

## クリニック通信

## はなみずき

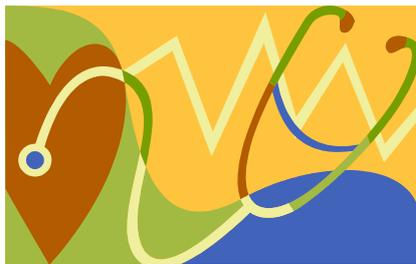


- 4月4日(土)午後、4月18日(土)・4月21日(火)は終日
- 5月23日(土)は終日休診
- させていただきます。



### 血圧を自分でチェックする、健康管理の第一歩！

診察室で測定する血圧は、時に信用ならない場合があります。病院で医師や看護師さんに血圧を測ってもらおうと、家で測るときよりも高くなることもあるからです。医師や看護師の白衣を見ると緊張するから血圧が高くなると思われることから「白衣高血圧」と呼ばれています。実際に、白衣の人をみて緊張するかは別として、普段よりも高い血圧になっていることは少なくありません。もし、本当は高くないのに血圧を下げる薬を飲んでしまったら...



という心配もあります。

最近の「高血圧の治療」では、家庭で測定する血圧(=家庭血圧)の評価が重要視されています。診察室で測定した血圧と家庭で測定した血圧の間に差がある場合、家庭血圧による診断を優先する場合があります。家庭での血圧測定はとても重要なのです。

一方、きちんとした測定がなされないという意味がありません。ここが重要なポイントです。血圧の数値は測り方によって大きく影響を受けるからです。

1. 原則は背もたれのある椅子に座り、1~2分安静後、測定すること。
2. 寝たままやあぐら、正座をして測った血圧は正確ではありません。
3. 朝は起床後1時間以内。排尿後、朝食や薬を飲む前に測定する。
4. 夜は就寝前に。夕食後や飲酒後、入浴後は避ける。

家庭で正しく血圧を測る、これはとても大切な健康管理の一つです。



### Dr. みわの一口コラム：フルマラソン完走！

3月29日(日)佐倉健康マラソンに参加してきました。シドニー五輪金メダリストの高橋尚子選手が練習していたコースも走ります。小出監督のスタート合図で出走。11月の初マラソンでは何とかゴールにたどり着くも最後はほとんど歩いていたので、今回は歩かず最後まで走ることが目標です。暑いぐらいの晴天で、熱中症の危険あり。給水所で十分すぎるほど水分補給。その後入念にストレッチ。身体が温まってもスピードは上げず・・・30km過ぎても今回は足が痛くならないぞ、と思っていたら35km過ぎれば足が棒のよう・・・その後肋間神経痛も出現。もうぼろぼろの身体に42kmの辺りの上り坂。止まりそうになる脚を引きずりながらゴール。歩かず完走しました。記録は5時間40分。今回は自分をほめたいと思います。



## 脳梗塞から脳を守る:そのために (その16)

前回まで「**高血圧、糖尿病と高脂血症**が脳梗塞の強敵である」と述べてきました。今回は、**高脂血症の治療法**について述べたいと思います。

一般的には、高脂血症(脂質異常症とも言われています)の治療の基本は「**生活習慣改善**」と「**薬物療法**」です。脳梗塞から脳をまもるために高コレステロール血症を治療するわけですから、血液のコレステロールを下げるだけでなく、最終的に動脈硬化が進行しないようにしなければなりません。今まで述べてきたように、高血圧、糖尿病、肥満(メタボリックシンドローム)があれば、それを改善することが必要です。

食事療法のポイントは

**カロリー制限**(標準体重をめざす):肥満は高脂血症の大敵。体重を減らすだけで高脂血症が治ることも少なくありません。

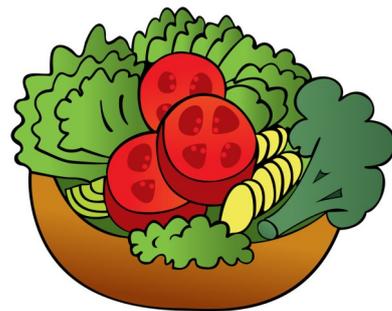
**動物性脂肪より植物性脂肪をとるようする**:動物性脂肪1に対して植物性脂肪を2にすることが理想。

**コレステロールの多い食品は避ける**

卵黄、バター、しらす干し、うなぎ、すじこ、たらこ、いか、うに、あまえび、牛レバー、鶏卵(卵黄)、など

**食物繊維をたくさん**:繊維成分にはコレステロールを下げる作用があります。さつまいも、アーモンド、豆類(えんどうなど)、ごぼう、パセリ、めきやべつ、ブロッコリー、キウイ、きのこ類、など

**アルコールの飲み過ぎも良くありません**



### ☆ スタッフから ☆



家の庭に沈丁花の白い花が咲いています。沈丁花の上品で甘い香りが好きで、毎日眺めながら香りをかいで癒されています。人から挿し木にといただいた時は残念なことに枯らさせてしまい、諦めきれずに株を買い、鉢植えで育てています。1年目は花も微々たるものでしたが、2年目の今年は成長して倍以上に。せっかくなので、次はピンク色が入った違う種類の花を買って、もっと大きくなったらいずれは挿し木にリベンジして、増やせたらいいなと思っています。(受付事務 E. S.)



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>