

11・12月の休診日：毎週日曜・月曜  
11/3日(火)、12/29日(火)、30日(水)、  
31日(木)



## 「高血圧の話」

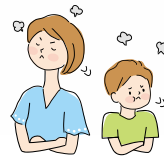
公立久米島病院 内科  
會澤 佳昭

高血圧症の患者さんは日本に何人位いると思いますか？約4000万人で、人口の1/3で最も数の多い生活習慣病です。ではなぜ高血圧は治療をしないといけないのでしょうか？それは放置しておく、動脈硬化が進行して、後に脳卒中や心臓病、腎臓病になる危険性があるからです。『血圧は高いけど、何にも症状が無いから大丈夫』と言う人がいますが、症状が無いから良いというわけではありません。高血圧は「サイレントキラー」といわれ、ほとんどの人で自覚症状がありません。しかし、じわじわと脳や心臓の血管に動脈硬化をおこし、腎臓の動きが悪くなります。毎年多くの方が、高血圧に関連する病気で亡くなっています。健康診断やたまたま血圧測定をして高血圧が見つかる場合が多いのですが、頭痛、頭重感、めまい、ふらつき、呼吸困難、動悸などの症状で病院を受診される患者さんも多くいらっしゃいます。高血圧の8～9割は本態性高血圧と言って、遺伝的素因に生活習慣が組み合わさって発症します。親が高血圧で、自分も高血圧といった状態です。それ以外を二次性高血圧と言って、腎臓病やホルモンバラン

スの異常が原因となります。高血圧は、血圧が140/90mmHg以上の場合に診断されます。『家では高くないけれど、病院や健診で血圧測定すると、いつも高いんだよ』と言う話も良く耳にします。これは白衣高血圧と呼ばれるものです。病院などに訪れると緊張して血圧が上がってしまい、自宅などでリラックスして測定すると正常の場合をいいます。これは病気ではなく、治療の対象になりません。一般に病院での血圧は、自宅での血圧と比較して5～10mmHg位高く出るのが普通です。そこで高血圧の患者さんには、家庭での血圧測定を勧めています。病院で測定する血圧が高くても、家庭血圧が正常であれば心配ありません。家庭血圧は朝食前、就寝前の2回の測定を勧めています。座った状態で、2～3分安静にしてから測定します。多くは初回が高く出るので、それぞれ2回測定し、記録して病院受診時に持参していただくと大変参考になります。ちなみに正常血圧はどれくらいだと思いますか？病院での血圧が120/80mmHg未満です。皆さんが思っている値よりも、ずいぶん低いのではないのでしょうか。

## 「子供の心の扉を開く言葉 ～もっと話すことへの“招待状”～」

～親子の対立を減らす親子関係の作り方：「親業」から学ぶ⑥～



公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

人に話を聞いてもらうことには沢山の良い事があります。大人でもそうですが、子供の場合は特にそうです。

### <話を聞いてもらうことの利点>

- ・人に真剣に話を聞いてもらうと、**自分が尊重**されていると感じる。
- ・起こった**出来事や気持ち**を人に伝える練習になる
- ・話す中で**状況や気持ちを客観的に捉え**られるようになり、答えに気付きやすくなる

これらの事は、人生で困難にぶつかった時、それに対峙し乗り越える力の基盤となります。

一方で、「聞いても子どもが話さない・・・」ということもあると思います。今回は子どもが話しやすくなるための2つのポイントをご紹介します。

### ①心の扉を開くコトバ

子供が何か言いたい様子の時、親は「そうか」「ふーん」「それはびっくりだねえ」など、**あいまいな反応**をした方が子供は話しやすくなります。過剰に反応したり、イライラしたり感情を出してしまうと子どもは話そうとしなくなります。子どもの心の扉を開けるために大事なことは、「聞き手の考えや感情を先に相手に伝えないこと」です。

### ②話すことへの招待状

子供が話をし始めたら「子供の考えや意見を聞きたい」という姿勢を伝える声かけが「招待状」となります。「**それについて話してごらん**」「**あなたの意見は？**」「**君には大事なことなんだね**」など、**話を促す声かけ**をすると子供は落ち着いて話すことができます。逆に「それはあなたが悪いからよ」「〇〇したからでしょう」と途中で親の意見を強く述べてしまうと、子供はそれ以上話さなくなるでしょう。

子どもによっては「どうせまた私の話は聞いてもらえない」と、なかなか話をしたがないこともあるかもしれません。無理強いせず、根気強く①と②を続けてみて下さい。子供は話をしたいものなので、いつか必ず扉は開きます。ぜひ実践してみてください！

FM  
くめじま  
番組

「島人そろていちゃーがんじゅう」

毎週月曜日 12:30～13:00  
19:30～20:00(再放送)

1週目	小児の心や体の発達について
2週目	肥満や糖尿病について
3週目	ACP(人生の終わり方)について
4週目	生活習慣病と循環器疾患
5週目	女性の健康や妊娠出産について