



東陽病院  
内科医師  
鈴木健士

# 健康ウォッチング

28

横芝町のみなさんこんにちは。今回は狭心症についてお話ししたいと思います。狭心症とは心臓病のひとつで、心臓に栄養を送っている血管が細くなり血液の流れが悪くなってしまう病気です。血管が細くなるといっても細く伸ばされるわけではなく、動脈硬化などで血管の内側の壁が厚くなり血のかたまりや他の沈着物が付いたりして内側の幅がせまくなってしまうのです。そうなると心臓に酸素や栄養分が十分に届かなくなってしまう、胸の痛みが出現するのです。

心臓という臓器は、血液のポンプのようなもので筋肉のかたまりとよっていい、とてもエネルギーシユなもの。臓器の中でも脳の次ぐらいに酸素をほしがる臓器なのです。ですからその酸素が不足すると痛みを出して体に危険を知らせるわけです。

もし完全に血の流れが止まってしまうとその血管が栄養

## 狭心症のはなし その1

を送っていた部分の心臓の筋肉は死んでしまいます。こうなつた状態が「心筋梗塞」です。血液のポンプの一部の壁が突然動かなくなってしまうのですから、その範囲がせまければ血液の流れは比較的保たれますが、範囲が広がればポンプの機能が悪くなつて全身に血液が運ばれなくなつてしまひ、命にかかわる状態となつてしまいます。

狭心症の状態は流れにくくはなつていますが、まだなんとか流れているため安静にしていれば心臓の負担が減り、症状が落ち着きます。しかし血液の流れはやはり悪い状態ですから恐ろしい心筋梗塞が起きやすい状態であることは事実です。脅かすわけではありませんが胸痛が時々起きている、なんて方は実は「危ない綱渡り」をしている最中なのかもしれませぬよ。

こんな話をすると狭心症と言われてお薬を飲んでいる方は恐ろしくて何も出来なくなつてしま



まうかもしれませぬ。しかし恐れていても仕方ありませんから、それをどう治療していくかということが大事です。狭心症の発作のある方にはニトログリセリン製剤をいつも持ち歩いて頂いています。(別に爆発はしませんのでご安心を)これは心臓に栄養を送っている血管を拡張させる(広げる)作用があります。そのため血液の流れがよくなるわけです。胸が痛くなつたらすぐなめるようにしてください。2、3錠まではなめてみて結構です。それで痛みがおさまらなければすぐ病院に来てください。心電図などの検査をして確認し、治療をしましょう。あとは決して無理な労働はしないことです。

狭心症の予防の薬については次回お話ししたいと思います。



32

## 眼鏡フレームの選び方

### まゆとリムの線がそろうように

眼鏡を選ぶとき、「どんなフレームが似合うかしら」と、大抵の人は思うのではないのでしょうか。顔に合った眼鏡を選ぶコツを紹介しましょう。

眼鏡は、レンズとフレームからできています。眼鏡が顔に似合うか似合わないかは、フレームの選び方が大きなポイントです。フレームを選ぶときは、きちんと顔に収まること、軽く丈夫でゆがみがないこと、ファッション性をもっていることを基準にしましょう。

まず、眼鏡の部位の名称を覚えてください。レンズを取り巻く枠をリム、左右のレンズをつないでいる部分をブリッジ、鼻に当てて支える部分をパット、耳にかけるつるをテンプルと呼びます。

眼鏡を買うときの、部分的なチェックポイントをみてみましょう。まず、まゆにリムの上部を合わせるようにしましょう。まゆが見える程度で、まゆとリムの上の線がそろうのが理想的です。

額縁と絵の関係が、フレームと目の関係に当たります。フレ



ームが目を引き立てます。基本は、リムの中心から、やや鼻側にひとみがるようなフレームを選びます。目が強調されます。顔の長い人は割合と眼鏡が似合いますが、どちらかといえば、縦に長い眼鏡がいいでしょう。丸顔の人はポイントを置く意味で縦方向が狭いフレームか、緑なしフレームがいいでしょう。鼻先より、一センチくらいリムの下部が上にくるようになると、顔がすっきり見えます。

眼鏡によって、人に与えるイメージは変わってきます。一般的には、枠のきつちりとしたシンプルデザインが知的に映ります。曲線的で枠の細いフレームは、優しい感じを与えます。