

春は「心臓」のトラブルが増えやすい季節です

春は暖かくなり過ごしやすい一方で、実は心臓や血管に負担がかかりやすい季節でもあります。気温の変化や生活環境の変化が重なることで、血圧や脈拍が不安定になりやすいのです。



R8年4月1日
第32号

医療法人ひらざわハート
ひらざわ内科ハートクリニック
訪問看護ステーションほがらか

編集後記
やわらかな春の日差しに、心もほっとする季節になりました。少しずつ体を動かしやすいくなる頃です。
一方で、春は寒暖差や環境の変化により、思った以上に疲れが出やすい時期でもあります。「いつもと違うな」と感じたら、それは体からの大切なサインかもしれません。
新しい季節を健やかに過ごせるよう、スタッフ一同、皆さまをサポートしてまいります。
編集担当：法人本部

こんな症状には要注意

- 胸の圧迫感・締めつけ感がある
- 階段で急に息切れする
- 動悸が続く
- 冷や汗を伴う胸の違和感
- 以前より疲れやすい

特に注意してほしい方

- 高血圧・糖尿病・脂質異常症がある
- 喫煙習慣がある
- 家族に心疾患の既往がある
- 冬の間ほとんど運動していなかった



心疾患は、突然起こるものではなく、小さなサインが積み重なって起こることが多い病気です。早めの相談が、安心につながります。

心臓を守る！3つの心がけ

① 毎日同じ時間に体重を測りましょう

体重の増加は、体に水分がたまっているサインかもしれません

- 朝、トイレのあと
- できるだけ同じ服装で
- 増減を記録する

1週間で2kg以上
増えたときは
要相談です。

② 塩分を“ちょっとだけ”意識しましょう

塩分のとりすぎは、水分をため込みやすくなります

- 汁物は1日1杯まで
- 麺類のスープは残す
- 「減塩」表示を選ぶ
- 漬物や加工食品は控えめに

“少し控える”の
積み重ねが
心臓を守ります。

③ むくみをチェックしましょう

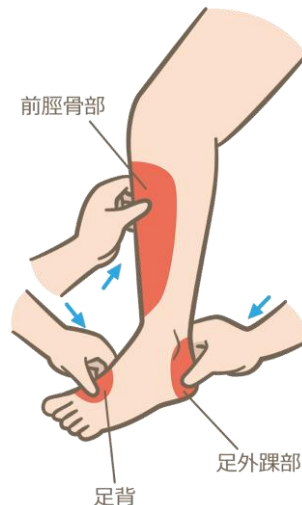
右図の赤い部分を5秒ほど押ししてみましょう。指を離れたあとにくぼみが残る場合は、むくみのサインです

こんな症状があったら、早めにご相談ください

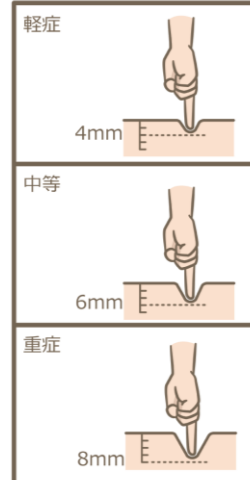
- いつもよりくぼみが深い
- 数日続いている
- 両足とも強く出ている
- 体重も増えている

心臓を守る習慣

- 毎日体重を測り、記録する
- むくみを確認する
- 塩分を意識した食事をこころがける



浮腫のアセスメントスケール



心疾患は、突然悪くなるように見えて“毎日の小さな変化”が積み重なって起こることが多い病気です。自分で気づくことが、一番の予防になります。気になる変化があれば、どうぞ遠慮なくご相談ください。

健康診断の結果、放置していませんか？

春は健康診断のシーズンです。結果表を受け取って、「とりあえず大丈夫かな」とそのままになっていませんか？実は、「要経過観察」や「軽度異常」こそ注意が必要なサインです。

■健診結果の判定

A	異常なし
B	軽度異常だが日常生活に支障なし
C	要経過観察
D	要受診
E	要治療

B や C でも注意が必要！

今は軽度異常でも
放っておくと...

病気が進行

去年も
同じだったし

軽度異常
だから...

■特に注目したい数値

生活習慣病につながる主な項目

- HbA1c（血糖の指標）
- LDLコレステロール
- 中性脂肪
- 血圧
- 肝機能（AST・ALT・γGTP）

自覚症状がなくても、数値の小さな上昇が数年後の病気につながる
ことがあります。

健康診断は「異常を探すもの」ではなく、**将来を守るための早期
発見ツール**です。

気になる項目があれば、どうぞお気軽にご相談ください。

院長ブログ「一語一笑（いちごいちえ）」 春霞の季節に — 花粉症は現代病なのか —

「春霞」という言葉は、日本語の中でもとりわけ美しい響きを持つ言葉の一つではないでしょうか。遠く山々がやわらかくかすみ、空気の中に春のぬくもりが満ちてくる。そんな情景が自然に思い浮かびます。

万葉集にも、春の霞を詠んだ歌が残されています。

春の野に霞たなびきうら悲しこの夕影にうぐひす鳴くも（万葉集）

春の野に霞がたなびき、夕暮れに鶯が鳴く。千三百年前の人々もまた、同じ春の空を見上げ、同じ季節の気配を感じていたのでしょうか。

ところで、診察室でこの季節になると、少し現実的な春の話題が増えてきます。「くしゃみが止まらない」「目がかゆくて仕方がない」「鼻が詰まって眠れない」……。言うまでもなく、花粉症です。今では日本人の三人に一人が花粉症とも言われています。そのため、「昔はこんな病気はなかった」「花粉症は現代病だ」という言葉を耳にすることも少なくありません。そこでふと、こんな疑問が浮かびます。

万葉の時代の人々は、花粉症に悩まされていなかったのでしょうか。

もし現代と同じように、くしゃみや鼻水に苦しんでいたなら、歌人の誰かがきつと歌に詠んでいたのではないかと思います。しかし、少なくとも万葉集には、そのような歌は見当たりません。

とはいえ、スギやヒノキの木は古くから日本の山に生えていました。花粉そのものが新しく生まれたわけではありません。

大きく変わったのは、むしろ人の暮らしと社会の環境です。戦後、日本では広くスギが植林されました。現在、日本の人工林の多くがスギ林です。春になると大量の花粉が飛びます。さらに都市化が進み、舗装された道路や建物が増えることで、花粉は地面に吸収されにくくなり、空气中に長く漂うようになりました。

また、生活環境の変化も関係していると考えられています。

衛生環境が整い感染症が減る一方で、免疫の働き方が変化し、アレルギーが起りやすくなったのではないかと説があります。

こうして考えてみると、花粉症は突然生まれた病気というより、自然と人間社会の変化の中で目立つようになった症状なのかもしれません。

もつとも、理由がどうであれ、つらいものはつらいものです。最近では薬の改良や、症状が出る前から治療を始める「初期治療」、さらには体質改善を目指す「舌下免疫療法」など、治療の選択肢も広がっています。

万葉の歌人が見ていた春の霞も、私たちが見ている春の空も、本来は同じ美しい季節の風景です。

くしゃみの合間にも、ふと外を見上げてみると、遠い時代とつながる春の気配を感じることが出来るかもしれません。

花粉症の季節も、どうぞ無理をなさらず、気になる症状があればお気軽にご相談ください。



院長
平澤元朗先生