

おなご先生“の独り言”診察室

“おなご先生”の独り言“診察室”

りびえするの読者の皆さん、今冬は雪がえらいほど降って、寒いわけのわりという日が続きましたね。私は寒がり、早やこめくんならんかいねーと思つちよーところ

病院で測ると正常なのに、日常では血圧が高い人。これを正常血圧の仮面を付けた高血圧という意味で、“仮面高血圧”と呼んでいます。

要注意はストレスを感じている人やヘビースモーカー。診察室では仕事やストレスから解放されゆつたりとした気分になるため、また病院ではた

りびえするの読者の皆さん、今冬は雪がえらいほど降って、寒いわけのわりという日が続きましたね。私は寒がり、早やこめくんならんかいねーと思つちよーところ

病院で測ると正常なのに、日常では血圧が高い人。これを正常血圧の仮面を付けた高血圧という意味で、“仮面高血圧”と呼んでいます。

要注意はストレスを感じている人やヘビースモーカー。診察室では仕事やストレスから解放されゆつたりとした気分になるため、また病院ではた

“気を付けよう！気付かぬうちの動脈硬化、仮面高血圧の恐怖”の巻

一般に高血圧とは、最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上を言います。

日常生活では血圧が正常なのに、病院の診察室で測るとドキドキ緊張して高めになるのを、“白衣高血圧”と呼びますが、これはさほど心配はいりません。しかし怖いのは、

ルできていると診断されます。しかし、実際は日中や夜間に血圧が高くなっている可能性もあります。適切な治療をせず放置しておくとならぬ、心筋梗塞など動脈硬化による恐ろしい病気の原因となったり、気付かないうちに心臓肥大などを起こしたりします。

日常生活では血圧が正常なのに、病院の診察室で測るとドキドキ緊張して高めになるのを、“白衣高血圧”と呼びますが、これはさほど心配はいりません。しかし怖いのは、

このほか降圧剤の治療を受けている人も注意が必要で、薬を服用し午前中に受診すると、ちょうどいい具合に血圧が下がっており、コントロー

食後や間食後は胃にある食べ物を消化するため、胃に血液が集まって低血圧気味になります。また入浴後、飲酒後も下が

日常生活では血圧が正常なのに、病院の診察室で測るとドキドキ緊張して高めになるのを、“白衣高血圧”と呼びますが、これはさほど心配はいりません。しかし怖いのは、

このほか降圧剤の治療を受けている人も注意が必要で、薬を服用し午前中に受診すると、ちょうどいい具合に血圧が下がっており、コントロー

食後や間食後は胃にある食べ物を消化するため、胃に血液が集まって低血圧気味になります。また入浴後、飲酒後も下が

日常生活では血圧が正常なのに、病院の診察室で測るとドキドキ緊張して高めになるのを、“白衣高血圧”と呼びますが、これはさほど心配はいりません。しかし怖いのは、

このほか降圧剤の治療を受けている人も注意が必要で、薬を服用し午前中に受診すると、ちょうどいい具合に血圧が下がっており、コントロー

食後や間食後は胃にある食べ物を消化するため、胃に血液が集まって低血圧気味になります。また入浴後、飲酒後も下が



りましたね。
Q2・次にちよつと怖い問題。仮面高血圧の人は、治療がうまくいっている人に比べ、脳卒中や心筋梗塞を起こす危険度は？
①2倍②3倍③4倍

まあ大変！だから気を付けねばいけませんね。さて、朝の早い時間帯に血圧が高いのを、“早朝高血圧”と言いますが、夜間持続する人と、朝夕急激に血圧が上昇する人と2タイプあります。特に怖いのは、夜間持続型。夜の間に血圧が高いタイプは動脈硬化や心臓肥大が進行しやすいのです。皆さんは1日の3分の1は眠っています。それに大体は眠ると血圧が低下しますから、あまり気が付きません。これが盲点です。

なぜ朝方に血圧が上昇するかと言えば、眠っている間は、“副交感神経”優位ですが、起きるころには、“交感神経”優位になって自律神経のバランスが

スが変わることによります。

それで最後の問題。
Q3・心筋梗塞発症が一番多い時間帯は？
①夜中1時～5時②朝方6時～10時③昼間2時～6時

まあ、一年の計は元日にあり、一日の計は朝にありと言うように、朝はゆとりをもつて行動されることをお勧めします。

ポイント①朝は時間に余裕を持って過ごす②室内は暖かくして部屋を出る時は防寒を(朝起き抜けに冷たいシャツを着たり、新聞をパジャマのまま取り出たりするのはやめる)③適度に水分補給をする—などです。

春近しと言えど、まだまだ寒い日が続きます。皆さん元気に乗り切りましょう。

答え Q1①朝食前 Q2②3倍 Q3②朝方6時～10時

(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東急部町)

Q1・次の内、危険性

あります。だからその時間から少し間をあけて、2回くらい(5分間隔)測定します。腕と心臓の高さを同じにし、深呼吸してリラックスしてからがいいでしょう

そこで問題。

Q1・次の内、危険性

あります。だからその時間から少し間をあけて、2回くらい(5分間隔)測定します。腕と心臓の高さを同じにし、深呼吸してリラックスしてからがいいでしょう

そこで問題。

Q1・次の内、危険性

あります。だからその時間から少し間をあけて、2回くらい(5分間隔)測定します。腕と心臓の高さを同じにし、深呼吸してリラックスしてからがいいでしょう

そこで問題。

Q1・次の内、危険性

あります。だからその時間から少し間をあけて、2回くらい(5分間隔)測定します。腕と心臓の高さを同じにし、深呼吸してリラックスしてからがいいでしょう

そこで問題。

Q1・次の内、危険性

あります。だからその時間から少し間をあけて、2回くらい(5分間隔)測定します。腕と心臓の高さを同じにし、深呼吸してリラックスしてからがいいでしょう

そこで問題。

Q1・次の内、危険性

あります。だからその時間から少し間をあけて、2回くらい(5分間隔)測定します。腕と心臓の高さを同じにし、深呼吸してリラックスしてからがいいでしょう