

店頭から「こんにちは」  
第55回

毎日のひずみの解消を

運動不足に喫煙、

それで健康に？

40歳代半ばで、几帳面な男性がいます。生活習慣病のため、運動も心がけていたが…。

血がポタポタと…

店頭を訪ねて来られた男性。スノーボードで傷めた古傷の膝の痛みが出てきて以降、運動はしないでいました。

最近では、血圧が高めだったとか。まだおクスリはのみにたくないからと、様子を見ていたようです。

そうした折、新車を買うとのこと。それから、オプションを選ぶなど、楽しいはずなのに、悩み過ぎて、ストレスがありました。

しかも、この2か月くらいは、溜まっているカップ麺がもったいないからと、そればかり食べていたそう。その上、タバコもやめられず、趣味の海釣りにいくと、何本も吸っていたそうです。

鼻が弱いので、点鼻薬は手放せないとも。

ある日のことです。鼻がムズムズするので鼻をかむと、ティッシュが真っ赤に。すぐに止まると思ったものの、下を向くと、血がポタポタと滴り落ちてきたといいます。

そこで、早速、鼻を押さえながら、近くの耳鼻科へ。

しかし、手に負えないからと、総合病院の耳鼻科に回されたといいます。すると、鼻粘膜の血管を焼いて、止血。「鼻血でよかったね。脳内出血だったら、大変なことになったという」といわれ、帰されたそうです。

鼻血が出たとき、血圧は190ほどだったとか。それが、150まで下がって、また190くらいになっていった



そうです。「鼻血を止めたから、もう来る必要はないですね」  
そういわれ、ご本人は困って、相談に来られたのです。

1年後に再行を

耳鼻科の医師がいったとおり、脳内出血にでもなったら、とり返しがつかないことになってしまいました。

「なぜ、血圧が上がったのでしょうか？ 鼻血が止まった後、どのようなことに気をつけなければならないのか、なぜ、病院ではアドバイスしてくれなかったのでしょうか？」

そのままにはしておけないので、内科を受診するよう強く勧めました。結果、降圧薬を処方され、経過観察に。タバコは止めたか、聞くと、

まだ喫煙中といいます。どうやら、からだに危険が迫っているかも知れないことを、自覚していないようです。  
2週間後のこと。内科では、「降圧薬が効いているようだから、これからは生活習慣病の改善をしていきましょう」といわれたとか。

コレステロールを下げるおクスリを処方され、「運動不足を解消しながら、体重を落とさない」とアドバイスをしてくれたようです。

毎日のちよつとした習慣のひずみが、積もり積もれば、病気になるってしまう…。そのことを自覚して、1年後には見違えるようならだになつて欲しいものです。



宮川薬局 (宮城県仙台市) 代表  
薬学博士・薬剤師  
みやがわとしじ  
宮川季士先生

プロフィール / 1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。

'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。  
'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「脱水症状に注意、夏バテの予防もしましょう」