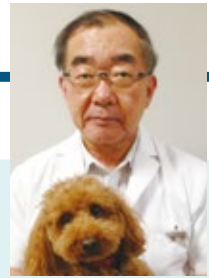




健康テラス



モロキ内科医院
萬木 信人 先生

二次性高血圧症



ほとんどの高血圧症は原因不明で、遺伝や体質、環境のためなどと説明されています。分かったような分からないような説明です。正確には本態性高血圧症と呼びます。これに対して二次性高血圧症とは、血圧の上がる原因がはっきりしているもので、全高血圧症の約10%を占めます。主として腎臓、副腎に原因のある場合が多く副腎の場合は小さな腫瘍を作りそこから血圧を上げるホルモンを出すことで高血圧になります。そのためその腫瘍を手術で取り除いたら血圧は下がるのできちんと診断することが大切です（原発性アルドステロン症、クッシング症候群、褐色細胞腫など）。腎臓の場合は何ら

かの理由で腎臓の血管が細くなることでレニンと言う強い昇圧作用を持つ物質を多量に分泌して血圧を上げたり（腎血管性高血圧症）、腎臓自体が硬くなって血圧が上がる腎実質性高血圧症があります。最近注目されるのは睡眠時無呼吸症候群に見られる高血圧症です。夜間の低酸素血症や脳の間欠的な覚醒のため交感神経の興奮が起きることで血圧が上昇すると考えられています。交感神経を電氣的に焼却すると血圧が上がらないことが証明されています。なかなか下がらない血圧の場合、二次性高血圧症を疑いきちんと精査することが大切です。それが治療につながります。

かい介GOの部屋



～介護予防の大切さについて～

社会全体として高齢化が進むなかで「いつまでも元気にいきいきと自分らしく毎日を過ごしたい」ということは、誰もが望むことではないでしょうか。

『介護予防』とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることです。また介護が必要になった場合にも、それ以上、度合いが増さないように改善していくことも介護予防です。

介護を必要とする原因は、脳血管疾患や心疾患などの生活習慣病のほか、骨折や転倒、関節疾患や認知症などがあり、からだや頭を使うことが減って、不活発な生活になることで起こりやすく、歳を重ねるごとに増える傾向にあります。

介護予防は「生活習慣病の予防」と「心身機能の低下(フレイル)の予防」、どちらも重要です。

生活習慣病の予防のためには、毎日の生活習慣に気を付けることに加えて、定期的に健康診断を受けて、ご自身の身体のことを知ることや病気を早期発見することが大切です。

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。また近年は新型コロナウイルス感染症流行の影響で、外出や交流を控えたり、マスク生活で口を動かす機会が減ったりするなど、フレイルを引き起こす可能性が高くなっています。フレイルはちょっとした工夫で予防・回復することが可能です。フレイル予防のためには、「運動」「栄養」「お口と歯」「交流」が重要といわれています。

今回は、町の介護予防の取り組みの一つである『地域住民グループ活動(いきいきサロン)』をご紹介します。

『いきいきサロン』は地域住民が活動主体となって、地域にある公民館や集会場などを活用して行っています。大きな目的としては、地域に住む高齢者の方の介護予防、閉じこもり予防、交流です。

令和4年度、町で活動されている『いきいきサロン』は17団体あります。10名以上のメンバーで月1回以上の活動を行う場合は、年度始めに補助金申請をすることが可能です。ぜひ参加してみたい、また自分たちもやってみたいという方は、町地域包括支援センターまでご連絡ください。

また、長崎県の「サロンインストラクター養成講座」を、令和5年2月18日、3月4日の二日間で開催します。サロン活動を行う上で参考になる講話やサロンで活用できる運動を学べる内容となっております。一緒に介護予防活動を広げていくために、ぜひ多くの方の受講をお待ちしています。

「自分は元気だから今のところ必要ない」と考えている方も、できるだけ元気なうちから介護予防に取り組んでいきましょう。

次回は、「介護予防の大切さについて②」です。お楽しみに！