

ヘルスアップ ニュース

10月号 [Vol.51] フジカワ調剤薬局



『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“脈圧”

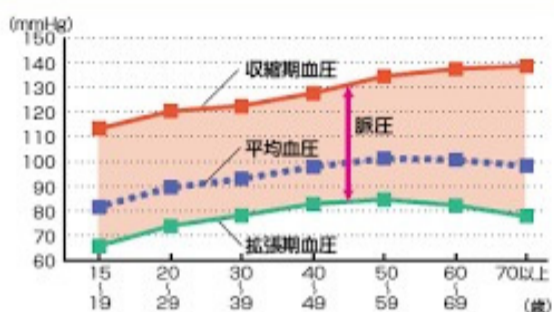
【脈圧とは?】⇒ “上の血圧”と“下の血圧”の差のこと。

脈圧=上の血圧(収縮期血圧)-下の血圧(拡張期血圧)

※例えば上の血圧150、下の血圧90の方であれば150-90で脈圧は60となります。

血圧は、上の血圧(収縮期血圧)が140mmHg、下の血圧(拡張期血圧)が90mmHgを超えると“高血圧”と診断されます。また現在では、130/85mmHgという値がメタボリックシンドロームの診断基準の1つとなっています。

●図表5 血圧の年齢推移(男性の年代別平均血圧、03年)

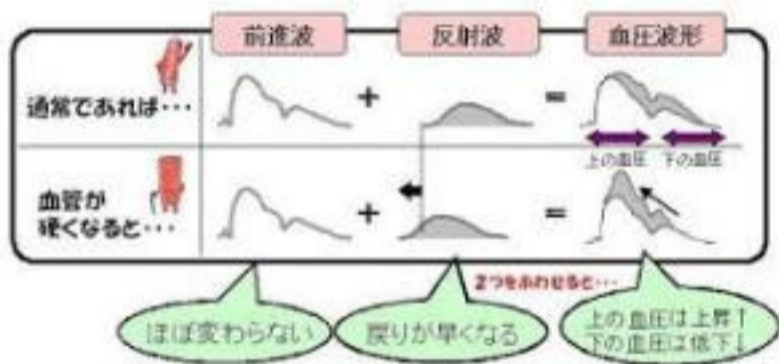


厚生労働省「平成15年度国民健康・栄養調査報告」2005、高橋謙二「血圧革命」講談社2005より作成

この上下の血圧は年齢を重ねるごとに単純に上昇していきだけでなく、下の血圧のみ一定の時期を迎えると徐々に下がり始める傾向にあります。そのため、上の血圧と下の血圧の差である脈圧は徐々に増加していきます。その理由は・・・血管の柔軟性が低下することと関係があります。

【脈圧が大きくなる?】⇒ 血管が“硬く”なっている、というアラーム。

測定される血圧の値は、心臓から出ていく“前進波”と末梢で反射して戻ってくる“反射波”の合計値になります。柔らかい



い地面と硬い地面にボールを落とすと硬い地面の方が勢い良く返ってくるように、血管の場合も硬くなってくると“反射波”が速く戻ってきます。この速く戻ってきた“反射波”と“前進波”を合計すると、血管の硬化が進んでいない方に比べ、上の血圧は上昇し、下の血圧は低下します。

このような理由により、血管が硬くなると脈圧の値が大きくなります。脈圧の値が大きくなってきたら、血管が硬くなってきているというアラームなのです。

あなたの脈圧は大丈夫?

脈圧の数値については、正常血圧の方では40～50前後の値を示すと言われています。ある調査では、脈圧65以上の方で心筋梗塞や脳血管疾患の危険性が高くなるという報告もあります。血圧のように、140mmHg以上であれば高血圧という明確な基準はありませんが、脈圧が徐々に高くなるということは、血管が硬くなってきているという1つの目安です。その変化に気付くことで、背後に潜む大きな病気まで進行させないために、脈圧の値を維持・改善できるよう血管元気を目指しましょう!!

今月の出来事

さる9月23日・24日、『51回日本薬剤師学術大会』が金沢で行われました。私の今回の任務は、公認スポーツファーマシストとして参加し、分科会でアンチ・ドーピング活動の最新の動向や選手・指導者の立場からのアンチ・ドーピングについて。また、国体や2020東京オリンピック開催におけるアンチ・ドーピングへの関わり方など「アスリートにとって大切なもの」を学びとることでした。他にも一般講演での口頭発表、ポスター発表なども見聞してきました。

改めてスポーツファーマシストとして、各種競技団体へのアンチ・ドーピングやサプリメントや医薬品でのうっかりドーピングなどの啓発を行い、アスリートへの健康に関わっていきたくと思いました。



—明笑気楽—「知って得する雑学」

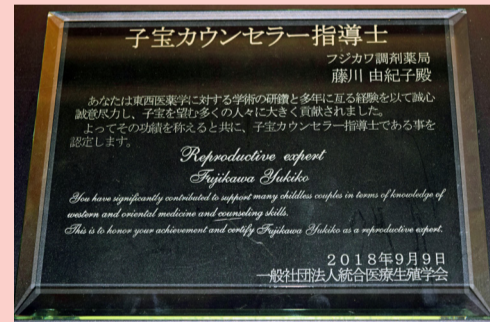
新米が古米になるのはいつから?

新米と古米との線引きがそう簡単にはいかないのは、関係者の立場によって見解が違うからだ。まず国の食料管理制度に定められた「米穀年度」によると、新米は収穫した年の11月から翌年の10月いっぱいまでの1年間。それを過ぎると古米になる。いっぽう、米の産地では、収穫されてから翌年の梅雨までは新米。梅雨明けから古米として扱われることが多かった。お米屋さんでは、秋から年末、もしくは翌年春頃までを新米として販売しているところが多い。最近では、氷温貯蔵など米の保管技術が進歩しているため「古米」も「古古米」も美味しく食べられるようだ。

『子宝カウンセラー指導士』認定!!

9月9日(日)「統合医療生殖学会」「子宝カウンセラーの会」が新大阪で開催され、この度『子宝カウンセラー指導士』の認定をいただきました。重みある盾を壇上で手渡していただき、身の引き締まるような思いを抱きましたが、それと共にこの名に恥じないように、今まで以上にカウンセラーとしての学術を研鑽し子宝を望む一人でも多くの方に寄り添い、喜んで頂けるよう日々頑張っていきたいと思いました。

嬉しい事は続くもので、次の日に「元気な男の子が生まれました!」と5ヶ月前に連絡をいただいていたお母さんが、可愛い赤ちゃんを連れてお店に来てくれたのです。突然のことで驚きと、嬉しさで涙が出そうになりました。すぐに抱っこさせてもらい、赤ちゃんのプルプルした身体といい臭いに感動!まるで自分の孫ができたような不思議な気分させられたものでした。どうか、元気ですくすく大きくなって下さいね。



由紀子

* 10月のイベント情報 *

《個別・健康相談会 開催》

日時: 10月23日(火) 18:00~

場所: フジカワ調剤薬局

講師: 中本 宗宏先生 [・健康相談アドバイザー・温灸指導士・子宝カウンセラー指導士・薬膳アドバイザー・カッサ指導士]

*参加費無料 限定3組(予約制)

*事前に相談内容のチェックをさせていただきます。

・頭痛や肩こりでお悩みの方! ・膝や腰の痛みでお悩みの方!
 ・不妊症でお悩みの方! ・アトピーでお悩みの方! など

*体質改善や体質強化、食生活や生活習慣などのアドバイスをさせていただきます。

◎ 三好スタンプ2倍セール◎ 毎月第一木曜日・金曜日、開催

* 10月健康宝くじ 当選番号発表*

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞	5499	2等賞	5488	3等賞	007	492
4等賞	187	203	368	486	500	
5等賞	18	27	36	45	53	62 78 96



端居して見るに涼しき夜の空を
 遠橋光ときどき照らす
 堀江市清 遺歌集より