

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 低い目もあるから大丈夫？ 血圧解釈の落とし穴

第67話

医療法人
かとう内科
加藤 丈陽先生

言葉は知っていても実はあまり知らない血圧について加藤丈陽先生に聞いてきました。

マイタウン：この前、友を判定します。

達と一緒に風呂屋さんにいったら血圧計が置いてあったので測ったら友達の血圧が高かったんですよ。心配になったので深呼吸してもう一回測ったらと言うと今日は、たまたまよ。

高血圧だけでなく収縮期血圧(上の血圧)のバラツキにも注意が必要

公民館では低かったから大丈夫」というのですが、こういうのはどうしたらいいんでしょうか？

加藤：まず大切なのは正しい方法で血圧を測ることです。朝食前と寝る前のタイミングで少しの時間、安静にした後に心臓とカフ(血圧計の巻く部分)の高さを同じにして計測される血圧で治療の必要性や効果

加藤：そのような場合、断定することは難しいですが血圧が高い時と低い時がある、つまりバラツキがあること自体が高血圧と同様に健康被害へとつながるので治療が必要と考えられます。高血圧は脳卒中や心筋梗塞、認知症などのリスクになることが知られていました。近年、毎日測った収縮期血圧(上の血圧)の高い

加藤：血圧を調整している自律神経の乱れが原因と考えられています。通常、血圧は自律神経によって調整されています。運動するなど体を活発に動かすときには、血管を収縮させて酸素などを体中に運びやすくし、体を休ませるときには血管を拡張させて緊張を解きます。しかし、ストレスや睡眠不足、飲酒喫煙、運動不足、いびきなどがあると、自律神経が暴走してしまうんです。休むべきタイミングでも血管を収縮させてしまい、血圧が急上昇し、血管に急激な負担をかけてしまいます。もしかしら友達のの方は

加藤：それは大変です。低い日があっても危ない、ということですか。これは驚きです。どうして同じ人なのにこんなに血圧に変化が生じてくるのでしょうか？

加藤：それは大変です。悪くなる前に受診するようにぜひ言っておいてください。それともう一つ注意すべきなのが寒さです。寒いと血管が

マイタウン：ムムムム。忙しいと夜が遅くなつたとか言っていました。食事食べてすぐ寝るとわかってきました。

マイタウン：血圧がバラついていると、たとえ低い日があっても危ない、ということですか。これは驚きです。どうして同じ人なのにこんなに血圧に変化が生じてくるのでしょうか？

加藤：それは大変です。悪くなる前に受診するようにぜひ言っておいてください。それともう一つ注意すべきなのが寒さです。寒いと血管が

収縮して、血圧が上昇します。室温が1度下がると血圧が1ミリ上がってしまうという研究もある。なので過ごしている場所を暖かくすることが大切です。

マイタウン：今日の気温は10度！ということとは？

加藤：快適に過ごせる温度は22度くらいです。から普段より12ミリライト高いところで推移するということになります。

マイタウン：でも厚着しているから寒さは全然問題ないですよ？

加藤：残念ながら厚着をたくさんして快適だと思っても、血圧の上昇は抑えきれないことがわかっていきます。むきだしの手足などの血管が収縮すると、行き場を失った血が全身の血管に圧力をかけ、血圧を上昇させてしまいます。なので、世界保健機構(WHO)は血圧対策として特に朝、室温を18度以上にすることを推奨しています。

マイタウン：起きる1時間前にエアコンをタイマーセットすると良さそうですね。早速やってみます。



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会 老年病専門医

ポイント
☆血圧のバラツキは高血圧と同様に健康被害をもたらす
☆ストレスや睡眠や運動不足・飲みすぎ・いびきが自律神経に影響し血圧の変動をもたらす
☆寒さにも要注意。室温を18度以上に

ポイント

- ☆血圧のバラツキは高血圧と同様に健康被害をもたらす
- ☆ストレスや睡眠や運動不足・飲みすぎ・いびきが自律神経に影響し血圧の変動をもたらす
- ☆寒さにも要注意。室温を18度以上に

お問い合わせは
(医)かとう内科
0898-232310

正しく理解し接種を HPVワクチンセミナー開催



▲120人以上が参加したセミナー

今治市医師会が主催するHPV(子宮頸がん)ワクチンセミナーが先ごろイオンモール今治新都市(にぎわい広場)で行われました。愛媛大学医学部付属病院長杉山隆教授(62)が「HPVワクチンに関する情報提供と当院での取り組み」について講演し、120人以上の市民などが参加しました。

講演に参加した三浦さん親子は「親が決めてより子どもが考えて接種を決めてもらいたい」と考え、親子で聴きにきた。よく考え検討したい」と話しました。杉山教授は「市民向けに講演を行ったのは初めてだったが、関心の高さが伺えた。今後このような啓発活動を続け、正しい情報を提供できるように努めたい」と話しました。

愛鳥週間の普及を願う

酒井祥希さん

文部科学大臣賞受賞

公益財団法人日本鳥類保護連盟が主催する「令和6年度愛鳥週間」の審査が行われ、今治工業高等学校3年美術部に所属する酒井祥希さん(17)が応募総数約三万五千点の中

類についての保護思想を高めるとともに、毎年5月10日、16日に定める愛鳥週間の普及啓発に努めることが目的。水面に映る鳥の美しい姿を描くことで愛鳥を表現しようと考えた酒井さん。より自然に近い色合いを求め試行錯誤したと言います。



▲大臣賞を受賞した酒井さん

酒井さんは「鳥がメインだけど、なにより自然を大切にしたいという思いを込めて描きました。今までは人物などの絵が多かったが、これからは自然の絵にも挑戦していきたい」と話します。

困ったときは便利屋へお電話を！
電球の交換 小さなことでもOK！ 庭木の剪定
重い家具の移動 庭や畑などの草刈り
部屋や不用品の片付け リフォーム
雨漏り修理 古い建物の解体
見積り無料 あなたのところまで駆けつけます！お気軽にお問合せください！！
便利屋さん ☎0898-52-7735
今治市南高下町2丁目1番14号

不動産の相続相談は私たちに任せください
無料相談受付中
重松宗孝行政書士事務所 ☎090-1176-5831
今治市常盤町四丁目7番地6

ワールドプラザ ☎47-5555
●ザ・ビッグ毎月20・30日はお客様感謝デー！カードでおトク！5%OFF!※一部除外品あり
毎月15日は55歳以上のお客さまがおトク！G.G感謝デー開催！
●ジャンプワールド毎週水曜日はポイント2倍

フジ今治店 ☎23-2311
●フジ今治店限定!!毎月2回!!5日・15日 一括5%割引クーポン配信しています(モバイルエフカご利用時に使えるクーポンです)●毎月22日は「フジの日」です。エフカお持ちのお客様は5%引き。
●チャージキャンペーン毎月25・26・27日の3日間20,000円毎にエフカポイント200ポイントプレゼント!

マックスバリュ今治阿方店 ☎33-7824
毎週月曜日・火曜日はマックスバリュ恒例『月・火曜日』開催!!チラシ掲載でない商品も大変お買い得になっております。週に一度のこのチャンスにぜひ『月・火曜日』へご来店ください。1月14日(日)は『お徳サンデー』。ご来店のお客様は、一部商品を除き5%OFF!

イオン今治店 ☎25-3131
毎月20日・30日はお客さま感謝デー。各種イオンマークのついたカードのご利用・ご提示、イオン銀行キャッシュカードのご提示、または電子マネーWAONのお支払いで、5%OFF!

＊お買い物情報＊