

加藤内科 広報新聞 11月号

朝夕の寒さがめっきり冷え込むようになりました。
風邪などひかないように、体調管理に気を付けましょう。



インフルエンザの予防接種をしています。

受付時間

午前 (月) ~ (土) 9時~12時(受付は11時45分まで)
午後 (月)(火)(水)(金) 17時~20時(受付は19時45分まで)

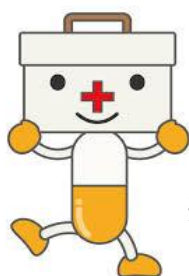
※予約制ではありません。

診察の方が優先となりますので、待ち時間が長くなる場合がございます。ご了承ください。
ワクチンの在庫状況ですが、今後も入荷を予定しておりますが、場合によっては
入荷しないことがありますので、ご希望の方はお問合せください。



年末年始のお知らせ

12月29日(金)~1月4日(木)までお休みさせていただきます。



定期的を受診されている方はお休み中にお薬がなくならないように
受診して頂きますようお願い致します。

お休み中は、ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。

※年末年始休暇中の処方日数ですが、お薬の種類によって処方可能な日数が
決められているものや、また患者さまの病状と必要性を考慮してDr.が処方しますので、
一度にたくさんの日数分を処方することが出来ない場合があります。ご了承ください。

「血圧サージ」が話題になっています。

“普段、血圧も正常で、健康診断でも特に異常が見られないのに、いきなり脳卒中で倒れて
しまった”ということがあります。それは、「血圧サージ」が引き金になって発症したと
考えられます。

「血圧サージ」とは？

“サージ(surge)”とは、「波」とか「急上昇」という意味で、
「血圧サージ」とは、普段血圧が正常範囲にある方でも、
瞬間的に血圧が急上昇する現象のことをいいます。

「血圧サージ」は健康診断では発見されにくく、「血圧サージ」になることが毎日繰り返し続くと、
血管が破れて脳卒中や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こしてしまいます。



「血圧サージ」を引き起こす要因は？

朝起きた時

寝ている状態のときは副交感神経により、血圧は下がり、起きるときは交換神経により、血圧が上がります。起きた直後は交換神経と副交感神経が乱れやすく、血圧が不安定になりやすいです。

トイレ

トイレは室温が低いいため急激に血圧が上がりがやすく、また排便時に力むことで脳梗塞、脳卒中を発症する方が頻発しています。

タバコ

タバコに入っているニコチンは、交換神経を優位にするため血圧の上昇が起こります。また、喫煙中の一酸化炭素は、血液中の酸素を奪うため一時的に酸欠状態になり、それをカバーするため、心臓が動くために血圧が上がります。

アルコール

お酒は少しの量だと血圧を下げますが、大量に摂取すると神経を興奮状態にするため、睡眠を妨げ起床時に血圧が高くなる原因となります。

その他、ストレス、緊張、階段の昇り降り、寒さなども引き起こす要因となり、これらの要因がいくつか重なって「血圧サージ」が起きます。



「血圧サージ」を予防するには？

寒暖差に気を付ける

布団から出るとき、風呂場、トイレなど急に体が冷えないように暖かくしておきましょう。足元が冷えると血圧が急上昇しやすいため、朝起きたら靴下やスリッパをはくようにしましょう。

ベルトを緩める

きつめの服装を着ていると、体が締め付けられ血圧が上昇します。時々ベルトを緩めて血管を開放しましょう。

ストレスをためない

怒ったり、緊張したりすると、自立神経の交感神経を優位にさせ、血圧が上昇しやすくなります。緊張やイライラしたときは、1回の呼吸を5秒かけて6回するという、少し早めの深呼吸をすると血圧を下げる効果があります。

有酸素運動

血管を柔らかくするには、まず運動です。ウォーキングなどの有酸素運動は、血流が早くなり血管の細胞が刺激され、血管を柔らかくしてくれます。



日常生活の中で、「血圧サージ」をすべて避けることはできませんが、リスクを少なくすることで、命の危険から身を守ることができます。“血圧は正常範囲だから大丈夫”“血圧が落ち着いたからもう病院には行かなくてもいいかな”と自己判断するのは危険です。正常範囲でも安心しないでいろいろなタイミングや状況で血圧を測るようにしましょう。また、“高血圧症”の方、“何らかの持病をお持ち”の方は定期的に医師の診察を受けるようにしましょう。