

公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト⑥

高血圧症について

公立久米島病院 医師 深谷幸雄

高血圧の治療の目的は脳溢血、心筋梗塞、腎障害の予防です。

今回は生活習慣病の代表である高血圧症についてお話ししましょう。

まず高血圧の定義についてですが、最近詳しく分けられていて、至適血圧、正常血圧、正常高値血圧が今までの正常範囲で139/89以下のものです。

高血圧は軽症高血圧、中等症高血圧、重症高血圧と徐々に高く定義されています。しかしこの定義は医療機関で測られた血圧で、多くの患者さんは医療機関にかかると緊張も手伝い普段より高い血圧となります。家庭での血圧は医療機関で測る時よりも5〜10低くなります。ですので高血圧に關しては家庭で血圧を測ってもらうようにしています。

家庭での血圧は135/85以下を目標にします。しかし血圧は環境や体の状態で変動します。気温が下がった時や、運動の最中は上がりますし、アルコールを飲んでいたり、発汗があった後は下がります。逆にアルコールが覚めてくるときは上がってきます。ですので家庭で血圧を測る時は、できるだけ朝起きた直後に椅子にゆっくり座って、5分は安静にしてから測ってもらいます。そしてその血圧を手帳に記入し受診時を持ってきてもらうようにしています。

今までも話したように高血圧はよほど極端に上がらない限り、自覚症状はありません。ですので高血圧をコントロールする目的は今の自覚症状の改善ではなく、10年後20年後に高血圧の合併症を予防することが目的です。

合併症には脳溢血(脳出血や脳梗塞)や心筋梗塞、腎機能障害があげられます。目標の血圧にコントロールされていると、これらの合併症の発生を予防できることが長い期間追跡した結果で分かってきたわけですが、ですので血圧の治療をする上で大切なことは、血圧の薬を飲んでおくだけでなく目標の血圧に血圧を下げておくことと、その状態をずっと維持していくことです。定期的に薬を飲んで血圧を下げたら、それで高血圧が治ったと、薬の内服を止めたなら元も子もないのです。

基本的に高血圧は治る病気ではありませんから、薬を止めればまた元の血圧に上がってしまう。そのことはみなさんよく理解しておいてください。もちろん生活習慣病ですから、塩分の摂取を控えるとか、体重を減らすとか、運動をすることで生活習慣を改善すれば、必ず血圧は下がってきますから、それに従って血圧の薬を減らしていく、止めることは不可能ではありません。生活習慣を見直し、必要ならお薬の治療を継続し、目標の血圧を維持することが高血圧の治療の要点です。

次回から糖尿病についてお話をしていきます。

アレルギーと生活習慣その③

アレルギー性鼻炎・ぜんそく

公立久米島病院 小児科医 矢崎 幸

前回は食事によるアレルギーについてお話ししましたが、今回は空気から侵入するアレルゲンについてお話ししたいと思います。これは空気とともに入ってきたダニやほこりが鼻や気管支でアレルギー反応を起こすもので、アレルギー性鼻炎やぜんそくなどがそうです。

アレルギー性鼻炎には年間を通して症状が続く「通年性アレルギー性鼻炎」と、ある時期だけ症状が出る「季節性アレルギー性鼻炎」があり、小児の多くは通年性です。通年性の原因にはダニやハウスダスト(ほこり)、沖繩ではカビなどがあり、季節性の原因にはスギなど種々の花粉や時には中国からの黄砂などが原因で起こる場合もあります。気管支ぜんそくの多くはダニやハウスダストが大きな原因になっていますが、タバコの煙やペットの毛、カビなども原因になります。アレルギー性鼻炎の症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまりですが、子どもの場合はいつも鼻をむずむずさせている、夜寝ている時に苦しそう、夜の眠りが浅く

昼間にボーっとしているなどが症状になります。

久米島ではスギなどによる花粉症はないものの、ダニやカビにより通年性に鼻炎やぜんそくなどのアレルギー症状を起こしている子どもさんがとても多いです。アレルギー対策には、①部屋の換気をよくする ②週1回は布団に掃除機をかける(1枚あたり1分半かけて!) ③床や棚は水拭きする(物をたくさん置かないようにする) ④幼児と住むご家族は喫煙しない などの環境整備がとても大切です。また、揚げ物を避けて野菜や魚中心の食事にする、昼間に沢山運動する、早寝早起きで規則正しい生活リズムを作る、などアレルギーになりにくい体づくりもとても大切です。家族みんなアレルギーにならない生活を目指しましょう! 次回は気管支ぜんそくについてもう少し詳しくお話ししたいと思います。

