

主な内科疾患について

高血圧とは

血圧とは心臓から血液が全身に送られる時に、血管にかかる圧力であります。これが高い状態が持続しますと、動脈硬化（血管が固くなること）が進行して出血や、その影響で閉塞を生じやすくなります。（血管をやわらかいホースと考えてください。固いホースはひび割れてもれやすいです。また固いホースは弾力がなくなり、細い所は詰まりやすくなります。）

高血圧治療の指標は大まかにお伝えしますが、収縮期血圧 130mmHg 以下、拡張期血圧 80mmHg 以下が理想であります。血圧は運動、ストレス、緊張などで変動しやすいので、一回の血圧検査ではなく継続的な検査にて判断が必要です。

原因としましては遺伝的要因（心臓の病気がある、血圧をあげる体内物質が高いなど）、また環境要因（塩分の多い食事が好みである、喫煙習慣があること、運動が苦手である、ストレスが多い職場であるなど）がいくつも複合して発症すると考えられます。これは自覚症状がほとんどないため、動脈硬化を進行させて脳・心血管障害、また腎機能低下や手足の血流低下の発症リスクを上昇させます。血圧が高い人ほど病気の進行による死亡リスクが高いことが、過去の様々な研究で明らかにされています。

治療ですが、まずは生活習慣の改善（食事・運動療法、禁煙など）が勧められます。また肥満の方は標準体重（身長（メートル）x 身長（メートル）x 22 kg）を目指して体重改善を行います。食事としてはまず減塩（1日摂取塩分 6g 以下）が推奨されます。また野菜や果物の積極的摂取が望ましいです。運動療法としては出来れば毎日 30 分以上の運動が推奨されます。無論禁煙も血圧上昇を抑制します。そして数か月にても改善が得られない場合は、薬物療法（薬を飲むこと）が行われます。また血圧が上がるような他の病気の検査なども必要となります。治療は各個人のライフスタイルがあるため、それに合わせた調整が必要です。

高脂血症とは

血液中の脂質が高い病気です。主に LDL コレステロール（悪玉）、HDL コレステロール（善玉）、中性脂肪（TG）についてお話します。

LDL（悪玉）ですが、人間の肝臓から抹消血管にコレステロールを運びます。コレステロール自体は人間に必要不可欠であり細胞が生きるために必要な物質ですが、これが多すぎると血管壁に入り込み動脈硬化の原因となります。

HDL（善玉）ですが、体の余ったコレステロールを肝臓に返す役割をしています。善玉といわれるゆえんです。

中性脂肪（TG）ですが、これも血液中に多すぎると肥満、また肝臓に蓄積され

脂肪肝の原因となります。

原因としましては近年の食事の欧米化（ハンバーグ、チャーシューオン、チョコレート、ポテトトッピングなど、どれもとてもおいしいです）、経済成長に伴う運動不足（江戸時代の旅人は1日35—40kmを歩きました）、飽食（昔の一汁三菜の食事にはなかなか戻れませんよね、また腹8分目も難しいです）による体重増加などが挙げられます。また遺伝的要因（ご家族で遺伝による高コレステロール血症の方、体内物質での原因など）もあります。高脂血症も自覚症状がほとんどないため、動脈硬化を進行させて脳・心血管障害を生じるリスクとなります。これはLDLが血管内膜に入り込んでプラーク（血管壁の厚い塊）を作ります。それによる血栓を生じやすくなります。この血栓が原因で脳梗塞、心筋梗塞になりやすくなります。

治療としては、食事・運動療法がまず行われます。

まず食事ですが、脂質を抑えた食事を心がけます。最初に食物繊維の多い食事（サラダなど）をできるだけ取ります。また動物性脂質の多い食事（揚げ物、洋菓子）を出来るだけ控えてください。スナック菓子やジュースなども糖質が多く中性脂肪を上昇させやすいです。運動療法によって中性脂肪（TG）の減少、またHDL（善玉）の上昇が報告されております。普段の通勤でのバス停1つ分を

歩く、エレベーターを使わないなどを心がけましょう。またウォーキングや水泳など長時間持続する運動が効果的と言われております。無論膝や腰の病気で出来ない方は無理せず、ほかの方法で頑張りましょう。

食事・運動療法にて効果が不十分の場合、薬物療法（薬を飲むこと）が勧められます。これは各個人により調整が必要です。また高脂血症は定期的な採血、また血管の評価が必要です。

糖尿病とは

血液中の血糖（ブドウ糖）が過剰な状態です。名前の由来は“蜜のような甘い尿が常にでる”とこのことのようにです。ギリシャ・エジプト時代からある病気です。

ブドウ糖は人間の生命活動に必要であります。これが過剰となると話は別です。血糖はかなり高くないと症状は出ません。一般的な自覚症状としては多

尿（尿が多く出る）、口渇（のどが渇く）、易疲労感（疲れやすい）などが挙げられます。しかしこのような症状が出るときはかなり進行しております。また多く

の方の場合は無症状であります。糖尿病の一番恐ろしいことは、その合併症です。

動脈硬化の進行はもちろん、3大合併症といわれる神経症（さまざまな神経がダメになります）、網膜症（目が見えなくなります）、腎症（腎臓機能が低下して透析が必要となります）を生じます。また感染症に負けやすく、容易に重症化して

生命を落としてしまいます。このため合併症を引き起こさない早期発見、早期治療が必要となります。

原因ですが、多くの患者さん（90%以上）はⅡ型糖尿病といって、生活習慣に関連した糖尿病です。これも遺伝的要因（血糖の体内コントロールが上手にできない人など）もありますが、飽食・運動不足・肥満などの環境要因が主な発症原因となります。また体内のインスリン（血糖を下げる体内物質）が長年の飽食・運動不足・肥満で出にくくなり、またその効果が効きにくくなることがあります。頻度は少ないですが、Ⅰ型糖尿病（血糖を下げるインスリンを出す膵臓の細胞が破壊されてしまった状態）、妊娠糖尿病などがあります。

治療ですが、血糖値を適正に管理してこの合併症の進展を防ぎ、健康維持を務めることが目標となります。これも生活習慣病の治療と同じく、まずは食事・運動療法が主体となります。食事療法ですが、これは標準体重に生活強度を考慮した食事カロリーを考えます。

標準体重 x (25-30kcal) デスクワークがメインの方

標準体重 x (30-35kcal) 営業活動など歩くことがメインの方

標準体重 x (35-40kcal) 力作業（肉体労働）がメインの方
です。

また食事をゆっくりとる（咀嚼を飲み込むまで 20-30 回行う）、腹 8 分目までの食事とする。間食はしないなどが挙げられます。

運動療法としては、週 3 回以上のややきつい有酸素運動（ジョギング、水泳などの全身運動）が有効とされています。無論さまざまな病気を持たれているかたは無理をせず、かかりつけ医に相談してください。それでも残念ですが効果が乏しい場合は、薬による治療が必要となります。

高尿酸血症について

血液中の尿酸が上昇する病気です。遺伝情報を司る核酸の原料のプリン体の分解物質で尿や便から排泄されます。これも飽食、多量飲酒などによる過剰摂取によって、排泄量を上回る尿酸が体内に蓄積され症状が出現します。主な症状としては痛風（足などの関節に尿酸結晶蓄積され、そこで炎症を生じて激的な痛みがでること）、また腎臓に沈着して痛風腎（腎臓の機能低下を引き起こす）などがあります。

原因としてはプリン体を多く含む食事（鳥や豚・牛のレバーや魚の干物）の過剰摂取、またブランデーやビールなどの多量飲酒が挙げられます。しかし同じような生活習慣でも尿酸が上昇する人、しない人がおり一概には言えないのが現状です。

治療ですが、まず食事療法が第一選択です。プリン体を多く含む食事を控える、節酒を心がけるなどが必要となります。また過度な運動療法は尿酸値が上昇することもあり、軽めの有酸素運動（ジョギングや水泳など）を週3回程度が勧められます。またすでに尿酸数値が異常に高く、痛風発作や痛風腎を生じている場合は、すみやかな薬物治療（薬の内服）が必要であるため医療機関を受診してください。

かぜ

ウイルスや細菌によって急性の炎症がのど、鼻、咽頭に生じる状態です。くしゃみや鼻水、咳、痰、のどの痛みなどの症状があります。また80-90%はウイルスが原因ですが、細菌によるものもあり抗生剤が必要な場合があります。また症状が悪化すると気管支炎や肺炎となることもあり、注意が必要です。ご不安などあれば医療機関に受診をしてください。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスによる急性感染症で、通常冬から春にかけて流行します。感染後の1-3日後に突然の高熱、関節痛、筋肉痛が生じます。一般的なかぜより症状が強く高齢者など免疫機能が弱い方は重症化しやすいです。また多くの方に感染するため二次感染や合併症予防のためにも早めの受診が肝要です。

コロナ感染

コロナウイルスによる急性感染症で、日本では 2020 年 1 月から大流行しました。感染後数日を経て高熱、咽頭部痛、咳嗽、関節痛、筋肉痛が生じます。これも一般的なかぜより症状が強く高齢者など免疫機能が弱い方は重症化するといわれております。また感染力も強いため二次感染や合併症予防のためにも早めの受診が肝要です。

急性胃腸炎

ウイルスによる原因が多いですが、一部に細菌性腸炎などがあります。症状としては嘔吐、下痢、発熱、腹痛などがあります。ウイルスや細菌の付着、潜在しているものを摂取したことで感染し、ときに集団発生することもあります。嘔吐や下痢は人体が有害物質を外に出すという生理的防御反応であるため、ひどい場合以外は吐き気止めや下痢止めはお勧めしません。また症状に伴う脱水が人体に良くないため、嘔吐や下痢があっても少しずつでよいので、水分や塩分の補給が望ましいです。また症状がひどい場合には点滴治療も行われます。症状が強い場合はご自身で判断せず、医療機関に受診が望ましいです。

花粉症

通常 2 月から 5 月にスギ花粉による花粉症が有名ですが、イネやブタクサなどさまざまであり、また流行時期も異なります。症状として鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目の痒みなどがあります。これは空気中に浮遊するアレルギー物質が目や鼻の粘膜から体内に入ることによって生じます。マスクやメガネなどでできるだけ曝露を少なくすること、また症状が強いときには点眼薬、点鼻薬、また内服薬によって症状の緩和が得られます。