

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 ☎62-3443
 下呂 ☎25-2680
 金山 ☎32-4500

自分の血圧を知ろう！

下呂市では高血圧で治療している方の割合が高く、特定健診でも多くの方が高血圧と判定されています。

血圧は血管の負担や臓器障害の危険を知らせる貴重な情報です。ふだんの血圧の状態を正確に知り、心臓や脳血管の病気の発症を防ぎましょう。

それではここで血圧についてクイズです。正しい答えを選んでください。

- ①家で血圧を測るタイミングは、朝食前と寝る直前の1日2回が推奨される。【○・×】
- ②血圧はこの部位で測るのがいい？
 ついで選んでください。
 「指、手首、上腕」
- ③血圧は少しくらい高い方が体に良い。【○・×】
- ④血圧が高くなるのは、頭痛やめまいなどの症状が出やすい。【○・×】

⑤高血圧の影響が出やすいところは？
 3つ選んでください。
 脳、胃、腎臓、心臓、大腸

答えと解説

- ①「○」朝食前（起床後1時間以内）と寝る直前（入浴や飲酒の直後は避ける）の1日2回測ります。血圧は様々な影響で変動しやすいので健診で高血圧を指摘された方や高血圧で治療している方は家庭でも継続して血圧測定することをおすすめします。
- ②「上腕」心臓の高さに近い上腕での測定値が最も安定しています。
- ③「×」国内外の疫学研究から高血圧に伴う合併症の発症・進行を予防するためには基準値が設定されています（表1）。また、家庭では病院や健診での測定値より5～10 mmHg程度低く出る傾向があるため基準値に差があります。

表1

測定	家庭で測定	病院で測定	血圧の正常値	高血圧の診断基準
125/80未満	130/85未満	140/90以上	135/85以上	

④「×」上の血圧が200を超えるような場合を除けば、血圧が上昇しても自覚症状はほとんどありません。⑤「脳・腎臓・心臓」血圧が高くなると血管に負担がかかります。血管に富んでいる、脳、心臓、腎臓は特に高血圧の影響を受けやすい場所です。

測定するときのポイント
 いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。



カフは心臓と同じ高さで測定する
 カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい
 カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たま測定してもよい。

※参考 高血圧治療ガイドライン2009、セミナー生活習慣病

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）
 ☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科
 （急病患者に限ります）

診療日 日曜、祝日、年末年始
 診療時間 午前9時～午後3時

※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。

1・2月の担当医

2月		1月	
22日(日)	藤岡 均(藤岡医院)	4日(日)	今井直人(花田医院)
15日(日)	小池利幸(小池医院)	11日(日)	村瀬寛紀(精膳科クリニック)
11日(金)	細江昭比古(市立中原診療所)	12日(月)	奥村昇司(まぐらクリニック)
8日(金)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	18日(日)	近藤史郎(近藤医院)
1日(日)	阿部親司(阿部医院)	25日(日)	市川伸也(市立小坂診療所)
		1日(日)	大林秀成(萩原北醫院)
		2日(金)	市川伸也(市立小坂診療所)
		3日(土)	黒木尚之(黒木医院)

※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

平成27年「私たちの献血」キャンペーン 「献血にふみだす一歩 はたちの勇氣」

平成27年1月1日(木)～2月28日(土)までの2ヶ月間、献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤を確保するため、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として、広く国民各層に献血に関する理解と協力を求めるとともに、成分献血、400ml献血の継続的な推進を図ることを目的とした「はたちの献血キャンペーン」が実施されます。血液製剤には有効期限があるため、輸血用血液は年間を通じて定期的に確保することが大切です。また、少子高齢化が進んだことにより、若年者数の献血数が減少傾向にあります。今後輸血を必要とする方々を支えていくために、若年層はもとより各年代層で支えあっていくこ

お酒を飲むことの多い季節です。適度のアルコールは生活に潤いをもたらします。しかし、飲酒量が過ぎると、さまざまな問題を引き起こしてきます。アルコールに関する問題はアルコール関連問題と呼ばれ、さまざまな健康問題や社会問題が含まれています。

◎アルコール健康障害対策基本法

このため国は、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となり、アルコール健康障害は、本人の健康の問題であるのみならず、その家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高いことを重要視し、アルコール健康障害対策基本法を定め平成26年6月より施行しました。この中で、国民は、アルコール関連問題(アルコール健康障

とが今後ますます大切になっていきます。(参考・日本赤十字社ホームページ)

【献血種類別の主な採血基準】

	全血献血		成分献血	
	200mL全血献血	400mL全血献血	血漿成分献血	血小板成分献血
1回献血量	200mL	400mL	600mL以下 (循環血液量の12%以内)	400mL以下
年齢(※)	16～69歳	男性17～69歳 女性18～69歳	18～69歳	男性18～69歳 女性18～54歳
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも 50kg以上	男性45kg以上 女性40kg以上	

※65歳以上については、60歳～64歳のあいだに献血経験がある場合に限る。

がん検診

日本の子宮頸がん受診率は20%程度で先

進国の中で最低レベルです。特に若い女性の受診率が伸び悩んでいます。欧米の検診受診率は70%以上あり、早期にがんが発見されるため、がんによる死亡者が減っています。それに対して日本では死亡者が増えているのが現状です。

子宮頸がんは20歳から検診ができ、定期的な検診を受けていれば早期発見ができるからです。早ければ身体的負担、経済的負担も軽くすみ、発見が早ければ治る可能性が高いがんです。「時間がなく面倒」「症状がない」「疾患について知らない」「自分の年齢ではかからない」など検診をしない理由に挙げられています。過信は禁物です。個別検診は3月末まで検診可能です。受診していない方は是非受診してください。

がん検診に関するお問い合わせは
健康課 ☎53・2101(直通)

心の健康相談のお知らせ

飛騨保健所では精神科医による心の健康相談を実施しています。不眠やひきこもり、アルコール問題、様々なストレスによる悩み等、ご自身やご家族について相談することができ、費用は無料で秘密は厳守されます。どうぞご利用ください。なおご利用の際は事前予約が必要ですので、下記問合せ先にお電話ください。

◎日程

- 1月20日(火) 萩原保健センター
- 2月17日(火) 小坂保健センター
- 3月10日(火) 下呂保健センター

※時間はすべて午後2時30分～4時まで
お問合せ先…飛騨保健所
☎0577・33・1111(内線311)

害及びこれに関連して生ずる飲酒運転、暴力、虐待、自殺等の問題をいう)に関する関心と理解を深め、アルコール健康障害の予防に必要な注意を払うよう努めなければならぬとしています。

◎アルコールの適量は

一日20g(日本酒で1合弱、ビールで中ビン1本、焼酎25度では100ml程度)以内のアルコールは健康維持のためにも良い効果があり長生きをもたらすといわれ、多くても40gまでとされています。

◎お酒に強いとは

体内に入ったアルコールは肝臓内で有害なアルデヒドとなり、これが顔面潮紅、頭痛、動悸などを引き起こします。このアルデヒドが無害な酢酸に変換されやすい人はお酒に強く、お酒に弱い人は変換

アルコールは百薬の長

する能力が低く、赤くなるのはこのためです。日本人はお酒に弱い人が多く、男性よりも女性が弱いといわれています。

◎アルコール依存

お酒に強い人はアルコールの分解が早く、弱い人は分解が遅いとされています。が、お酒に対する強さは慣れも大きく関係します。アルコールは消化されることなく直接脳に達し、飲酒を続けることによって脳の感受性が低下し、気持よく酔うのに必要なアルコール量が増えてきて(耐性を獲得)、飲んでも酔えないのだから飲むということになります。お酒に強いのは遺伝も関係しており、これらの要因がアルコール依存に関係します。

◎アルコール依存症は

アルコールはタバコ、麻薬、危険ドラッグ

とと同じように依存症(中毒)という病気を引き起こします。アルコール依存症の本態は「大切にしてきた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態」です。依存症は病気の為、薬物の害をどれだけ説明しても自らやめることができず医療の助けを必要とします。アルコール依存症と診断されたらまず専門病院への入院が原則となっています。

◎酒は「百薬の長とは言え、万の病は酒よひこころ起れ」徒然草より。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集しております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。