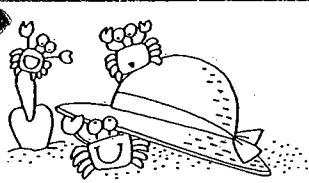




たんぽぽ



第72号 2003年7月
兵庫県養父郡養父町城畑82番地の28
森 医 院
電話 (079) 665-0223

— 痴呆や寝たきりにならないために —

いよいよ世界的潮流となってきた高血圧・糖尿病・高コレステロール血症の3大疾病。特にアジア・アフリカ・ヒスパニック系の国々で急増しており日本も例外ではない。生活習慣病ともいわれ、生活が豊かになればなるほど音も無く忍び寄り、くるから厄介だ。またこれらは医療費の増大に拍車をかけ、寝たきり老人を生む主要な原因にもなっている。では、高血圧や糖尿病を治療したら本当に心疾患や脳血管疾患を防ぐことが出来るのだろうか？ 血圧が低く血糖値が正常でも脳梗塞や心筋梗塞になる人がいるのではないかと？

われわれ医師でもこれらの疑問を打ち消せない。これらの疑問に答えを出すべく全世界的規模で数多くのトライアルが行われている。循環器疾患(心臓・脳血管・腎)だけでなく現在まで651トライアルを数え、あるトライアルでは数万人の患者さんを何年間も追っかけるという大規模試験となっている。ところがそれにかかる膨大な費用は政府組織からではなく製薬会社が負担するところに問題点がある。たとえばY製薬から発売されているコレステロール値を下げる薬について。薬を服用しコレステロール値が下がった患者さんと、薬を服用せずコレステロール値が高いままの患者さんをY製薬が数年間追跡調査をする。あるエンドポイント(例:心筋梗塞の発症があったか、なかったか)でコレステロール値を下げる薬を服用している患者さんに心筋梗塞の発症が少なければ、コレステロール値を下げると心筋梗塞の発症を少なくすることが出来る公表する。

調査結果に嘘はないのだから、製薬会社がトライアルを行いその評価も行うため、自社の薬をより多く売りたいがためのバイアスがかかってしまふ。また都合の悪い結果が出そうなときは途中でトライアルそのものが中止されてしまふことがある。場合によっては製薬会社にとって都合のいいトライアルだけがわれわれ医師に公表されてしまふこともある。それでもこれらの多くのトライアルは日常診療の場で参考になることが多い。いままでのトライアルの結果を総合的に判断すると、①理想血圧は130/75。140/85を超えると心臓・脳・腎臓への負担が急増する。②白衣高血圧といわれる医師や看護師の前に来ると血圧が上がる集団は、明らかに高血圧予備軍。③起床時空腹血糖値は100mg/dl以下、食後血糖値は140mg/dl以下を目標に生活習慣を修正したい。④コレステロール値は血圧や血糖に異常がない場合は240mg/dlまでOK、そうでない場合でも200mg/dlまでなら心配無用、逆に低コレステロールの集団は短命であるとの結果が出たので注意が必要だ。老年期痴呆と高血圧・高血糖・高コレステロール血症とが密接に関連している。ホカリスエントを飲んで直後血糖値が一時的にせよ上昇したり、普段はなんともないのに病院に行くと血圧が上がる人、コレステロール値が260mg/dlを超える人は積極的に治療を受ける必要があるといふことを多くのトライアルが示している。

院長

ふれあいほくす
スタスタと歩くは

看護婦ばかりなり 匿名

✦ 伝言板 ✦

毎月1回保険証の確認をしています。月初めは窓口へ提出して下さい。又、「保険証が変わるか手続き中である」「老人医療の受給が停止となった」...など加入している保険に変更があった場合は必ず受付へお申し出願います。

✦ 職員紹介 ✦

今回は医院の宮務係を担当している藤井幹雄さんを紹介します。トレードマークはベージュの帽子。バス停で待つおられる患者さんにちょっと椅子を運んであげるやさしくてナイーブなおじさま(?)です。女性が多い職場の中ではとってもしっかりになります。皆さんもちょっと助けてほしい時など気軽に声をかけて下さい。



テレフォンサービス

但馬 079-655-0151
通話料無料 0120-655-0151
(携帯電話からはご利用いただけません)

《7月のテーマ》

| | |
|-----|-------------------|
| 月曜日 | 子供どもの肥満 |
| 火曜日 | お母さん!スポーツドリンクにご用心 |
| 水曜日 | 増えてきた痛風 |
| 木曜日 | スポーツと骨折 |
| 金曜日 | 虫にさされたら |

《8月のテーマ》

| | |
|-----|---------------|
| 月曜日 | 金属アレルギー |
| 火曜日 | 歯垢が気になる方へ |
| 水曜日 | 脳血管障害にならないために |
| 木曜日 | 腰痛の予防 |
| 金曜日 | 閉経後の性生活 |



あなたも糖尿病予備群？



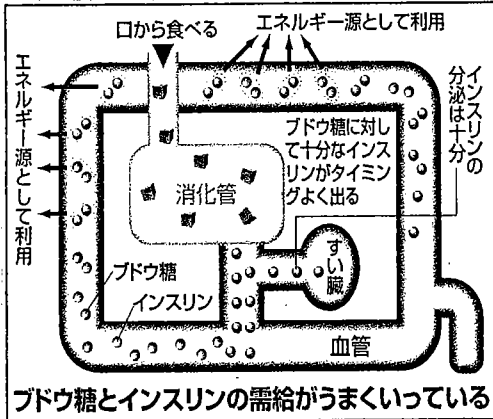
糖尿病は、自覚症状がなく静かに進行します。「のどがかわく」、「尿の量が多くなる」という症状に気づいた時には、早目に診察を受けましょう！

現在、40歳以上の10人に1人が糖尿病ではないかといわれていますが、その半数以上は発見されていないか、自覚症状がないため、治療を受けていません。また、若いうちからかかる人も多くなっており、生活習慣の改善がますます大切になっています。

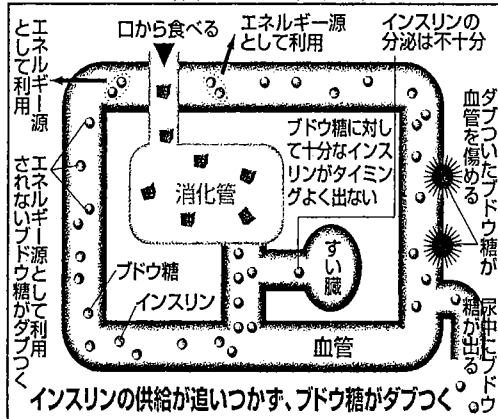
糖尿病発症のメカニズム

正常

食物から得た糖分は、消化の過程でブドウ糖となり、血液の流れによって全身の細胞へと送られます。血液中のブドウ糖は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きにより細胞へ送り出され、エネルギー源として使われます。



糖尿病になると



ところが、糖分のとりすぎや運動不足等によりブドウ糖がエネルギー源として使われずにいると血液中にブドウ糖が多くなりすぎてダブついてしまいます。この状態が長く続くと、ダブついたブドウ糖が血管を傷めたり血流障害により、細胞がエネルギー不足となります。

怖いのは合併症

糖尿病そのものによる死亡率は、それほど高くありませんが、怖いのはその合併症です。目の血管がダメージを受ければ失明、腎臓なら腎不全、心臓の動脈なら狭心症や心筋梗塞といった具合に、障害が全身に広がっていきます。

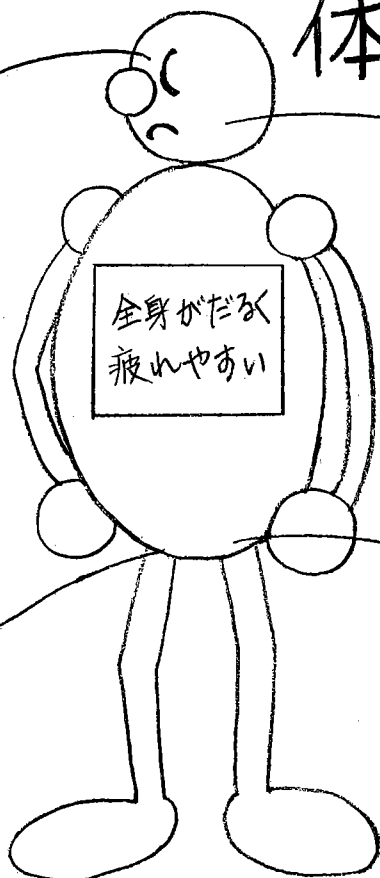
糖尿病に気づいて！

☆日常生活で糖尿病を予防する

- 肥満を解消する
- 運動不足を解消する
- アルコールやタバコは控える
- 精神的、肉体的にストレスをためない
- 定期的に健康診査を受ける



体のSOS



目がかすむ

食欲が異常なほどあり、満腹感がない

性欲がなく、インポテンツになる

全身がだるい、疲れやすい

のどがかわいて水をたくさん飲む

急激にやせる

尿の回数と量が多くなる

皮膚がかゆく、おできがでやすい

編集後記

笑いは人間の心と体を癒して若返らせる効果があり、健康にもよいそうです。毎日、笑顔で過ごしたいものであね。次回発行は10月です。

