

スマイル通信



2016年12月号
Vol. 4

発行 トータルマッサージ・スマイル 0467-81-4100 茅ヶ崎市芹沢 1083-3

いよいよ12月になりましたね。今年の干支は覚えていますか？私は忘れていました。

ところで今日（12月2日）はとても天気がよくびっくりするほど暖かいです。逆に11月には雪が降るなど、最近の気候の乱れが気になりますね。

今年も、熊本地震、SMAP解散発表、都知事選挙、リオオリンピック、アメリカ大統領選挙、津久井やまゆり園事件、豊洲移転問題などなどいろいろありましたが、日々新しいニュースが報道されていくのでどんどん古いニュースは忘れてしまいます。さて来年はどんな年になるのでしょうか。

10月31日に飼っていた柴犬が14歳と5カ月で亡くなりました。最後は家族皆で看取ることができました。若い頃は元気が有り余っていて、散歩の時は自転車で伴走するほどでした。そのくせ臆病で他の犬とすれ違う度に緊張してよく吠えてしまう犬でした。亡くなる一カ月前からはほとんど歩けなくなり、だんだん立つこともままならなくなり、排泄はオムツを使用していました。餌を食べる時には残った力を振り絞っているようでした。最後まで頑張って生きてくれました。今は白峯寺で安らかに眠っています。



20歳代前半から30年近くテニスをしています。もっとも週に1回やるかどうかの頻度ですが、なんとか続いています。テニススクールに入ったりサークルに参加したりと、ポチポチプレーしてきました。そのせいでしょうか、体重は若い頃からほとんど変わらず維持できています。最近では錦織圭選手の活躍もあってまたテニスをする人が増えてきたような気がします。錦織選手のように世界で活躍できる若い選手がこれからどんどん出てきて欲しいと期待しています。

合計4日間の講習や実習を受けて、認定訪問マッサージ師の資格を取ってきました。

これは鍼灸マッサージなどの東洋医学系の業界団体が認定する資格です。この資格がなくても訪問マッサージの仕事はできますが、より深くリハビリや高齢者の体について学ぶことで、安全に効果的な施術ができるようにと数年前から講習会がはじまりました。訪問マッサージの仕事始めて早16年になりますが、日々学ぶことの大切さを感じています。施術の効果がなかなか見えない時などは、いろいろと書籍やインターネットで学習することもあります。やはり講習会などで経験を積んだベテランの先生方から直接学ぶことの方が何倍も学べるような気がしました。これからも少しでも患者さんの症状や問題が改善に向かうよう、学んでいきたいと考えています。



市の検診で胃のバリウム検査を行ったところ、なんと精密検査が必要だとの結果が郵送されてきました。慌ててかかりつけの医師に相談したところ、市立病院で胃の内視鏡検査をすることになりました。それから検査の日までは、もし癌だったらどうしようかと不安でした。

結果は、食道裂孔ヘルニアと慢性胃炎とのこと。癌ではなく安心しましたが、胃の状態は健康とは言えず、胃酸を抑える薬を処方されました。これで飲む薬が一つ増えてがっかりです。（すでに高コレステロールの薬は飲んでします）普段、お酒もたばこもやりませんが、コーヒーが好きなので、ブラックで1日に3から4杯飲んでいたのでいけなかったかもしれません。これからは出来るだけ紅茶を飲むようにして、コーヒーの時もミルクをいれるようにしようと思います。

豆知識「高齢者のめまい」

お年寄りではめまいをおこしやすくなります。その理由には次のようなものがあげられます。

1. 平衡感覚が衰える

お年寄りでは神経系が老化によって変性していきます。そのために平衡感覚の情報をうまく処理できず、めまいをおこしやすくなります。

2. 血圧を調節する能力が衰える

年をとると血圧を調節する能力が衰え、血圧の変動がはげしくなります。その結果、脳に酸素や栄養が十分に送れなくなり、めまいをおこしやすくなります。

3. いろいろな病気をかかえている

高血圧症、糖尿病、あるいは動脈硬化症などいろいろの病気がおこってきます。これにたいしてクスリを服用しますが、そのため病気やクスリの副作用によるめまいも頻発してきます。

お年寄りのめまいの特徴は、原因を簡単に明らかにできないことが多いことです。たとえば若い人であればめまいにともなって難聴や耳鳴りが生じれば、耳に原因があるとわかります。ところがもともと耳鳴りがあったり、以前から難聴であることが少なくありません。こういう状況の下にめまいがおこったとしても、かならずしも耳に原因があるとはいえないのです。

めまいの感じ方もかならずしも典型的ではありません。回転性のめまいがおこるような病気であっても、揺れるようなめまいとして感じる場合があります。このように、診断がむずかしいのがお年寄りのめまいです。

お年寄りのめまいをおこす原因にはいくつもありますが、特に多いのが、1. 起立性低血圧、2. 椎骨脳底動脈循環不全、3. 脳梗塞・脳出血、4. 脱水の4つです。なかでも起立性低血圧によるめまいはもっとも多いと考えられるでしょう。

起立性低血圧とは、座った位置から立ち上がったときに最高血圧が20mmHg以上低下するものを言います。若い人では急激に血圧が下がると顔が青ざめ、冷や汗が出て倒れてしまうことがありますが、老人では若い人のように激しい反応がおこらず、反応自体が弱くあらわれます。一方で、血圧が少し下がっただけでもめまいをおこしやすくなります。

血圧が下がって脳の血液循環量が低下するとめまいがおこります。とくにお年寄りでは血圧を一定に保つ機能が衰えているために、急に立ち上がると血圧が下がり、めまいがおこりやすくなります。

本来、座った位置から立ち上がると神経の末端からノルエピネフリンという物質が放出されて脚の血管を収縮させます。その結果、血液が脚にたまることを防いでいます。しかしこの反応が衰えてくると、立ち上がったときに血液が脚の方へ流れ、脳に流れる血液が減るために起立性低血圧がおこります。対策としては、急に立ち上がらないこと、立っていてめまいがおこりそうになったら、足踏みをします。

弾性ストッキングを使用するのも良いでしょう。

訪問マッサージやスマイル通信についてのご意見お問い合わせは

トータルマッサージ・スマイル 担当：金谷（カナヤ）まで

☎0467-81-4100 メール smile-kanaya@i.softbank.jp