

☀ 春から始める紫外線対策 ☀

ぽかぽか気温と共に紫外線量も急上昇！皆さんはどんな紫外線対策をしていますか？1年を通して見ると紫外線量は、3月から増え始めて5月～8月にピークを迎えます。春先でも真夏とほとんど変わらない紫外線量が降り注いでいるので、春も怠らず対策する事が大切です。紫外線の量って朝や夜は少ない、昼は多いと感覚的に感じていると思います。

実際にその通りで、1日の中で紫外線量が最も多いのが お昼の12時ごろ!!特に紫外線量に気を付けないといけない時間帯は朝の10時～お昼の14時ごろ!!雨の日でも快晴の日より量は少ないですが、降り注いでいるので注意が必要です。そして、室内でも窓を通して紫外線は降り注いでいます。直射日光の紫外線量を100%としたら窓から入ってくる紫外線量はそのうち80%!かなりの量ですよ。紫外線を浴びるとどうなるでしょう？

①「日焼け」

日焼けによってダメージを受けると皮膚の弾力性を持つ細胞が壊されたりと、皮膚がんの発症のリスクが高まったりします。日焼けをした場合は早く炎症を鎮める事が大切です。

②「光老化」(しみ・しわ・日光角化症)

長時間日光に繰り返し当たり続けたことで起こる皮膚の変化のことを言います。子供の頃から浴びた総量が多い程老化が早まります。加齢によっても「しわ」は出来たり皮膚が薄くなるなどの変化は起こりますが、光老化では「深いしわ」「厚く硬い皮膚」「たるみ」「良性腫瘍や皮膚がんが起こりやすくなる」の変化が起こります。また、がんの前段階の「日光角化症」は高齢者に多く、顔や手の甲に出来やすいのが特徴です。日焼け止めに適切に使うと共に、日傘・帽子・サングラスを活用して紫外線を防ぎましょう。

紫外線対策っていつからすればいいんだろう?と感じている方は、外出時に長袖から半袖に変わる時の変化を一つの目安にしてもいいかもしれません。いつまでやればいいのか?こちらにも気になる場所ですよ。9月一杯はやっておきたいですね。10月になるとだいぶ紫外線も落ち着きますし、長袖の出番も増えてくると思うので自然と対策にもなると思います。「ちょっとの外出なら大丈夫」なんて油断せず、1度紫外線対策について見直してみませんか？

N.S

第8回

みんなの健康ライフ講座 テーマ

『ちょっと役立つメンタル
ヘルスケア』

場所:中田診療所待合室
日時:2025年5月
28日(水)午後2:00～
講師 森 啓

診療体制表 2025年5月						
	月	火	水	木	金	土
午前の部			森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3週 河合 一般内科/呼吸器
9:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液				
12:00			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/整形外科	第2・4・5週 森 一般内科/血液
午後の部		第1・2・3週 森 一般内科/血液	第1・3週 往診	森 一般内科/血液 第1・3週14:00～ 古屋 整形外科	河合 一般内科/呼吸器	診療を行っていません
13:30	森 一般内科/血液					
16:30		第4・5週 休診	休診	第4週 往診		



医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所だより

2025年5月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2025年

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

5月号

みんなの医療

— 高血圧の最近の知見と管理 —

高血圧症は生活習慣病(糖尿病、高脂血症)の中で一番動脈硬化に関係しています。血圧は加齢に伴い高まる傾向にあり50代では6人に1人が高めだというデータがあります。高血圧による脳出血を起すとADL低下から社会生活に影響を及ぼします。最近の話題も含め高血圧の知見と管理について述べます。

●血圧変動のメカニズム

血圧は最高血圧(収縮期血圧)は心臓が血液を送り出す際に血管にかかる最大の圧力を示し、最低血圧(拡張期血圧)は心臓が拡張して血液が流れる際の最少の圧力を示します。心臓から送る出す血液は1分で体内を巡って心臓に戻ります。動脈硬化が起こると弾力性がなくなり血圧が高くなっていきます(図1)

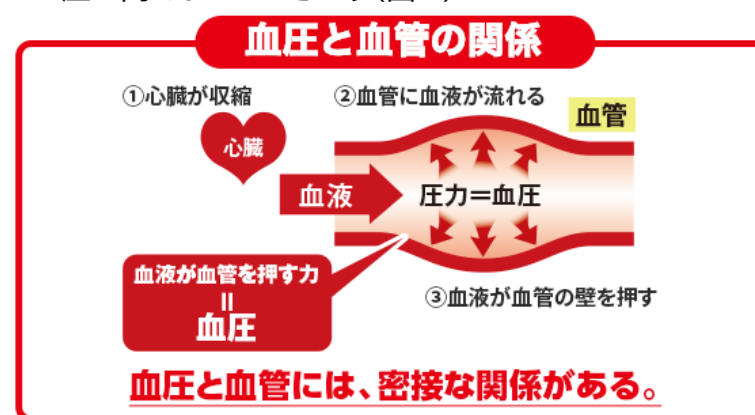


図1 カルピス健康通販から(広告)朝日新聞2024年11月28日より

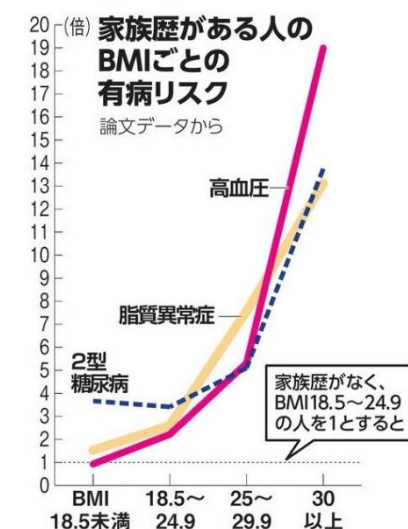


図2 朝日新聞 2025年2月26日より

●家族歴と高血圧症

新潟大と虎の門病院による解析(図2):高血圧の家族歴があり、肥満度の指標となる体格指標 BMI:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が30以上肥満の人が高血圧であるリスクは家族

歴のない普通 BMI18.5～24.9)の人の 18.99 倍でした。ただ家族歴があっても普通体重の人ではリスクは 2.22 にとどまりました。

●高血圧治療ガイドライン

2014 年高血圧治療ガイドラインでは 75 歳未満では家庭血圧は 135/85mmHg、診察室血圧は 140mmHg/90mmHg 未満が、75 歳以上では家庭血圧は 145/85、診察時血圧では 150/90 未満が目標です。2019 年高血圧症治療ガイドラインでは、75 歳未満では家庭血圧は 125/75、診察室血圧は 130/80 未満が、75 歳以上では家庭血圧は 135/85、診察時血圧は 140/90 未満が目標です。

●血圧管理

1)塩分控えめ

日本人の1日平均塩分摂取量は 11～12 g ぐらいです。高血圧の人は 6g 未満が目標です。塩分量はカップ麺 5.5g、インスタントラーメン 5.4g、味噌汁1杯約 2g、梅干し 1.8g、きゅうりの漬け物 1.2g、辛子明太子 1.1g、白菜の漬け物 1.1g、塩鮭 0.9g、たらこ 0.9g含まれています。

2)尿中ナトリウム/ カリウム(Na/K)比

カリウムは余分なナトリウム(塩分)を対外に出し血圧を上昇するのを抑制する働きがあります。尿中の Na 量を K 量で割った値(Na/k) 比は 1.6 未満が非常に良好、1.6 以上 4.1 未満良好、4.1 以上では注意です。塩分摂取量が多いと値が高く、野菜や果物量が多いと値低くなります。東北大学で調べた登米市の取組みの報告があります。(きょうの健康 2023 年 3 月号より)。2017 年度から 2 年間で 尿中 Na/K 比 平均が男性は 5.65 から 5.19 に、女性は 5.21 から 4.86 に低下しました。これにより収縮期血圧は平均で男性 133.1mmHg から 129.7mmHg に、女性は 130.9mmHg から 129.4mmHg に低下しました(図 3)。

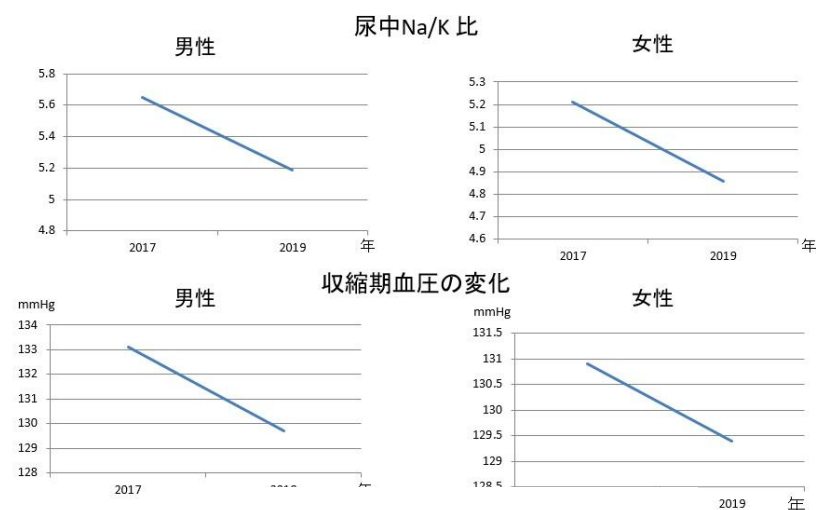


図3 NHK きょうの健康 2023 年 3 月号より

このナトカリ針測定器は市販売されていません。カリウムは野菜、果物、豆類に多く含まれています。厚生労働省が健康 21 で提唱した 1 日の野菜摂取目標は 281～350g、果物は 1 日 99～200g でみかん 2 個、リンゴ 1 個、桃 1 個、ブドウ 1 房に想定します。血圧を下げるには野菜 など摂取量は 500g がよいとされています。

3) 運動:1日 30 分以上の運動軽いランニングやウォーキング、水泳など。4) 十分な睡眠:診療所だより 3 月号に記載しました。自分にあった睡眠の取り方を考えて下さい。5)肥満の改善: BMI30 以上の人は食事療法と運動療法で体重減らしましょう。6)ストレス改善:一次的に血圧を上昇し継続すると高血圧の原因となります。7)禁煙とアルコール:タバコは動脈硬化と関連し、大量飲酒は血圧を上昇します。

●治療薬

1 カルシウム拮抗薬:ノルバスク、アムロジン、2 アンギオテンシン変換酵素阻害薬:レニベース、3 アンギオテンシンⅡ受容体拮抗薬:テルミサルタン、4 β 1遮断薬:テノーミン、5 サイアザイド利尿薬:フルイトラン。

●よくある質問

1)入浴前の高血圧

高齢者にとっては入浴は精神をリラックスさせ楽しみにしてる人が多いと思います。急に血圧を下げることは頻脈など脳血流を下げよくないと言われています。血圧 200mmHg 以上ではシャワーなども考慮し 180~200mmHg では湯温を 40℃にし短時間の入浴をとどめることもよいでしょう。

2)血圧の気温による変動

冬の寒い時期普段より血圧 10mmHg 上がる人がいます。このような人を気温感受性高血圧と呼ばれていいです。寒くなると交感神経がたかぶり血管が収縮するため血圧が上がります。服装など気温に合わせ調節することも試みてよいでしょう。

3)白衣高血圧・仮面高血圧

病院で血圧が高くなる白衣高血圧の人は心配はいりません。血圧は家で朝と夕に測定し血圧手帳に記録して下さい。反対に朝交感神経神経緊張し高く受診時正常な仮面高血圧の人がいます。このような人は持続性高血圧治療として対応が必要です。

4)投薬中血圧低下したら

血圧が 110mmHg を切った時、心配して中止する方がいます。立ちくらみなどなければ続けて下さい。一時性のこともあり、大動脈には圧受容があり調節機構ありそのまま下がり続けることはありません。

森 啓