



診察室における言葉の玉手箱 ～第6回～

川崎幸クリニック院長
杉山 孝博

8. うそ発見器

「会社の検診で、血圧が164/86あって、治療を受けるよう勧められました」
「そうですか。これまでは血圧が高かったことがありますか。また、ご両親や兄弟で血圧の高い人はいますか」

「父と兄が、血圧が高いようです。これまで血圧が高いと指摘されたことはありません。

自宅に血圧計があって時々計るのですが、普段は、126/74くらいで、160以上にあがったことはありません。急に高血圧症になったのでしょうか」

「親と兄弟に高血圧症があると、高血圧症になる確率は高いといえます。今、血圧を測りましたら、134/82で正常範囲です。検診などで血圧が高かったからといって必ずしも高血圧症とはいえません。というのは、血圧などは精神的な要因によって大きく変動するからです。血圧は20～30位は変動するものであると理解しておかなければ、混乱を招く原因になりえます」

「血液が流れなければ生きていけないわけですから、血圧は非常に大切でしょう。それがそんなに簡単に変動して大丈夫ですか」

「血圧が上下したからといって、直ちに脳卒中になるわけでも、ショックを起こして動けなくわけでもありません。むしろ血圧は、心身の状態に応じて変動することが普通です。

“白衣高血圧”という言葉をご存知ですか白衣を着た人に計ってもらうと血圧が上がることを言います。めまいがする、動悸がすると不安を感じたときに血圧を測るとかなり上昇していることがあります。そのような場合は、血圧が上がったからめまいや動悸がしたと考えがちですし、救急担当医からもそのような説明を受ける場合も多いと思います。

しかし、私は、逆に、めまいや動悸があったことで精神的緊張が高まって血圧が上昇したと考えるべきだと思っています。症状があるからといって、むやみに血圧を測らないほうが幸せでしょう」

「なんとなくわかりましたが、検診のとき緊張している気持ちはなかったのですが、それでも緊張して血圧が上がったのですか」

「精神的な緊張は私たちの生理的機能に変化を及ぼしやすいのです。『**うそ発見器**』をご存知ですか。血圧、脈拍、呼吸状態、皮膚の電気抵抗（汗の出方）などをグラフで見ながら、『○○について知っていますか』『知りません』と応えた瞬間にグラフの波形に乱れが生じて、『嘘をついている』と推定されるわけです。嘘をいう時ひどく緊張してわけでもないのに生理的機能に変化がでるのです。

したがって血圧も同じように変化するものであると理解しておく必要があります」

「よくわかりました。血圧の変化に一喜一憂しないようにしたいと思います」

(つづく)





診察室における言葉の玉手箱 ～第6回（つづき）～

9. からだを大切にするとはい、使うこと

「最近、からだが疲れやすくなりました。風邪などを引かないよう、外にも出ないようにして、十分注意しているのですが」

「ある年齢になりますと、様々な病気が出てきますので注意が必要です。疲れやすさも、糖尿病や循環器疾患、あるいは貧血などの病気が背景になっていることも考えられますので、必要な検査を受けていただきます。

それはそうと、からだの様々な機能は使わないと低下します。家に閉じこもりきりで動かないでいると、筋力も、心臓や肺などの働きも低下して、疲れやすくなります。

高齢の方や障害をもった方などに、転倒して骨折したら大変だ、無理をさせて疲れさせるのはかわいそうだななどと家族が考えて、何でもこまめに世話をしすぎると、寝たきりにさせてしまいます。ほめたり励ましたりして、本人ができることをできるだけしてもらおうようにすることが、最もよい介護です。

あなたも家に閉じこもっていると、からだがなまってきて、疲れやすくなりますよ。**からだを大切にすることは、からだを使うこと**ですから」

「年をとってきて、疲れが大敵と考えて、動こうとしなかったことは、逆効果だったのですね。早速、今日から積極的にからだを動かすことを心がけたいと思います。大きな病気が見つからないことを願っています。検査をよろしく願います」

10. 一山乗り越えて強くなる

「先生は、動かなければいけません、リハビリが必要ですといわれますが、動くとも膝や腰が痛くなります。これでは、関節を悪くしてしまうのではありませんか」

「動いた後、膝に水がたまってきたり、痛みが強くて歩けなくなっているのでしたら、確かに動きすぎといえます。しかし、あなたはそれほどではなさそうですから、リハビリを続けてください。

「痛みをとるために治療やリハビリを受けるのでしょうか？良くなるために我慢しなければいけないのは納得できません」

「痛みや疲れのまったくないリハビリはありません。ある程度の痛みを我慢して継続することが、最終的に、筋力を強めて関節をしっかり固定することになり、痛みを軽くすることになるのです。

どのスポーツ選手も、つらいトレーニングを乗り越えてこそ、よい成績を出すことができるのです。筋肉痛もない、疲れもしないトレーニングでは、強い筋力や忍耐力は得られません。

あなたも、**一山乗り越えてこそよくなる**んだという確信をもって、リハビリに取り組んでくださいね」

