

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2010年8月号 Vol.38

神戸市中央区布引町3丁目1-7
神戸クリニックビル2階
JR三宮駅より北へ、加納町交差点南
<http://www.hattori-naika.com>
(078)222-5566

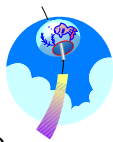
「大還暦」

真夏が続いて熱中症の注意が呼びかけられています。ふだんから睡眠や休養などで疲労回復をして常により体調を保つように心がけましょう。くれぐれも暑さにはご用心ください！

さて厚生労働省が2006年の統計をまとめた生命表という資料を見ている。それによると100歳以上のいわゆる百寿者は1989年(平成元年)に女性2500人男性600人でした。2005年には女性22000人男性4000人。そして2055年には女性50万人男性13万人にもなるというたいへんな予測です。地球温暖化そのものの勢いでわが国の長寿高齢化は進んでいます。寿命の話になると「とくに長生きなどしたくない」という意見も必ず出ますが、長年酷使してきた身体に不調が出ることは自然なことで、寿命の長さによらず少なくとも心身健やかに毎日を過ごしたいということは誰もが願うことです。それをサポートすることがわれわれ医療者の使命です。言い換えればお薬など病気の治療の目的は、単に現時点での検査値を正常化することをめざしているのではなく、健やかな人生が大目標です。



ここで症例報告を紹介します。60歳男性。40歳ごろから他の医院で糖尿病治療中。コントロールはやや不良でHbA1cは7.1前後。6月のとある金曜夜、胸部の筋肉痛を自覚し38度の発熱も。手持ちのパファリンとルルを飲んで自宅で過ごし月曜出勤したものの体調が思わしくなく職場近くの当院まで普通に歩いて来院されました。問診上うっ血性心不全を伴う心筋梗塞を疑いレントゲン検査と心電図で即診断確定しました。ご自宅近くの市立総合病院の救急部は手一杯だと医師不足を絵にかいたような回答で一瞬茫然。救急で心筋梗塞を受けないでどうする！と憤りながら、急遽神戸赤十字病院へ受け入れお願いして1時間後にはICU入院。検査の結果は心不全を伴う心筋梗塞多枝病変。心臓の冠動脈硬化が著しく冠動脈の数箇所にかテーテル治療が施されてようやく退院の運びとなりました。



糖尿病は痛くも痒くもない自覚症状に乏しい病気です。しかし上記のように生命に直接影響する心臓や腎臓に動脈硬化を起こすたいへんこわい病気です。たとえ60歳でも血管年齢は80歳に老化します。しかも困ったことに知覚神経も麻痺するため典型的な胸痛を感じにくく命に関わる手遅れになることも多いのです。同じことが高血圧や高脂血症などのメタボ症候群、またニコチン依存症(喫煙のこと)でも起こります。

このような危険因子をうまくコントロールすると健康年齢が10年延びるといわれています。高血圧のお薬なども「飲み始めたら一生のまななくてはいけないから」という方も多いのですが、1日の総心拍数は10万回以上で一心拍毎に血管にかかる負担を考えると薬物治療と非薬物治療(減量や減塩、運動療法、精神の安定、睡眠など無理のない生活リズム)を組み合わせると早期から血圧を適切な値に維持することがきわめて重要です。血圧は今もまだまだ日本人に多い脳血管障害(脳梗塞や脳出血など)に最も強く影響します。

120歳の大還暦のお祝いをする時代はそう遠くありません。近視眼的に身体を見るのではなく人生の時間軸に沿った長期的展望で健康のことを考えることが求められています。 院長：服部かおる

受診のチョットしたコツ④ コミュニケーション術

診察室に入ってこられたお顔を一目見て診断がつくこともあります。そのようなことはやはりまれなことです。しっかりとお話を伺い情報収集することがもっとも大切な内科医の仕事です。問診表は患者さんの情報収集とストーリーの組み立て(診断から治療まで)に欠かせないものです。待合室で問診表を書きながらご自分の物語を整理していただくともっとも適切な治療法に回り道せずにとどり着けます。ご協力ください。



香りのほなし

グレープフルーツの香りがダイエットに効果的なことは、有名ですが、血圧を上げる効果があるといわれています。低血圧気味の方は、起床時に嗅ぐと、すっきり目覚めることができますよ。さて、なぜそんなことがおこるのでしょうか？実は、香りとの関係は密接で、自律神経系(交感神経・副交感神経)ホルモン系 免疫系にまで影響を及ぼします。血圧を上げるには、交感神経が関わっています。グレープフルーツの香りは、交感神経を活性化するため、血圧を上げることになるのです。そして、同時に副交感神経を低下させ、消化管の働きを低下させ、二次的に食欲がコントロールでき、ダイエットの効果を得られます。グレープフルーツと対照的な香りとしては、ラベンダーがあります。副交感神経を活性化させリラックス効果が得られるのです。香りは、とても奥深く、心と体に良い作用を与えてくれます。



アクティブ・ヨガのご案内

毎週水曜日の昼間のヨガクラスがリニューアルしました。講師はスリランカで8年修行しインターナショナル・ライセンスを取得。昼間のクラスにフィットしたアクティブ系ヨガで心身共に元気になりましょう！毎週水曜日13:30から約1時間で、参加費は1回2000円です。問い合わせ先；守口なよ 携帯 080-6542-4078
夕方開催の「やさしいヨーガ」のクラスは引き続き従来通りです。

元町映画館オープンのお知らせ

8月21日(土)元町商店街4丁目に、定員60人の映画館がオープンします。選りすぐったお勧めの映画が上映されます。「ガイアシンフォニー第七番」も年内自主上映の予定です！お楽しみに!!



編集後記

先日、高校の同級生に「合唱部が出るコンサートがある」と誘われました。彼は合唱部出身でその後「音楽の深み」にハマって大学オーケストラに所属し後輩の指導のために母校へ足を運んでいるとか。私は卒業以来母校へ行っていません。私も大学の合唱サークルに所属しているのでこの機会にティーンズの歌声から刺激になるものを探りたいとおもいます。でもその前に看護大学で初めての定期試験を乗り越えなくては！ N

