みわ内科クリニック　　第13巻　第4号　　発行日　平成31年4月

クリニック通信

はなみずき

4月のオレンジカフェは18日(木)です。
4月12日は、三輪英人医師は休診です。ご了解ください。

味覚障害について

味がわかりにくくなった･･･味がしない･･･味覚が変だ･･･とお悩みの方は少なくありません。味覚障害の原因はさまざまで、原因がよくわからないこともしばしばです。ある研究機関の報告では、高齢者の味覚障害の原因を調査したところ、特発性(原因不明)が最も多かったとのことでした。ただし、亜鉛の補充によって改善する場合もあったことから原因不明の中に、亜鉛欠乏症による味覚障害が含まれていると考えられています。したがって、味覚障害と亜鉛欠乏が注目されています。

その他の原因として、薬剤に起因する味覚障害があります(薬の副作用で味覚が障害されるもの)。抗生物質や抗がん剤等の使用後に生じた場合には薬剤中止後に改善することが多いですが、高血圧や高脂血症薬などが原因となっている場合には、長期に服用していたり、多種類の薬を併用していたり、中止が難しいことなどから改善率が悪いと報告されています。うつ病などに起因する場合(心因性味覚障害)，さらに全身の病気(腎機能障や肝機能障害、糖尿病などと関連するもの)に関連する場合もあります。

味覚障害は、その原因を正確に特定するのは容易ではないので治療の難しい症状なのです。

Dr. みわの一口コラム： 桜の季節・・・

4月と言えば「桜」、旅立ちの季節。入学・進学、就職など人生の節目のスタートです（ちなみに欧米の入学式は9月らしいですね）。桜といえば…

「願わくば花のもとにて春死なむ　その如月の望月のころ」（西行法師）

満月のもと満開の桜の下で死んでいきたいものだ、という意味でしょうか。西行は、もとは平清盛とともに北面ノ武士（天皇の護衛）として活躍したほどのエリート武士ですが、どういうわけか出家して諸国を巡る漂泊の旅を続けました。すがる幼子を蹴って出家したと伝えられています（ちょっと怖いお話ですね）。和歌山県の紀ノ川ぞいの打田という田舎で生まれた西行が、京都で天皇にお仕えする身分を捨て、何を求めて出家したのか。西行の墳墓は、私の実家の近くの大阪府南河内郡にある弘川寺の境内の奥にひっそりと残されています。ちなみに百人一首の西行法師の歌は…

「嘆けとて月やはものを思はする　かこち顔なるわが涙かな」

なんだかよくわからない歌ですが、恋歌なのでしょう。いや、もっと深い意味があるのかも…なにせ900年ぐらい前の人ですから。いったいどんな人だったのか・・・（英人）

～～～　特集　～～～

血圧は常に変動します、早朝高血圧にも注意！

　血圧は一日の間で上がったり下がったりを繰り返しています。一般的には、血圧は夜に下がり、明け方の目覚めるころから上がり始めます。しかし、夜になっても血圧が下がらなかったりする場合もあり、中には明け方、起床時に血圧が激しく上昇することがあります。この早朝の血圧上昇が「早朝高血圧」です。脳卒中（脳梗塞や脳出血など）や心筋梗塞の発作が生じる時間帯は、午前中に多いので、これらが早朝高血圧と関係しているのでは、と考えられています。夜明けは危険な時間帯で、身体が休んでいる状態（睡眠）から、一気に目覚め（覚醒）、活動を開始しなければなりません。この変化に自律神経がダイナミックにかかわっています。自律神経には二つのシステムがあります：交感神経と副交感神経です。前者は活動するときに、後者は休んでいる時に機能しています。寝ている時は“休め”の信号を出す副交感神経が働き、明け方になると、“働け”の信号を出す交感神経が活動するようになります。すると、急に血圧が高くなり脈拍が増え、いわゆる早朝高血圧に至ります（それ以外にも夜間には身体の血液の量を調節するホルモンが働くなど複雑なメカニズムが関与しています）。

　脳卒中や心筋梗塞などを未然に防ぐためには、自分の血圧の日内変動を把握することが大切です。血圧を複数回計測してみる必要があります。病院だけで計測していると、血圧の変動が見逃されてしまう懸念があります。早朝高血圧があることがわかれば、早朝までしっかりと血圧を下げることが必要ですから、どのように治療薬を使うかについて工夫が必要になります。

☆ スタッフから ☆

4月始まりの手帳を買いました。子供の予定中心の生活なのでこれが便利なんです。4月から新学期も始まり、真新しいものに書くときの新鮮さを感じながら予定を書き込みます。まず直近の予定から習い事の予定、家族の誕生日と必要なことを書き、次に趣味の予定を。大好きなアーティストのコンサートの日、プロ野球観戦日、旅行の予定など。書きながら当日を想像しわくわくしてきます。楽しみは何よりの活力源、手帳を開くことはそれを再確認でき、やる気が沸いてきます。楽しい事ばかりではないかもしれませんが、次の4月に充実した1年だったと振り返れれば最高ですね。そんな1年になりますように。（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
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