

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしゅうかい

健翔会だより

24号

2014・1月1日

発行所

香川県坂出市川津町

(〒762-0025) 3329-14

医療法人社団 健翔会

堀口医院

TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋、青北

TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883

HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



堀口 裕 先生

皆様、新年あけましておめでとうございます。

今年も皆様がお元気で過ごされますように、スタッフ一同心をこめて診療させていただきます。

病気は冬に悪化する

20年間診療しておりますと、病気は何であれ冬場に悪化することが分かりました。糖尿病の患者さんは血糖のコントロールが悪くなり、高血圧症の患者さんは血圧が高くなり、そして癌の患者さんは病状がとても悪化しやすいのです。

何故そうなるのか、はじめは分かりませんでした。自己防御力診断を行ううちに、細胞の元気度が異様に悪くなることに気づきました。具体的に細胞レベルの血液循環がとても悪くなっているのです。つまり細胞にご飯もお水も酸素も行かないのです。あるいは細胞にできる老廃物も、細胞にそのまま残ってしまうのです。そんな細胞が元気であるはずはありません。私たちの体は、より病気の方に向かって当たり前なのです。また、すでに病気がある人が治療薬を飲んでいて、飲んだお薬も血液を介して作用することを考えると、どうしても血行を改善しておくべきなのです。

血行の改善を図る

① 冬場の血行障害として最も注意を要するのは、静電気帯電です。冬場は空気が乾燥し、また着るものもセーター類になってパチパチが溜まり易くなります。体に静電気がたまると、全身の細かな血管が縮んでしまい、血行障害が起こります。実際はそれだけでなく、血液の粘り気もとても強くなります。そのため脳卒中や心筋梗塞も起こり易くなります。そこで静電気帯電を防止する対策として部屋を加湿して下さい。洗濯物を干されたり、ストーブの上に水を入れた器を置いたり、あるいは加湿器を利用して下さい。

② 冬ですから、寒さのために血行が悪くなる場合もあります。同時に寒さや気圧の低さが自律神経に影響を与えて、血管が縮むこともあります。この場合は、足湯（手も）をする、日中に衣類に貼るカイロを足、腰、背中などにはる、夜間足元に湯たんぽをおく、足裏のマッサージをする、食品として自律神経の調節を図る作用のギャバ（γ-アミノ酪酸）を摂る、などがあります。

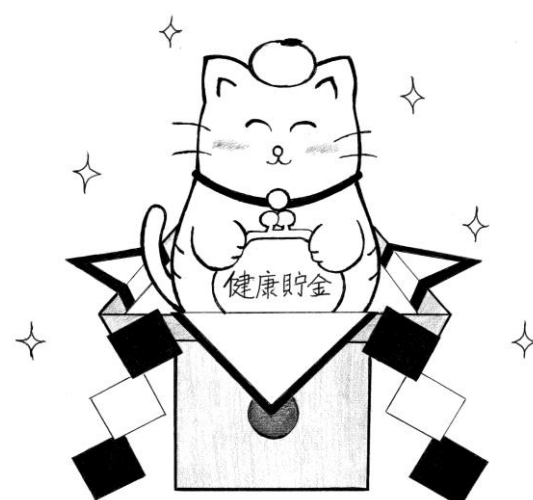
免疫力を高める

冬場の血行の悪さは、同時に免疫力の悪さにもつながります。免疫力が衰えると身近には、体が疲れやすい、風邪に罹りやすい、何らかの病気が出やすい、すでに病気を持っている人は、それが悪化しやすいなどがあります。まずは上述の血行改善に努力して頂き、過労を避けて、十分な睡眠と栄養をとりましょう。また免疫力を維持する上で欠かせないのが、免疫細胞のエネルギー源です。リンパ球や単球という免疫細胞は、主に“グルタミン”というアミノ酸を食べて生きています。小麦に多く含まれていますが、それでも沢山食べることは難しいです。できるだけサプリメント（健康補助食品）で摂るようにして下さい。

またビタミンCや亜鉛も一緒に摂ると、より免疫機能が安定します。その他免疫力の回復に漢方薬が使われることもあります。

炎症を下げる

私たちの体の中では、絶えず炎症が起きています。炎症が大きいほど病気が出やすく、既存の病気も悪化しやすくなります。炎症が起こる理由は、ストレスや過労による自律神経の乱れです。そこから免疫の調子も悪くなるため、さらに炎症が大きくなります。そして忘れてならないもう一つの理由に、血行障害があります。血行が悪いと、炎症にかかわる物質が体内に残ってしまいます。そのため炎症が拡大するのです。上述のように血行を改善したり、免疫バランスを回復したりして下さい。そして冬場であっても病気にならないように、また病気が悪化しないようにしましょう。



いろいろ豆知識

高血圧

日本では4人に1人が高血圧の患者さんです。多少血圧が高くても、自覚症状がないのが普通です。では、なぜ血圧が高いといけないのでしょうか。

確実に現れる高血圧の悪影響

高血圧の状態を放っておくと、血管の壁に常に強い圧力がかかっているため、血管壁が次第に厚く硬くなり「動脈硬化」が進行してしまいます。その結果、血管の弾力性が失われて、血管の内側が狭くなり、血圧が更に上昇する悪循環に陥ります。この悪循環が続くと、やがて心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因となりますのです。

自分の血圧を知りましょう



血圧自己測定のポイント

- 毎日同じ時間帯に、同じ条件で測定しましょう。
(特に朝食前の血圧が重要です。)
- 測定器の説明書をよく読んで正しい方法で測定しましょう(上腕で測るタイプの測定器がお勧めです)。
- 測定した血圧の記録を取り、通院時に主治医に見せましょう。その方の大切な情報源となります。

血圧の目標値は

◎～中年までの患者さん

130／85mmHg未満が推奨されています。

◎65歳以上の患者さん

140／90mmHg未満が推奨されています。

◎糖尿病・腎臓の悪い患者さん

130／80mmHg未満が推奨されています。

血圧を上げる要因

- ・加齢(男女とも50代くらいから特に)
- ・ストレス(心身の疲労)
- ・冬場(寒さ、静電気)
- ・外気温の急変(入浴時の脱衣や、いきなり熱いお風呂に入った時、冬季に暖かい室内から外出する時など)
- ・睡眠不足
- ・塩分、アルコールの摂り過ぎ
- ・便通時の力み
- ・動脈硬化などの病気
- ・性格(全てを一人で抱え込むタイプの人)
- ・遺伝による体質

減塩が基本と言われる理由は？

塩分は水分を引き付ける作用があるため、血液量を増やします。同時に、血管を収縮させて血圧を上げてしまいます。

※ 急に厳しい減塩に取り組むと続かなくなりますので、無理のない程度から始めましょう！

芽吹き

名前も知らぬ
野の花は

儂そうに見えたけど

冷たい雨に

打たれようが

冬の風に

吹かれようが

ましてや

重い心に

踏まれようが

次の季節には

芽を吹いていた

本当に強いのは
ひっそりしなやかな
命のこと

片井紹々

「みどりうさぎの子守詩より」

<お知らせ>

2月の診察日は 2／21(金)、2／22(土)は休診しておりますが、

2／13(木)は午前・午後とも診療、また2／20(木)は午前中のみ診療しております。