

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と、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是気温です。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や、運動量が減つて体重が増加しやすいうことも血圧が上がりやす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を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うと、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と、高血圧の基準は診察室血圧が $140/90\text{ mmHg}$ で、家庭血圧が $135/85\text{ mmHg}$ 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 $130/80\text{ mmHg}$ 未満、75歳以上の高齢者は $140/90\text{ mmHg}$ 未満と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。

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、比較的においはありません。一方、肉

おならは腸内に溜まったガスです。ガスのほぼの割合は食事や唾を飲み込むときの空氣で、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。

おならの元は、それとは別のアンモニア、インドール、硫化水素などです。食事の内容によれば、発生するガスが異なり、それが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、比較的においはありません。一方、肉

おならのにおいが気になるときには、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になります。

おならのにおいはきつくなり、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、にんにく、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。

軽く、食物繊維と乳酸菌と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。

便秘食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

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、我が国的主要な感染症となっており、工場やマラリアと並ぶ「世界の3大感染症」の一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1900人の方が亡くなっています。

2週間以上続く咳は要注意!!

コンコン

2週間以上咳や痰が長く続く場合

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。しかしBCGは、他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。

そのためには、睡眠をきちんととる、栄養バランスの良い食事をする、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。

ホームページはこちら! ▶ <http://drug-kusatsuya.com>

草津屋薬局

ゆっくりと
相談の
できる薬局

ゆっくりと
相談の
できる薬局

熊本市南区川尻1丁目3-13
(営業時間) 8:30~21:00
(定休日) 毎週日曜日



TEL (096) 357-9311