

# 東松島市医師団リレートーク 第9回

～医療現場のドクターからのメッセージ～



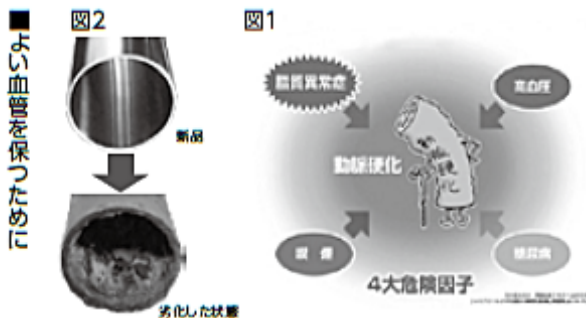
今回の医師団リレートークは、みやぎ東部循環器科 菊地雄一院長にお話をいただきました。患者さんとクリニックが情報交換しながら2人3脚で治療に取り組む仕組みをはじめ、心臓や血管を守るため、同院が実施している興味深い指導法についてもお話しいただきました。



みやぎ東部循環器科

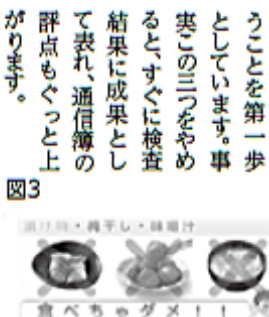
きくち ゆういち  
菊地 雄一 院長

図2  
よい血管を保つために  
心筋梗塞などの虚血性心疾患は、心臓を養う冠動脈の動脈硬化により血管が狭くなり、血液の流れが制限されることにより生じます。動脈硬化は、4大危険因子(脂質異常症、高血圧、喫煙、糖尿病)によって促進され、血管をボロボロにしています(図



■人は血管とともに老いる  
人は年齢を重ねるにつれ、心筋梗塞など、命にかかわるような病気のリスクが上昇します。原因は加齢とともに血圧が上昇し、様々な要因によって血管の弾力が損なわれるからです。

図3  
味増汁、漬物、梅干し禁止  
皆さんが食事には欠かせないと思っている味増汁は一杯で約2.2gの塩分です。三食とも味増汁を食べたら一日の目標値6gを超えてしまいます。おかつ塩味無しなんて無理ですから、当院では、まず塩分濃度の高い食品(図3)をやめてもらうことを第一歩としていきます。事実この三つをやめると、すぐに検査結果に成果として表れ、通信簿の評点もぐっと上がります。



### 「質問受付欄」

本コーナーでは、みなさまの知りたい医療に関する情報を募集します。例えば、血圧が高いと健康に良くない理由を教えてくださいなど、関心のある分野で結構です。いただいた質問は、専門の先生が登場する日に紙面で紹介し、回答します。「健康基礎クイズ」の答えと先生への質問を記入のうえ、はがき、ファックス、電子メールにて下記までお願いします。

■住所 東松島市矢本字上河戸36-1  
東松島市保健福祉部健康推進課  
☎ 0225-82-1244  
✉ kenko@city.higashimatsushima.miyagi.jp

■よい血管を保つために  
当院では患者さんの生活改善への取り組みに対して通信簿を発行しています。血圧、減塩、運動、体重、水分、禁煙、LDL、中性脂肪、ヘモグロビンA1c、尿酸の10項目をそれぞれ10点満点とし、合計100点満点で評価します。検査結果に基づいた評価を見ながら、患者さんとクリニックが2人3脚で取り組みを継続する仕組みとなっています。今回はその中でも血圧と関連が強い減塩への対策を紹介します。

■運動と生活改善が基本です  
まずはご自身の生活習慣を見直し、改善できることから取り組んでみましょう。これを実践しないで薬に頼るのは、野球でいえば基礎練習なしでサインプレーばかり練習するようなものです。上達も成果も現れませんよね。健康的な生活(例えば、バランスの良い食事や適度な運動)という基礎があつて、初めて薬が効果的に作用します。

■減塩の達成こそ健康への道筋  
世界保健機構(WHO)が発表している目標値は1日5g未満。一方、日本高血圧学会が定めたガイドラインは1日6g未満です。30年前まで、日本人の塩分摂取量は約20gであり、脳卒中により多くの方が亡くなっていました。この30年間で台所に立つお母さんが代替わりし、石巻地方でも近年の平均塩分摂取量は約11gへと減りました。

1. それを鉄管で例えると、動脈硬化は図2のように劣化した鉄管の状態です。漏水が起きやすいほうは一目瞭然ですね。健康的な血管を保つためには、4大危険因子を回避または改善し、健康的な生活習慣を身に付けることが必要不可欠です。

しかし、目標値はこの値の約半分ですから相当の時間がかかることでしょう。

### ■クリニック紹介

当クリニックは、心臓病の治療と予防を目指して平成14年9月に開院しました。現在は、前述した「通信簿」を軸に、患者さんと一緒に危険因子となっている症状の改善に取り組んでいます。今回は減塩について多く話しましたが、一番のリスク因子は「加齢」でもあります。加齢により誰でも血管が固くなりますから当然、血圧も上昇し、心筋梗塞等のリスクも上昇します。寒さが一番のリスクのように語られますが、(塩分を含む)食べ物の質と量、嗜好品(たばこやお酒)、さらには加齢によってリスクは増大されています。思い当たる方はご相談いただければ幸いです。

■診療科 循環器科・内科

診察時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	○	○	○	○	○	△
14:00~17:30	○	○	○	○	○	○

午前9時～午後3時(午後受付は16:30まで、心臓科受診24時間救急受付)

東松島市赤井八反谷地96-1

菊地先生からの健康基礎クイズ

(○または×で回答)

- 加齢により血管の弾力性がなくなり、血圧が高くなる。
- よい血管を保つためには、運動や食生活改善が大切である。
- 減塩することは、高血圧予防に効果がある。

正解者には抽選で※ゆびと利用券3枚セットを3人の方にプレゼントします。応募方法については質問受付欄(左記)を参照いただき「健康基礎クイズプレゼント係」(11月15日号分)と明記ください。

■問 健康推進課健康支援班 ☎内線3101

加藤先生からの健康基礎クイズの正解は

- 統計では一生のうちに精神疾患にかかる頻度は100人に1人よりも少ないという結果が出ている→×
- 精神疾患では、その人なりのペースを大切に本人が安心できる環境づくりが大切だ。→○
- こころの病気も体の病気と同じで、早期発見、早期治療が望ましい。→○

正解者は、豊野幸恵さん(あおいこ1人でした。正解者には、ゆびと利用券3枚セットを郵送にてプレゼントします。