

緑の屋根の時計台



第47号 (新春号) 平成23年1月7日発行 編集責任者 江尻倫昭

新しき年の始めの初春の 今日降る雪のいや重け吉事

大伴家持・万葉集巻二十

【よみ】
あらたしきとしのはじめの
はつはるの
きようふるゆきの
いやしけよこと

【解説】
新春の今日という日に降り
積もる雪のように
良いことも
積み重なっていい



高血圧症について 知ってまおう

高血圧症は、かぜなどの病気とは違って、薬を飲めば簡単に治るという病気ではありません。あなた自身が、高血圧の恐ろしさをよく理解し、ご自身で生涯にわたってコントロールしていかねばなりません。血圧のコントロールをおこなうなかで、薬はたいへん大切なもので、正確に服用する必要があります。高血圧の患者さんが薬を服用するうえで、ぜひ知っておいてもらいたいことを『問い(Q)』&『答え(A)』形式で紹介いたします。

Qなぜ、高血圧は怖いのでしょうか?

A血圧とは、からだのすみずみまで血液を流すための「押し出す力」のことです。血圧が長時間高い状態が続くと、こ

とは、血管に長時間その力がかり続けるということです。そして、その力に耐えきれなくなり血管が破れたり、動脈硬化を起こしてもろくなったりするのです。その結果、脳梗塞や脳内出血あるいは心筋梗塞といった病気が起こります。

Q血圧を下げるにはどうしたらよいのでしょうか?

A日頃から、肥満、お酒の飲み過ぎ、塩辛いものの食べ過ぎ、ストレスの状態が多いといったことを改善するように心がけましょう。これらを十分に守っても血圧のコントロールができない場合には、薬の服用が必要になります。

Q薬は1日に何回服用するのがよいのでしょうか?

A薬によって、作用の持続時間が違います。また、血圧は一日のうちでも変動があるのが普通です。その変動の幅が大きい人も、小さい人もいます。医師が薬をお渡しする際は、あなたの血圧の変動や薬の作用時

間などを考慮して、血圧が一日平均してコントロールできるように薬の組み合わせや服用時間を決めていきます。したがって、決められた回数で決められた時間帯に服用して下さい。

【Q】血圧の薬は必ず食後に服用しなければいけないのでしょうか?
【A】血圧の薬は必ずしも食後に服用する必要はありません。食後服用となっているのは、単なる服用時刻の目安です。ただし、薬のなかには、食後に服用した方が効果的で安全なものもありますので、薬剤師にお気軽にお尋ねください。たとえば、服薬が「朝、夕食後」となっている場合は、普段の朝食と夕食の時間帯(午前六時〜八時と午後五時〜八時を目安)に服用しましょう。食事時刻の不規則な人は、食後服用にこだわらずに服用時刻を決めて服用しましょう。また、朝食をとらない習慣の人でも薬だけはその時間帯に服用しましょう。

【Q】血圧が高い時にだけ薬を服用してもよいのでしょうか?
【A】血圧は絶えず変動しています。血圧のコントロールとは、ある一定の血圧より高くなるないようにすることではなく、変動する血圧を平均して下げることです。それによって動脈硬化などの血管障害を予防しています。ですから、血圧が高い時にだけ薬を服用するのはよい方法ではありません。むしろ、血圧の変動を大きくするだけです。

【Q】血圧が下がったら薬は服用しなくてもよいのでしょうか?
【A】血圧が下がったからといって薬をやめてはいけません。薬で高血圧の原因を取り除くことはできません。薬の効果で血圧が下がっているだけで、薬をやめれば血圧は元の高い状態に戻ってしまいます。また、薬を服用したりしなかったりすると、血圧の変動が大きくなり、むしろ動脈硬化を早めたりします。ですので、継続して服用することが大切です。

【Q】血圧が下がりがすぎた時でも続けて薬を服用してもよいのでしょうか?
【A】立ちくらみ(急に立ち上がった時にフラフラする)などの低血圧の自覚症状がなければ、家庭での自己測定で、少しでも血圧が低くても薬の服用を続けて下さい。もし、「上の血圧(収縮期血圧)」が、一〇〇mmHg以下になることや立ちくらみなどが続くようなら医師にご連絡下さい。

【Q】薬をのみ忘れた時はどうしたらよいのでしょうか?
【A】薬の種類とのみ忘れに気づいた時刻により対処方法が異なります。

【Q】一日一回服用の場合…六〜七時間以内の遅れならば、のみ忘れに気づいた時に一回分を服用して下さい。気づくのがそれ以降になった場合は、その日はもう服用しなくてもかまいません。翌日から忘れずに服用して下さい。

【Q】一日二回服用の場合…三〜四時間以内の遅れならば、のみ忘れに気づいた時に一回分を服用して下さい。気づくのがそれ以降になった場合は、一回服用するのをやめて次回から忘れずに服用して下さい。

【Q】血圧が下がったからといって薬をやめてはいけないのでしょうか?
【A】薬を飲む必要はありません。薬の効果で血圧が下がっているだけで、薬をやめれば血圧は元の高い状態に戻ってしまいます。また、薬を服用したりしなかったりすると、血圧の変動が大きくなり、むしろ動脈硬化を早めたりします。ですので、継続して服用することが大切です。

【Q】血圧が下がりがすぎた時でも続けて薬を服用してもよいのでしょうか?
【A】立ちくらみ(急に立ち上がった時にフラフラする)などの低血圧の自覚症状がなければ、家庭での自己測定で、少しでも血圧が低くても薬の服用を続けて下さい。もし、「上の血圧(収縮期血圧)」が、一〇〇mmHg以下になることや立ちくらみなどが続くようなら医師にご連絡下さい。

四季を感じる贅

卯年を迎え、経済や暮らしがピョンピョンと跳ね上がり希望に満ちた年になるよう期待が膨らんでいる。普段は月が変わっても気持ちの変化は然程ではないが、大晦日の年取りを済ませ迎える元日の朝の心持は別格のものである。年賀の祝詞に「新春」「初春」がよく使われることから、新年は明るい春の兆しに満ち溢れている。新年を春と捉えることは、陰暦で正月を春のはじめとしていたことに由来し、当時は大晦日が節分で元日が立春とされていた。今年の立春は二月四日で、一月六日の小寒から二十日の大寒を経て立春までの今からが実際には最も寒い時期となる。

飛驒の冬は長くて寒い。そんな飛驒の冬には「静」の文字がよく似合う。じつと耐える長い冬を乗り越えた時に訪れる春の躍動感とはひときわ輝きに満ちている。新たな門出の四月を迎えると、どことなく街中がざわつき始め、冬の間充電されていたパワーが古川祭で一気に解放され弾ける。

その後、山々は急速に息を吹き返し、初々しい新緑の若葉がたちまち力強い深緑へと変わっていく季節。田に張られた水面に映し出される山並みから自然の神秘が伝わってくる。短い夏の到来である。生き物たちも先を急ぐように飛び交い、生きる喜びを確かめ合う。生命力に漲る季節である。

すくすくと成長した稲はやがて黄金色に頭を垂れ、収穫の季節を迎える。夏の日差しに疲れた木々は、徐々に日焼けした肌のように小麦色や鮮やかな赤、黄色に葉を染める。なんとも物哀しい空気が漂い始める。どこからともなく雪虫が現れ、秋色は日に日に深まっていく。

こうして移り変わっていく季節。四季の国『日本』といえども都会ではこれだけはっきりと実感することはできない。「いやだいやだ」と言いながらの雪よけも、近づく春を迎える準備。雪国だからこそその風流と楽しむ余裕がほしいところだが・・・。



二〇一一年春のスギ・ヒノキ科花粉総飛散数は、二〇一〇年六～八月の気象条件(日照時間が長く、猛暑が続いた)と九月中旬のスギ雄花の調査結果から、少量飛散であった二〇一〇年と比較すると、東日本では東海を除いて一～六倍、西日本では近畿を除いて一～四・八倍程度の飛散になるものと思われる。また東海は十～十六・五倍、近畿は四～十倍となります。また、飛驒地方のスギ花粉の飛散開始は二月下旬から三月初旬が予測されます。花粉症の方は、三月初旬からの予防的な治療をお勧めします。

森下 裕子
(もりした ゆうこ)

【職種】看護師
【自己紹介】

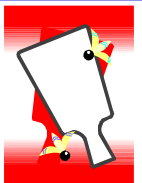
このたび、ご縁があり当クリニックで勤めさせて頂いた。まだまだ不慣れで至らないところばかりですが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願います。

住まいは古川で八人家族です。休日は子供のバレーやサッカーの応援にあちこち走り回っています。花が好きなので、時間が出来たらガーデニングに挑戦したいです。

スタッフ紹介



臨時休診のお知らせ



1月、2月の臨時休診はありません。

3月19日(土) 学会のため休診します。

江尻内科循環器科クリニック

飛驒市古川町上気多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

水曜日と土曜日の午後は休診です

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

