

編集後記

★★ タイパ・コスパ優先の若者世代

「速く進む力」と「待つ力」の両方を使い
「待つ勇氣」と「過程を楽しむ力」が大切

多くの現代人は早急に効果を求める傾向があります。コスパを意識しているが6～7割前後、タイパは6割前後とする調査もあり、若年層ほどタイパ・コスパを重視する傾向が強いようです。処が 効果ばかりを追求める社会では、過程を味わえる力が失われやすい。直ぐに 結果を求める姿勢は遠回する過程の中で得られる発見や、人がゆっくり成長する時間を軽視する危険性があります。例えば 植物が芽吹くまでに時間を要するように、人間関係や学びも「待つ姿勢」で膨らむものです。現代社会では情報量が爆発的に増え、限られた時間の中で生活する若い世代にとって コスパやタイパを意識することは生きるための合理的な知恵でもある。

しかし一方で、人生には「効率で測れない価値」が存在します。例えば人との信頼関係は「最短距離」で築くことは不可。医者と患者・利用者と看護師や介護士に於いて、充分に時間をかけて信頼関係を築くことで人間関係を深めます。「Time is Money」の如く、時間を金銭で購入する文化は「時間そのものに価値がある」という感覚を育んできました。

これからの時代に本当に求められる力は「速く進む力」と「待つ力」の両方を使い分ける知恵ではないかと思われます。コスパやタイパは便利な「道具」。しかしそれらを人生の「目的」にしてしまうと人は結果を手に入れても、その過程しか育たない感性や人間性を失ってしまうかもしれません。だからこそ現代には「待つ勇氣」と「過程を楽しむ力」が以前にも増して大切になっているのではなかと思考されます。如何 と思われますか？

★★ 「管理・治療ガイドライン」改定

生活習慣や家庭内血圧を重視する内容に変更
『減塩に加えて 減糖』も重視

日本高血圧学会は「高血圧治療ガイドライン」を6年ぶりに「管理・治療ガイドライン 2025 (JSH2025)」改め、薬だけでなく生活習慣や家庭内血圧を重視する内容へと変更されました。主な改定点は 降圧目標を原則 130/80mmHg 未満に統一。年齢や合併症による細かな区分を整理し、成人で診察室での血圧は 130/80 未満、家庭内血圧は 125/75 未満に抑えることが目標です。朝夕の家庭内血圧をより重視し、白衣高血圧や仮面高血圧の発見を重視しています。

高血圧を理解するうえで以下の3つをセットで覚えると分かりやすい。

- ①サイレント・キラー(静かな殺し屋)：自覚症状がほとんどなく進行し、ある日突然 命に関わる病気(脳卒中・心筋梗塞・心不全・腎不全・大動脈解離)を引き起こすもの。
- ②モーニングサージ(早朝血圧上昇)：早朝の血圧上昇が重なると 脳梗塞・心筋梗塞のリスクが高まる。
- ③睡眠時無呼吸症候群(SAS)：眠っている間に 何度も呼吸が止まる・浅くなる病気で、夜間の低酸素が高血圧とモーニングサージを悪化させる。

血圧対策といえば「減塩」が有名ですが、近年は 糖分の摂り過ぎにも注意が必要だと分かってきました。糖分、特にジュースやお菓子に多い砂糖・果糖を摂り過ぎると・肥満・インスリン抵抗性・交感神経の過剰な働き・塩分の再吸収の増加などが起こり、血圧が上昇し易くなる。液体の糖分は吸収が速く、血糖値が急上昇し、血管への負担が大きくなる。更に余分な糖は体の蛋白質と結びつき「糖化(AGEs)」を進め、血管の老化を早めます。老化の原因は「酸化＝さび」と「糖化＝こげ」。どちらも血管を傷め、高血圧や動脈硬化につながります。一方、減塩は血圧低下や脳卒中予防に効果が確立しており、日本人は塩分摂取が多いため今でも重要です。食塩は1日6グラム未満を目標が推奨されています。

結論として「減塩か減糖か」という二者択一でなく、『減塩に加えて 減糖も重視する』ことが 現在の考え方で、減塩の重要性は今でも変わっていません。

★★ 異常な猛暑日「熱中症警戒アラート」から

『外出禁止令』発令変更も 時間の問題

今年の酷暑は本当に異常。朝から茹だるように ためらうほどの厳しい暑さ続きで、連日「熱中症警戒アラート」が発令中。日中(AM11:00～PM3:00)には『外出禁止令』が発令されるのも時間の問題と思考される今日この頃。特に虚弱高齢者は、熱中症や体調不良の心配もあり 無理をせず・こまめな水分補給や室温管理も大切です。そんな厳しい酷暑の中でも、高齢者を一番元気にしてくれるのは、やはり「孫」。葉や栄養も健康には大切ですが、笑顔や楽しみも元気の源です。今年の厳しい夏を乗り切るためにも、家族みんなで声を掛け合い、笑顔になれる時間を少しでも増やしてあげたいものです。高齢者を一番元気にするのは「孫の笑顔」かもしれません。

孫が来た なぜ元よく 動けるの
暑い日は 窓開けていた 良き時代
太陽が 2つ有るよな 暑い夏

令和8年 猛暑日

(文責 MMY)