

研修会に血圧計を持参

安静時には最高血圧が115mmHg前後で、疲れたときや体調がすぐれないときには100mmHgを切り、めまいがしたり、ふらついたりする虚弱体質の私です。

先日、頭がボーッととして、左足の底がしびれるような感じがしました。

また、血圧が下がっているのかなと思い、測定してみると最高血圧が200mmHgもあります。

手足の先も冷たく左足の感覚が普段と違うので、これは軽い脳梗塞が起こり、それに対処しようとして血圧が上がっているのかなと心配になってきました。

悪いことに、翌日から研修会で京都へ出かけることになっていたのです。出張先で倒れたりしたら、大変なことに。

キャンセルするか悩みつつ、ごおうせいざい牛黄製剤を1丸、口に含んで、安静にしていました。

何年か前にもやはり、血圧が190mmHgくらいに上がったことがあります。

その原因は、高濃度のカカオのチョコレートだったのです。

しかし、そんなことだったとはすっかり忘れてしまっていて、最近チョコレートを食べないようにしていたのは、コレステロールが上がったからだと思い込んでいました。

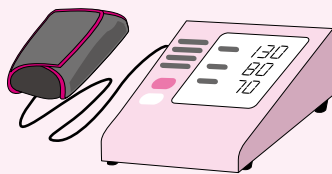
先日、おいしいチョコレートをいただいたので、毎日1個ずつ食べていたのにハタと気がついたのです。

店頭から「たんこは」

第146回

急な体調の変化や違和感に注意を
不安材料はしっかり覚えておく

先日、血圧が200mmHgになり、左足の感覚がいつもと違い、不安に。
チョコレートが原因と分かりましたが、周りには不安材料はまだまだ――。



研修会には血圧計を持参して参加。特に、何ごともなく帰ってきました。

具合が悪くなったときのことをメモしておくか、しっかり覚えておかないと、このような不安材料になってしまいます。

化学製品の刺激臭が気になる

友だちと買い物に行き、「どうしてそんなに高い食器を買うの？ 100円ショップへ行ったら、とても安いのに」といわれましたと、50歳代の女性。

100円ショップへ行くと臭ってくる、あのツンとした刺激臭が耐えられないそうです。

刺激物を発散している食器で、毎日ごはんを食べていたらと思うと怖くて…。

「でも友だちは、大の100円ショップファンのように、とても私の本音は伝えられませんでした」と。

実は私も100円ショップの刺激臭が気になり、レジ係の人に「この臭い気になりませんか」とたずねました。気にならない人は、大丈夫なようです。それ以来、私は100円ショップに行っていない。

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。「からだを冷やさないように注意しましょう」

