

9月のカレンダー

- 1日 防災の日
関東大震災記念日
二百十日
- 9日 救急の日
- 18日 敬老の日
- 20日 彼岸入り
- 23日 秋分の日
- 26日 彼岸明け



9月

立秋が過ぎても、残暑がきびしくエアコンがフル稼働ですが、朝夕は少し涼しい風を感じるようになりました。数年に一度程度しか発生しないような記録的短時間大雨が日本の各地でおこっています。子供時代(昭和30年代)は、“入道雲がわき、夕方になると夕立や通り雨で、日中の暑さが和らぎ、軒下で夕涼み”という光景でした。最近の気象予報は気象衛星からのデータで雲の動きが時系列で表示され、雨予想も精度が高く、大雨洪水警報も的確に出されますが、短時間に降る豪雨により慣れ親しんだ河川が決壊し、地域に被害をもたらしています。日中の陽射しも強く、梅雨前線や台風の進路も昔とは違うようで、地球温暖化を身にしみて感じる夏でした。秋の訪れを待ちましょう。

高血圧ワクチン

高血圧の治療は、血圧上昇の作用機序に応じた各種降圧薬が安定して供給されており内服治療が確立されている。インフルエンザや肺炎球菌、麻疹・風疹など感染症はワクチン接種により発症予防や重症化の対策がすすんでいる。高血圧の治療にもワクチンが利用できないかと基礎研究が始まっている。高血圧ワクチンは、レニン・アンギオテンシン系を標的としたワクチンを、大阪大学などが、実用化を目指して開発している。

診察室より

血圧の季節変動

降圧剤を服用している高血圧患者で夏場は血圧のコントロールがよくなる患者さんがいる。血圧は、診察室や家庭、安静時や自由行動下で変動するが、季節的な変動もあり夏季は冬季に比べて低い傾向がみられる。塩分摂取は血圧に影響するが、尿中食塩排泄量を調べた研究では、6~8月を夏場とすると他の季節に比べて夏場の尿中食塩排泄量は有意に低くなっていたが、夏場の血圧低下と尿中食塩排泄量を同時に調べた報告はなく、血圧の季節変動には個人差もある。過度な降圧でふらつきやめまいなどの自覚症状や血圧低下による悪影響がみられる場合は、降圧剤の減量や一時的な中止などの調整が必要となる。主な降圧剤は、Ca拮抗薬・ARB・利尿薬があり、これらを単剤および配合剤として服用していることが多い。服薬量の調整する際、まずCa拮抗薬を、ついで利尿剤を中止して、ARB単剤で血圧を管理する。糖尿病や腎機能、心・脳血管障害などの既往も考慮し、降圧剤調整後の急な血圧上昇を起こさないように、2週間程度でその効果を判定し、経過観察することが望ましい。

—ミニ知識—

今月の栄養教室

テーマ：「骨粗鬆症と食事について」
日時：9月25日(月)
11:40~
場所：1階食堂

9月1日はキウイの日

夏の暑さで疲れがたまっている体や弱った肌を癒すキウイフルーツ。
9と1の語呂合わせから9月1日を「キウイの日」に制定しました。



キウイは、身体が酸化(さびる)するのを防ぐビタミンCとビタミンEが豊富です。それらを同時に摂取することで、抗酸化の相乗効果が得られます。また、食物繊維やカリウムも豊富に含まれており、便秘やむくみの解消効果も期待できます。つまり、キウイは、身体を若々しく保つための理想的な果物と言えます。手に持ったときに弾力を感じられたら、そろそろ食べごろです。キウイで夏の疲れを回復しましょう!

管理栄養士 河内

♥ どなたでもご参加ください。♥
患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。