

## 私のカルテ

No 318

## 高血圧について

## はじめに

今回は高血圧について話をさせていただきます。現在日本の高血圧人口は約4300万人と推定され、50歳以上では2人に1人が高血圧といわれています。高血圧は脳卒中や心臓病、腎臓病につながりやすく、高血圧の予防と治療は今や国民的な課題となっています。

## まず血圧とは

心臓は、全身に栄養分や酸素を送り込むため、休みなく全身の組織へ血管を通して血液を送り出しています。血圧とは、その血液が血管の中を流るとき、血管の壁を押し出す圧力のことです。

心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は、血管にいちばん強い圧力がかかります。これを収縮期血圧と呼んでいます。一方、収縮した後には心臓が広がる時には、圧力がいちばん低くなります。これを拡張期血圧と呼んでいます。血圧はこの2つのセットで表されます。

## 高血圧とは

日本高血圧学会の診断基準では診察時の血圧で140/90以上が高血圧と

され、全ての高血圧患者さんが降圧治療の対象とされています。

## 生活習慣の改善を

高血圧だからといってすぐに薬を飲まないといけないかということそんなことはありません。

まず二次性高血圧(明らかな原因のある高血圧)でなければ、生活習慣の修正が第一になってきます。(生活習慣改善で降圧できなかつたり、他に疾患がある場合等には投薬開始になることがあります。詳しくは一度お近くの医療機関でご相談ください)

ここからは生活習慣改善についてお話し致します。

生活習慣の改善は、高血圧の基本的な治療法として重要です。正常高値血圧の方や家系に高血圧が多い正常血圧の方は、生活習慣の改善によって高血圧の予防が期待できます。生活習慣改善の基本は、食塩制限、野菜・果物や魚の積極的摂取、コレステロールや脂質の制限、減量、運動、アルコール制限、禁煙です。

## 食塩制限

食塩制限は特に重要で、目標は1日6g未満です。日本人の食塩摂取量は1日約11gと多く、このことをしっかりと踏まえて減らす必要があります。方法は塩や醤油の使用を減らすこと、外食や加工食品に注意することなどです。

## 野菜・魚の摂取量を増やす

野菜や果物は、カリウムやマグネシウムを多く含み、血圧を下げる効果があります。食物繊維も血圧やコレステロールを下げます。カルシウムも血圧にはよく、低脂肪乳製品の摂取が勧められています。(ただし、腎臓が悪い方は、野菜や果物は血清カリウムを上げるので要注意です)

脂質の制限は、血圧にはあまり影響しません。動脈硬化の進行を抑えるように働きます。一方、魚は多く摂ると血圧が少し下がり、血液の脂質も改善します。

## 肥満改善

肥満の人は減量が重要です。減量の降圧効果は明らかで、糖脂質代謝も改善し、メタボリックシンドロームの予防や治療に効果的です。



津島市民病院  
循環器科  
佐藤 暢祐

## 適度な運動

運動は減量に有効であると同時に、それ自体によい効果があります。ウォーキングのような軽い運動を、定期的に行いましょう。運動によって、糖脂質代謝も改善し、循環器病は少なくなることが分かっています。

## 禁煙

喫煙は動脈硬化を促し、血圧上昇にもつながります。また喫煙者は非喫煙者に比べて、循環器病、がん、全体の死亡率が格段に上がります。禁煙によってこれらのリスクは大幅に低下することが分かっています。タバコは百害あって一利なしです。現在喫煙中の方は、禁煙を強くオススメします。

## おわりに

高血圧は患者数も多く、これからも増加が懸念されます。今年に入り、日本高血圧学会のガイドラインも改定され、ますます注目の上がる疾患となっています。生活習慣を改善し、高血圧の予防や治療に取り組んでいただけたらと思います。

# 11月の母子健康診査、BCG予防接種、教室のお知らせ

場所・予約・問い合わせは保健センター

種別	日	受付時間(開催時間)	対象	定員	持ち物
HAPPYマタニティ(ストレッチ編)	11(火)	午後1時10分~1時20分 (午後1時30分~3時30分)	妊娠中の方とその家族※2回目以降の参加もできます。 内容:妊娠・出産・育児についての講話、妊婦さん向けストレッチ	30人 予約制	母子健康手帳 *動きやすい服装
妊婦歯科健康診査	11(火)	午後1時10分~1時20分 (午後1時30分~3時30分)	妊娠中の方(安定期のときに受けてください) HAPPYマタニティ(ストレッチ編)と同時開催 内容:妊婦さん向けの歯科健康診査、ブラッシング指導	30人 予約制	母子健康手帳 手鏡、歯ブラシ、 コップ・タオル2枚
離乳食後期	25(火)	午前9時45分~10時 (午前10時~11時30分)	教室開催月に9~12カ月頃になるお子さんをもつ保護者 内容:離乳食後期から完了期のお話と試食など	20人 予約制	母子健康手帳 仕上げ磨き用歯ブラシ
BCG予防接種	4(火)	午後1時20分~2時 (指定された時間)	生後1歳に至るまでのお子さん *対象者に個別通知をします	—	母子健康手帳 BCG予診票
4カ月児健康診査	5(水) 19(水)	午後1時~2時30分 (指定された時間)	生後4カ月を過ぎたお子さん *対象者に個別通知をします (1歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
1歳6カ月児健康診査	6(木) 20(木)	午後1時~2時	平成25年4月生のお子さん *対象者に個別通知をします (2歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
2歳児歯科健康診査	13(木)	午後1時~2時 (指定された時間)	平成24年11月生のお子さん (3歳未満まで受診可)	50人 予約制	母子健康手帳、問診票 コップ・タオル 仕上げ磨き用歯ブラシ
3歳児健康診査	7(金) 21(金)	午後1時~2時	平成23年11月生のお子さん *対象者に個別通知をします (4歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

☆健康診査はすべて1~2時間程度かかります。健康診査を受けていない方は、保健センターの保健師がご家庭を訪問します。  
 ☆1歳6カ月児・3歳児健康診査でブラッシング指導をご希望の方は健診終了後に実施します。(歯ブラシを持参)  
 ☆3歳児健康診査では当日会場で尿検査を実施します。  
 ☆麻しん(はしか)、風しん(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、インフルエンザ、とびひ等にかかっている方は、医師の許可が出てからお越しください。  
 ☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。  
 ☆暴風警報等が、愛知県西部地方に発令された場合は実施できないことがありますので、保健センターにお問い合わせください。

## ★あなたの健康づくりを応援します。★看護師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士が担当します。

健康ホットライン ☎27-1021(相談専用です)	ご自身や家族の健康について、また、育児に関する ことを専用電話で、保健師が相談をお受けします。	月~金(祝日を除く) 午前9時30分~11時
健康相談	生活習慣病など健康に関すること。 血圧・尿・体脂肪・喫煙度チェックもできます。	月~金(祝日を除く) 午前9時~午後5時 *要予約 電話相談可
こころの健康相談	こころの不調への早期対応、予防に関すること。	
お口の健康相談	歯みがきの方法等、歯科に関すること。	10月10日(金)、11月14日(金) *上記以外の日程でも相談可能
体力チェック	簡単な体力測定で、体力年齢がわかります。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して、相談をお受けします。	
栄養相談(要予約)	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	

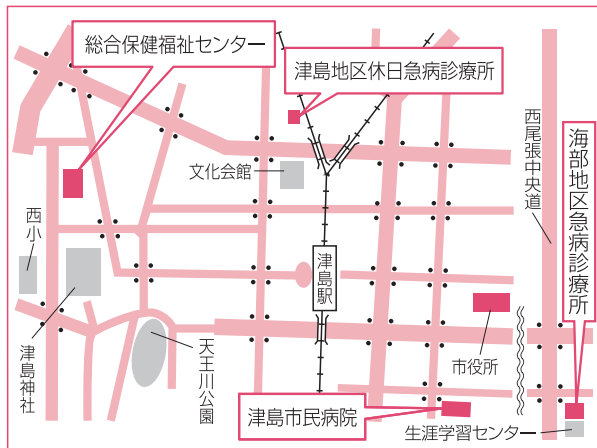
### くすり安心電話

津島海部薬剤師会  
会員が、薬などの相  
談に応じます。

午後9時~翌日午前  
9時

☎090-2136-3858

## 問合せ 保健センター(総合保健福祉センター内) 所在地 上之町1-60 ☎23-1551



### 津島地区休日急病診療所

内科・小児科  
日曜日・祝日  
午前8時30分~11時30分  
午後1時~4時30分

所在地 藤浪町4-14

☎24-3611

### 津島市民病院

所在地 橘町3-73

http://www.tsushimacity-hp.jp/

☎28-5151

### 海部地区急病診療所

内科・小児科  
平日 午後8時30分~11時  
土曜日 午後6時~8時30分  
日・祝日 午前9時~11時30分  
午後1時~4時30分  
午後6時~8時30分

歯科 日・祝日 午前9時~11時30分  
午後2時~4時30分

所在地 莪原町字郷西37

☎25-5210

### 診療可能な病院を案内します

消防本部

☎23-0119

救急医療情報センター

☎26-1133

# 10月市民相談

※相談員の都合により相談を休むことがありますので、当日、電話でご確認ください。翌月7日分まで掲載。  
 ※法律相談は、受付件数が限られていますので、ご希望の日時に相談できない場合があります。  
 ※年金相談は、受付件数が限られています。(番号札は、当日午前8時30分より配布)

相談名	日時	場所	問合せ
行政相談	3日、11月7日 午前10時～正午	総合保健福祉センター 2階市民相談室	☎24-3456 相談日のみ
内職相談	2、9、16、23、30日、11月6日 午前10時～午後3時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	☎24-3456 相談日のみ
心配ごと相談	10、24日 午前9時～正午 受付は終了時間の1時間前まで	総合保健福祉センター 2階市民相談室	☎24-3456 相談日のみ ☎25-8411 社会福祉協議会
法律相談(要予約)	7、21日、11月4日 午後1時～4時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	☎24-3456 相談日のみ ☎25-8411 社会福祉協議会
結婚相談	2、6、9、16、20、23、27、30日、 11月6日 午前10時～正午 受付は終了時間の1時間前まで	総合保健福祉センター 2階市民相談室	☎24-3456 相談日のみ ☎25-8411 社会福祉協議会
高齢者の健康相談	7、21、28日、11月4日 午後1時～3時	老人福祉センター	☎28-7561
高齢者の健康相談	8、15、22、29日、11月5日 午後1時～3時	神島田祖父母の家	☎32-2151
認知症介護相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前10時～午後4時	公益社団法人認知症の人と 家族の会・愛知県支部	☎0562-31-1911(電話相談)
家庭児童相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後5時15分	総合保健福祉センター 3階家庭児童相談室	☎24-0350
年金相談	1、15日、11月5日 午前10時～午後3時	市役所1階市政相談室	保険年金課 医療・年金G 内線2121
法律相談(要予約)	14、28日 午後1時～4時	市役所1階市政相談室	総務課 庶務G 内線2351
消費生活相談	3、8、17、22日 午後1時30分～4時30分	市役所1階市政相談室	産業振興課 商工観光G 内線2253
相続・登記相談(要予約)	1、15日、11月5日 午後1時～3時	津島商工会議所相談室	☎28-2800 津島商工会議所
身体障がい者健康相談	1、8、15、22、29日 午前9時30分～10時30分	彩雲館	☎24-7111
肢体不自由児療育相談	お休みします	彩雲館	☎24-7111
労働者特別相談・ 勤労者金融相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前10時～正午、午後1時～4時	勤労者安心ネット ワークセンター	☎0120-81-1505 (電話相談)

## 津島データファイル

<b>人口と世帯</b> (外国人を含む)	総人口……64,690人( -71) 男……31,769人( -31) 女……32,921人( -40) 世帯数… 25,599世帯( +12) 9月1日現在、( )内は前月比
<b>市内の交通事故・犯罪</b> [8月]	事故発生件数… 35件(264件) うち死亡者… 0人( 0人) 犯罪発生件数… 47件 ( )内は平成26年中の累計
<b>市内の火災</b>	8月…… 2件( 14件) ( )内は平成26年中の累計
<b>救急車の出動回数</b>	8月…… 239件( 1,866件) ( )内は平成26年中の累計

## 今月の市税や料金など

納期限 平成26年10月31日(金)

市県民税…第3期 国民健康保険税…第6期 介護保険料…第7期  
 後期高齢者医療保険料…第4期 下水道事業受益者負担金…第2期  
 市営・改良住宅家賃、住宅新築資金等償還金、保育所運営費負担金…10月分

### 市税の今後の納期

	11月	12月	1月
市県民税	—	—	第4期
固定資産税・都市計画税	—	第3期	—
国民健康保険税	第7期	第8期	第9期

### 税や料金の納付には便利な口座振替をご利用ください

水道料金をはじめ、市に対するお支払いの多くにご利用いただけます。  
 取扱金融機関の窓口にてお申し込みください。

#### 取扱金融機関

いちい信用金庫、三菱東京UFJ銀行、大垣共立銀行、三重銀行、愛知銀行、名古屋銀行、中京銀行、東海労働金庫、海部東農業協同組合、あいち海部農業協同組合、ゆうちょ銀行(郵便局)



## 慎重に、置かなきゃ

14・8・9(土)  
児童科学館

本格的な天体望遠鏡製作教室が、海部・津島天文クラブの指導のもと、児童科学館で行われました。

親子7組が、午前10時から午後4時まで取り組みました。対物レンズ、絞りを取り付けるなど一からの組み立てで、三脚までも材料から製作。自分の手で作り上げた望遠鏡で、星を観察できることは楽しみですね。



## 見える、見える

14・8・28(木)  
津島市民病院

5回目を迎えた「ふれあい病院探検ツアー」。手術室や緊急搬送のヘリポート、最新鋭の医療機器を体験したり、日頃、病院の中で入ることができない場所を見学しました。また、血液検査では、担当の職員から、血液中の白血球の説明を受け、顕微鏡をのぞき込んでいました。地域の中核病院である市民病院を、少しでも分かってもらえたかな。



## もしもの時にも、あわてないよ

14・9・11(木)  
消防本部

市消防本部で、幼稚園児や保育園児を対象とした消防教室が開かれました。

園児らは、防火服を着用しての放水や、ポンプ車の試乗、起震車による地震を模擬体験しました。

また、女性消防団員から服に着火した場合の消火方法の説明を受けたり、婦人防火クラブ員による紙芝居に聞き入ったりと、防災・防火について楽しみながら学びました。



## 長寿の秘訣

14・9・16(火)  
市内

「敬老の日」の翌日、満100歳の皆さんを市長が、訪問し直接お祝いの品を手渡しました。

今年、津島市内では、満100歳(大正3年生まれ)の方が15人、数え90歳(大正14年生まれ)の方は、178人いらっしゃいました。

訪問先では、趣味の針仕事や家族で行ったディズニーランドの話を楽しんで語ってくれた方もみえました。

いつまでも生きがいを持って生活することが、長寿の秘訣なのかもしれませんね。

発行

津島市市長公室企画政策課 〒496-8686

愛知県津島市立込町2-21 ☎0567-24-1111

🌐 <http://www.city.tsushima.lg.jp>

内線2333

携帯サイトから施設の所在地・電話番号が確認できます(別途通信料が必要です)。

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。