



クリニックだより



早いもので、今年も残すところあとわずかになりました。皆さんは、2012年是什么样的年でしたか。うれしかったこと、楽しかったこと、つらかったこと、悲しかったこと、反省すべきこと等、いろいろあったことと思います。私もいろいろありました。まず反省すべきことが多かったです。そもそも2012年の目標を立てずに新年を迎えてしまいました。「目標を立てなかった代わりに、一日一日を大切に過ごせばいい」と考えていました。しかし、現実には、目標がないとベクトルが定まらず、日々の生活の中で無駄な行動が多くなってしまいました。来年の目標は既に決めています。うれしかったことは、いくつかありましたが、病気を早期発見して感謝されたり、入院手前の状態（喘息発作や肺炎）を外来で治療でき、やりがいを感じたりしたことです。

特集 ～高血圧症について～

■血圧は健康のバロメーター

循環器病の大きな危険因子となるのが高血圧です。特に高血圧の人は、脳卒中になる危険が高く、その後遺症などによって、寝たきりになってしまう高齢者が増加し、社会的な問題となっています。そうならないために、普段から多少の手間暇をかけて、血圧のコントロールをすることをお勧めします。なお、高血圧は自覚症状がほとんどなく、深刻な事態となるまで気付かないことから「サイレントキラー（静かな殺し屋）」と呼ばれています。慢性疾患で当院に通院されている患者さんのうち、最も多い病気が高血圧症です。本特集では、血圧の自己管理を中心に解説します。

■高血圧が続くとなぜいけない？

血圧が高いと、血管の壁に絶えず大きな圧力がかかり、動脈硬化が進行してしまいます。そうすると血管がつまりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などの循環器病を引き起こします。

■家庭血圧の目標値

日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインによりますと、家庭血圧の降圧目標値は以下の通りです。

- 若年・中年者は120/80未満
 - 65歳以上は135/85未満
 - 心筋梗塞や腎臓病を有する場合は125/75未満
 - 脳卒中を有する場合は135/85未満
 - 糖尿病を合併している場合は125/85未満
- 普段血圧測定されない人は、上記値を参考にして、測定されることをお勧めします。

■家庭での血圧測定のポイント

家庭血圧の測定に適しているのは早朝です。早朝は血圧が上昇しやすく、脳卒中や心筋梗塞も起こりやすい時間帯です。また、降圧薬を服用している人は、薬の効果が切れやすい時間帯でもあります。朝は、起床後1時間以内、排尿後、朝食前、降圧薬服用前に測定するのが良いでしょう。夜も測定する場合は、食事、入浴、服薬、排尿を済ませてから、就寝前に測定するのが良いでしょう。いずれも、座って、1～2分間安静にしてから測定しましょう。圧迫帯（カフ）は上腕に、指が1本入る程度に巻きましょう。診察時に血圧手帳を持参されますと、診察室血圧だけを指標にするよりも、より正確な評価、より適切な処方が可能となります。

■高血圧解消のための食事運動療法

太り気味の人は、減量することで血圧が下がります。当院でも、時々体重を測定しますが（実際にはBMIと内臓脂肪の蓄積もチェックするために身長と腹囲も測定します）、減量が必要な人は、毎日体重計に乗ることで、無意識に食べる量が減るなどの効果も期待できます。減量で血圧のコントロールが良好になることは、降圧薬の種類や量が減るだけでなく、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病の改善にも繋がりますので、素晴らしいことです。適正体重の人も、今より体重が増えないようにしましょう。井もの、麺類、チャーハン、カレーなど、味の付いた主食には塩分が多く含まれています。できるだけ食べる回数を減らしましょう。漬物や佃煮など塩分の多い食品は、食べる回数や1回に食べる量を減らしましょう。適度な運動で血圧を下げましょう。また運動はストレス解消という点からも効果的です。

■一度血圧を下げる薬を飲み始めると一生飲まないといけないの？

1年以上、正常血圧が続き、生活習慣の改善が行われている場合には、休薬・減薬も可能です。ただ、降圧薬を中止することを目標とするのではなく、血圧を良好にコントロールして合併症を予防することを目標としましょう。



医療理念

私たちは、患者さんと信頼関係を築き、温かい医療を提供し、健康の喜びを共有します。

私たちは、地域住民が安心して暮らせるよう、社会資源と連携し、当院の役割を果たします。



インフルエンザ予防接種のご案内

小児、高齢者、糖尿病や喘息などの持病のある人、医療・介護・福祉関係者は早めに接種しましょう。



【接種時間と予約】

- (月) (火) (水) (金) の午後3:00～3:30を予防接種の専用枠としております。
- 上記時間以外に接種を希望される場合は、来院順となります。
- 希望日の前日までに、電話にてご予約ください。その際、お名前、年齢、電話番号、接種希望日をお尋ねします。

【料金】

- 65歳以上の方は、鳥取市から郵送される「予防接種のお知らせ」に記載された金額です。予防接種券の有効期間は、平成24年12/31までです。
- 65歳未満の方（自由診療の方）は3000円です。

【その他】

- 13歳未満は2回接種です。13歳以上は1回接種が原則ですが、受験生などにご相談下さい。
- 予防接種を受けて、インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、効果は約5ヶ月間とされています。
- 接種後、30分程度は院内に待機して頂きます。

新入職員紹介 <山根暁子さん>

はじめまして。山根暁子と申します。10月16日から医療事務として働いています。

笑顔で応対し、安心感を持っていただけるよう努力していきたいと思っています。

趣味は、映画鑑賞や、時々ガイナーレの応援に行くこと、カフェに行つてのんびりすることです。

今は緊張して硬くなっているかもしれませんが、早く患者さんの顔を覚えてがんばりたいと思いますので、皆様よろしく願っています。

年末年始の休診のお知らせ

2012年12/30（日）～2013年1/3（木）は休診とさせていただきます。

※12/29（土）は午前中のみ診療です。



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
午後3:30～6:30	○	○	○	休	○	休

ご意見・ご要望などございましたら、お気軽に院長またはスタッフにお申しつけください。ホームページの「ご意見箱」もご利用下さい。

