

第204回 葛飾高砂会：加藤内科クリニック（葛飾）患者会

編集担当 斎藤杏子

校正 加藤光敏院長 加藤則子管理栄養士

第21回 区民のための健康増進講演会 みんなでつくろう健康かつしか

平成29年3月25日（土）午後2時から同3時50分まで、葛飾区医師会館3階にて開催され、院長は葛飾区の理事であり、この企画を行ったため、これを高砂会3月の定例集会ジョイントとしました。

●開会の辞 会長挨拶

安藤進葛飾区医師会会長

健康とは、体も安らかであり、心も安らかであることです。良い音楽は、脳にも良いということで、さすが良い企画を葛飾区はやってくれるな、と思いました。

●第1部 演奏会 兵庫芸術文化センター管弦楽団元メンバー

弦楽四重奏と楽器紹介（モーツァルトより、オペラ座の怪人、キャッツ 他）

（院長）本日は150人を超える皆様にお集まりいただき嬉しく思います。今回私の妹が兵庫県立芸術文化センターで佐渡裕さん（題名の無い音楽会）の元、楽団のライブラリアンとして活動しており、その紹介で本日のメンバーが集まって下さいました。とてもレベルの高い演奏をして下さいます。

本日はお忙しい中、講演会を盛り上げるためにおいでいただきメンバーの方々に心より御礼申し上げます。さっそく各演者よりの自己紹介と演奏、そして演奏の合間に楽器紹介をお願いいたします。

（メンバー）私達は佐渡裕さん率いるオーケストラで学んだメンバーです。佐渡さんはすごく汗っかきで、熱い人です。一番前で弾いていると汗が飛んでくるくらい一生懸命な人です。機会があればまたすばらしい佐渡さんのもとの勉強したいです。

○モーツァルトを聴くと、頭が良くなったりするそうです。ご家庭にいかがですか。次は、ミュージカルで人気のナンバーをお聞き下さい。オペラ座の怪人と、キャッツから主人公の謳う曲です。最後の曲は、マイフェアレディです。言葉になまりのある主人公が、



語学博士のもとで勉強し、ついに正しい発音を身につけられ、嬉しい！一晩中踊っていたい！という気持ちを表した曲です。

続いて楽器紹介です。こちらがバイオリンです。松の板で出来ています。馬のしっぽを使っています。私が楽器を始めたきっかけをお話しします。姉がピアノを習っており、私はバイオリンを、と音楽の教師をしていた母が勧めました。

○こちらが第2バイオリンです。普通2-3歳でバイオリンを始める人が多いのですが、私は小学校4年のクラブ活動で、弦楽部に入会すると同時に習い始めました。近所の教会なら、安く習えると分かったからです。

○こちらがチェロです。チェロは少しバイオリンより大きいサイズです。音大受験の際、それまで習っていたバイオリンから、体が大きいのでビオラをやってみたらと勧められて始めました。5/13のリサイタルのお知らせを入れましたので、是非お出かけ下さい。

○こちらは一番大きなビオラです。私は弦楽演奏一家に生まれたので、気付いた時には楽器に触れていました。

○(院長) 副医師会長三尾先生、クラシック好きですよ。コメント宜しく願いします。

色んな種類の曲を聴かせて頂きました、ありがとうございます。こういうのを医師会で聞けるなんて、嬉しいです。次は「春」なんかも聞いてみたいと思いました。ありがとうございました。

心臓病と高血圧症 ～大切な家族と自分のために～

演者：東邦大学医学部名誉教授・小田原循環器病院院長・杉 薫先生

座長：加藤内科クリニック院長、葛飾区医師会学術部理事 加藤光敏

(座長) 杉薫先生は昔からの知り合いです。たくさん経歴があるんですが、その一部を紹介します。宜しくお願いします。

(下の写真で中央が杉 薫先生。隣は安藤会長)

(杉先生) 高血圧症という病気を持った方の推計数です。(日本データ 2010年) 今は、高齢化と叫ばれ後半の数が大きくなっているかと思えます。男性では50代、60代の一家の大黒柱が高血圧が多い。女性は60代、70代、お孫さんが出来る頃に多いようです。

収縮期の血圧が140、拡張期の血圧が90を越えるとぎりぎりだね、と言われると思います。どんな状態での血圧かを区別するために、家庭血圧、診察室血圧や、自由行動下血圧があります。

ところで、至適な血圧は120/80未

満なんです。正常の中でも少し高めですね、の血圧が130-139、85-89です。私は30年近く東京証券取引所の診察室で診察していますが、株の上がり下がりと一緒に胸が痛い、といって飛び込んでくる人がいるんです。だいたいそういうときは高血圧で、ニトログリセリンを服用す



るんです。かっかしたりすると、血圧が上がります。

普段でも下の血圧が100を越えている人は、首の後ろが張ってくるんです。

糖尿病の患者さんは合併症の予防のために、血圧を下げておくことがよろしいでしょうね。140/90mmHg未満は問題ないですが、一度でも何か冠動脈疾患を起こしたことがある方は、130を下回っている方がいいなと思います。

実は昔、皆さん結構血圧高かったんです。でも、社会の啓蒙が進み、血圧が下がってきているようです。

“血圧は変動する”

血圧の推移をみてみましょう。家ではゆっくり出来て落ち着いているけども、診察室に入るとクッと上がるのが血圧のようです。日内変動、1日の中で血圧がどんな風に動いているのでしょうか。だいたいの人が、日々の変化、季節の変化がありそうです。会議のときなどは上がり、夜間は下がっている人が多く居ます。

正常の方に比べると、イベントが起きやすいタイプがあります。朝夜の差が大きすぎるのも良くありません。また、ノンディッパーと言って、夜中に下がっていない方もリスクが高く、糖尿病で高血圧を合併するのは、このノンディッパーに多いと言われています。

長い時間測れる血圧計、携帯式自動血圧計(ABPM)もあります。昔はずっと側にいないと測れない大きい装置でした。今のABPMは15分ごとに自動的にマンシュートが膨らんで、測定する物です。なぜそんなことをしてまで、血圧を知る必要があるのでしょうか。家庭の血圧を高血圧診断の判断材料として優先させましょうということがあるからです。家庭血圧測定を正しく行うために、色んな血圧計がある中で、上腕型を推奨します。

自覚症状もないのに高血圧で何が悪い、とよくいわれます。動脈に圧がかかって動脈硬化や大動脈解離の心配がある。心臓に負担がかかる。心不全、心房細動が生じやすくなる(オシムさん、長嶋さん)。心原性の脳梗塞が生じやすくなる。脳出血を起こしやすい。腎臓が悪くなる・・・などなどが心配されるのです。

“動脈硬化の進展”

高脂血症(脂質異常症)があると、プラークができやすくなります。プラークとは、どろどろとしたものです。

メタボリックシンドロームだと、インスリン抵抗性を生じやすくなります。インスリン抵抗性とはインスリンの効きにくい状態です。これが高脂血症や高血圧、糖尿病を招き、動脈硬化に進展していきます。

メタボリックシンドロームを作らないことが大切です。食べ過ぎを避ける、運動不足を避ける。もう一つは、一番難しいですが、ストレスを重大に感じてしまわないことが大切です。なるべく、「あっ嫌だな」と思わないことが大事です。むしろ「好きだな」と思うことです。あれもこれも、楽しいかも知れない、と思った方が良いでしょう。

基準値より少しだけ高い事ってありますよね。ちょっとだけよ・・・の異常の重なりを見過ごさないことが大切です。中性脂肪がちょっと高い・・・血圧がちょっとだけ高い・・・糖尿病の気がある・・・ちょっとでも、これらが重なると動脈硬化が進行し、すべての合わせ技1本で何かが起こることがないようにしたいですね。

“高中性脂肪血症によってもたらされる病気”

中性脂肪は500 mg/dL 以上になると要注意です。1000以上は張り切り過ぎる方に多くって、食べないと働けない！とかいって、よく食べるんですよ。3000まで行く、張り切りボーイの中には、まだまだ大丈夫って言って働く人がいるんです。食事している間にかくっと倒れた方は、私の知っている患者さん3人とも残念ながら亡くなりました。高脂血症がある方は、豚肉のラードみたいなのが、常に血管の中にあるんです。血液を採っておくと、ガラスの試験管にぺったりとくっつくんです。実は最近、脳出血は減っています。最大の原因は、高血圧により心不全を起こすんです。

”高血圧は心房細動の発症頻度を高める”

心房細動は、不整脈の一種で心臓の筋肉が不規則に並んだり、心臓の中で電気信号が上手く伝わらない為に、細かく不規則に動きます。糖尿病の方は特に注意です。心房細動があると、自覚症状が強くて気になってしまい、生活に影響する場合があります。また、認知症にもなりやすいことが言われています。その理由は、脳に行く血が減ること、脳に微小な血栓ができること、そして、脳梗塞をはじめとする血栓塞栓症が増えるため、その後遺症である場合があります。ですが、心原性の脳梗塞は心房細動がなければ、なりません。つまり、心房細動は抗凝固薬を上手く使うことで重大な血栓を防いでいくことが予防となります。2013年に心房細動の薬物治療ガイドラインが改訂されています。

ですが、生活習慣の修正はとても大事です。アルコールも適度に楽しみ、運動して体重を整えることが一番大事なのは食塩の制限です。(省略あり)

今回杉薫先生の講演は心臓や血圧という分かりにくい部分のある事柄を分かりやすく説明して下さいました。また演奏もとても素晴らしく、当院の患者さんも多数混じった150人を超える観客も満足し、良かったとわざわざ言いに来て下さる方も複数いて、準備に時間はかかりましたが、良い区民公開講座、葛飾高砂会ジョイントの会となりました。

(不許転載 加藤内科クリニック 加藤光敏、加藤則子)