

# たんぽぽ



健康な状態を維持していく上で、「1番大切なものは何か？」と考えたことがありますか。

血圧、血糖を安定させることも、食べ過ぎに気をつけることも重要です。もちろんタバコは吸わず、アルコールも過ぎないようにする。でも優先順位をつけるとしたら「睡眠」でしょう。睡眠を上手にとらないと、糖尿病・肥満・高血圧・うつ病予備軍になります。

患者さんが急変し、深夜の午前2時や3時に往診することがあります。月に1回程度なら余裕ですが、週に2回もあると体調が思われにくい。まず食欲が落ち、睡眠中の中途覚醒が頻発し、日中の眠気が続きます。これに加えて私の場合、口唇にヘルペスが表れたり、結膜出血で白目が真っ赤になったりすることもある。

テラスは強制的に眠らせないという拷問を考えた。光や痛みの刺激で何日も眠らせないと人は脳に深刻なダメージを受ける。「不眠」という病態は何らかの原因で脳に深刻なダメージを受けた結果と考えられる。不眠症患者はうつ病と同じように脳SPECT検査で左前頭葉に血流低下が認められ、両者は画像上まったく区別がつかない。しかし「眠れません」と言って受診されても「真性の不眠症」は実は少なく、検査してみると睡眠時無呼吸などの原因疾患が見つかることが多い。海外旅行中のツアー客、「私は重症の不眠症で睡眠薬がないと眠れない!」と語っていた方なのに、バスの中では爆睡しておられた。ある種の睡眠薬の副作用に記憶の脱失がある。睡眠薬で眠れたのではなく、眠れていない状態を覚えていないだけ。長期に服用すると記憶領域に問題を起こすといわれている。「睡眠薬は怖いから安定剤や抗不安薬をください」という患者さん、安定剤という安心剤みたいに聞こえぬ薬に服薬されてしまうが、実は薬理学的に睡眠剤と区別はない。最近、抗不安薬が不眠症のもう1つの原因ではないかと考えられている。これらの薬はベンゾジアゼピン系と呼ばれ、長期に服用していると手が震えたり冷や汗が出たり、気分が落ち込んで増量したり、また薬を

やめようとして不安、不眠の増強（離脱症状）がおきる。タバコをやめられない人、お酒に弱い人は依存症になりやすく、安易な服用は薬物だ。私は眠れないとき睡眠薬に頼ることはなく、脳を休ませる方法をとる。5分ほどの仮眠でもそれだけで脳がリセットされたようにすっきりする。照明を暗くし数分間、体を横たえるだけでも効果がある。不眠治療と同時に配慮が必要なものに認知症に伴う精神行動障害（徘徊、不潔、失禁、幻覚、妄想など）に対して処方される向精神薬。その代表格で処方の多いセロクエル、リスパダール、オランザピンは糖尿病を悪化させることで知られているが最近、非糖尿病認知症患者の糖尿病発症原因に特定された。海外でも向精神薬が認知症患者の寿命を短縮させているという臨床データがある。抗不安薬、睡眠導入剤、向精神薬は脳に対する作用が謎のままであり、長期処方や複数医療機関からの多重処方は絶対やめていただきたい。

昨年暮れ、東京電力病院発却に関連し、徳洲会グループから受け取っていた5000万円で辞社に追い込まれた猪瀬都知事。彼はテラスの常習者である。都議会答弁の席で冷や汗をかけたリチが震えたりは明らかに薬の副作用であるとみた。議会で追及されるたびに内容がコロコロ変わるのはいまがチウソフいているのではなく、記憶脱失で現金授受当時を思い出せないからではないか？猪瀬さんにテラスを処方した医師や小淵総理・長島茂雄氏の脳梗塞を防止できなかった担当医、それに対して安部晋三氏の潰瘍性大腸炎を見事にコントロールしている総理主治医はアベノミクスの影の立役者である。医者選びが寿命を決めるのなら、私の主治医は誰がいいのかな？

院長

## テレホンサービス

☎ 通話無料 0120-979-451

(携帯電話からはご利用いただけません)

### 《1月のテーマ》

月曜日 目のかゆみの対策と目薬の使い方

火曜日 智歯周囲炎(親知らずの痛み)

水曜日 めまいと脳の病気

一善玉めまいと、悪玉めまい

木曜日 脂肪肝の話

金曜日 ジェネリック医薬品(後発品)の話

### 《2月のテーマ》

月曜日 うちの子、風邪にかかりやすいのは何故？

火曜日 歯科の応急処置

水曜日 知っておきたい不整脈の話

木曜日 鼻づまりから起こる病気

金曜日 子どもの顔のあざ

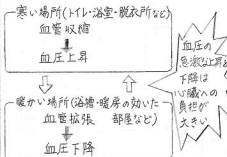
http://www.hhk.jp/(過去の放送とも掲載しています)

# 冬の温度差にご用心

寒い冬がやってきました。人の体は暖かい場所から急に寒い場所に移動した時、血圧の乱高下や脈拍の変動を起こします。

冬場は、家の中でも急激な温度差による影響を受けやすく、場合によっては脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの深刻な疾患につながります。日本では急激な温度差による影響で年間1万人以上が死んでいます。

## 【温度差と血圧の関係】



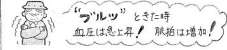
## 【急激な温度差に影響をうけやすい人は…】

- 高血圧や動脈硬化の傾向がある人
- 肥満の人
- 高齢者の人

## 【家の中で特に温度差がある場所は…】

- 浴室・脱衣所
- トイレ
- 廊下

特に入浴中の事故や死が増えています！



# 急激な温度差から身を守るためには…

- 起床時**
  - 寒い朝、目が覚めた時はすぐに布団から出ず、10分くらい経ってから、ゆっくり動きまわろう。布団から出たらすぐに暖かいものを着ましよう。
  - エアコンのタイマーを起床前にセットしておいて、目が覚めた時に部屋を暖かくしておくのも有効です。
  - 高齢者や夜中にトイレに起きる方は寝室に小さな電気ストーブを置いて夜中使用しておくことをお勧めします。



- トイレ**
  - トイレは北面にあることが多く、寒い場所のひとつです。寒いトイレに小さなヒーターを置いてみたり、暖かいスリッパやトイレマットを使って足を冷やさないようにしましょう。
  - 寒いトイレでいきむと血圧が急上昇することもあるので、日頃から水分の摂取、食物繊維の摂取を心がけ、便秘にならないようにしましょう。

- 部屋・廊下**
  - 暖かい部屋から寒い場所に移動する時は、深呼吸することをお勧めします。深呼吸することにより、血管の中に酸素がたくさん送り込まれるので、血管への負担が軽減され、血圧の上昇が多少アも抑えられます。
  - 暖房の効いた部屋の温度が高すぎると、寒い部屋との温度差が激しくなります。暖かい部屋の温度を20℃～24℃に保ち、廊下やトイレとの差を抑えると体へのダメージを受けにくいとされています。

- お風呂**
  - シャワーを高い位置にして浴槽にお湯をためると、シャワーの熱気で浴室内を早く暖められます。
  - 浴槽のふたを少し開けておいても、浴室を暖められます。
  - かかり湯をしっかりと行いましょう。特に手や足といった末端部からかかり湯を行い、お風呂の温度に体を慣らしましょう。
  - 足からゆっくり湯舟に入り、ゆっくり体を沈めましょう。高齢者は38℃～40℃の湯温で10分～15分浸かると、体に負担がかかりにくいと言われています。
  - 脱衣所は小さなヒーターなどを使用し、急激な温度差を減らしましょう。



## リハビリ室のご案内 Part 3

新しく導入された自転車タイプのトレニアマシン、“マトリクス・バイシクル”を紹介します。

生活習慣病の一つである運動不足を解消する為には、1日30分以上のウォーキングが必要です。それに相当するのが、マトリクス・バイシクルの運動20分です。

この機器は簡単操作で負荷調節ができ、心拍数、速度、距離など、パネルモニターを見ながら初心者や高齢者の方でも軽やかにペダルを漕ぐことができます。無理なく安定した有酸素運動を行うことにより、全身の血流改善、心肺機能の向上、糖代謝と脂質代謝の改善などの効果が見られます。ご希望の方は、医師にご相談ください。

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。“たんぼぼ”次回は5月発行予定です。

