

山下循環器科内科ニュース第 166 号

2016 年 11 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎開院 28 周年を迎えました

昭和 63 年 11 月 2 日に開院して、28 周年を迎えました。いつも申しておりますが、ここまで来ることができましたのも、当院外来に来られる患者さんやデイケア、デイサービス を利用してくださる皆様のお陰と存じます。これからも皆様のご期待に応えられるように院是である「親切、ていねい、誠実」をモットーとして職員一同努力して参りたいと思います。なにとぞよろしくお願い申し上げます。

◎あらためて高血圧治療の意味とは？

高血圧はなぜ治療しなければいけないのでしょうか？動脈硬化の 4 大危険因子は①高血圧、②糖尿病、③脂質異常症（高コレステロール）、④喫煙です。このうち、高血圧と糖尿病がもっとも重要です。高血圧を放置すると、脳卒中（脳出血や脳梗塞）の原因となり、狭心症や心筋梗塞、心不全のような心臓病を引き起こし、慢性腎臓病のような腎障害を起こします。つまり、高血圧を治療することは、将来おこりうる上記のような合併症を予防するためです。

血圧の治療は塩分制限、運動、体重減少、節酒、禁煙などの生活習慣の改善とともに、降圧剤の内服治療が必要です。降圧剤はまず 1 種類からはじめ、下がらねば、2 種類、3 種類と増えていきます。飲み方も、朝方高ければ、寝る前のむとか、朝のむにしても、長く効く薬をつかうなどの工夫がいきます。その人の血圧タイプにあった細かい治療が必要です。このために、家庭血圧の測定が必要なのです。

血圧は 6 月から 9 月までの季節はやや低めとなり、10 月から 5 月までの寒い時期には上昇する傾向があります。当院でも夏期には薬を減らし、冬期には薬を増やすようにしています。大切なことは、薬の調節を自分判断でしないことです。医師や血圧に詳しい看護師と相談しながら調節してください。

動脈硬化の予防のためには、糖尿病を合併していればその治療が必要ですし、コレステロールが高ければ、薬で下げることが必要です。このような治療は、2、3 日で結果が出るものではなく、10 年、20 年という長さで考えることが大切です。自覚症状を伴わないために、つい薬を嫌って飲まなかったり、飲み忘れてたりすることがあるとは思いますが、先々の健康を保つために必要な先行投資とお考えいただき、治療されるようお願いいたします。（以上 院長）

◎インフルエンザの季節になりました

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こるウイルス性呼吸器感染症です。小児と高齢者で重症化しやすいとされています。毎年冬に流行がみられ、学級閉鎖の原因や、高齢者施設における施設内流行の原因にもなります。

A・B・C型のインフルエンザウイルスがありますが、臨床的に問題になるのは、A型とB型です。インフルエンザはヒトの鼻やのどで増殖したウイルスが、飛沫感染でほかのヒトの鼻やのどの細胞に感染して発症します。

いずれの型のインフルエンザも1～3日の潜伏期をへて、悪寒を伴う高熱、全身倦怠感を伴って急激に発症します。鼻汁、咳、咽頭痛や吐き気、嘔吐、下痢などを伴うこともあり、頭痛や関節痛も現れます。

治療は対症療法と、インフルエンザに効く薬を使います。高熱に対してはカロナールなどの解熱剤を使用しますが、長引く原因にもなりますので注意が必要です。水分の補給に努め、脱水にならないように気をつけることが大事です。

抗インフルエンザ薬として、商品名ではタミフル、リレンザ、イナビル、ラピアクタがあります。タミフルは内服薬、リレンザ、イナビルは吸入薬、ラピアクタは注射薬です。タミフルは5日間服用します。リレンザは1日2回吸入を5日間、イナビルは1回吸入のみです。ラピアクタも1回の点滴ですみます。症状が出てから48時間以内に使用してウイルスの増殖を抑えれば症状も軽くなり、短期間で治癒することができます。薬の副作用として、腹痛、下痢、吐き気、蕁麻疹などがあります。ひどいときにはショック症状を起こすことも挙げられています。また、タミフルでは意識障害や飛び降りなどの異常行動も起きることがあります。このような場合はすぐに病院に相談してください。

予防の方法

まずは手洗いとうがいの励行です。また、免疫力を高めるために腸内環境を整えることが大切とされています。おすすめの食べ物はヨーグルトなどの乳製品や、ぬか漬けやキムチなどの漬物、みそなどの発酵食品は乳酸菌が豊富なので摂るといいですね。ただし、高血圧の方は漬物を控えたほうがいいかもしれません。ゴボウ、オクラ、サツマイモなど食物繊維が多く含まれる野菜は、善玉菌を増えるのを助けてくれるので、積極的に摂るといいようです。

10月から予防接種も始まりました。インフルエンザワクチンを接種してから、1～2週間かけて抗体が作られます。予防接種をして1か月後に抗体の効果がピークになって、3か月後くらいからだんだんと低くなります。予防接種の効果は一般的に5か月と言われています。予防効果がある抗体ができるまでの期間を逆算すると、遅くとも12月頃までに接種を終わらせたいですね。(看護師佐藤貴子)

◎人事 デイケア厨房 退職 中島和恵 (10月31日付) お世話になりました。

同入職 鹿内ユウ子 (10月18日付) よろしくお願ひします。