

健康だより

健康医療課

☎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

隠れ高血圧「血圧サージ」に注意!

「血圧サージ」という言葉を聞いたことがありますか? 血圧サージは、普段の血圧が正常でも一日のあるタイミングだけ血圧が急変動する現象で、脳梗塞や心筋梗塞などの引き金になることがあります。

また血圧サージは朝方や夜間に発生しやすく、健康診断や医療機関での血圧測定だけでは発見できないことがあります。自分に血圧サージが起きていないか知るために家庭で血圧を測ってみましょう。



家庭で血圧を正しく測るには

血圧測定は、正しい方法で習慣的に行いましょう。



① 血圧計の選び方

上腕測定タイプを選びましょう。

② 測定のタイミング

1日2回(朝・夜)行いましょう。
朝:起床後1時間以内、排尿後、服薬や朝食の前に測定しましょう。
晩(就寝前):入浴や飲酒の直後は避け、寝る直前に測定しましょう。

③ 測定のポイント

椅子に座って1〜2分たってから測定しましょう。

測定場所	収縮期血圧	拡張期血圧
病院・健診	140以上 かつ/ または	90以上
家庭	135以上 かつ/ または	85以上

血圧サージのリスクを下げるには

血管の状態が悪くなると血圧サージが起りやすくなります。血管の状態はコレステロールや中性脂肪、HbA1c(血糖値)といった血液データから知ることができます。健康診断でこれらのデータが分かれますので年に1回は受診しましょう。健診結果で少しでも基準値に当てはまらないデータがあれば改善していくことが重要です。

また寒くなると血管が収縮し、血圧が上がりがやすくなるため、急激な温度変化には注意が必要です。浴室を温めたり、室内ではスリッパを履いて過ごすなどの工夫をして、血圧サージのリスクを下げましょう。

保健センターでは血圧計の貸し出しや血圧手帳をお渡ししています。血圧測定の方法や健康診断の結果について、各地域の保健センターへお気軽にご相談ください。

④ 高血圧の基準値
上記に当てはまる場合は、測定値を血圧手帳等に記載し、主治医に診てもらいましょう。

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
(急病者に限りります)

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。

※急病者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

1・2月の担当医

2月		1月	
24日(日)	村瀬寛紀(精神科)	13日(日)	中田宗彦(中田医院)
17日(日)	濱田崇志(市立小坂診療所)	14日(月)	村瀬寛紀(精神科)
11日(月)	大塚正議(森宮鼻咽喉科)	20日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)
10日(日)	阿部親司(阿部医院)	27日(日)	阿部親司(阿部医院)
3日(日)	小林源博(ほし整形外科)	14日(月)	小林源博(ほし整形外科)
		6日(日)	今井直人(花田医院)
		3日(木)	近藤史郎(近藤医院)
		2日(水)	小林源博(ほし整形外科)
		1日(火)	小池利幸(小池医院)

※2019年1月の担当医は、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。



※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31年「はたちの献血」キャンペーン 「始めよう献血 君の勇気が命を救う」

平成31年1月1日～2月28日までの2カ月間新たに成人を迎える「はたちの若者を中心として献血に関する理解と協力をお願いする」「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。

病気などで1日平均約3,000人が輸血を必要としています。輸血用血液製剤には有効期間があり、赤血球製剤で21日間、血小板製剤で4日間しかありません。また献血の種類によっては短期間に何度も献血を

することができないため、継続的に協力していただくことが大切です。

献血にかかる時間は、全血献血の場合受付から採血後の休憩まで約40分です。40分で助かる命があります。ぜひ献血にご協力ください。

正しい休日診療所の利用にご協力ください

休日診療所は急病患者のために設けられたものです。「平日は仕事(学校)が休めない」、「3カ月前から調子が良くない」、「普段通院でもらっている薬がほしい」などの理由での

受診はご遠慮ください。このような患者が増えると、本来の受け入れ対象である急病患者の受診の妨げになってしまいます。

日頃から健康に留意し、体の調子が良くないと感じたときには、かかりつけ医の診療時間内に受診するよう心掛けましょう。また、休日診療所を受診される場合は必ず事前に電話をしてから受診してください。

こころの健康相談のお知らせ

飛騨保健所では、精神科医師による「こころの健康相談」を実施して

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ます。費用は無料、秘密は厳守されます。相談は予約制となっております。詳細や予約は左記の問い合わせ先にお電話ください。

◎日程
1月29日(火) 小坂保健センター
2月26日(火) 萩原保健センター
3月12日(火) 下呂保健センター
※時間はすべて午後2時30分～4時
(相談時間は30分)

お問い合わせ先：飛騨保健所健康増進課
☎0577-33-1111(内線312)

不眠はあらゆる疾病で最も発生頻度の高い臨床症状の一つと言われています。また、不眠は生活習慣とも大きく関係します。そこで今回は不眠と生活習慣病の関係について考えます。高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は不眠を引き起こし、不眠は生活習慣病を悪化させます。不眠に悩む人の割合をみると、生活習慣病のある人はない人に比べて高い傾向にあるとされています。また、不眠を経験していない群に対して不眠経験者群では生活習慣病の割合が高いとされています。

◎ある調査では、本態性高血圧症患者の約半数が不眠症と判定されています。高血圧症患者の不眠の原因としては、頭重感、後頭部痛、肩こり、動悸、めまい、易疲労感、イライラ感などの

身体症状と、高血圧による交感神経活性亢進などがあります。また、睡眠時間と高血圧症になりやすさの研究では、睡眠時間が短くても長すぎても高血圧症の原因となりやすくとされています。このため、高血圧症の治療に際しては睡眠状態の改善も重要です。

◎糖尿病患者には不眠が多いことが知られています。糖尿病患者では何らかの不眠症状に悩む患者の割合が健康成人の2倍以上になっています。原因としては口渇感、夜間頻尿、末梢神経障害や、末梢血管障害による疼痛やしびれ、糖尿病に合併しやすいうつ状態や不安障害、睡眠時無呼吸症候群などがあります。また入眠障害や中途覚醒が高頻度である人は低頻度の人より糖尿病になる割合が2倍以上という結果

生活習慣病と不眠

が出ています。さらに、睡眠時間は短くても長すぎても糖尿病発生の危険が増すとされています。さらに、浅い睡眠が続くと糖代謝に異常が生じ、糖尿病のリスクが高まるということです。

◎不眠症などで睡眠時間の短い人ほど内臓脂肪型肥満が多いということです。不眠が肥満をもたらす原因の一つにホルモンによる摂食行動の制御がかかわっていると考えられています。睡眠不足は、空腹感を起こし摂食を促進する作用のあるホルモンの分泌が増加し、腹満感を知らせ、食欲を低下させるホルモンの分泌が低下して、食欲増進、カロリー摂取が増加するとされます。さらに、起きている時間が長いと食事の機会が増え、寝不足による昼間の活動の低下はエネルギーの消費を低下させ肥満をもたらします。

上記のように生活習慣病と睡眠障害は相互に大きく影響しあう関係にあります。生活習慣病の治療に際しては治療効果を上げるためにも受診者は睡眠障害についても申告し、対応する医師においても受診者の睡眠状況についてしっかりと把握する必要があります。生活習慣病が原因の不眠は生活習慣の改善がもっとも効果的ですが、医師の指導の下に睡眠薬を使用することも本来の病気の改善のためにも必要なことがあります。安易に睡眠薬に頼ることなく、しかし必要以上に悪悪感を持つことなく、適切な種類の睡眠薬を医師の指示に従って使用することも治療の選択肢となり得ます。

(参考)：日本医師会生涯教育講座

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦