

シリーズ⑥



東陽病院
内科医師
宇野史洋

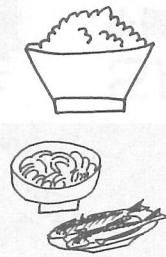
横芝町の皆さん、こんにちは。田植えの季節ですね。農家の方々はご苦労様ですが、おいしい『国産米』の豊作を祈念する意味でも、健康には留意していただきたいものです。今回は、割合と農家の方（特にお年寄り）に多い病気、高血圧についてのお話です。

血圧とは、心臓が血液を体の隅々へ送り出すときに血管にかかる圧力です。心臓が収縮して血管に強い圧がかかったときを収縮期血圧（最高血圧・上の血圧）、心臓が拡張して圧が弱まったときを拡張期血圧（最小血圧・下の血圧）、といい、上は140以下、下は90以下が正常値。200程度の高血圧でも軽い頭痛やめまい、肩こりがあるくらいで、高い状態に慣れてしまふと無症状の方が多いのです。症状がないと放置されがちですが、命に係わる脳卒中や心臓病などの原因になります。

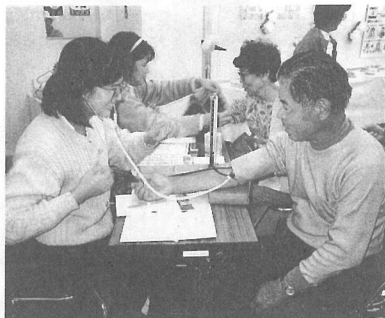
命を縮める心の圧力

う。普通に撒くのと、先をつぶして遠くまで撒こうとするのとを比べると、先をつぶした方がホースがパンパンに張って水圧が高くなりますね。このホースを血管、水を血液に置き換えて考えると、先をつぶした状態が高血圧です。普通に撒けば10年使えるホースも、先をつぶして使うと数年で固くもろくなり水漏れして使えなくなります。固くなった状態は動脈硬化、水漏れは脳出血に相当します。血圧を正常に保つ意味がおわかりいただけただでしょうか。高血圧には、副腎皮質などの病気が原因の二次性高血圧と、原因はつきりしない本態性高血圧がありますが、本態性が約9割を占めています。原因不明でも危険因子はわかっています。塩分（ナトリウム）の取り過ぎ・肥満・運動不足などは要注意。ストレスも大敵。まさに心の圧力といえるようです。農家の方などに、重労働なので塩分を取らないと体がたないと思える人もいますようですが、

私は違うと思います。重労働で大汗をかくと塩分が不足しかなのは確かですが、現在の日本人の食生活ではむしろ塩分過多で、うま味調味料やだし素などにもナトリウムが多く含まれています。うす味に慣れた方が、長生きできると立証されています。今日からそしてできれば若いうちから始めましょう。



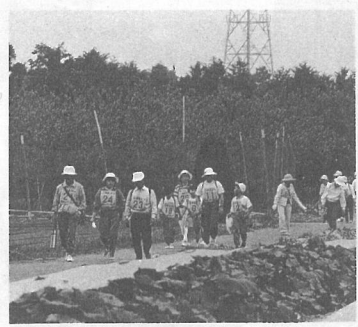
治療は食事・運動療法が原則で、薬はその次です。自分で直せる数少ない病気のひとつなのです。最近、家庭用血圧計が手に入りやすくなりました。血圧が高いと思ったら一度ご来院を。なお、血圧計の精度調整も行いますからお気軽ににご相談ください。



暮らしのポイント⑩

足の疲れをとる 血行をよくすることが第一

春の野山を歩くのは楽しいのですが、慣れないハイキングでは足もつかれます。足の疲れをとるには、足の血行をよくすることは、まず、足の裏をよくマッサージが効果的です。靴を脱いで足の裏を、特に土踏まずの部分を念入りにマッサージすると、思いのほか早く疲れが解消します。



ジュースの空き瓶や缶を利用するのも一つの方法。瓶や缶を横にして、足の裏で踏みながら転がしてやります。このときも、土踏まずの部分は特に念入りにやります。血行が良くなり、足のだるさや疲れがとれます。



外出先から帰って、足の疲れのひどいときは、深めのバケツに少し熱めのお湯を入れて、足のひざあたりまでつけます。お湯の熱さと水圧で、血液の循環が促進され、疲れがとれます。また、お湯の中に塩を一つまみ入れてやり、足の裏やふくらはぎなどを、手で丁寧に揉みほぐしてやると、末梢神経が拡張して疲れをとるのに効果的です。このように、足だけをお湯で温め、疲れをとる方法を「部分浴」といいます。このほか、お風呂は足の疲れを始め、全身の疲れをとるのにとても効果があります。やや熱めの四十三度を超すお湯に、ゆっくりとつかりましょう。新陳代謝が高められて、疲れを早くとることができます。