

温篤新聞

通巻119号



「高血圧患者が激増!」

「低い低いと思っていたのに、いつの間にか高くなってしまった。血圧とプライド?」

日頃、血圧を気にされている方であれば、ご存知かもしれませんが、日本高血圧学会が2019年版の治療ガイドラインを発表しました。その内容は、75歳未満の最高血圧の降圧目標を現在の140mmHgから10mmHg引き下げ、130mmHgにしました。

まず血圧とは何かと申しますと、心臓から送り出された血液が、血管の壁を押す力の事をい

います。心臓が収縮して血液を押し出している時の血圧を収縮期血圧といい、上の血圧とも呼びます。反対に血液が戻ってきている時の血圧を拡張期血圧といい、下の血圧とも呼びます。

高血圧には、生活習慣が主な原因の一次性高血圧(本態性高血圧)と心臓や腎臓の疾患から発症する二次性高血圧があります。ここでは前者についてお話しします。現在、国内の患者数は約

医食同源 レタス

玉レタスの他にも様々な品種があります。多量の水分の他に、栄養成分を多く含みます。ビタミンEやカロテンも多いので、活性酸素を減少し老化を予防する働きがあります。

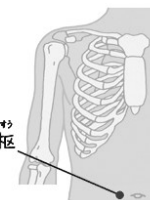
ビタミンCによる美容効果もあり、栄養のバランスが抜群な食材です。レタスは涼性なので、身体のはてりを抑える働きがあります。また精神を安定させ、安眠をもたらしてくれくれます。ただし冷え性の人は、生で摂るのは少なめにし、多く摂りたい時は、加熱するとよいでしょう。



今月のツボ

天枢(てんすう)

人体を上下に分けた場合、東洋医学ではおへそから上の部分を天と呼び、下の部分を地と呼ぶことがあります。天枢はちょうどこの二つの部分の気の交差する位置にあります。



「枢」とは、かなめ・大切なという意味です。したがって天枢というツボ名は、天地の気が交流する重要なツボという意味になります。

場所は、おへその両側から指幅二本分ほど外側にあります。

消化器系の胃・小腸・大腸・肝臓・胆のう・脾臓の疾患全般に広く用いられます。吐き気や嘔吐を伴う胃炎、胃弱による胸やけやゲップ、慢性の下痢などにも用いられます。その他、身体がだるく疲れやすい、根気がないなど全身症状にも用いられます。

約200万人おり、脳卒中や心筋梗塞等の循環器疾患による最大の死亡原因になっています。高血圧の原因としては、塩分の過剰摂取や運動不足による肥満などが挙げられますので、生活習慣の改善が必須です。

そう!!なんです!!高血圧は病気じゃないんです。本来薬で治療するものじゃないんです。本当に医療が必要な人がたくさんいるのに、高血圧の降圧目標だけ下げれば、1000万人以上もの降圧剤処方が増え、今以上に医療費が増加し、消費税も10%どころじゃすまなくなります。

そして、高血圧において塩は悪者と考えられています。人の身体にはナトリウムやカルシウムといったミネラルが必須です。それなのに精製してミネラルを取り除いた塩化ナトリウム99%の化学物質を塩として摂取すれば、体内のミネラルバ

ランスは崩れ、血圧が上がるのは至極当然です。1日10gなんて基準は塩化ナトリウムの上限とでもいえるでしょう。

舐めてみれば分かりますが、精製塩はしょっぱくて顔が歪むほど身体が拒絶しますが、天然塩は甘しよっぱくて美味しく感じます。人の故郷である海からの贈り物なのです。

また、年を取れば血管が狭くなり血液は粘性が高まり流れにくくなるので、身体は血圧を上げようと指令をだします。これが健康な身体での正常な働きです。

全ては生活なり年齢なりからくる正常な働きです。そこは変えずに数値だけあらがって良いのでしょうか。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

そのよりどころとなったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

夏至

(六月二十二日)

冬至とは逆に、一年で一番昼が長く、夜が短くなる時期です。梅雨の盛りでもありますが、気温の面ではまだ真夏という感じはしませんが、日照時間はこれから冬に向かって少しずつ短くなっていくのです。

『自分で考え行動できる子に』

いつも自分で考えて行動していれば、子供は一つの考え方でうまくいかないう事を経験し、その場に合った考え方を見つけて柔軟性を身に付けます。ところが、「勉強しなさい」「早く片付けなさい」等と、親が指示ばかり与えていると、子供は自分で考えなくても誰かが代わりに考えて指示してくれると思ひ、考える習慣を無くしてしまいます。これでは、人生の悩みや困難に柔軟に対応できる力は身に付きません。

子供の柔軟性を育てるためには、時間のかかる事ですが、指示を与え過ぎず、子供が自分で考えて行動できるように、ゆったりとした待ちの姿勢で子育てに取り組んで欲しいものです。

「一日一話」より

七十二候 (六月二十六日と二十日頃)

菖蒲華(あやめはなせく)

水辺にアヤメの花が美しく咲く頃です。平安文学などにアヤメと書かれたのは、端午の節句の菖蒲湯にその葉を使うサトイモ科のショウブのことでした。やがて江戸時代になってから、アヤメと言えば今のアヤメ科のアヤメを指すようになったという経緯があります。同属のカキツバタ

とは「いざれアヤメかカキツバタ」という言葉通り、非常に見分けが付きにくいのです。



○印はお休みです

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	⑳	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
⑳						

誠に勝手ながら、6月20日(木)はお休みさせていただきます。

季節のたのしみ

夏越の祓



6月の晦日(末日)は12月の大晦日に対応する「大祓(おおはらえ)」の日です。この日は各地で、けがれや厄災を祓う「夏越の祓(なつごしのはらえ)」の神事が行われます。

なかでも、チガヤを編んだ茅の輪をくぐって厄を祓う「茅の輪くぐり」がよく知られ、京都では北野天満宮をはじめ各神社で茅の輪くぐりが行われます。

月遅れで行われる大阪の住吉祭も夏越の行事です。東京では台東区の鳥越神社の行事が知られています。

執筆余話

当院の患者さんは20代〜80代くらいの年齢の方がいらつしやいます。その中には私と同じ子育て世代の方もおり、色々お話を聞かせて頂いて参考にさせてもらってます。いつもありがとうございます。

先日、ふとソフトバンクのHPをみていると「子育て応援クラブ」というのを見つけました。

これは、ソフトバンクのキャリアを使って、小学生以下の子供がいれば、卒業するまで子供の誕生月に100円割引になるのです。我が家は2人の小学生がいるので、年2回割引が入ります。助かります。

条件もそれだけで、手続きもマイソフトバンクから簡単に出来ますので、条件に合う方には絶対お勧めです。CMや広告などで目にした事が無いですが、知らない方もいらつしやと思いますので、つぶやかせてもらいました。Twitterをやつていないもので(汗)

