



## HMC通信 冬号

今年も木枯らしが吹きすさぶ季節となりました。平成17年12月12日、おかげさまで当院は開院一周年を迎えることができました。これもひとえに皆様のご支援の賜物と深く感謝申し上げます。これからも地域の皆様のお役に立てるよう努力していく所存ですので、どうぞ宜しくお願い致します。

### 日常生活でできるインフルエンザ予防法

#### 1. 栄養と休養を十分取る



体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

#### 2. 人ごみを避ける



病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

#### 3. 適度な温度、湿度を保つ



ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な温度を保ちましょう。

#### 4. 外出後の手洗いとうがいの励行



手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

#### 5. マスクを着用する



ハイリスク群などどうしても予防が必要な方はマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。

(中外製薬「インフルエンザ情報サービス」より引用)

## からだ Q&A①

### 高血圧

#### ●高血圧の薬を飲み始めると一生やめられないのでしょうか？

よく耳にする質問です。残念ながら高血圧という病気は、基本的には治癒することはありません。したがって、血圧を理想の値に保つためには降圧剤をのみ続ける必要があるわけです。ただし、仕事や家庭のストレスなどで血圧が一時的に上がった場合は、ストレス解消と共に降圧剤が不要となるケースもまれではありません。また、カロリー制限や減塩食、運動療法が奏効し、降圧剤がなくても血圧がコントロールできるようになるケースもあります。

#### ●高血圧はなぜ治療する必要があるのですか？

血管は加齢と共に硬くなります。また、血管の内皮細胞が傷つくと、そこに血栓が付いたりコレステロールが貯まったりして、血管の内腔が徐々に狭くなっていきます。これらの変化を動脈硬化と呼び、高血圧はその進行を早めると言われています。心臓や脳の血管の動脈硬化が進むと、狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞の原因となります。また、高血圧によって肥大した心筋は十分な酸素が得られないために、狭心症や心不全をきたしやすくします。高血圧による腎硬化症は腎不全の原因となります。また、眼底の血管が破れたり詰まったりすると視力障害の原因となります。

#### ●家庭で血圧を測るたびに血圧値が違うのですが？

本来血圧は刻々と変動しています。朝昼夕はもとより、そのときの緊張状態や前日の睡眠状態でも影響を受けます。朝起き抜けの血圧が最も高いことがよくあります。これは、朝目覚める前に自律神経がすでに目覚めていて血圧を上げる作用があることと、前回の服薬時間から最も遠い時間であることが原因と考えられます。また、家庭用の自動血圧計は、マンシェットに加えた圧を下げる速さが若干早いために血圧を決定する信号が毎回異なった血圧値で認識されます。したがって連続して測定しても±10mmHg程度の誤差は生じることがあります。さらに、心房細動などの不整脈があれば、極端に高い血圧が示されることがあります。これも脈と脈の間が不規則であるために、血圧が一拍一拍大きく変動するためです。

#### ●なぜ家庭血圧を測定する必要があるのですか？

病院での診察時、極度の緊張のために血圧が高くなることを「白衣高血圧」と呼びます。このような場合、降圧剤の用量は家庭での血圧値を参考にして決定しなければなりません。したがって、高血圧の人は原則的に自宅に血圧計を持っておくべきと考えます。

## ニューオリンズ滞在記②

### 赤信号でも右折OK？ 踏切は止まらず進め！

アメリカに留学してまず必要となるもの、それは運転免許証（Drivers License）でしょう。身分証明証にもなり、現地での信用度は日本のパスポートや国際運転免許証よりも断然高いと言えます。車社会であるアメリカで生活するうえで、運転免許証は必要不可欠と言えるでしょう。日本と違って教習所はなく、最短半日で取得できますが、日本の交通ルールとだいぶ違うため運転には十分な注意が必要です。今回はアメリカのおもしろい交通ルールについてご紹介しましょう。

#### ●運転免許は何歳から取得可能なの？

さすが車社会のアメリカ、15歳から取得可能です。ただし17歳以下の未成年者は深夜の運転が禁止されています。

#### ●もしスクールバスが停止したら？

少なくとも30feet（9m）離れて停止することになっています。つまり追い越しは厳禁で、バスが走り出すまで停止していなければなりません！違反すると免許停止になります。さらに2車線の対面通行（片側1車線）の場合、対向車線の車も停止するという徹底ぶりです。子供は飛び出すのが当たり前で、子供を守るためにはこの方法しかないと言うわけです。アメリカらしい合理主義的な考え方ですね。

#### ●踏切は止まらず進め！

日本のように列車が頻繁に通過することはないので、驚くべきことに踏切では停止しなくても良いことになっています！ただし、スピードを落とし停止の準備をしておく必要はあります。理由もなく踏切で停止すると後続車に追突される可能性があり、たいへん危険です。また、バス、トラック、（客のいる）ハイヤーは、踏切で必ず停止するので、これらの車の後ろを走行する時は、追突しないように注意しなければなりません。列車が接近してくると警報が鳴りますが、日本のような遮断機はありません。また、列車のほとんどが貨物列車で、一度警報が鳴ると長時間にわたり足止めされてしまうので、車は列車が接近していてもお構いなしに踏み切りに突入して行きます。仕方がないので、列車は警笛を鳴らしながらしばらく停止し、車の方が停止するのを待ってから、申し訳なさそうにゆっくり踏切を通過して行きます。なんとも滑稽な光景です。

#### ●赤信号でも右折OK？

日本では赤信号で停止するのが当たり前ですが、アメリカでは安全確認さえすれば赤信号でも右折が認められています。したがって、赤信号で右折しないで停止していると後続車にクラクションを鳴らされます。また、片側2車線の道路では、赤信号で右折する車のために一番右側の車線を空けておくというマナーがあります。

※今回ご紹介した交通ルールは、ルイジアナ州で適用されている交通ルールです。

## ニューオリンズ滞在記《番外編》

### カトリーヌ襲来

8月29日、超大型ハリケーン「カトリーヌ」がルイジアナ州を縦断しました。翌30日、同州ニューオリンズ北部に広がるポンチャートレイン湖の堤防が決壊！大量の湖水が流入し、市街地の8割が冠水してしまいました。ミシシッピ川河口に開けたニューオリンズは海面より低い地域が多いため、ひとたび水が入り込むと、皿に水を入れたように排水が困難になります。約50万の市民の大半は当局の指示で事前に脱出していたそうですが、車もない貧しい人々が市内に留まり、千人を超える死者を出しました。繁華街などでは略奪行為が横行し、盗んだ銃で武装した者が力づくで水や食料を略奪するなど、無法地帯の様相を呈していると報じられています。被災者の大半は貧しい黒人だったことから、USAトゥデー紙は「階級と人種の問題をあらわにしたハリケーン」と題する社説を掲載。被災者救援の遅れや略奪横行などは、黒人層の貧困問題に対処してこなかったためだと分析しています。また、ニューヨーク・タイムズ紙は「嵐の後の嵐」という題のコラムで、今回のハリケーンが「社会の表層を洗い流し、底流にある権力構造や不公正、不平等を白日のもとにさらした」と指摘。過去の大災害の後にも見られたような「政治的波紋が広がるだろう」と予測しています。

今回の超大型ハリケーンはブッシュ政権をも直撃しました。「政府が今回最大の被災地となったニューオリンズの治水事業への予算支出を出し渋ってきた」という批判が出ています。今回決壊して最悪の浸水被害を招いた堤防の改修費用を大幅に削減したほか、事業を担当する陸軍工兵隊が予算で要求した額の6分の1程度しか認めなかったというのです。また、被災地で略奪が横行する中で、非常時に被災地の治安を担当する州兵投入など緊急対策も遅れがちで、災害の拡大は「政府が対テロ政策やイラク戦争にカネをつぎこんだ代償」との声であり、ハリケーンがブッシュ政権への大きな痛手となるのは避けられそうにありません。



子供2人が行方不明になっていると訴えて泣く女性  
(ニューオリンズ市内の避難所前)





水浸しになったニューオリンズの街路



押し寄せた大量の水の中を移動する住民