

## 健康診断で数値異常が出て心配な方へ



こんにちは。ふじみ薬局高橋信人です。春と言えば「花見」もそうですが、「健康診断」も恒例行事ですね。で、その検査が2~4週間ほどして、そろそろ結果をドキドキしながら見ている方も多いかと思いますが。当店のお客様も気になっている方は多く居らっしゃいます。ということで、今回は再び血液検査の意味を得意の『せもせもの話』を交えて書かせて頂こうかと想います。

と、はじめに最も大事なことを質問します。「検査数値」と「自覚症状(いのちを繋ぐためのカラダの反応)」と、どちらが大切だと想いますか？ ひとりひとりの個性があるように、**血圧・血糖・コレステロール**だってひとりひとり**ベストな数値**は違って当たり前。だと想いませんか？ もちろん、ひとつの目安として基準値は大事です。

風邪で解熱剤を飲むべきタイミングとそうでないタイミングがあることはご存知かと想います。(最近では小児科をはじめ、多くの病院・医師が風邪の発熱に対し解熱剤をみだりに処方しないという選択をしています)

『38.5℃になったら飲ませる』とよく聞きます。もちろん、これも大事な基準値です。だからと言って思考停止してみだりに服用していいわけではないのです。同じ38.5℃でも、寒気がする場合もあれば無い場合もある。汗をかいて放熱ができていいる場合もあれば熱くて火照っている場合もある。ましてや平熱が35℃台の人と36℃台の人では38.5台という異常事態への体感やカラダの反応は違って当たり前ですね。解熱剤の正しい使い方を理解できれば、その他様々な数値に漠然とした不安を抱えたまま踊らされずに済むように想います。

さて、前置きが長くなりましたが、いよいよ本題です。

**血液検査**ではカラダの異常事態(お知らせ)を氷山の一角ほどですが客観的に察知することができます。特に**血圧・血糖・コレステロール**はお医者さんが患者さんにお説教をするのにとってもわかりやすい指標ですよ(笑)

身長も体重も年齢も食事環境も生活スタイルも人それぞれですから、**適切な数値**だって**人それぞれ**。

でも、なんとなく不安なのですよね？ だからとりあえず薬を飲んで誤魔化してしまう。。では、なぜ不安なのか。それはきっと「よくわからないから」ではないでしょうか？ よくわからないもの=こわい というのは備わった動物的本能です。でも自分の体のことですから、知らぬ存せぬは通用しないでしょう。何かよくわからないものも蓋を開けてみたら**恐るるに足らず**だった事なんてこの世にゴマンとありますよね。

では、まずは検査で無駄に不安になる筆頭『**血圧**』の話。※H. 25. 6月号の記事も参考にしてくださいね。

まず頭に入れてほしい言葉。→ 『**血圧は上がって当たり前**』

次にもっと大事なことです。→ 『**上がりすぎると脳出血。 でも、下がりすぎたら脳梗塞**』

基準値：拡張時(上) **130mmHg** 収縮時(下) **80mmHg**



50代以上の方は思い出してください。ほんの20年ほど前までは**150mmHg**でした。それが10年ごとに10引き下げられて今に至ります。で、薬の消費量は莫大に増えたのに、なのに脳血管疾患による死亡数は横ばい。

で、**うつ病・認知症・脳梗塞は増えている**。ここには経済的な大きなカラクリがありますので、本来飲まなくても良い人まで飲まされているのはそういうことです。

じゃあ皆が皆すぐに薬をゴミ箱に放っていいかと言いますとそれも違います。

中には降圧剤を必要とする場合もあるのが事実です。**頭が痛い・フラフラする・後頭部が重くだるい・しびれ・めまい**など不快な症状が起こった時に血圧を測ったら高かった という経験がある方は、薬で良い感じに血圧を下げた方が良いと想います。

同症状は血圧が低すぎても起きることがありますので、こういった症状がある方はその時に血圧を測ってみましょう。病気・症状はカラダのお知らせであることが理解できることかと想います。

以前記事にした松本医師はじめ、いまでは降圧剤の乱用を疑問視する医師が増えてきています。

しかしそう思っていない医師がまだまだ多いのが現状です。この誤解がなぜ起きるのか。せもせも、薬を飲む理由は『**脳卒中予防**』が多いですよ。で、この脳卒中という言葉が悪い。悪いというか、ややこしい。脳卒中とは①**脳出血** ②**くも膜下出血** ③**脳梗塞** をひっくるめての総称なのです。脳血管のトラブルというくりなわけですが、原因は異なります。①は血圧が高くなり過ぎた結果 ②は動脈溜の破裂 ③は血圧が下がりすぎた結果 ①と③は、**原因が真逆**です。これをひとくくりにして扱っていたらややこしいですよ？ そして最も大事なことです。日本人の脳卒中のうち**脳梗塞が75%**を占めると言われています。

**西洋医学**は「**突然死を防ぐ**」ことを最大の目的としています。

血管が破裂したら突然死することが多いですから、薬を飲ませるわけですよ。「対症療法」の極みです。

血管が破裂しないように血圧を下げ血糖を下げコレステロールを下げようという理論です。応急処置としてももちろん必要な場合もあるでしょうが、いつまでも応急処置だけでは、片手落ちですよ。

**東洋医学**は「未病」を重要視し「**体質改善**」「**根治**」「**原因療法**」を目的とします。

血管が破裂しちゃうなら、血管を柔軟にし、血液をキレイにすればいいじゃないか。ということですよ。

血管年齢という言葉は馴染みがあると想います。そして血管年齢は若返らせることができます。

血管年齢を若返らせるには 血液をキレイにし細胞(血管)の新陳代謝を活性化することです。 裏へ続く!!

解決するための養生や何を飲んだらいいかは人それぞれです。(一応最後に少しだけ書いてあります)

さて、後半はこちらも注目されがちな**コレステロール**。 h. 24. 9月号の記事も参考にしてくださいね。

基準値：総コレステロール：140~199mg/dl ※重要ではなく、これだけで病気がどうかは判断しない  
HDL(善玉)：40~119 mg/dl ※全ての基準値は検査機関によって若干の差があります  
LDL(悪玉)：60~119 mg/dl ※薬を飲まされる決定打になりがちなのが LDL(悪玉)  
TG(中性脂肪)：30~149 mg/dl ※脂肪肝もある方は、なおさら薬と漢方薬の併用が有効です

医療従事者の間では、基準値がコロコロ変わることでおなじみの項目です(笑)

最近では、**現状の基準値は厳しすぎる**という声が現場の医師からも多く上がり、見直しを求められています。コレステロールという言葉から「何か悪いもの」というイメージを抱く方も多いはず。でもその認識はすぐに改めなければいけません。なぜならば**コレステロールは人間が生きていく上で絶対に必要なもの**だからです。①血管の潤滑油的な働き ②ホルモン(性ホルモンや甲状腺ホルモン)の原料 ③胆汁の原料 ④細胞膜の原料 どうですか？これを知ってまだ「とにかく下げた方がいい」と思いますか？

コレステロールは**多すぎると粥状動脈硬化(アテローム)**が起こり、血管が狭くなり**血管トラブル**のリスクが高まります。それがこわいのでとにかく下げようと薬を飲んでもらっているわけですね。

コレステロールでとにかく重要なのは **HDL(善玉) と LDL(悪玉) の比率** です。

**HDL : LDL = 2 : 1** が理想です。この比率である限り、コレステロールはカラダにとって良い働きをしてくれます。また、コレステロールの管理は食事が大事だと病院でよく言われるようですが、食事は20%ほどです。あとの80%は肝臓の元気レベルによります。食事もちろん大切ですが、80%(肝臓)の方がもっと大切ですよ。

「肝臓が元気かどうか」は、実は血液検査だけではわからないことの方が多いです。

血液検査の肝臓の項目で異常がなくても、東洋医学的にみたら「肝臓疲れてますね」と言いたくなる方がなんとまあ多いことか。血液検査で異常が出るということは「よっぽど」なのです。

肝臓が疲れる原因はお酒はもちろん、クスリやストレスもあります。目の使い過ぎなんかもあります。

ちなみにコレステロールを下げる薬は特に「**肝機能障害**」が多いことが知られています。

前駆症状として、肩こりやこむら返りなど筋肉症状が起きるようになった・疲れやすくなった・だるいなどが多いです。すでに薬を飲まれている方をご存知でしょうが、こまめに血液検査をし、肝臓の数値が高くなると即刻中止になります。副作用が出る ということは 薬が効きすぎている ということですよ。

それはもしかしたら、**せんな量は必要ない** というカラダのサインかもしれませんね。(しみじみ)

クスリは「なんとなく不安だから薬を飲んでる」という方も居るのですが、「会社の関係で検査をしているから、嫌だけど薬を飲んでる」という方も多く居らっしゃいます。そういう方のほとんどは**自覚症状は無いけど数値が高い**から薬を飲んでるというケースです。これも私がよく使う「事情」というやつです。ですから『とにかく検査数値を下げたい』という場合には血液をキレイにするものを飲むのは解決できます。もともと自覚症状が無い方ですから、飲んで劇的な変化は起きにくいですが、1ヶ月単位の検査の数値はみるみる変化します。血液は3~4ヶ月で生まれ変わると言われていますので、細く長く飲みましょう。

さて、色々書きましたが、少しでも「あ、せっか」と思って頂ければ幸いです。

では最後に「じゃあどうしたらいいの？」を少しだけ。



### ①運動

耳が痛くなるほど聞かされていることでしょう。もちろん、過度な運動は逆効果ですし、何より楽しみながらでなくては効果半減。しかし、やはりやっている方がやらないよりも良いのは間違いありません。

運動と言うと激しく動かなければ的な発想をするかもしれませんが、最初のうちは家でできる簡単な運動やストレッチが良いと思います。80秒ストレッチはもちろん、ラジオ体操やテレビ体操も良いです。

### ②食時

血圧が上がると困るから味噌汁は飲まない、というのは本質からずれてしまっています。減塩しょうゆや減塩みそはあまり良くないことも多く聞きますから、これもふじみ薬局ではおすすめしていません。

うちでは「何でもバランス良く」を基本に、旬・身土不二・一物全体食などを意識しています。

### ③漢方薬・健康食品

①と②の改善が諸事情により難しい場合、もしくは一生懸命やっているのに数値として良い結果が出ない場合には一時的にでもこういったものに頼っても良いのですよ。

血液をキレイにするのは ササヘルス(1本 1890円) ※クマササを使った類似品にご注意ください  
血管年齢を若返らすのは 漢方薬 (一回分 108円) 循環源(漢方生薬が1丸)

ササヘルスは血液をキレイにして流れを良くする働きがありますので特におすすめです。

実際、すでに長く飲まれているお客様は皆、**血圧・血糖値・コレステロール値**が超優秀です。

**とにかく数値をなんとかしたい方**、まずは何でもお気軽にお尋ねください(^u^)