

ほっとクリニック

「 血圧に関するQ&A 」

町立金山診療所 所長 高橋 鴻志

皆さんこんにちは。町立金山診療所の高橋です。これまでが予防や検診など、予防医学を中心にお話してきましたが、今回は目先を変えて、普段の診療時に皆さんからよくお聞きする、血圧に関する相談に回答していこうと思います。

▼患者さん「血圧を測ったら普段より20も高かった！これって大丈夫ですか？」
▼高橋「基本的には大丈夫です。血圧は常に変動するもので、多少の上下は常に起こっています。毎日同じ数字が出ることは通常ありません。また、不安や緊張など、心理的な要因によっても血圧が上がることがあります。したがって、たまたま血圧が高くなったからといって心配に思わないでください。心配に思っているほど、次もその次も高くなるかもしれませんよ。ただし、「ただ高いだけ」でなく、身体の不調が伴う場合は医療機関への受診を考慮した方がいい場合があります。

ります。例えば、強い痛みを伴う、手足の急な脱力を伴う（特に左右差がある場合）、などですね。こういった場合には、何か急な病気のサインとして血圧が上がっている可能性があります。そんなときはまず、当院に相談ください」

▼患者さん「夜測ると血圧が低いんだ。薬の効き過ぎなんじゃないか？」
▼高橋「薬が効き過ぎている可能性はゼロではありません。ただし、それだけが原因ではないかもしれません。患者さんがこういったお話をされる場合、よくあるのが単なる脱水（水分不足）であるケースです。特に仕事をされていて、仕事の合間や終わりに血圧を測ってみたら低かった、などの場合ですね。気がついていないうちに、体が水分不足に陥っていることはよくあり、特に高齢の方では頻繁に見られます。体の水分が足りなくなると、一般的に血圧は下がります。冬場でも気づかないだけで汗はかくし、脱水も頻繁に起こるので、医師から水分制限をされている場合を除いて、喉が渇いていなくても水分補給をする習慣をつけたい方がよいかもしれません。また、入浴後や飲酒後に血圧を測って「低い！」という方もいます。入浴すると体があたためられ、汗をかくので、血圧はとも下がり、汗をかくので、血圧はとも下がり、汗をかくので、血圧はとも下がります。飲酒もアルコールの作用で一時的に血圧を下げます。こういったタイミングで血圧を測ると正確な数値が出てしまうので、血圧を測るタイミングはよく考えた方がよいですね」

いかがだったでしょうか？今回のメッセージを参考にしてみてください、これからも自宅での血圧測定を続けていきましよう！

防災

高めよう自助の力



第25回 山形県の震源を知り、地震に備えましょう！

金山町は安全と思っていませんか？

今年1月1日に発生した能登半島地震では、断層と呼ばれる地面の境が急激にずれ動くことで生じる「直下型地震」が発生し、多くの死傷者と建物被害がありました。実はこの直下型地震は、山形県内でも発生する可能性が高く、金山町でも大きな揺れが見込まれる断層があります。

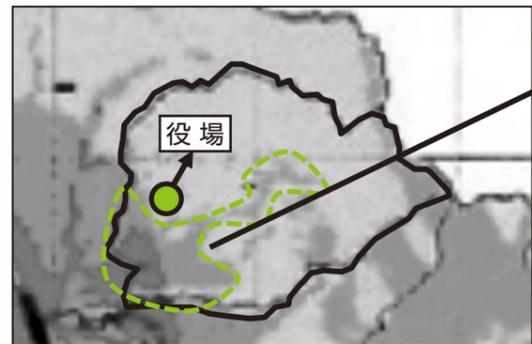
近くにある断層帯は「新庄盆地断層帯」

政府地震調査研究推進本部の調査によると、山形県には主に4つの断層帯が存在しており、その中でも最も金山町の被害が大きいと想定される断層帯が「新庄盆地断層帯」です。新庄盆地断層帯は、新庄市から舟形町に走る断層帯で、もし地震が発生した場合、金山町では最大震度6強の揺れが見込まれます。

日頃の備えを万全に

直下型地震は、発生から大きな揺れを感じるまで一瞬です。その一瞬で自身の命と財産を守るため、3月に配布した「県民防災チェックシート」なども活用しながら、日頃から防災備蓄品や避難経路などを確認しましょう。

震度6以上が想定される地域



詳しくは政府地震調査研究推進本部のホームページをご確認ください

「わたしと金山」 No.21

「二十の家」

林 寛治

「二十の家」が解体撤去されるとの知らせを、間接的に知りました。敷地・家屋の不動産所有権は、2月中旬に金山町に移されたこと聞きました。この家は役場に隣接している立地でもあり「街並み形成評価の一要素」という街並みづくりの「公事」にも関わるものなので、役場庁舎の話の時系列からはずれませんが無に帰す前にこの家について少しお話ししたいと思います。

「イチジウ」の旧宅は、5代前にイチヤマヤ岸家から分家した1887（明治20）年頃に建てられました。七日町通りから内町まで酒樽蔵、翹室（ムロ）、精米所などが奥まで並んだ、いわば酒・味噌の工場建築に住居が付随した建物で、囲炉裏のある土間に面した居間は帳場と呼ばれていました。居室部は延べ面積の1割にも満たず、後年仏間吹抜け部の上部に増築した客間以外はすべて北向きで、日照がほとんど無い建物でした。トイレは入口から30mほど離れた土間奥の裏手にあり、小学生だった私や従姉妹たちは、夜は怖く



▲1887（明治20）年頃からの「二十の家」北側の全景を七日町通りから斜めに内町方向を見る。

て行けませんでした。その後昭和の終わりまで百年近く住み使われた家でしたが、今の役場庁舎新築後から7、8年間は間近に見えていました。故岸宏一、元町長夫妻から専用住宅設計依頼の相談を受けたのは1983年頃でした。与条件は自然落雪と必要部屋数および厳しい設計監理についてのみ。工事請負は小・中学校からの同級生である高橋新君に任せる、ということでした。

「七日町通りに面した位置では自然落雪が難しいこと、さらに旧農協の蔵を改造した新庄信金と役場新庁舎の間に挟まった一住宅を規模的に街並み形成に調和させることは非常に難儀であること」から、裏の内町側大堰に接して木小屋のあった離れの位置に建てるべきだろうと私見を述べましたが、宏一君としては、イ

チヤマ本家から頂いた敷地だから、離れてはいけないという信念があったのです。

新しい「二十の家」の間取りは旧宅の陽当りの悪さを除く明るい家を計画しました。畳敷の8畳仏間を除いて全居室の日照と通風を確保して、木製二重サッシガラス戸+障子で断熱性を高め、トイレは各室から6m以内の距離に配されるコンパクトプランにしたのです。屋根雪の落雪量を抑える効果もありました。金山小学校と同様に各室FF暖房機としたのですが、居間の暖房1台で全体が十分温まるので、他室は無駄だとのお叱りを受けたこともありました。宏一君は工事進行・精度に私が出すことを許さず、棟梁・設備業者との工事段取り差配がうまく回らず、苦労しました。

旧宅前蔵の基礎石を活用したいという要望が工事中に出て、院内石と同様の水成岩で外部には使えず、居間の東北隅に暖炉を設けるべく敷きこみましたが、暖炉設置は見送りになりました。余った石材は使いようが無く、宏一君と相談の上、凍結凍害で爆裂することを前提に実験的に斜路に置いてみましたが、予想の3倍15年くらいは維持されたようです。

後日談としてある時、正直者の高橋新棟梁が「二十の家で重加算税〇〇万円とられたヤー！」と私に嬉し

そつに語ったのを思い出して可笑しくなります。宏一君はいくら払ったかを私には絶対に明かしませんでした。設計者が総工費を知らないというわけです。

外部のデッキや手摺は手入れ補修が叶わず朽廃状況ですが、内部全体構造は傷みが無いので、どこかに木造部分を解体・移動・再構築出来れば、外部に対して金山町街並みづくり行政の文化名度を高めることに寄与するとおもいます。植栽もただ伐採するのではなく、まずは町内で環境保全に詳しい人に相談して移植なりするべきでしょう。また十日間ほど町民の皆さんに開放見学していた多くの日本初の情報公開条例を公布した故岸一町長の意思に沿うものと思えます。



▲1988（昭和63）年竣工の「二十の家」南東部外観