公立久米島病院だより

高齢者の健康シリーズ②
―高齢者と高血圧―

病院長　深谷　幸雄

今回は高齢者にとっての高血圧についてお話ししましょう。まず知っていただきたいのは、血圧というのは元々ちょっとしたことで上がったりすることが多いと言うことです。特にお年寄りは歩いたりするだけで血圧は上がるものです。病院に来られてすぐ測ると高い血圧になるのはそのためです。ですので私たちは家庭での血圧を多く参考にします。緊張するようなタイプの方は病院と家庭の血圧の差が特に大きいです。家庭の血圧も測り方に注意してください。良く聞くのは家庭で血圧を測っても測る度に値が違う、だんだん下がってくる、と言うものです。これもあたりまえです。歩いたり、掃除をしたりして上がった血圧は、座って安静にするとおおよそ5分かけて徐々に下がってくるのです。5分すると多くの場合一定の値に落ち着きます。だから血圧を測る場合は、腰掛けて、おしゃべりも止めて、テレビのバラエティー番組も消して、静かに5分待ってください。それから血圧を測ればそれを血圧手帳に記録してください。それでも毎日少しずつ血圧は変動します。手帳を眺めてみるとおおよそその方の変動の幅がわかるのです。これが自宅血圧です。高血圧のガイドラインには正常血圧は収縮期血圧130以下かつ拡張期血圧85以下となっています。しかしこれは若年、中年者に当てはまるものと考えてください。高齢者の場合、ここまで血圧を下げてしまうと、変動して血圧が下がった場合脳に行く血流が足らなくなり、意識をなくしてしまう危険が大きいことがわかってきました。高齢者の転倒の原因ともなることがわかってきたのです。また腎臓に行く血液も少なくなり、かえって腎機能が悪化する場合もあります。ですので高齢者の場合は収縮期血圧で140～150程度を目標血圧とするようになっています。また気温によっても変動し、暑い夏は汗もかき、血圧も下がりすぎることがあるので、血圧の薬も減らす必要がある場合がありますので、良く医者と相談してください。

注意欠陥多動性障がい：AD／HDとは？
～発達障がいを知ろうシリーズ③～

小児科医　渡邉　幸

AD／HDはAttention Deficit（注意欠陥）Hyperactivity Disorder（多動性障がい）の略で、「注意欠陥（不注意）タイプ」、「多動・衝動性タイプ」、両方の特徴をもつ「混合型」の3つのタイプがあります。

いわゆるAD／HDというと「落ち着きがない」「じっとしていない」というようなイメージがあると思いますが、これは主に「多動・衝動性」の症状といえます。今回はこちらのタイプのお話をしたいと思います。

「多動性」というのは「じっとしているのが苦手」ということであり、常に走り回る、授業中にたち歩く等の目立つ症状から、座っていても手足をモソモソ動かしていたり、指いじりをする等の目立たない症状まで様々です。「どこかを動かしていると安心」であるともいえ、このような子ども達が他児と同じ様に授業中ずっとじっと座っていることには大きな努力を要することへの理解が大切です。なので、授業中にプリントを配布する役割を与えるなど堂々と立ち歩ける時間を作ってあげること等で格段に過ごしやすくなります。

「衝動性」というのは「考える前に行動してしまう」という状態で、例えば「目の前の物を触ってはダメと分かっているけど、つい手が出てしまう」等です。本人も分かっているけど手が出てしまう状態なので、毎回「なんでこんな事するの！」と頭ごなしに怒ることは本人を追いつめるばかりになってしまいます。このような場合は一度謝らせた後で触ったものを元に戻すなどして、今後どうしたらよいかの予防策を考える事が大事です。

また「多動・衝動性」のある子どもは、人のおもちゃを取る、順番を待てない、カッとなりやすいなどから友人とトラブルを起こしやすいです。しかしこれもわざとやるのではなく、わかっているけど身体が先に動いてしまうのだ、ということを理解した上で、頭ごなしに怒るのではなく予防策や対策を考えてあげる必要があります。

AD／HDであることがわからないと、これらの事に対して家庭や学校でいつも怒られ、自分に自信がなくなっていってしまいます。これが続くと学校へ行くのが嫌になったり、自暴自棄になって反抗的な態度をとるようになったりします。これをAD／HDの二次障害といいます。早期に診断を行えれば周囲がその子を理解し支援していくことができ、本人の自信回復につながります。衝動的であることは「実行力・行動力」があることでもあり、AD／HDの特徴は長所にもなるのです。まずは気になることがあれば相談してみましょう。

【久米島町の発達障がい相談窓口】
親子支援事業：役場福祉課（担当：新垣）
☎098－985－7124
小児科外来：公立久米島病院
小児科（担当：渡邉）火曜・金曜の午後