

健康への

メッセージ

シリーズ⑩

「一病息災」を 目指して 高血圧のからだに 与える影響

「一病息災」を 目指して

光町のみなさんこんにちは。新年度になり忙しい日々を過ごしていらっしやる事と思います。私のこのページでも今回からひとつひとつの病気について少しお話をしてみたいと思います。今回は最も多い病気のひとつである高血圧についてお話したいと思います。

高血圧に関しては昨年春に宇野先生がこのページでお話になっていたので、またかとお思っています。今回からは高血圧が体のいろいろな臓器に与える影響についてを中心にお話したいと思います。

高血圧とは正常より血管の中の圧力が上がった状態です。心臓の拍動で圧力が出来るわけですが、ギュッと収縮した時の圧が最高血圧(高い方)で正常は140以下、心臓がスーッと拡張したときの圧が最低血圧(低い方)で90以下が正常です。圧が高いなら心臓の力が強いからいいんじゃないか、と言う人もいるかもしれませんがこの血



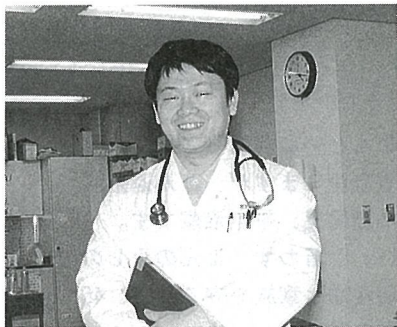
す。また血圧が上がればさらに動脈硬化も進むといった悪循環にもなります。つまり血圧が高いと細い血管での障害が出てくるのです。腎臓も血圧で影響を受ける臓器のひとつです。腎臓の血管がやられて尿にタンパクが出たりして、腎臓の機能が悪くなるとむくみが出たり、息苦しさが出たりします。

心臓も高い血圧をつくって血液を送り続けなければならぬのですから大変です。血圧があまり高いと心臓もまいってしまつて収縮する力が弱まってしまう、心不全になってしまうこともあります。

また寒い季節に多い脳卒中も高血圧と深い関わりのあるものばかりです。血管が詰まってしまう脳梗塞は動脈硬化などで起きるものが多く高血圧患者が多数を占めます。脳出血や若い人にも時としてみられるクモ膜下出血もそのほとんどが高血圧の患者さんです。脳卒中は突然に起きて、時としてあつと言つ間に命を落としてしまうこともある怖い病気です。このことから高血圧のコントロールがいかに重要かご理解いただけると思います。

決まるわけではありませんが、つまずきやすい血管が細くなつたりすれば通り道が通りにくくなり、血圧も上がるわけです。たとえば動脈硬化で血管が細く硬くなればそれでも血圧は上がってしまいます。

このように書くとき大勢の高血圧の患者さんは背筋が寒くなつてとても不安だと思つています。でも高血圧はちゃんと血圧をコントロール出来れば何の症状もなく息災にいられる病気です。病気を怖がるよりもうまくコントロール出来るようにいつも注意して、いつも元気にいられるように「一病息災」を目指していただきたいと思います。



東陽病院 鈴木健士 医師

ほんの **森**

＝ 町立図書館 ＝

☎043311

わたしがすすめる
☆よかつたねネッドくん



チャールupp ぶん・え 偕成社

図書館司書 緒方直子



ハイビジョンホール・2階ロビー利用案内

- ハイビジョンホール
 - ①ハイビジョン(200インチ)放送等の鑑賞
 - ②各種展示会等(個展・グループ展・記念展示等)
 - ③講演会・研修会等
 - ④ミニ音楽会・演芸会等
- 2階ロビー
 - 各種展示会等(個展・グループ展・記念展示等)

主人公は、ネッド君という行動的な現代っ子。ある日、パーティーに誘われて、そこへ行く途中で飛行機が爆発、脱出したパラシュートには穴があいていました。海に落ちたらサメにおそわれ、やっと逃げたら今度はトラに追い掛けられて……ネッド君は、パーティー会場まで無事にいけるのでしょうか。

カラーと白黒で場面が変わり軽快なリズムによって展開する冒険物語です。



3月

開館日数 25日 来館者数 13,656人 図書貸出冊数 25,637冊