

健康ウオッチング

東陽病院 院長 伊藤 文憲

高血圧について

横芝町のみなさん今日は。今回は高血圧についてのお話です。最初に血圧計が開発されたのは1896年です。ご存じのように血圧は今どこでも測定可能です。家庭内血圧測定も普及しています。

高血圧は脳血管障害や心臓病の基礎疾患です。日本では戦前は感染症が死因の第一位を占めていました。しかし、生活環境の改善により感染症は減少し、代わりに脳血管病変が増加し1946年に死亡率の第一位を占めるようになり、高血圧の治療の重要性が理解されてきました。新しい降圧薬の研究・開発により1970年以降は脳血管障害による死亡率は減少しており1980年には悪性新生物に第一位の座を譲っています。しかし高齢化社会の到来と生活習慣の欧米化に伴い狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患が増加しその死亡率は年々増加の一步をたどっています。

高血圧の原因としては腎臓等の他臓器の病気に関連する二次性の高血圧は10%以下と少なく、大半は原因の明らかでない本態性高血圧です。何らかの遺伝子異常に環境因子が加わって生じる物と思われ、現在研究ですが、環境因子としては食塩の過剰摂取、過食、アルコールの過剰摂取、運動不足が重視されており、これらのライフスタイルの改善が当面の重要な目標となります。

血圧はどのくらいが適当かという目安はないほど良いのです。至適血圧は収縮期120以下かつ拡張期80以下です。治療を要する軽症高血圧は収縮期140/159または拡張期100以上ですが、糖尿病や高脂血症、腎障害等の多臓器疾患がある場合は140以下が目標となります。ちなみに重症高血圧は収縮期180以上または拡張期110以上です。なお、血圧の測定は15分以上安静にした状態で、

右の上腕の血圧を測定するのが基本であり、病院などに着いてすぐに測定するのは正しい血圧の測定法ではありません。

高血圧の治療に関しては各種の降圧薬が開発されています。1999年に世界保健機構(WHO)等による治療指針が作成され、日本人にあわせて2000年に一部手直しがされており、今日では世界中のどこでも治療法はほぼ統一されています。

高血圧と診断され薬を処方された場合にはきちんと指示通りに内服し、定期的に血圧を測定し、コレステロール値や肝機能・腎機能のチェック、心電図や胸部X線検査を定期的に受けて心臓や脳血管の合併症の発症を予防することが大切です。治療の中止はライフスタイルが改善され、ほぼ1年間正常血圧になった場合に考慮されるものであり、症状が無いなどの理由で自分勝手に服薬中止は、血圧の急激な再上昇を起し、合併症発症を増大させる危険行為です。

※7月の総合相談窓口は15日(木)午前9時から12時までです。

東陽病院 ☎84-1335

文芸

俳句

生垣の茂りの葉陰蛙群れ
やまかかし草茂りからまかり出る
桑名 大行

通草棚茂り葉揺れし小実も揺れし
植へ換へし鉢底白き蟻の依
今関マキ子

草履はき山蟻をよけ山登る
棒を持ちしげみを叩き進みけり
小林 順子

湯浴みして溪流聞くや梅雨の宿
茂れるや森林浴の遊歩道
福田 幸子

御神木茂りて宮居神神し
竹藪の茂り離るるしなやかさ
藤代 ゆう

散歩道今日は青田を見廻りて
与田浦やあやめ中行く嫁の舟
若梅あやめ

川音をこもらせ茂り深きかな
溪流を呑み込んでいる茂りかな
玉虫 栗扇

雨に濡れ羽蟻のすがる夜の窓辺
弓なりの九十九里の浜の茂り松
選者 山口 一秋

短歌

散り敷ける牡丹の紅き花びらは
朝露置きて光りあるなり
佐瀬 初音

吹く風に椎の若葉の騒げるが
か弱きものの声とも聞こゆ
永藤 滋

水張田の畦に置かれし鎌の刃は
光りあるなり真昼日の中
八角 三枝

ハイドンやモーツァルトも素敵だが
狭庭に今朝は鶯の声
田崎 尚美

土俵には勝つため上ると北勝力
朝青龍の連勝止めぬ
池田 春江

梨畑に真白き花の咲くも見え
車に過ぎる一宮町
秋葉 悦子

老人ホームの広間に思はず足止めぬ
一勢に向く老いの目やさし
押尾 輝子

新婚の姪ら二人をもてなすと
さくらの形の箸置並ぶ
宇井 ちい

年寄りを容赦なきまで誹謗する
若きは老いの痛み知るなく
吉岡 信子

花殻をそうつと吹きし掌に
雲南桜草の種の残れり
西山満里子

家族にて旅することは楽しいと
娘夫婦が誘ひくれたり
鈴木 やす

新緑の山路彩る藤の花
紫の花は段なし垂るる
萩原 信一

日本の最後のトキも命終へ
剥製となり飾られぬ
選者 斎藤つね子

