

はなせ診療所そよ風だより No 19

2012年1月 内科 吉澤泰介 漢方よもやま話あれこれ

●新年明けましておめでとうございます。

昨年は、東日本大震災という何百年に一度といわれる未曾有の大災害がおき、日本中が暗い濃霧に覆われたような重苦しい一年でした。一刻も早く被災された方たちが故郷に帰れるよう願ってやみません。ただチェルノブイリ原発事故後約四分の一世紀たった今も内部被爆による晩発性被爆が、ますます解決を困難にしている姿を目のあたりにすると、(チェルノブイリ原発事故の医療支援を5年間した医師で現松本市長、菅谷昭著作の『子供たちを放射能から守るため』により引用) 日々の暮らしをもっと質素に、謙虚に生きなさいと地球上の神々たちが、傲慢な人間たちに、警鐘を鳴らしてくれているように私には思えます。そんな中、明るい今年目標として、当地区には、今まで最高齢100歳以上がほとんどおられないと聞きましたが、病気もちだが、候補者は何人かおられるので、何とかお手伝いをして、あと何年か頑張って100歳を目指したいと思っています。日本人の平均寿命が、83歳で世界第1位。平均寿命から介護の年数を引いた自分の事が自立できている期間を健康寿命と言いますが、75歳でこれも世界1位です。ご高齢の方はもちろん皆さんが当地で、笑顔で最後まで暮らしが今まで通り継続できますようお手伝いしたいと思いますので、どうか今年も昨年同様宜しく応援、お願いいたします。

●高血圧の最近の話題あれこれ。

血圧計には、水銀を使った従来型のものと、近年24時間自由行動下血圧計(起きてる時も、寝ている時も、一定時間がきたら自動的に測定する)や、家で測る家庭血圧計があります。特に最近普及の目覚ましい家庭血圧計は体温計、体重計に次いで健康器具の三種の神器とまでいわれるようになっていきます。診察室で測る血圧は一枚の写真、家庭での血圧は長期にわたり毎日決まった時間に撮影されたスナップ写真、24時間血圧はある日に撮影されたビデオ録画のようなものです。診察室は患者さんにとってよそいきで緊張するところですが、家庭や職場は日常の場であり、そこで測定した血圧こそが、本来の血圧に近くなります。血圧の高い方が、血圧を下げれば、心臓、腎臓、脳、血管、眼底などでの動脈硬化(血管が固くなること)によっておこる血管の病(腎臓病、心筋梗塞、脳梗塞など)が明らかに減ることが、臨床の研究から分かっています。その為目標は一日中安定して血圧を下げることであり、中でも起床直後に急に血圧が上がる早朝の高血圧が、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすいため、この時間帯に血圧を下げるのが特に重要となっています。また以前、新幹線の運転手さんで運転中に居眠りして駅を乗り過ごしてしまい一躍世間に知られるようになった睡眠時無呼吸症(顎が小さい、肥満、昼間眠たくなる、夜間睡眠中の窒息感やあえぎ、夜間よく目を覚ます、いびきをかく、日中の疲労感、集中力が欠如した方は要注意)が原因で高血圧になっている方が結構おられ、口と鼻を覆う装具を付けることで血圧は正常化します。

【家庭で血圧を測るときの注意点】

1) 朝は起床後1時間以内、排尿後、座位1~2分安静後に2) 頻回の測定はかえってストレスになるため、朝夕一日2回ずつ(1回目と2回目は1~2分ほどあける) 測りそれぞれ2回目の値のみを血圧手帳に記入する。(厳密には1回目と2回目の平均値と言われているが煩雑) その際脈拍も記載。3) 入浴や飲酒後2時間以内の測定は避ける。4) 家や温泉場での入浴後の測定は血管が開いて血圧が下がるため、入浴前に測定する。5) 袖をたくしあげないこと。(家庭血圧計は血圧の振動を拾っていて、感知できなくなるため。) 6) 肘は十分に伸ばすこと。上肢を巻く腕帯を通した後、腕帯は肘部にかかっていないことを確認後手の平を上に向け十分に肘を伸ばしてから反対側の指でボタンを押す操作をする。腕帯のきつさは指一本入る位に締める。7) 測定中は話しかけないこと。話をすると高い値が出やすいから。(高血圧診療 Q&A、桑島巖著書から引用)

●今月の漢方の話。桂枝加じゅつぶ湯。関節の痛みにも効く。大正天皇の生後すぐおきたひきつけを治した幕末から明治にかけて活躍した漢方医浅田宗伯(そうはく)が、当時の西洋医学では治らなかったフランスの軍人の腰痛をこの漢方で治した。その時フランスの国から感謝の印として送られた時計を日本の官吏が、横取りした事があり、ひどくご立腹なさったという愉快的エピソードが漢方書(橘窓書影きつそうしょえい)に記されている。