

家庭血圧を測りましょう

家庭血圧の測定・記録は高血圧を治療または予防する上で重要です。一般に医療機関で測った血圧の方が、家で測った血圧よりも高いことが知られていますが(白衣性高血圧)、その差は人によりさまざまです。逆に医療機関の診療時間内ではさほど高くなくても、朝方に高くなる方も少なくありません。この場合は、心筋梗塞や脳梗塞などの危険性が高くなると言われており、特に注意が必要です。このような場合、どの程度の血圧を目標に生活習慣の改善や血圧の薬を調節していくべきか、適切な方針を決定するために、家庭での血圧がとても参考になります。朝と晩、少なくとも1回ずつ測ることをお勧めします。できれば毎日測定しましょう(週5日は必要)。測定した血圧はすべて記録し、主治医に報告しましょう。

血圧の測り方

上腕で測るタイプの血圧計がより正確とされ、勧められています。腕帯が心臓の高さにくるよう、枕などで調節してください。1~2分座って安静にしてから測りましょう。

朝は

起きてから1時間以内
トイレを済ませてから
薬を飲む前に
朝食前に

夕は

就寝前に
食事、服薬、入浴、トイレを済ませてから

- 1~2分すわって安静にしたあとにはかります。

腕帯は心臓の高さだね。



家庭血圧の評価

家庭血圧の基準は下表の通りです。135/80mmHg以上で高血圧と判断し、135/85mmHg以上なら確実な高血圧として高血圧治療の対象となります。年齢や合併症の有無によってはこの限りではないこともあります。主治医に相談しましょう。

	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
確実な正常血圧	125 未満	75 未満
正常血圧	125 未満	80 未満
高血圧	135 以上	80 以上
確実な高血圧 (降圧治療を始める)	135 以上	85 以上

* 血圧手帳は各医療機関でお渡ししています。診察の際、主治医に相談してください。

* 血圧計は各薬局にて購入できます。ご相談ください。

ペットのアレルギーと人獣共通感染症について

多くの家庭でさまざまなペットが飼われ、
人の精神面・身体面によい影響を与えてくれているものと思われます。
人と動物がうまく共生していくために予防できることを少し紹介します。

ペットアレルギーについて

かわいいペットもアレルゲン(アレルギーの原因となる物質)の可能性あることを理解しておきましょう。その毛やフケ、排泄物はアレルゲンとなるだけではなく、それらがダニのえさになり、ダニの大繁殖をまねき、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎などを発症しやすくなります。ダニは、温度20℃以上、湿度60%以上の高温多湿の環境を好みます。ふだんからこまめに掃除をして、ダニが好んで住み着くものは積極的に排除していきましょう。ダニがある程度減少するとアレルギー症状も減少すると言われています。

人獣共通感染症(ズーノーシス)について

人間と動物の間で自然に移る感染症です。
あまり神経質になる必要はありませんが、飼い主は未然に防ぐ注意をしましょう。
万一発症しても適切な薬を使えば治療する事が出来ます。
ここでいくつかの症状(初期症状)を中心に少し紹介します。

感染動物(イヌ、ネコ)に噛まれて発症するもの

感染したイヌやネコに噛まれたり、引っかけられたりすることや、口移しでエサを与えるなど過剰なスキンシップによって細菌感染します。

パストレルラ症 :風邪様症状、皮膚の化膿

ネコ引っかけ病 :皮膚の化膿、発熱症状(ノミも原因となる)

感染動物の排泄物から感染するもの

乾燥して粉末状になった排泄物から病原体を吸い込んだり、口移しで餌を与えたり、フンとともに排泄される虫卵が口に入ったりして感染します。

オウム病・Q熱 :インフルエンザ様症状

トキソプラズマ :妊娠時に初感染すると流産、胎児に障害あり

エキノコック症 :主にイヌから感染し、肝機能障害

飼い主が注意すること

予防接種・ノミとダニの駆除薬の使用 ペットの身の回りを清潔に
動物に接触したり、フンに触れたらしっかり手洗いをする。
排泄物は乾燥する前に処理する(乾燥すると空中に飛散し、アレルギー症状、感染症の原因になる)
からだに不調を感じたら、人も動物も早めに受診しましょう。
受診の際、症状だけでは的確な早期診断、治療ができず重症化することもあるのでペットを飼っていることを医師に伝えましょう。

特殊なケースですが、ハムスターにかまれた人が急性のアレルギー反応「アナフィラキシーショック」に襲われたという新聞記事が話題になりました。ハムスターにかまれた傷口から、その唾液が体内に入ったのが原因でした。アナフィラキシーショックは、体内に異物が入ったときに生じることがある、過敏なアレルギー反応です。ハムスターの唾液に含まれる蛋白質、スズメバチの毒、食品・医薬品などいろいろな物質が原因になります。

これは人の体質の問題なので、ペットとの接し方に注意すれば深刻な事態は避けられると思います。