



【災害時に起こりえる循環器病 Part1】 ～ 血圧の上昇 について ～

✓ 災害とストレスと循環器病

みなさんもお存じの通り、南海トラフ巨大地震が今後高い確率で発生することが予想されています。東日本大震災では寒冷な時期に発生したこと、多くの住民が津波で家を失い避難所や仮設住宅での避難生活を余儀なくされたこと、広域な地域のライフラインが機能停止に陥ったこと…など精神的・肉体的ストレスにより住民の健康状態にも甚大な影響を与えました。



循環器系(心臓など)はストレスの影響を受けやすい臓器の一つで、かつ病気が発症した時に急性期の対応が重要な疾患の一つです。災害時に起こる循環器病として、たこつぼ心筋症<sup>\*</sup>、突然死、深部静脈血栓症(血液が固まりやすくなる)、肺塞栓血栓症(血の固まりが肺動脈に詰まる)などがあげられ、さらに血圧に関連する循環器病として脳卒中、急性冠症候群(心筋梗塞や不安定狭心症)、急性大動脈解離、心不全などがあります。今回、災害時でも自分で気をつけることができる『**血圧上昇**』についてお話しします。

✓ 血圧と睡眠

血圧は夜間就寝中に最も低下し、日中活動しているときは上昇します。ところが災害時では生活リズムの崩れにより**血圧や脈拍**が増加し、また大きなストレスや環境の変化により不眠症になったりします。東日本大震災では比較的被害の少なかった内陸の人で、**収縮期血圧(上の血圧)で12mmHg、脈拍は5回/分増加**して、沿岸部などの大きな被害を被った地域ではさらに大きな上昇があったと推測されています。収縮期血圧10mmHgの上昇によって、男性では脳卒中のリスクが20%、虚血性心疾患(急性心筋梗塞など)のリスクが15%、女性で脳卒中のリスクが15%上昇することが知られて



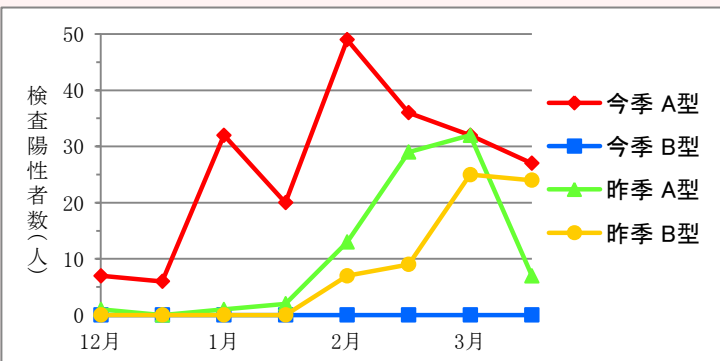
います。災害高血圧に対する予防としては、**6時間以上の十分な睡眠の確保が大切です**。災害時の慣れない環境でぐっすり眠ることは難しいことですが、災害時こそ睡眠が大切です。避難袋にアイマスクや耳栓を用意し、災害時には昼間はできるだけ昼寝をせずに体の活動を維持し、1日のリズムを保ち質の良い睡眠を確保することが大切です。(島崎)



※たこつぼ心筋症: 突発的に心臓先端側(左心室心尖部)の一過性収縮低下をきたす心筋症。過度のストレスを受けることで左心室がたこ壺のように膨らむ症状を見せる。

◆ 当院での ‘インフルエンザの検出状況’

今シーズンに当院でインフルエンザ迅速検査を行い、陽性となった患者さんの数の推移を提示します。平成28年12月4日に今季初めて検査陽性患者さん(A型)を認めました。その後、**昨年の状況とは異なって年明けの1月中旬頃より増加し、2月上旬にピークを迎えています**。また、今シーズンは3月末までの時点で**B型の陽性例が見られていないのが特徴です**。持続するA型の感染と、これから出始めるかも知れないB型を含めて、感染の予防を心がけましょう。(前田)



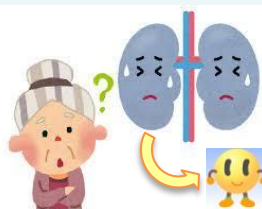
☆ 小さな蛋白だけども見逃さないで!



『**アルブミン**』といわれる小さな蛋白質をご存知でしょうか? この『アルブミン』は、**糖尿病性腎症の早期におしっこに漏れ出すことが知られています**。糖尿病性腎症の初期は自覚症状がありません。静かに進行していき、多くの人が腎不全による透析を余儀なくされます。

＜透析治療によって起こりえること＞

- ①食事制限：好きな食べ物や水分を自由に摂ることができなくなります。他の人との食事にも気をを使う必要が出てきます。
- ②度重なる通院と透析：一般的な血液透析の場合、基本的に週3回の通院と4～5時間の透析が必要になります。
- ③旅行ができない：旅先で透析ができる場所を探したり、旅行の期間を短くする必要があります。



小さな蛋白質である『アルブミン』を測定し、腎症をいち早く発見、治療を行えば腎症の悪化を食い止めることができます。当院でも検査を実施していますので、糖尿病で通院されている方は、医師または看護師にご相談ください。(下村)

＜わが検査室のスタッフ紹介＞ 地域の医療に貢献すべく、‘確かな知識と技術’をモットーに頑張っています。



【検査ぶちニュース】

院内外の研修期間を経て、今年度より検査部門職員によるお腹のエコー検査を始動します。医師との連携を図りながら診療の質の向上に努めて行きます。

血液検査  
前田祐仁

細菌・輸血検査  
加用清美

生理検査  
島崎志保

生化・免疫検査  
下村明子

一般検査  
山沖亜衣