

クリニック通信

はなみずき



10月のオレンジカフェは18日(木)です。10月6日(土)に「オレンジカフェ屋敷林」を保谷北口の屋敷林で開催します。特定健診は予約制です、お早目に。インフルエンザ予防接種はじまりました。詳細はお問い合わせください。



家庭で血圧を測ることの意味

病院で測定した血圧と家庭血圧の間に差がある場合は決して稀ではありません。病院で測る血圧は、待ち時間が長くてイライラしたり、予約の時間に遅れないためにあせったり・・・または、病院だと安心してゆったりとした気持ちになっていたり、等のさまざまな要因の影響を受けています。

高血圧の専門家は、「家庭で測定された血圧による診断を優先する」と考えており、家庭血圧を測定することが重要視されています。

このように家庭での血圧測定が大切なわ

けですが、その前提が、きちんとした血圧測定であることは言うまでもありません。血圧の数値は座り方によっても影響を受けます。原則的に、①背もたれのある椅子に座る(寝たまま、あぐら、正座をして測った血圧は正確ではありません)、②1~2分安静にする、③血圧を測定する。朝は起床後1時間以内で、排尿後、朝食や薬を飲む前に測定します。夜は就寝前に測定しますが、夕食後や飲酒後、入浴後は避けます。だいたい血圧は2回測定し、その平均をとります(測定するたびに下がるという人がいますが、これは十分な安静をとってないからかも知れません)。朝だけでなく夜の血圧も要チェックです。介護疲れや生活環境のストレスなどがあると夜間血圧が高くなると言われています。面倒くさがらずに夜も血圧を測定してください。



Dr. みわの一口コラム： マラソンのシーズンですが・・・

空前のランニングブームとされています。ブームには乗りたくない！という偏屈者、かくいう私も4年前から走り始めました(笑)。中高年になって始めるランニングは危険がいっぱいです。まず膝や足首、股関節。これらの関節はすでに老化現象による変形がおこっているのです。走ることによる地面からの衝撃に耐えられません。また、筋肉の疲労の回復が遅れるため怪我をしやすい。さらに、心肺機能の低下や心筋梗塞、不整脈などの危険すらあります。私の場合は、右ひざの内側の靭帯に慢性の炎症がおきており、もう何年も慢性化している状態です。そこで2か月ほど走るのをやめて無理しないようにしてみました。すると、痛みもなくなりひと安心(やったあ治ったかも!)。しかし・・・また走り始めたら、やっぱり痛みが出るではありませんか!も～治らないならそれでいいやっ!と開き直り。休養したことのメリットは、走力低下だけ・・・と憂鬱な気分です。ランニング再開しました。

なんとかならない頭痛もち:片頭痛には予防療法があります

医学的に、頻繁に頭痛をおこされる患者さん(いわゆる頭痛もち)の状態を、「習慣性頭痛を有する」と言います。頭痛の習慣がある、って? ちょっとおかしな表現ですね。激しい片頭痛の患者さんは「冗談じゃないよ! 頭痛の習慣なんて!」と怒るかも知れません。しかしこれが医学用語です。

さて、この習慣性頭痛の代表が片頭痛(=偏頭痛)です。多くの患者さんは思春期から40歳ぐらいまでに、この頻回に起きる頭痛に悩まされるようになります。逆に40歳を超えて頭痛が生じる場合には、片頭痛とすぐには診断するべきではありません。

さて、この片頭痛ですが、今年は台風や低気圧の影響で頭痛もち(いわゆる片頭痛)の患者さんの状態が例年よりも悪くなっている印象があります。片頭痛発作が月に2回以上ある方には、片頭痛



の予防療法を検討していただくとよいでしょう。痛みどめに服用だけでは頭痛による日常生活の支障が残る場合にも予防療法を行うよう勧められています。

片頭痛予防療法はつぎのようなメリットがあります。

1. 発作の頻度, 重症度, 頭痛持続時間を減らします
 2. 急性期治療の効果をよくします
 3. 生活への支障を軽減させることにより, 生活機能が向上します
- くすりの飲みすぎは痛み止め中毒(薬剤乱用性頭痛)を誘発することがあるので、薬のみすぎがある場合にも予防療法が必要です。

☆ スタッフから ☆



母方の田舎から今年も収穫されたばかりの新米が届きました。機械化が進み、作業もだいぶ楽になったと聞きましたが、高齢に加えて毎夏の猛暑や自然災害などで本当に大変だと思います、母が亡くなくても、毎年わが家にとって下さるお米は、感謝の思いと苦労して収穫したであろう味をかみしめて、今年もおいしくいただきました、炊きたては本当にピカピカ輝いています。幸せを感じた秋の始まりです。

(受付事務 Y. E.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042(438)7188 FAX 042(438)7187

<http://www.miwaclinic.net>