

なんじゃもんじゃ地域版

上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行: 上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp>

血圧についてのおはなし

上対馬病院 内科 福島 辰朗

高血圧は日本人に多い病気です。厚生労働省によると40歳以上で4～6割、75歳以上では7割以上の方が高血圧とされています。みなさんの中にも病院で血圧の治療をされている方や、検診で血圧が高いと言われて心配されている方もいるでしょう。今回は血圧について知っておいていただきたいことを、いくつかお話しします。

① 家庭での血圧と病院での血圧

病院や検診で測る血圧は高いけど、家庭で測った血圧は正常。そんな方は結構たくさんいます。病院で医師や看護師を見ると無意識に緊張して血圧が上がる人が多いため「白衣高血圧」と呼ばれています。自宅での血圧がよければ治療の必要はありませんが、このような方は将来高血圧になる素因があることが多いので注意が必要です。

② 上手な血圧の測り方

血圧は1日の中で常に変動しています。従って1日1回ではなく、朝と夜など時間を決めて測る方がより正確です。朝は起きてから1時間以内、夜は寝る前の落ち着いたときに、いつも自分が座る姿勢で安静後に測って下さい。毎日測るのがベストですが、たまに忘れても構いません。続けることが大切です。血圧計は、指や手首で測るタイプは測り方での誤差が大きいので、これから購入される場合には腕で測る血圧計がいいと思います。



③ 薬は飲みだしたら一生飲まないといけない??

病気には、風邪や肺炎のように「完治」するものとそうでないものがあります。高血圧や糖尿病といった疾患は、生活習慣以外にも、年齢や体質、遺伝など、治すことができない要因も関わっているので、結果的に薬の継続が必要になる方も多いようです。しかし、高血圧の治療は生活習慣の改善が重要です。減塩、禁煙、適度な運動や肥満の解消などで、薬を減らしたり中止できる患者さんもいます。高血圧は、それ自体では命に関わるものではありませんが、放置すると脳卒中や心臓病、腎臓病といった病気の引き金になります。それらはいったん発症すると元に戻らず、場合によっては重い後遺症が残ります。薬は「飲まなければならない」のではなく、これらの合併症から「自分を守るために」飲むのです。

月に1回の病院での血圧測定よりも、毎日自宅で測る血圧の方がはるかに有用です。毎日測定することで自分の体調への意識が高まります。加えて生活習慣改善の取り組みが血圧に反映されてくるのを実感できたら、大きな励みにもなります。家庭での血圧測定をぜひおすすめします。

11月専門科診療その他の予定表

11月専門科診療 ◎整理券あり				
日	曜	診療科目	医 師	受付時間
2	火	耳鼻咽喉科	山 口	8:00~11:30
9	火	神 経 内 科	森	8:00~11:30
10	水	眼 科	登 根	8:00~11:30
		精 神 科	長 田	8:00~15:00
11	木	精 神 科	長 田	8:00~11:30
		皮 膚 科	竹 井	8:00~11:30
12	金	泌 尿 器 科	堀	8:00~11:30
		脳 外 科	諸 藤	8:00~10:00
		整 形 外 科	小 島 安	7:30~11:30 ◎
16	火	耳鼻咽喉科	山 口	8:00~11:30
17	水	眼 科	川 端	7:30~11:30 ◎
24	水	眼 科	登 根	8:00~11:30
		精 神 科	与 那 城	8:00~15:00
25	木	精 神 科	与 那 城	8:00~11:30
		皮 膚 科	山 本	8:00~11:30
26	金	循 環 器 科	守 崎	8:00~11:30
		整 形 外 科	小 島 隆	7:30~11:30 ◎
		泌 尿 器 科	丸 田	8:00~11:30

乳児健診・予防接種(麻疹・風疹・水痘・おたふくかぜ等)				
乳児健診・三種混合	2日	16日	30日	受付時間
乳児健診・予防接種	9日			13:30~

※水痘・おたふくかぜ(要予約) ☎86-4331

一重診療所		
日	曜	医 師
4	木	野 中
11	木	伊 藤
18	木	原(征)
25	木	福 島

12月専門科診療		
日	曜	診療科目
1	水	眼 科
7	火	耳鼻咽喉科 神 経 内 科
8	水	眼 科 精 神 科
9	木	皮 膚 科 精 神 科

〈注意〉

専門科診療は、
空路欠航時に
中止になる場合や
医師変更がある
場合もあります。
翌月の予定については
日程が変更になる
こともありますので
お電話等で
お確かめの上
ご来院下さい。



9月生の赤ちゃん



岡本 博美様

- ①おなまえ：悠聖 (ゆうせい) くん
- ②おたんじょうび：平成22年9月9日
- ③せいべつ：男の子
- ④ひとこと：会えてうれしかったです。強く育てやさい男の子に育ってください。



訂正

10月1日発行
なんじゃもんじゃ地域版
10月号
インフルエンザ予防接種
小児料金

誤：2回とも2,000円



正：1回目2,000円
2回目は無料です。

☆ご意見・ご感想をお寄せ下さい。

上対馬病院地域連携室・広報部では、住民の皆様からのご意見
ご感想をお待ちしております。連絡先は下記のとおりです。

上対馬町比田勝630 ☎86-4321

メールアドレス kmts_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp

【その他お問い合わせについて】

◆外来予約 ☎365-1808(対馬市IP電話)

受付時間 平日14:00~17:00

◆訪問看護ステーション ☎86-4334

なんじゃ

赤ちゃん紹介が復活しました。

紙面の都合により

長期にわたり掲載出来ず
申し訳ございませんでした。

また皆様に癒しの笑顔をお届け出来る事を嬉しく思います。

地域版編集長 早田 裕美