

# 博慈会 老研一口伝言 不機嫌から笑顔に

# 未病ケアで健やかに

今回は若い女性によく見られる、ある症状とその改善についてお話しします。

カラフル読者のみなさんの周りにもこういう方がいらっしゃるかもしれません。

ある日の夕方、「めまいと胃のあたりがむかむかするのです」と木村美香さん(仮名・25歳)がクリニックを訪れました。日本語の「めまい」ほど、ファジーな表現はありません。木村さんはよほど気分が悪いのか、不機嫌な顔をされていました。

## 回転性が動揺性か、それとも?

「ぐるぐる目が回る? それともふわふわする感じ?」私はそう言いながら人さし指を立て、彼女にこの指を目で追うように指示しました。これはメニエール症候群のような耳の器官の障害で起こるめまいを診断する時に使います。しかし、木村さんは正常でした。「ふわふわしますか?」木村さんはおっくうそうに黙って<sup>うなず</sup>頷きます。「血圧を測ってみましょう」。すると測定結果は「86/50」と明らかに低血圧を示しています。これでは「いわゆるめまい」を起こすのも当然です。とりあえず簡易血液検査計で血液検査を行いました。貧血かどうかの鑑別が大事です。低血圧の原因が急性の出血性貧血ですと、このクリニックでは手に負えないからです。一瞬、年齢からして子宮外妊娠なども疑ったのです。幸いショック症状はなく、子宮外妊娠を示す腹部症状もありませんでした。

## 赤血球数450万、血色素量12.8g/dl

以上は彼女の血液検査の結果でした。往々にして若い女性は貧血になりやすいのですが、木村さんの低血圧の原因が貧血ではなく、ホッとしました。赤血球数450万、血色素量12.8g/dlは正常範囲です。不機嫌な顔を除いては特に大きな異常は見られません。聞くと、このようなめまいは今に始まったのではなく、高校生の時から感じていたそうで、立ちくらみなども数回経験しているとのことでした。「貧血ではなくて血圧が低いことが原因らしいね」。真の貧血と低血圧による脳貧血の違いを説明し、まずは安心してもらいました。胃の具合の悪さは問診を重ねるうち、朝食を食べずに

いることと職場でのストレスによることが疑われました。

木村さんは事務職ですが、周りの同僚とも打ち解けられず、特に午前中はほとんど気分が重く、まったく挨拶すらしない人間関係がずっと続いていることも聞き出しました。どうやら、この不機嫌とめまい感は低血圧によるもののようにだと、本人にも気づいてもらいました。

## 温冷シャワー交互療法のすすめ

寝起きが悪い木村さんに教えた対症療法は、1時間早く起きて、朝にシャワーを浴びることです。まずは、熱いお湯、それから冷たい水を交互に5回繰り返すこと。そのシャワー時間と熱さは自分で決めていいのですが、まずは30秒おきでやるように指示しました。温度差が血管の収縮運動を促進し、血管の筋肉を鍛える事になり血圧をしっかりさせることを伝授しました(ただし、この温冷シャワーは若い人だからこそその指示です。高血圧の人や中年以降の人は行わないようにすべきです)。

そして朝は喫茶店のモーニングぐらいの朝食を取るように、コーヒーは胃の薬と一緒に飲むように、と話しました。梅干し1個もいいよ、と付け加えたのです。

## 人生が変わった

それから2週間後、はつらつとした笑顔の若い女性が外来を訪れました。

「とってもいい感じです。頭もスッキリして人生が変わったみたいです。ありがとうございました」

木村さんでした。苦手だった午前中からキビキビと仕事ができ、対人関係も良好になったとのこと。温冷交互のシャワーは頑張っているとのこと。血圧を測ると「102/76」と改善しておりました。生活習慣改善が未病ケアにつながったわけです。

周囲に朝、不機嫌でだるそうな若い女性がいたら、ぜひ血圧を測り、低血圧だった場合は、木村さんが実行した生活習慣改善をアドバイスしてあげてください。きっと感謝されることでしょう。



●著者プロフィール  
福生 吉裕 (ふくお よしひろ)  
一般財団法人博慈会 博慈会記念総合病院附属 老人病研究所所長  
日本医科大学連携教授  
『未病息災』(源草社) など著書多数