

ぬましん健康友の会 たより

復刊第3号 2012年9月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)



死から生と社会を 見つめ直そう

健康友の会 命のつどいで特別講

ぬましん健康友の会は猛暑が続く中、8月22日、暑気払いも兼ねて「平和と命のつどい」を東京土建中野支部江古田分会の事務所をお借りして開きました。

被災地での別れの言葉

「平和・生と死」と題して特別講演したのは、真宗大谷派の青年僧侶、中下大樹さん(1975年生) 近著に「悲しむ力 2000人の死を見た僧侶が伝える30の言葉」朝日新聞出版 千円+税。中

下さんは、がん末期患者さんのホスピスや在宅介護、自殺や貧困・孤独死の現場に足を運び500人以上の方を看取り、2000人以上の葬儀を行ってきました。

中下さんは東日本大震災の地にも何度も通い、遺体安置所でお経をあげ、避難所で悲しみの言葉を聞き手となりました。

講演ではご遺体と別れる家族の言葉が紹介されました。家屋に挟まり見つかった遺体に「もう痛くないよ」、家族に「これまでありがとう」、赤ちゃんに「ママにしてくれてありがとう」。短い時間だったけど、ママは幸せだったよ。

死を直視しない現代社会

地域でも孤独死防

止の見回り活動をすすめています。家に引きこもり、アルコール依存、ゴミ屋敷化：そんな孤独の中で亡くなる高齢者の命の悲しさに出会います。

中下さんは「現代社会は死に直視しないことで、生を真剣に考えない社会になったのではないか。死から生を見つめて、社会を変えなければ」と、話しました。

参加者は、生命の尊厳を感じ、心から涙しました。「欲望や名誉、利益を求めない中下さんの話は心に響きました」という感想もありました。

※ ※

参加者は約30人 講演後は、参加費500円で美味しいお弁当と冷たい飲み物で楽しく交流し、盛り上がりました。

高血圧-自覚症状がないだけに怖い

沼診・健康幸座③ 江古田沼袋診療所 看護師 秋元朋子

血管の壁を傷める高血圧

高血圧！皆さんも良くご存じの病気でありますが、実は自覚症状がなく、健診時や他の病気の症状と一緒にわかることが多い病気です。

血圧は、血管の壁にかかる圧力です。血圧が高いと、何が問題になるのでしょうか？

脳や心臓の血管が詰まる

血圧は、血管が固くなったり、塩分をとりすぎる状態が続いたり、太い血管がコレステロールや中性脂肪が高い脂質異常症によって狭くなると、高くなります。

血液は、川の流れと同じで、狭いところを一生懸命流れようとするので、血管

の中が、でこぼこになっていたりすると、それを削り取って、脳や心臓、末梢の血管を詰まらせてしまうことがあります。高血圧は脳卒中や、心筋梗塞、深部静脈血栓症など怖い病気つながりやすい怖い病気です。

塩分や脂肪に注意

日本人の高血圧症の原因の一つは塩分の取りすぎです。一日の塩分量10g以下を目指したいものです。脂っこい食事も、毎日とらない！野菜と海藻をたくさんとりましょう。

食事についても先生に相談しましょう。

定期的な測り方が大切

自宅で決まった時間、定期的に血圧を測る、定期的に健診を受けることで自分の状態が

わかります。

糖尿病もある方は、起立性の低血圧症があるので、寝た状態や座った状態、起きてすぐの測定は避けましょう。

症状にあわせた薬を

心臓や腎臓に負担をかけずに血圧を下げるなど、様々な症状にあわせた血圧の薬は豊富です。先生に症状を伝え、適切な検査をうけ最適な薬をもらいましょう。

適切な水分と運動を

血液は水分が少ないと、粘りが強くなり血管がつまりやすくなります。寝る前のコップ一杯の水、朝の水分を日課にしましょう！

一番身近な運動はウォーキングです！無理せず楽しく、毎日歩きましょう！

区民健診・がん検診はお済みですか (予約不要)

江古田沼袋診療所 診療案内

2012年9月～10月

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 11:30	(内科) 木村	(内科) (循環器) 横田	(内科) (禁煙外来)	(内科) (胃腸科) 澤田	(内科) 関川	(内科) 中江
		(往診) 曾我部	石川	(往診) 木村	(往診) 曾我部	
午後 13:30～ 16:30	(内科) 高野	(内科) 雨宮	休診	(内科) 木村	(内科) 坂本	休診

電話 03-3387-3424 中野区沼袋4-27-15フォーシーズンビル1階 (沼袋バス通り沿い)
訪問診療・鼻から入れる胃内視鏡・エコー・骨密度測定・禁煙外来