので保険負担割合により

・3割負担で450円

・1割負担で150円

背中や腰の痛み・背骨の曲り・身長低下などがありましたらぜひ検査をお勧めします。

(T.K)

家庭で活かせるアロマセラピー(1)

踵のひび割れ

寒い季節になると踵がかさついて固くなり、やがてひび割れを起こすことがあります。血行障害による角化異常が原因となるケースが多いため、特に冷え性の方に多くみられます。

<おすすめする精油>

お肌の活性化: ラベンダー、カモミール、フランキンセンス、ゼラニウム

血液めぐりをよくする:

ゼラニウム、レモン、ローズマリー

皮膚をやわらかくする:

ローズ、ネロリ、ラベンダー

<方法>

ローション塗布: ローション30mlの作り方

無水エタノール2mlに精油を4~6滴(例: ラベンダー4滴、ゼラニウム1滴、フランキンセンス1滴)を入れよく振って混ぜる。

グリセリン4mlを加えてさらに混ぜる。

精製水24mlを加えてさらに混ぜる。

コットンまたは直接手にとって皮膚につけます。スプレー容器に入れて使用するのも便利です。

(Y.M)



サプリメントの相談を受け付けます!

3月2日16時から、医師で神戸薬科大学教授の平井みどり先生によるサプリメント外来を始めます。

現在自分が飲んでいるサプリメントの相談
常用薬との組み合わせについて

今飲んでいるサプリメントの品質について
今後どんなサプリメントを選んだらよいか?

など、サプリメントについて何でもご相談ください。参加希望がありましたら、お気軽に声をかけて下さい



編集長のひとこと

お正月、実家の但馬に里帰りしてきました。しんと雪が降り、寒さが厳しいなか我が家の新たな家族の一員となった子犬の柴犬は、生まれて初めて見る雪に大はしゃぎ雪を食べてみたり、じゃれたり、飛び跳ねたり。それを横目に私はこたつに丸くなっていました。

(Y・M)

