

季節の変わり目と高血圧

暑い夏が終わり、季節が秋へと変わる9月～10月は、急激な血圧の上昇に注意が必要です。季節と血圧は直接関係がないようにも思えますが、一般的に血圧は夏に下がり冬は上がります。

特に、季節の変わり目は血圧の変動が大きいといわれ、体調不良に悩まされる人もいます。



季節によって血圧が上下する主な原因は気温です。気温が高いと、体の熱を発散するために血管が拡張して、血圧が下がります。夏は汗をかく量が増えて、塩分と水分が体外に排出されるため、体内の血液量が減ることも血圧が下がる一因です。一方、気温が低いと、体温を維持するために血管が収縮して、血圧が上がります。冬は塩分の多い食事をとることも多く、塩分とともに体内に水分が貯まりやすいことや、運動量が減って体重が増加しやすいことも血圧が上がりにくい要因となっています。

高血圧の怖いところは、ほとんど自覚症状がないためきちんと治療を受けていない人が多い点です。ある調査では、高血圧有病者数の約60%しか治療を受けておらず、さらにそのうちの半数は十分な降圧が行えていないという結果があります。生活習慣の問題意識が低いことや服薬の必

要性への理解が乏しいことが大きな原因と考えられています。高血圧であるにもかかわらず治療を開始しなかったり、そのまま様子をみたり放置してしまつと、心血管疾患や腎臓病の発症率が上がるという報告があり、命に関わることもあります。

どれくらい血圧を下げればいいのかという点、高血圧の基準は診察室血圧が140/90mmHgで、家庭血圧が135/85mmHgです。2019年4月に5年ぶりに高血圧ガイドラインが改訂され、合併症のない75歳以下の降圧目標は130/80mmHg未満、75歳以上の高齢者は140/90mmHg未満とそれぞれ強化されています。

家庭や薬局などで血圧を測ったときに、血圧が高いようであれば早め早めに主治医や薬剤師などに相談してみましょう。

結核

近年、新聞やテレビなどで、高齢者施設や病院内等での結核の集団感染が毎年のように報道されて問題となっています。結核は、結核菌が体の中に入ることによって起こる病気（感染症）で、我が国の主要な感染症となっており、エイズやマラリアと並ぶ「世界の3大感染症」の1つに挙げられています。厚生労働省の資料によると、現在でも毎年新たに約1万8000人の患者が発生し、約19000人の方が亡くなっています。

結核は、発病した患者が咳やくしゃみをした際に、結核菌を含ん

おならは腸内に溜まったガスです。ガスのほぼ9割は食事や唾を飲み込むときの空気で、残りの1割が腸内で食物が分解されたときに生じるものといわれています。

腸内で生じるガスの成分としては窒素、水素、二酸化炭素などがありますが、これらは無臭です。おならのにおいの元は、それとは別のアンモニア、インドール、硫化水素などです。食事の内容によって発生するガスが異なり、それによっておならのにおいも異なってきます。

例えば、食物繊維の多い豆類やいも類などを摂るとおならが出やすくなりますが、成分としては二酸化炭素の割合が多いため、比較的ににおいはありません。一方、肉

おなら

類やにおいのきついんにく、玉ねぎなどの野菜を食べると、おならのにおいはきつくなります。これは肉類のタンパク質に含まれている窒素化合物や、んにくに、玉ねぎに含まれる硫黄化合物が、アンモニア、インドール、硫化水素などに変化するためです。

食事の内容以外にも、便秘になるとおならのにおいはきつくなります。これは腸内に消化物が停滞し、腸内細菌によって発酵が進むためです。加齢により胃腸の機能が低下することでも腸内の滞留時間が長くなり、においはきつくなります。

おならのにおいが気になるときは、食事に気をつけるとともに便秘を予防することが有効な手段

2週間以上続く咳は要注意!!



だ小さなしぶき（飛沫）が飛び散ってしまい、周囲の人がそれを直接吸い込むことによって人から人へ感染します。ただし結核に感染しても、健康な人であれば免疫によって結核菌の増殖を抑え込むことができます。

2週間以上咳や痰が長く続く場合は、早めに医療機関を受診するようにならねばなりません。

結核というと、こどもの頃にBCGワクチンを接種しているから大丈夫と考える人もいるかもしれませんが、しかしBCGはこどもの結核予防には有効な一方、効果は十数年程度しか続かず、大人では予防効果が期待できません。大人であれば、結核に感染・発病しないためには、睡眠をきちんととる、栄養バランスの良い食事を摂る、ストレスがたまらないようにするなど、健康的な生活を心がけることが大切です。

また、結核だけでなく、さまざまな病気の早期発見のためにも、毎年きちんと職場や自治体の定期健診を受けましょう。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします!

0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00~PM7:00
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店

便秘を予防しよう!

なんとかしなくちゃ

です。トイレを我慢しない、しっかり水分を補給する、適度な運動をする、食物繊維やオリゴ糖の多い食事を摂るなどすると良いでしょう。また、腸内環境を整える発酵食品や乳酸菌飲料などを摂取することもお勧めです。もっと手軽に、食物繊維と乳酸菌を一緒に配合した健康食品なども市販されていますので、うまく活用してみましょう。