

待合室用

健康読本

## 健やかナビ



高血圧

ご存じですか？  
高血圧が「サイレントキラー」と呼ばれる理由。

[監修] 佐野 元昭 慶應義塾大学 医学部循環器内科 准教授

筋肉痛

楽しいことのあとには  
筋肉痛がつきもの…にしないために。

[監修] 勝川 史憲 慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 教授

中耳炎

風邪の治りかけの耳の痛み、  
急性中耳炎かもしれません。

[監修] 井上 泰宏 耳鼻咽喉科 いのうえクリニック 院長  
慶應義塾大学 医学部耳鼻科 非常勤講師

— 人びとの健康を願って —  
**高田製薬株式会社**  
www.takata-seiyaku.co.jp

## 「ご存じですか？」 高血圧が「サイレントキラー」と 呼ばれる理由。

【監修】佐野 元昭 慶應義塾大学 医学部循環器内科 准教授

景気が上向くと、がぜん活気づくのが経済界。しかし、血圧の上向きはちよつと心配です。「症状がないうちは大丈夫」と思いがちですが、放置すると動脈硬化につながります。動脈硬化は無症状のまま全身に広がり、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気をひき起こすのです。これこそ高血圧が「サイレントキラー」と呼ばれるゆえんです。

ところで、血圧には「日内変動」があるのは「ご存じですか？」血圧は起床前から起床後に上昇し、夕方から夜にかけて低下します。脳卒中や心筋梗塞は、早朝に発症することが多く、それは早



タカちゃん

タカちゃん  
パパ

タカちゃん  
ママ

朝の高血圧が原因といわれています。日中、病院やスポーツジムなどで血圧を測り正常であっても注意が必要です。毎日、朝起きたら家庭血圧計で測り、早朝の血圧が高い場合には医師に相談することをお勧めします。

また、血圧の改善には塩分摂取の見直しが大切です。食品を買うときにはぜひ栄養表示をチェックしましょう。ナトリウム量から食塩相当量<sup>※</sup>が算出できます。日頃の塩分摂取量を知り、まずは1日3グラム減らす心がけを。きっとあなたの「サイレントサポーター」になってくれるはずです。

※食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1,000



## 筋肉痛

楽しいことのアトには  
筋肉痛がつきもの…にしない  
ために。

【監修】勝川 史憲 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授

街に暖かい日差しが満ち、外に出かけたくなる新緑の季節。子ども  
の速足や運動会、家族でのハイキングなど、楽しく汗を流す機会  
も増えてきます。運動は健康維持にも、ストレスをやわらげるため  
にも欠かせませんが、翌日以降の筋肉痛がユウウツ、という方も…。

その筋肉痛、軽くすませることができるといいですか。

そもそも筋肉痛とは、筋肉が傷ついて生じた炎症です。特に下り  
坂を降りるような、筋肉が伸びながら力を入れる動作では、大きい  
負担がかかるため筋肉痛が起こりやすいのです。



筋肉痛を防ぐには、筋肉を動きに慣らしておくこと。ハイキング  
の前に坂道の散歩で慣らすなど、あらかじめ筋肉に同じ動きをさせ、  
いきなり大きな負荷がかからないようにします。また、日頃からビ  
タミンCやビタミンEを摂ることも効果があるといわれています。  
運動後は筋肉を「動かさず」に休める「冷やす」「軽く圧迫する」、脚な  
どは「高く上げておく」ことが炎症をやわらげるのに有効です。

筋肉痛のために運動を敬遠するなんてもったいない。「家族皆で  
体を動かし、汗を流す楽しさを味わってください。」



## 中耳炎

風邪の治りかけの耳の痛み、  
急性中耳炎かもしれません。

【監修】井上泰宏

耳鼻咽喉科のうえクリニック 院長  
慶應義塾大学 医学部耳鼻科 非常勤講師

中耳炎は、鼓膜内に入った細菌がひき起こす炎症です。子どもに多く、三歳までに七〜八割の子どもがかかるといわれています。この急性中耳炎、風邪の合併症として起こることが多いのです。

急性中耳炎が子どもに多い理由は、「耳管」にあります。「耳管」とは鼓膜の内側から鼻、のどを結ぶトンネルです。子どもは耳管は大人に比べて水平に近く、鼻やのどの細菌が鼓膜内に



到達しやすい形をしています。やっとお子さんの風邪が治ったと思ったら今度は中耳炎…働くお父さんやお母さんは気苦勞が絶えません。

それにしても、鼻やのどから耳へと炎症が広がるとは、さすがに。風邪は万病のもと。結局のところ、中耳炎を防ぐには、風邪を予防することが一番です。水でうがいするだけで、風邪をひくリスクを四割減らせるといいうデータもあります。梅雨が明けると、旅行やプールなど、子どもたちには楽しみの多い夏が始まります。元気で過していただきたいですね。