



クイーン俱乐部だより 11月号

2023年



第249号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100

TEL 0258(66)0070

FAX 0258(66)0447



URL <http://www.eco-rice.jp/>
E-mail office@eco-rice.jp

食育の秋！田んぼ文化を子どもたちに伝えます！

天気の良い日に山田錦の稻わらを乾燥させて選別



昔の米づくりは、稻を育て、米を収穫し、残った藁で道具等を作り、生活に活用する、SDGsそのものでした。

そこで、農家の納屋で80年前から眠っていた「藁編機」を復活させ、小・中学生の食育授業の一環として、稻わらの活用を学んでもらう準備をすすめています。



それで
いいのか
医療

その2

80歳代に20歳代血圧を強いる

80歳代に20歳代血圧を強いることは、どうみてもおかしいのですが常識化しています。某大病院でこれを愚痴つたら先生に「私の上の血圧は90です」と言われたそうです。まさしく低血圧の誤めです。血圧は毛細血管まで行かせるために存在し、毛細血管まで動脈血を行き渡せる血圧が「適正血圧」です。

血圧は、心臓の拍出力、血管の抵抗性、血管内容で決まります。血管が動脈硬化を生じ、血糖や抗体などで血液の浸透圧が上がると血圧は上昇します。年齢と共に血圧は上昇する年齢依存性を示します。80歳代までは上昇し、90歳代になると心臓が弱くなり下がります。血圧は年齢依存性のほかに時間依存性もあります。一般には昼間高く、真夜中が低くなります。従って血圧の薬は正午血圧と、夜中3時血圧でどの程度降圧するか決めるべきです。正午血圧が100を切れば、真夜中血圧が70を切り脳虚血で麻痺を生じるおそれがあります。かつて血圧は「年齢+90」までは治療必要が無いが基準でした。これを基準として65歳までは150、65歳以上は160までは薬は要らないとみてよいでしょう。

高血圧は血管が硬くなり、致し方なく心臓の拍出を強くしている、血管内に高血糖や塩分や栄養物が多いと水を引き血圧があがります。低すぎると臓器の端まで届かなくなることがあります。特に脳血流不足の場合、脳活動が鈍ります。覇気がない、計算ができない、ふらつくなど認知症症状が出現します。

高血圧は心の拍出力が強く、血管が硬く、血管の浸透圧が高ければ高血圧となります。血圧は心臓からの血液が流された場合に毛細血管まで血液を行かせるための手段です。



中村 信也 (なかむら のぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。