

緑の屋根の時計台

第21号 平成19年10月20日発行



健康長寿

第二回



健康寿命を延ばす方法（その一）

健康寿命を延ばすには三つの方法があります。第一の方法は病気を予防する事、第二に老化を遅らす事、第三は心身の機能を蓄える事です。今回は病気を予防して健康寿命を延ばす第一の方法について述べてみました。

健康寿命は、心身機能がある一定以上損なわれる事によって短縮されます。その結果、介護が必要な状態になります。そこで、要介護発生の原因を予防していけば、健康寿命は延びる事になります。では、要介護の原因疾患は何か、それを予防するにはどうすれば良いかを考えていきます。要介護の原因疾患は厚生労働省の平成十六年「国民生活基礎調査」によれば、脳血管障害、高齢による衰弱、骨折・転倒、認知症、心臓病と続いています。

脳血管疾患を予防する
脳血管障害には、脳内の血管が破れる脳出血、血管が詰まる脳梗塞、脳の表面の血管が破れるクモ膜下出血などがあります。脳血管疾患はがん、心臓病に次いで三番目に多い死亡原因です。また、かなりの頻度で後遺症が残ります。脳血管疾患を発症して一年後の状況を調べた研究では、死亡二十%、要介護状態四十%、自立四十%という調査結果がでています。後遺症は患者自身の社会復帰や生活の質を妨げるだけではなく、長期入院や介護サービス利用の原因になっています。

脳血管障害の原因には種々ありますが、ここでは最大の原因である、高血圧を取り上げます。高血圧患者さんが降圧剤をきちんと服薬し続けると、脳血管障害の発症率をかなり下げることが可能です。発症を予防するには降圧剤を内服し、至適な血圧になっていくかどうかが大変になってきます。そこで血圧を定期的にチェックする事が必要になります。血圧は常に変動しています。以前は外来での血圧を測定して血圧の管理を行っていました。しかし、日常生活では血圧が高くないのに外来だけ血圧が上昇する白衣高血圧や、逆に自宅では高いのに外来血圧が正常な方もいらつしやいます。そこで最近では自宅での血圧測定が推奨され、自宅の血圧を参考に血圧の管理がなされています。自宅では、起床後三十分以内、排尿前に前腕にカフを巻く自動血圧計で毎日測定してください。余裕があれば夕食後の、くつろいでいる時間帯にも血圧を測定し記録をつけてください。世界保健機構(WHO)の基準では、家庭血圧の正常範囲は上の血圧が百三十五、下の八十mmHgとなっています。これは病院での血圧、上百六十、下九十五mmHgのレベルに対応する値です。自宅での血圧を毎日測定し、次回の診察時に持参してもうらえば高血圧の診療に役立て

る事ができます。高血圧の適正な管理をすることで脳血管障害の発症を防ぎましょう。血圧は低い方が合併症を起こしにくく、以前より血圧の目標値は低く設定されています。

日本高血圧学会の「家庭血圧測定条件設定の指針」では、家庭血圧は百三十五/八十mmHg以上をもつて高血圧と診断し、百三十五/八十五mmHg以上ならば確実な高血圧として降圧治療の対象とする。一方、百二十五/八十mmHg未満を家庭血圧の正常とし、百二十五/七十五mmHg未満を確実な正常血圧と判定するとしています。



健康教室を開催

十月十三日(土)に糖尿病と食事療法をテーマに第一回の健康教室を開催しました。糖尿病と闘う患者様やそのご家族の十四人が受講者として参加されました。院長からの「糖尿病の基礎知識」の講座では、糖尿病がどんな病気なのか、合併症の種類、治療方法についての講義を受け、病気にしっかりと向き合うことで、病気を知り、付き合い、そして克服する方法を学びました。そのあとは廣田管理栄養士の指導による糖尿病食の調理実習で、「豆腐ステーキ」「なめこソース」「豚肉とレンコンの甘酢煮」「ひじきサラダ」「実だくさん野菜スープ」長



いも二色茶巾」の五種類の料理にチャレンジ。参加者は五人前の料理を短時間でできばきと作り上げ、試食会となりました。全体量の割に少ない調味料に「味は大丈夫？」と一回不安そうでしたが、出汁を効果的に使って薄味をカバーし、上品に仕上がりました。総熱量は、ご飯も付けて五百三十七キロカロリーと低カロリーながらも一人前の量は結構あり、参加者の今後の食生活の参考になりました。第二回の糖尿病教室は三月中旬の予定です。



お知らせ

10月22日からインフルエンザの予防接種を始めました。詳しくは受付でお尋ねください。

11月24日(土)は休診します。



ニューフェイス スタッフ紹介

森下 優子

【職種】看護師
【趣味】中日ドラゴンズ応援
【プロフィール】

初めまして、森下と申します。高山の小児科医院にて十九年勤務しておりますがこの度、当院でお世話になることになりました。院長先生と同じ年の生まれで根っからのアナログ人間ですので、電子カルテ(パソコン)に対し、尊麻疹が出そうなのですが、五十の手習いでスタッフの皆様にご教えたいただきながら、現在修行中です。



一日も早く慣れてスムーズに看護ができるように頑張りたいと思っております。患者様にはご迷惑をおかけすることもあると思いますが、宜しくお願いいたします。

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>

