



かえで通信



ドラゴン竹内の糖尿病手帳

第13回「血圧測定」

糖尿病と高血圧は合併しやすいことが知られています。どちらも遺伝的な要素が関係しやすいこと、また腹部肥満を背景に、いわゆるメタボリックシンドロームとして発症する人が多いことも原因として考えられます。高血圧があると、動脈や心臓に負担がかかりますので、長年の経過で脳や心臓、腎臓を中心に合併症が起こりやすくなります。日常生活の中で血圧に影響しやすいものとして、肥満に伴う体重増加、アルコール過飲、塩分摂取量、慢性疼痛や精神的ストレスがあります。例えば、会話をするだけでも血圧は上昇しやすくなりますので、診察室で測る血圧と家庭血圧ではまったく結果が異なることがあります。血圧の影響が出てくるまでに長い時間がかかることを考えますと、家庭での血圧コントロールはたいへん重要になります。診察室や健診で高血圧を指摘される場合、できるだけ家庭でも血圧を測定してみてください。家庭血圧も高いようでしたら、薬物療法を含めて検討が必要と思われる。

生活習慣病センター長 竹内 龍男

かえで通信Vol.25の植物名正解発表

お待たせいたしました！前回のかえで通信に掲載しました植物の名前の答えです♪

正解は・・・**ギンリョウソウ(銀竜草)**でした。



ギンリョウソウは、別名ユウレイタケ・水晶蘭とも呼ばれるイチヤクソウ科の腐生植物です。奄美の方では森の妖精とも言われるそうです。4～8月に自然開花し日本全土で見られます。このギンリョウソウは薄暗い所を好みひっそりと咲く姿から「そっと見守る」とか「はにかみ」という花言葉がつけられているそうで・・・誰が付けたかは知りませんが上手く表現されますね♪ また来年も出会いたい・・・そう思わせてくれる植物です！

乳酸アシドーシスに注意しましょう！

乳酸アシドーシス？あまり聞きなれない言葉です。そもそもアシドーシスとは、体内で酸が過剰になっている状態を言います。なので、乳酸アシドーシスとは、体内の乳酸が過剰となり血液が酸性になっていることをいいます。最近、全国的にインスリン抵抗性改善剤である、メトグルコ錠250mg、メデット錠250mgを服用されている方で乳酸アシドーシスとなった方がおられたことから、注意を促すこととなりました。ただし、乳酸アシドーシスかどうかは検査を行なってみないとわかりません。自覚症状としては、



呼吸が苦しい



吐き気、嘔吐



腹痛

などの症状があらわれます。

似た言葉で、ケトアシドーシス（ケトーシス）という病名があります。こちらは、糖尿病の血糖コントロールが悪い時におこります。やはり、血液が酸性になっている状態です。また、腹部症状の訴えが多いため、他の病気（食あたり等）と考えられてもおかしくありません。体調が悪い時は、その原因を正しく導くためにも、自分の病気、使用している薬のことは知っておいたほうが良いでしょう。

薬局長 角道雄

【かえでコラム】

目標に向かって挑戦した結果、新しい道が開きました。『一生懸命がんばる』を貫いたから新しい道を歩むことができたのかなと思っています。仮に今回結果が伴わなくても自分が納得した挑戦だったので悔いは残らなかったように思います。もし結果が納得いかなければ、やり方を変えてまた挑戦してみれば良いとも思っていました。今、目標や夢がなくても、いつかはそれらを実現させるための挑戦が必要になる時が皆さんにも来ると思います。たくさんの苦労はあると思いますが自分が納得できる結果を得るために、自分らしく一步一步前に進んでみてください。看護部 酒井 知恵子