

2008 年 4 月分

1. 邦人一般診療・健康診断受診者数

	一般診療			健康診断			受診者 合計
	成人	小児	計	成人	小児	計	
男	150	18	168	0	0	0	168
女	43	9	52	0	0	0	52
計	193	27	220	0	0	0	220
初診	151	17	168				
再診	42	10	52				

↓ (逐月追記)

2. 総受診者の歴月推移

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
2006	220	226	221	209	210	229	225	230	234	259	150	252	2,665
2007	213	200	218	228	191	212	159	200	221	243	152	226	2,463
2008	220												220

3. コメント

“タイプA行動パターン”について

狭心症や心筋梗塞などのいわゆる“虚血性心疾患”の危険因子としては、高血圧症、高脂血症(特に高コレステロール血症)、喫煙、肥満、糖尿病、高尿酸血症などが挙げられます。この他に、“ストレス”も“虚血性心疾患”の危険因子の一つであると考えられています。最近の研究で、この“ストレス”の強さと“タイプA行動パターン”という行動パターンとの関連が注目を集めています。

“タイプA行動パターン”は、競争的、攻撃的、野心的な性格の人に多く見られ、常に機敏かつ性急で、多くの仕事に関わっている人の行動パターンのことです。このタイプの人には、“のんびり～おっとり型”の“タイプB”の人に比べて、心筋梗塞の発症率が約2倍高いと言われています。日本人における“典型的なタイプA”は、敵意や攻撃性はあまり前面には出ないことが多く、むしろ、性急で、いわゆる“仕事中毒”といわれるような行動パターンであると考えられています。タイプA行動パターンの方は、いつも時間に追われてせかせかと行動し、しゃべるのも、食べるのも、歩くのも早いという特徴があります。また、常に何かと競争していて、同時に多くの仕事をかかえています。そして、自らストレスの多い生活を好み、ストレスを多く受けているにもかかわらず、そのことをあまり自覚せずに、無理を重ねた生活をする傾向があります。また、ストレスに対する反応の仕方も“血圧が上がる”、“脈拍が増える”など循環器系に負荷がかかりやすく、これが心筋梗塞になりやすい原因と考えられています。欧米では、“心筋梗塞を起こしたタイプA患者”

の行動修正を行う大規模な介入試験を行い、“心筋梗塞の再発予防”に効果があったことを報告しています。日本でもタイプAの“行動修正カウンセリング”を行った成績が報告されています。

その内容は、

タイプAであることを気づかせる

行動修正への動機づけ・性急さの軽減

仕事の過重負荷を減らす

自律訓練法などのリラックス法

などです。

このような行動修正がどのくらい心筋梗塞の予防に効果があるかは今後の研究成果を待たねばなりません。行動科学的な新しい取り組みとして注目を集めています。

現代社会にあっては、社会的に成功するにはタイプA行動パターンが必要であるとも言えますが、過労状態になって、身も心もほろぼろになってしまっは元も子もありません。

自分の行動パターン、ライフスタイルを振り返って、下記のチェックリスト項目をチェックしてみましょう。6個以上当てはまる人は要注意です。日頃からストレスをため込まないように、ストレス解消を心がけましょう。趣味あるいは好きなことに没頭する、運動やスポーツをする、親しい友人と話しをするなど、気分転換の方法はいろいろありますが、やけ酒、やけ食い、タバコの吸いすぎには注意しましょう。

“タイプAチェックリスト”

1. 毎日忙しい生活である。
2. 時間に追われている。
3. 何ごとにも競争してしまう。
4. ちょっとしたことでも怒りやすい。
5. 仕事や行動に自信がある。
6. 何ごとにも熱中しやすい。
7. 何ごとでもきちんと片付けないと気がすまない。
8. 緊張したり、イライラしやすい。
9. 早口でしゃべる。
10. 並んで順番を待つことがイヤである。

以上