

クリニック通信

はなみずき



7月1日から西東京市特定健診が始まりました。今年の健診は12月20日までです。早めに健診をお受けください。



高血圧の治療は？

健診で高血圧を指摘されたけど、特に具合悪くないからまあいいかと思っている方多いのではないのでしょうか。『高血圧は万病の元』。血圧を適正に管理することで、様々な病気を予防することができます。放置してはいけません。

高血圧のほとんどは、明らかな原因がないのに血圧が高くなっている状態『本態性高血圧』です。血圧が上がる理由は、大きく3つあります。それは、**体質・加齢・生活習慣**です。人は誰でも加齢により血圧が上がっていきませんが、高血圧になりやすい体質を持っている



とその変化が出やすくなります。さらに**塩分の取り過ぎ・肥満・運動不足・喫煙・睡眠不足**などの生活習慣により高血圧が悪化します。このうち体質と加齢は変えようがありませんが、生活習慣は改善

できます。**減塩・減量・禁煙**などにより血圧を下げることができます。

従って、高血圧の治療は、**通常生活習慣の改善を第一**とします。生活習慣の改善をしても効果がない場合や、重症の高血圧や高血圧以外のリスク(糖尿病や腎臓病など)のある時に**薬物療法**を開始します。

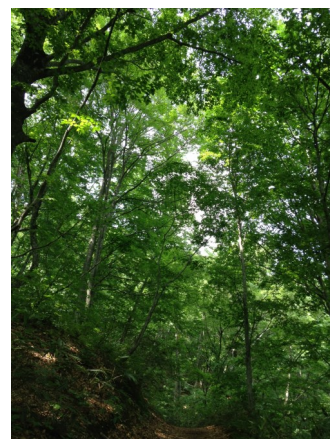
薬物療法と同時に生活習慣の改善を行うことにより、降圧効果が高まり、薬の量を減らしたり、中止することもできます。ただし、薬を飲んで血圧が下がっただけでは、辞めれば当然血圧があがります。勝手に薬をやめないでください。

目標値よりも常に下がっている状態が続くようなら、少しずつ減量して薬の量を調整します。このためには、家庭で血圧を測ることが大切です。



Dr. みわの一口コラム： そうだ青森に行こう！

夏休みに青森に行ってきました。2011年3月に青森新幹線が開通。いつか新幹線で青森に行ってみたいと思っていました。E5系のはやぶさで大宮から新青森まで3時間。盛岡からは初めての鉄路。車窓の景色は緑にあふれています。青森観光のメインは、世界遺産の白神山地のトレッキング。8月9日の豪雨で散策路が一部閉鎖されていましたが、ブナの木は吸水性に優れ大雨の後でも安全にブナ林の散策ができました。手つかずの自然のなかでマイナスイオンを沢山浴びて体も心も癒されました。ここは世界自然遺産白神山地の入り口です。展望台からは広大な景色が望めます。青森いいところですね。



認知症から脳を守る:その方法とは (その10)

いよいよ今回が「認知症から脳を守る」シリーズの最終回です。

これまで、①生活習慣病対策が認知症の予防に役立つこと、②バラエティーに富んだ生活スタイルや趣味を持つことで脳全体を活性化できること、さらに③習慣的な運動を継続すること、が認知症の予防に有効であること、を述べてきました。逆に、不摂生な生活、仕事や家事

しかしていない(限られた生活パターン)、運動不足、などは認知症のリスクを高めているということです。テレビや雑誌などで「これさえあれば大丈夫」的な言い回しを聞きますが、そんなことはありません。

世界のアルツハイマー病研究の第一人者ピーターセン教授(メイヨークリニック・アルツハイマー病研究センター長)は、以下のように語っています。

「現在、私たちが知っているアルツハイマー病の予防の最善の方は・・・薬、知的活動、サプリメント、食事などより**習慣的な運動**である」と。

運動習慣を作り維持すること、このことは現代人が直面している大きな課題です。

楽しんで

を
し
な
い
で

**身体を動かすこと！
認知症から脳を守る
最良の方法です**

☆ スタッフから ☆



学生時代からの友人が結婚したので、当時からの仲良し数名でお祝いの食事会を開きました。主役の友人は生活環境が変わっただけでなく、新しく仕事を始めて、今まで以上にイキイキしていました。みんな住んでいる所がバラバラで年に一度ぐらいしか集まれませんが、顔を合わせるといつも気分は学生時代に戻ります。今回は幸せのおすそ分けをしてもらい、とても楽しい時間を過ごすことができました。(受付事務 M. Y.)



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。



医療法人社団エキップ
みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F
電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>