

多くの動物、そして 亡き父に見守られながら

野坂 獣医科

院長 野坂 英司

正月に当動物病院の前院長であった私の父が亡くなりました。

まだ古希を一つ越えた年齢で本当に突然のことでした。父が開院したのは、約四十五年前、私が母のお腹の中におり、犬猫の寿命は今よりも短く、動物病院へ行く患者数は今よりも少ない状況でした。

開院後は夫婦で力を合わせ、病院を維持してきました。

昨年、本誌冬季号に父は投稿しており、「慈恵院の山門をくぐった多くの動物に

見守られながら、命ある動物をこれからも診察し続けたい」と綴っています。

看取ったお医者さんが驚くほど、まだまだ現役で仕事を続けて行く気でいっぱいでした。

父の闘病中、私は別の土地に腰を据え、気の合う仲間たちと多くの仕事をしていました。

当時は漠然と「遠い将来には継ぐことにはなるだろう」と考えてはいましたが、まだ継ぐことは考えていませんでした。

そのため、このような形で動物病院を継ぐことになるとは、まったくの予想外であり、とまどいもありました。しかし、父を頼りにしてくださいました患者さんや動物の為に継ぐことを決意しました。

私が小さかったころ、父は忙しく働いており、遊んでもらえなかった記憶があります。私は子ども心に「寂しいなあ」と思っていました。とはいえ、やはり私も物心がつく頃には、獣医師になることを目指しておりました。

父は私に「勉強して獣医師になれ」とは言いませんでした。しかし、私が獣医

大学に合格したときはとても喜んでくれました。また、「病院を継いでくれ」とは言いませんでしたが、「病院を継ぐとき」の話をしたとき

はとても熱心に話を聞かせてくれました。病院内で新しい生命が誕生したときや動物を看取ったときには、私を呼んで見せてくれました。

最近、病院のまわりは、道路が整理され、古くからの人たちと、新しい人たちが融合する大きな町に変化しています。

私はこれからも、父の残した病院でそれぞれの人や動物たちと向き合い、診療をしたいと考えております。それは父の遺志を継ぐことにもつながることであろうと考えております。





寒い季節の血圧管理

寒い季節には血管が収縮して血圧が上がりがやすくなります。また、室内外での寒暖の差も血圧の変動に影響し、高血圧の人、特に老年寄りは注意が必要です。高血圧は、脳卒中や心筋梗塞の大きな危険因子ですが、これらが起こりやすい最も危険な時間帯は、起床後1時間以内といわれています。血圧の高い人は、毎朝の家庭血圧測定でしっかり血圧を管理しましょう。

ながた内科クリニック

院長 永田 宏

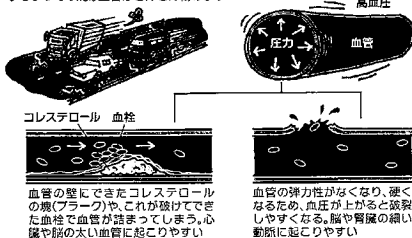
TEL 04-1369-0707

血圧は、血液の流れが血管の壁にかかる圧力

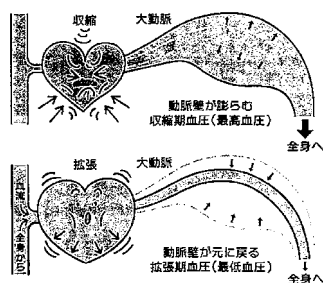
血圧は、血管の壁にかかる血液の圧力で、上下2つの値で示されます。血液を送り出すポンプが心臓です。全身に血液を送るとき、心臓は強く収縮して、大動脈にいつきに血液を押し出します。このとき血管にかかる圧力は最も高くなります。これが収縮期血圧で、最高血圧とも呼ばれます。全身から血液が戻り、次の収縮に備えて心臓が膨らんだとき、血管にかかる圧力は最も小さくなります。このときの血圧を拡張期血圧、または最低血圧といいます。収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上になると、高血圧と診断されます。血圧は、心臓から拍出される血液量が増えるほど、また血管抵抗(血液

■ 高血圧と動脈硬化

高血圧は、高速道路を猛スピードで車が走っているような状態。血管はどんどん傷みます



■ 収縮期血圧と拡張期血圧



の流れにくさ)が大きくなるほど、上昇します。血液量が増える大きな原因は、塩(ナトリウム)です。塩が体に入り過ぎると、体は体液のナトリウム濃度を一定に保とうとして水分を増やし、血液量が増えます。血管抵抗は、血管が狭くなるほど大きくなります。そ

高血圧は、動脈硬化の重要な危険因子のひとつ

動脈は加齢とともに誰でも少しずつ硬くなりますが、高血圧では常に強い圧がかかって原因のひとつが血管の収縮です。たとえば、交感神経(活動、緊張、ストレスなどで優位に働く神経)が活発になると血管が収縮し、血流に対する抵抗が大きくなります。また、腎臓で作られるアンジオテンシンⅡという物質、副腎から分泌されるストレスホルモンノルアドレナリン、タバコに含まれるニコチンなども血管を強く収縮させます。加齢や動脈硬化による血管の弾力性低下も血管抵抗を強めて、血圧を上げやすくなります。日本人の高血圧の90%以上は、特に高血圧になる原因疾患はなく、遺伝的体質や加齢、食塩の過剰摂取、過食や運動不足による肥満、喫煙、ストレスなどの環境要因が複合的にかわり合って生じると考えられています。

いるために血管の壁が傷み、動脈硬化が早く、強く進みます。動脈は体の隅々まで酸素や栄養を運ぶ重要な血管です。動脈硬化で血流が滞ったり、血管が破れたりすると、深刻な臓器障害を起こします。心臓の冠動脈に起これば狭心症や心筋梗塞に、頸動脈や脳の動脈では脳卒中(脳梗塞、脳出血)につながります。腎臓の糸球体の毛細血管に動脈硬化が起こると、腎機能が低下し、慢性腎臓病(CKD)につながります。糸球体の血液ろ過機能が低下すると、余分な水分と塩分が排泄されず、血流量が増加して血圧が上がります。その血圧の上昇が、また腎機能を低下させるという悪循環を作り出します。

表1 ■ 高血圧の基準 (単位: mmHg)

	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
診察室血圧	140 以上	かつ / または 90 以上
家庭血圧	135 以上	かつ / または 85 以上

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

値は2回測定した血圧の平均値。家庭血圧は診察室血圧より5mmHg低めに定められています



家庭で測る血圧が その人本来の血圧

高血圧はまた、破裂すると命にかかわる大動脈瘤にもかかわっています。動脈硬化は、高血圧だけでなく、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症など他の生活習慣病が重なるほど強く進みます。高血圧のほかに別の生活習慣病がある人は、その改善も必要です。

血圧は常に変動しています。1日の中でも朝と夜、活動中と睡眠中、また過労やストレス、興奮、運動、温度などによっても血圧は変動します。そこで、その人本来の血圧を知るのに有用なのが、ふだん家で測る家庭血圧です。診察室血圧(病院の診察室で測る血圧)だけではわからないその人の血圧の特徴がわかるため、今日では診察室血圧よりも家庭血圧による診断が優先されています。特に、夜間高血圧や早期高血圧のような危険な高血圧の発見は、脳・心・腎の重大な病気の発症予防に重

要です。

白衣高血圧▽家庭血圧は正常範囲で、診察室で測ると高血圧を示します。主に緊張によるものなので、治療の必要はありませんが、一部の人は将来、本格的な高血圧に移行することがありますので、肥満や生活習慣病がある人は、ふだんから家庭血圧を測りましょう。

仮面高血圧▽診断室血圧が正常範囲でも、家で測ると高血圧を示します。高血圧が「正常」という仮面をかぶって隠れているもので、家庭血圧を測ること初めて見つかります。

夜間高血圧▽血圧は、日中は高く、夜間から睡眠中は低くなりますが、夜になっても血圧が下がらず、高い血圧が朝まで続きます。常に高血圧にさらされている血管は傷みやすくなります。

早期高血圧▽血圧は起床前から上がり、夜間高血圧に似たような特徴があります。起床直後に急激に血圧が上昇します。夜間高血圧が早朝まで続いて

いる場合もあります。どちらも脳卒中や心筋梗塞のリスクが高い危険な高血圧です。

朝の血圧に注目して治療 食事・運動・睡眠を改善

心筋梗塞や脳卒中は、夜よりも朝の発症が多く、起床後1時間以内が最も危険な時間帯といわれています。この時間帯に、血圧は大きく上がります。そこで「起床後1時間以内」の血圧値を毎朝測定することが重要です。さらに夜、「就寝前」に測定します。朝と夜の血圧値を比較したときの変動幅(血圧差)も重要な指標で、その差が大きい人は脳卒中のリスクが高いといわれています。

表2は、高血圧治療の目標値です。75歳以上では少しゆるく、糖尿病や腎臓病のある人はより厳しい目標値が設定されていますが、朝の血圧を125mmHg未満(収縮期)に維持できれば理想的です。

治療ではまず、食事と運動を正しく改善し、肥満があれば

いばって、かえって人におだてられ易い人。
天神様のさしている刀はそり返っている。そのことを
いばって身をそらしている人間になぞらえている。

減量しましょう。食事のポイントは、減塩、摂取カロリー、栄養バランスです。運動は1日10分以上、早歩きなどの軽く汗をかく運動（心拍数100～120）が血管の健康にとってよく、血流が速くなることで、血管の内皮細胞から血管をしなやかにする「しなやか物質」が分泌され、血圧を下げます。節酒、禁煙も心がけてください。良質な睡眠と、規則正しい生活は、血圧の安定に非常に重要です。不眠や睡眠時無呼吸症候群などで睡眠状態がよくないと、朝の血圧が上がりまします。こうした生活改善で降圧効果が現れなければ、薬を使います。よく「血圧の薬は飲みだしたら止められないのでは？」と薬をためらう人がいますが、そんなことはありません。薬で血圧を下げたあと、正しい生活習慣と良好な血圧値を維持できれば、薬を減らしたり、止めることもできます。

夜中の寒いトイレは危険 生活環境の温度差対策を

気温によって血圧が大きく変動するタイプの高血圧を気温感受性高血圧と呼び、変動の大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。冬場は、末梢血管が収縮して血圧が上がりやすいのですが、高血圧の人で、早朝に血圧が大きく上がり、冬場と夏場の血圧差が20mmHg以上ある場合、気温感受性高血圧と考えられます。さらに、冬場は屋内外・室内外の温度差でも血圧が変動しやすくなります。

表2 ■ 高血圧治療の目標血圧値（単位：mmHg）

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者 前期高齢者（～75歳）	140 かつ 90 未満	135 かつ 85 未満
後期高齢者 （75歳以上）	150 かつ 90 未満 （ようすを見ながら下げられれば） 140 かつ 90 未満	140 かつ 85 未満 135 かつ 85 未満
糖尿病患者、 たんぱく尿のある 慢性腎臓病患者	130 かつ 80 未満	125 かつ 75 未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

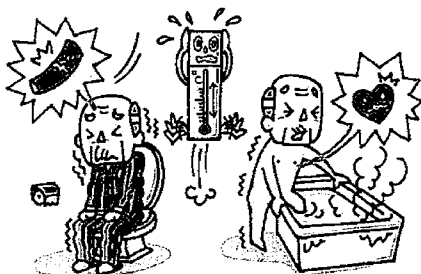
朝の血圧が145mmHg（収縮期）を超えると脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。生活を改善し、必要であれば薬の力を借りて、良好な血圧値を維持しましょう

特に高齢者は血管が硬くなっているため、家の中でも温度の低い場所、脳や心臓の血管が事故が起こりやすくなります。なかでも危険なのは夜中の寒いトイレです。寒さが血管を収縮させて血圧を上げ、いきなりすれば血圧はさらに上がります。トイレ、浴室、脱衣所などは暖かくしておきましょう。室温は「足元」が重要です。足元の温度が10℃下がると、血圧が約9mmHg上昇するという調査結果があり、足元の冷えは気温感受性高血圧を引き起こしやすいと考えられます。床暖房やホットカーペット、厚手の靴下やスリッパなどで足元を暖かくしま

しょう。冬場の朝の室温は10℃を下回らないように気を付けてください。また、冬場は寒さのために運動量が減りますが、昼間できるだけ体を動かし、夜にしっかりと睡眠をとることも血圧の安定にとって大切です。



高い血圧は「まず下げる」ことが重要。よい生活習慣を維持すれば薬を中止することもできます



寒いトイレや浴室などとの温度差に注意！ 冷えた体で、いきなり熱いお風呂に入ると血圧は急上昇！ かけ湯をしてから静かにつかりましょう

ことわざの意味

(9)

行ったきりで何の音沙汰もないこと。小石の代わりに梨を投げたのでは相手はそれを食べてしまい投げ返さない。又は「梨」を使りが「無い」にかけてある。

言の葉

物には時節あり
花の開閉人の生死嘆くべからず



(於 瑞 法 殿)

彼岸法要

導師 永田住職



月例法要

導師 田中和尚



(於 竹 生 苑)

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

「生きているうち
はたらけるうち

日のくれぬうち」(相田みつを)

人生も大きく半ばを過ぎると、
こういう言葉が身に迫ってき
ます……。

はや、今年も暮れようとし
ております。風邪など引かれ
ませぬようご自愛下さい。

丙申師走 合 掌

慈 恵 冬季号 No.57

平成二十八年十二月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山二印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九
〇四二一三六一五二二