

緑の屋根の時計台



第9号 平成18年10月20日発刊

危険因子

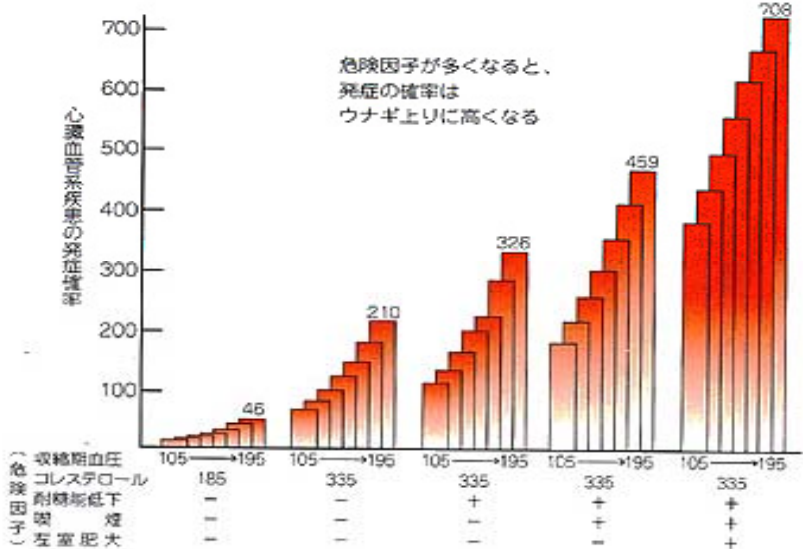
を避けるために

心臓血管系の病気、つまり循環器病の発症、進展に係る危険因子を「危険因子」といいます。高血圧はその中でも重要な危険因子で、ほかに、高脂血症、喫煙、糖尿病、左室肥大、肥満、運動不足などがあります。高血圧に他の危険因子が重なれば、心臓血管系の合併症を起こす危険性は、高まります。では、どれほど危険が増すのでしょうか？それをまとめたのが下の図です。高血圧があつて、高コレステロール、糖尿病に近い状態の「耐糖能低下」、喫煙、左室肥大といった危険因子が加われば加わるほど、心臓血管系の発症率は何十倍にもはね上がってしまうのです。高血圧治療の目的は、高血圧に伴う臓器障害や心臓血管系合併症の予防、さらにそれらが進むのを防ぐことにあります。降圧治療はそのための強力な手段ですが、同時に、他の危険因子をできる限り取り除いた生活にしないと、万全の治療にはなりません。

左室肥大やたんばく尿などの臓器障害のある場合や、危険因子をいくつも持っている場合は、早くから降圧薬による治療から、高血圧の診断には、

- 一、いつも血圧が高いか
- 二、本態性高血圧か
- 三、高血圧による悪い影響（臓器障害）や心臓血管系合併症は出ているか
- 四、他の危険因子をどの程度もっているか
- 五、他の合併症はないか

・・・などを見極めなくてはなりません。これらをきちんと把握して、初めて適切な治療ができるのです。



心臓血管系疾患の発症率に及ぼす危険因子の影響
四十歳男性千人中、八年間で起こる確率(米国、フラミンガム研究)

毎月最初に受診される際には保険証を忘れずにお持ちください。勤務先・住所の変更もお知らせください。

診察室で家庭血圧手帳をお配りしておりますので、ご希望の方はお申し出ください。

インフルエンザの季節がやってきます

空気が乾燥しやすいこれからの季節にはインフルエンザが流行しやすくなります。

・インフルエンザってなに？

インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症です。かぜ症候群のひとつですが、全身症状が、他のウイルスによる普通のかぜより強いのが特徴です。また、伝染性が強く大流行を起こすことがあり、流行性感冒とも言われます。

・インフルエンザはどうして感染するの？

咳やくしゃみによりウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。

・どんな症状なの？

突然の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛などの症状があり、のどの痛みやせき、鼻水なども見られます。ふうのかぜよりも全身症状が強く、肺炎、気管支炎、中耳炎、脳炎などの合併症を起こすこともあります。

・どうすれば防げるの？

十分な栄養や休養を取ることが大切です。また、できるだけ人ごみを避け、外出時のマスクや帰宅後の手洗い、うがいを励行しましょう。部屋の湿度は60～70%に保ちましょう。流行前に予防接種を受けておくことも効果的です。

・予防接種はどれくらい効果があるの？

予防接種を受けてから、2週間くらいで抵抗力がつきはじめ、約5ヶ月間持続します。接種は11月～12月中に受けると効果的ですが、例年、年末になるとワクチンが不足したり、インフルエンザの症状が出始めたりしますので、早めに接種することをお勧めします。また、2回接種する場合は、1回目の接種からの間隔が1～4週間必要ですので、より早めの対応が効果的です。

・インフルエンザにかかってしまったら？

シンメトレル、リレンザ、タミフルの3種類の効果的な抗インフルエンザウイルス薬があります。シンメトレルは、従来は精神活動改善薬やパーキンソン症候群治療薬として許可されていたものですが、抗A型ウイルス薬としても認められたものです。リレンザは吸入薬で、A型とB型のウイルスに効果があります。タミフルはカプセル薬で、リレンザと同様A型とB型のウイルスに効果的です。抗インフルエンザウイルス薬は発病の早期（2日以内）に治療を開始しないと効果が期待できませんので、インフルエンザかなと思ったらすぐに受診されることをお勧めします。

寒くて体力が低下しやすいこれからの季節、万全な予防で健康に乗り切りましょう!!



【職種】事務員
【自己紹介】古川在住
主婦であり、母でありながら、主婦業手を抜いていて、今に暇を出されそうなお嫁、母であり、家族の協力の下で働かせてもらっています。
【趣味】色々手をつけてはどれも身につけていないです。
【職場で心がけていること】温かさ、いたわる気持ち、大切にする、人のために役立つようになる、日々の心がけておられます。が、まだまだ未熟です。（年だけはとってませんが）みなさまに愛着、親近感をもつてクリニックに足を運んでいただきます。目につく努力を遠慮なく教えてください。

紺野 尚美（こんの なおみ）

スタッフ紹介

江尻内科循環器科クリニック



飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土) 午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>