

Vol.193

院長 関の

Face to Face

2024年7月1日発行

当院の間診では現在服用している薬などをお聞きします。その際気になるのが「飲んでいけるのは高血圧の薬ぐらいかしら」と、降圧剤は大した薬ではない風な発言が多いことです。基本的に血圧は「自律神経」で調整されます。そこを薬で押さえ込むのですから当然副作用が生じます。いろいろありますが特に私が気になるのは「頻尿」と「貧血」「唾液の不足」です。頻尿は生活の質を落

# 降圧剤、飲む覚悟ありますか



とし、睡眠の質も落とします。夜中に尿意で目覚め、立ち上がりとうとうとすると貧血でふらつき最悪転んでしまいます。唾液が不足すれば口中環境が悪化し、免疫低下や誤嚥性肺炎につながりかねません。そもそも自分は血圧が本当に高いのか。高いのであればその理由はどこにあるのか。薬以外で改善する方法はないのか。自分の身体を医者任せにせず検証しましょう。薬はあくまでも最終手段です。選択するには「覚悟」が必要です。

令和六年四月より協会けんぽが高血圧に関する受診勧奨基準を、上が160、下が100以上の人と強調して伝えていきます。医療費を押しさえないという意図があり、そのくらい降圧剤を飲む人が多いということでもあります。正常血圧の基準が変わったわけではありませんが、診察や投薬の前に自己管理しましょうと推奨するのは誰にとつてもよいことです。運動、睡眠、食事に加え、我々のような治療で自律神経を安定させたり、血流をよくしたりする。努力した上で最後に選択するものが「薬」だと私は思います。

◇ 関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院・マッサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての

確立を目指す。タイトルのFace

to Faceは「患者さん自身と向き

合って患者さんの症状と闘う」こ

とを願ってつけた

※毎月一日の発行です