

# マイナス思考も大切



「この暑い日に、ゴルフにでかけた。池の前で、「ひよっとして」と思ったら、ポッチャーンとボールだけが涼しい思いをした。ゴルフではマイナス思考はダメらしい。」

68歳のKさん。この頃、からだのだるい。立ちくらみがするとうい。

血圧を下げる薬をのんでいる。「えっ、血圧が下がり過ぎ？ 手足の麻痺は？ 言葉は？」と、気の小さい

ワッシーは青くなった。これもマイナス思考か？

## 夏の低血圧

夏になると、血圧が低くなるひとは少なくない。汗をかくと血管が拡張したり、脱水気味になったりするせいか。体がだるく、疲れやすい。めまいや頭が重くなるような感覚を訴えるひともいる。

若いうちなら、たいてい、それ以上の大事には至らない。血圧が下がっても、脳の血管は拡張して血流が一定に保たれる仕組みがあるからである。だが、高齢者、ことに、血圧の薬をのんでいるひとは要注意。血

圧が下がりすぎるのは怖い。高齢者は一般に、動脈硬化のために血管は硬い。血圧が下がれば、そのぶん、脳の血流も減るのだ。へたをすれば脳梗塞を起こす。

医者は、歳を取ったぶん、苦い経験も多くなる。8年前だった。75歳のMさん。脳の動脈硬化が強く、薬で血圧を下げようとすると言葉が出てくる。しかたなく、血圧を高めにコン

## 脳梗塞の危険を察知

トロールしていた。ある日、夜中に心筋梗塞を起こし、病院に運ばれた。幸いに命拾いし、ひとりで歩ける。

でも、失語症が残った。ひとが話すことを理解できないし、自分の思ったことも話せない。入院中に血圧が下がり、脳梗塞を起こしたからだ。

この頃は、ワッシーは、患者さんを診れば、「立ちくらみしない？ からだだるくない？」などと、バカ

の一つ覚えみたいに聞いている。医者というものは、ゴルフなんか下手でよい。マイナス思考も大切なのだ。

(石黒修三 しいしぐるクリニック・

脳神経外科専門医、金沢市在住)