

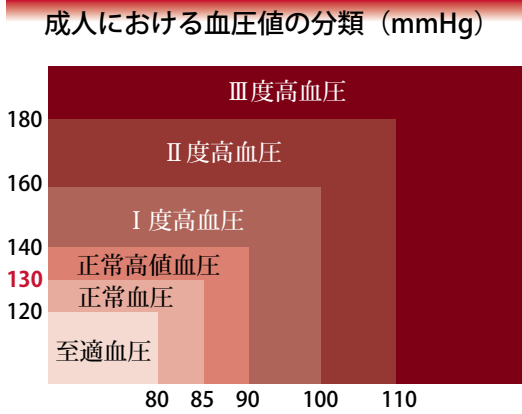
健康だより

健康課・医療対策課
 ☎53-2101
 各地域の保健センター
 萩原 ☎52-1230
 小坂 ☎62-3111
 下呂 ☎25-2680
 金山 ☎32-4500

自分の血圧を知って、高血圧を防ぐ

「血圧が130以上は高血圧です」というCMがありますが、実際に平成22年度の下呂市特定健診では、なんと受診者の2人に1人が130以上の高血圧でした。ご自分の血圧はどうでしょうか？

皆さんは最近血圧を測りましたか？自宅、医療機関、職場などで測る方が増えてきていると思います



が、その中で「病院で測ると高い」「家のほうが高い」など色々な経験があるのではないのでしょうか。血圧測定が増えたことで1日のうちの血圧変動にも、様々なタイプがあることが分かってきました。

「仮面高血圧」

この高血圧は昼間に測る外来血圧は正常で、朝や夜に自分で測ると高血圧になります。40歳以上の約10%が仮面高血圧ともいわれています。家庭などでの血圧測定が高血圧の発見につながるでしょう。また、仮面高血圧にも次のタイプがあります。

①早朝高血圧

他の時間帯よりも早朝血圧が高い（早朝に測定した血圧平均値が135/85mmHg以上）場合に早朝高血圧といえるでしょう。これには夜間からの高血圧が続いているタイプと、朝方急に血圧が上がるタイプがあります。

②夜間高血圧

睡眠中に十分に血圧が下がらなかつたり夜間に血圧が上がったりして、朝も血圧が高いままのタイプです。睡眠中も血管や心臓に負担がかかり続けているため、血管障害や臓器障害が進行する恐れがあります。最近では睡眠時血圧を測定できるものもありますので、確認してみたいかがでしょうか。

③ストレス下高血圧

同じ昼間の外来血圧は正常でも、職場や家庭のストレスにさらされている昼間の血圧が高い（血圧平均値が135/85mmHg以上）タイプです。職場高血圧の場合、血圧測定機会が少なく見過ごされることが多いため、職場での血圧測定が必要となります。

高血圧は、特に自覚症状がないため気づかないうちに臓器や血管を傷つけている可能性があります。ご自分の身体の状態を確認するひとつの手段として、家庭用血圧計を活用してみてください。しかし血圧値の高い・低い、ご自身ではなく主治医に判断を仰いでください。健康診断の結果等で医療機関受診が勧められた場合も、主治医にご相談ください。また、生活習慣や食生活の改善については、ぜひ各地域の保健センターへご相談ください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

診療科目 内科、小児科（急病者に限りませす）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

12・1月の担当医

12月	1月
4日(日) 近藤靖士(近藤医院)	29日(日) 二村 克(二村医院)
11日(日) 田中隆平(甲内科クリニック)	22日(日) 阿部親司(阿部医院)
18日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)	15日(日) 中田宗彦(中田医院)
23日(金) 藤岡 均(藤岡医院)	8日(日) 村瀬寛紀(福源眼科クリニック)
25日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(火) 今井直人(花田医院)
31日(土) 大林秀成(萩原北医院)	2日(月) 黒木尚之(黒木医院)
1日(日) 小林源博(ほやし整形外科)	1日(日) 黒木尚之(黒木医院)

※都合により担当医が変更される場合があります。ご了承ください。



予防接種予診票の交付日程

子育て支援予防接種事業では、妊婦の方、生後6ヶ月以上中学3年生以下の方を対象に、インフルエンザ予防接種料金の一部を補助します(補助額1回につき2100円)。

補助による接種には事前に各保健センターで予診票の交付を受けてください。交付日程は左表の通りです。

12月の予診票交付日			
萩原	毎週火曜日	13時～17時	
小坂	毎週木曜日	9時～12時	
下呂	毎週水曜日	13時～17時	
金山	毎週火曜日	9時～17時	

なお、国の新型インフルエンザ対策の終了により、非課税世帯への接種料金の全額助成は実施しません。

また、日本脳炎予防接種(平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれ対象)についての予診票、ならびに下呂市子宮頸がん等ワクチン接種費用緊急助成事業による、対象予防接種(子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌)の予診票の交付についても上表の日程で受け付けています。

交付の申請には、医療受給者証など住所・本人を確認できるもの、母子手帳、印鑑が必要です。日程以外の交付については、各保

やけどを負う機会が多い季節になりました。日常、起こりうるやけどの治療についての話です。

●**やけどの程度** I度熱傷は、皮膚の表面が赤くなる程度で、II度熱傷は、水疱ができた熱傷です。これは、処置を誤ると容易にIII度(深いやけど)に移行し低温熱傷も多くはIII度です。

●**治療の原則** 消毒はしない。水道水で洗う。乾かさないうちにラップなどで覆う。

●**まず水洗、冷却を** やけどがひどくなる(深くなる)のは、熱による影響がどれだけ続くかによります。熱を出来るだけ早く取り除くことが重

要で、冷やすのは最初の十分間が大切です。さらに冷水で冷やすのは、痛みを和らげる効果があります。冷やしなから移動するときは、水と氷を入れた袋を当てて冷やすとよいでしょう。

●**消毒は厳禁** 消毒薬は、皮膚の細胞の再生を抑えてしまうとともに、本来皮膚が持っている細菌に対する抵抗力を奪い、細菌感染を助けてやけどを深くしてしまいます。汚れは水道水で洗い流すだけでよいのです。水道水による水洗に勝る消毒はありません。

●**水疱の処置** 水疱(水ぶくれ)は、傷を保護する働きがあるのでできる限り破らないように、無理に衣服を脱が

やけどのはなし

せて水疱が破れることがないようにしましょう。水疱が破れたら水洗の後、料理用ラップで覆い、その上から冷やしなから病院へ。

●**湿潤療法(ラップ療法)** 傷が治るためには、乾燥させないことが大切です。傷を水洗したのち、ラップで覆うと細胞の再生のために必要な傷から染み出した水分が失われることなく保たれ、皮膚の再生を早めます。ガーゼなどで覆うとこの大切な水分が、ガーゼに吸収され傷が乾燥してしまい、細胞が生きていく環境が失われます。ガーゼは、はがす時とても痛いのですが、ラップははがす時痛みが抑えられま

健康センターまでお問い合わせください。

下呂温泉病院からのお知らせ

分娩及び産婦人科外来を
1月から再開

平成23年10月から12月までの間休止していましたが「分娩及び産婦人科外来」は、平成24年1月から再開いたします。診療は常勤産婦人科医師2名による体制です。

詳細は、産婦人科外来(☎25・2820・内線7725)までお問い合わせください。

いろいろの健康相談(精神保健相談)

人間関係の不安や悩みがある・ひきこもりで悩んでいる・アルコールのことで悩んでいる・高齢者の行動で気になることがある・こんなとき、気軽にご利用ください。専門医・保健師による相談(午後1時30分～3時)を行っています。事前の電話予約が必要です。

- 飛騨保健所健康増進課
☎0577-33-1111(内線311)
- 12・1月の開催日
12月12日(月) 下呂保健センター
1月23日(月) 萩原保健センター

す。

●**塗り薬は使わない** 軟膏などは、汚い痂皮(かさぶた)を形成し、細菌の繁殖の原因となります。

●**民間療法は危険** アロエやまむし焼酎は、I度のやけどでは少しは冷やす効果があるかもしれませんが、感染予防、皮膚再生の点で問題があります。

●**病院受診** II度以上のやけどは、水洗後、ラップで覆えるところは覆って、水と氷を入れた水袋で冷やしなから病院へ受診してください。金山病院では湿潤療法を行っています。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦