



診察室における言葉の玉手箱 ～第13回～

川崎幸クリニック院長
杉山 孝博

20. 降圧剤はおもりと同じ

「血圧は、138/78です。最近は、ずいぶん安定してきましたね。前回実施しました、心電図や血液、尿検査でも異常は認められませんでした」

「おかげさまで、治療する前に感じていた、肩こりや頭痛はまったくなくなりました。朝、1錠薬を飲むだけで、2年間も血圧が安定していますので、薬をやめても大丈夫ではないでしょうか」

「降圧剤を使って血圧が安定したからといって高血圧症が治ったわけではありません。降圧剤は血圧を下げる働きがあるだけで、高血圧症という病気を治す薬ではありません。薬の効果が切れれば、治療前の血圧の戻ってしまいますよ。どの降圧剤も、効果はせいぜい24時間程度しか続きません。治療を始めた2年前、血圧が170/92でしたから、服用をやめると、翌日か翌々日には、血圧が170～180/位にあがってしまう可能性があります。ですから、“**降圧剤はおもりと同じ**”と考えたらどうでしょう。模型の船におもりを載せれば沈みます。しかし、おもりを取り去れば船はすぐ浮き上がります」

「高血圧の薬は飲み始めたら一生飲み続けなければならないというのは、そういう理由からなのですね」

「そうです。しかし、あくまで対症療法薬ですから、適度な運動と、塩分などを減らした食事、適性体重を保つこと、ストレスの解消など、生活上の注意を守ることによって、血圧が下がっていけば、降圧剤を減らすことも中止することも可能です」

「努力すれば、薬を飲まなくてもよくなることがあるのですね」

「はい、そのような場合もないわけではありません。しかし、体質が治るわけではありませんし、一般的には加齢とともに血圧は上昇するものですから、再び、服薬が必要になる場合があることも承知しておくことが必要です。いずれにしても、定期的な診察を受けていただくこととなります」

「よくわかりました。血圧が安定するように、服薬や生活に注意したいと思います」

(つづく)





診察室における言葉の玉手箱 ～第13回（つづき）～

21. リハビリテーション10か条

たとえ疾病や障害を持っていても、その人が自らの能力を発揮しながら尊厳ある生活を送るためには、生活しやすい環境づくりとともに、リハビリテーションの努力は欠かせません。在宅では、発症間もない急性期に行われる急性期リハビリではなくて、生活の中で行う「生活リハビリ」が中心となります。そこで今回は、リハビリがスムーズに行われるように、わかりやすい「**リハビリテーション10か条**」をご紹介します。

1) 同じ生きるなら前向きに

「リハビリは意欲7割」と思っています。疾病や障害を持って気が落ちこんでいる人に対して、周囲のものは、「事故が起こってはいけない」「疲れすぎないように」などと行動を抑制しがちです。前向きの気持ちになるよう励まして、その努力を評価することが大切です。

2) 生活習慣ととのえて

生活にはリズムが必要です。仕事や社会活動、買い物など日常の決まった行動がなくなると、リズムが乱れます。生活習慣を整えてリズムのある生活を送るようにしましょう。

3) 楽しみながらリハビリを

誰でも好きなことには関心を持ちます。映画もパチンコも植木の手入れも良いリハビリになります。周囲のものは、本人が好きなこと、やりたいことを上手に聞き出し、それが実現できるようにもっていききたいものです。

4) 仲間同士で励まして

同じ障害を持つ仲間がいることは励みになります。医療機関、福祉センターや保健所などで地域リハビリ教室などに参加したり、いつも行く公園で新しい仲間を作るのも楽しいことです。

5) 根気と粘りでがんばろう

気落ちしたり挫折したりすることもあります。自分自身のことですから、常に前向きの気持ちを持ち、根気強く続けましょう。

6) 大切にすると使うこと

身体を使わないでじっとしていることは良くないことです。本当に大切にすることとは、実は身体をできるかぎり動かして機能を使うことです。

(つづく)





診察室における言葉の玉手箱 ～第13回（つづき）～

7) 寝込まぬためには歩くこと

「寝たきりになるのは簡単です。数日間、ひたすら寝ていると歩けなくなります」と、私は患者さんに話しています。手足のマッサージより、体重をかけた歩行のほうが筋力増強や関節拘縮予防になります。散歩をすすめるコツとして、「疲れていても天候が悪くても会社には通勤しますよね。散歩は、『健康を保つための会社』に通勤することだと思って、出かけてみましょう」と誘ってみてはどうでしょうか。

8) 日々の動きがリハビリだ

筋力訓練だけがリハビリと考えないで、トイレに行くや洗濯物をたたむといった日常生活動作のすべてがリハビリです。トイレの回数が多いときは「訓練の機会が増えた」と考えれば、面倒ではなくなるでしょう。

9) 残った力をフル稼働

できないことを嘆くのではなく、できることを評価してそれを伸ばしていくことがリハビリのもっとも基本的な姿勢です。疾病や障害の程度によって、さまざまな福祉用具を有効に利用しましょう。

10) 創意と工夫は頭のコやし

創意や工夫をすると、リハビリを楽しく前向きな気持ちで取り組めるようになります。人から言われたことだけをするのではなく、自分で考え行動するようにしましょう。

リハビリテーション10ヶ条

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

1. 同じ生きるなら前向きに
2. 生活習慣ととのえて
3. 楽しみながらリハビリを
4. 仲間同士で励まして
5. 根気と粘りでがんばろう
6. 大切にすることは使うこと
7. 寝込まぬためには歩くこと
8. 日々の動きがリハビリだ
9. 残った力をフル稼働
10. 創意と工夫は頭のコやし

