

つじなが便り



第270号

発行日 H31. 3. 1

発行 辻中 医院

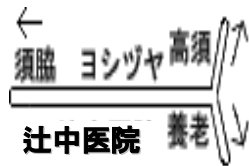
編集担当者 山田 明日香

○診療時間 眼科 月・水・金 → 午前(9時~12時) & 午後(3時半~6時半)
火・木・土 → 午前(9時~12時)
内科 月・火・木・金 → 午前(9時~12時) & 午後(4時~7時)
土 → 午前(9時~12時)

○休診日 眼科→日曜・祝祭日・火、木、土曜日午後 内科→日曜・祝祭日・水・土曜日午後

○ホームページアドレス <http://www.tsujinaka.jp>

○Eメールアドレス tsuji_con@mti.biglobe.ne.jp



高血圧と家庭血圧測定

副院長 二村直樹



高血圧の方は心臓病、脳卒中、慢性腎臓病などが起きやすいことがわかっており、健康のために血圧のコントロールが重要です。高血圧は頻度の高い病気であり日本では4300万人が高血圧ともいわれています。高血圧の目安として、家庭での最高血圧が135mmHg以上や最低血圧が85mmHg以上、診察室での最高血圧が140mmHg以上や最低血圧が90mmHg以上があります。高血圧の判断に優先されるのは家庭での血圧です。望ましい血圧は120/80程度やそれ以下とされています。治療で目標とする血圧は130/80未満や140/90未満が代表的なものです。

年齢や合併疾患によって目標値が異なります。高齢者、特に身体機能低下が強い高齢者では血圧目標値が高めとなっています。

診察室の血圧が普段の血圧より高くなる方がおられ、家庭では正常なのに診察室で血圧が高い方を白衣高血圧といいます。家庭での血圧が高い方は高血圧で起きやすい疾患になりやすいことが報告されていますが、家庭での血圧が高くない白衣高血圧の方はそれほど心配ありません。したがって、血圧の状態の判断は家庭血圧を重視すべきであるとされています。面倒なことではありますが、血圧が高めの方には血圧手帳を渡して家庭での血圧測定をすすめています。家庭血圧測定は朝と眠前に行い、安静時に座って測定します。2回の測定を行って平均値を記載するとよいとされています。

高血圧の治療で大切なものに生活習慣の改善があります。特に減塩が大切です。日本人の平均食塩摂取量は1日10g程度ですが、高血圧の方は1日6g未満が目標です。薄味を心掛けましょう。漬物、みそ汁、麺類のスープなどには塩が多く含まれていますのでこれらの摂取は要注意です。他には、野菜・果物・魚の摂取、適切な体重（肥満の解消）、運動、節酒（男性で日本酒1合以下、ビール中瓶1本以下、女性では男性の半分）、禁煙などがすすめられます。



平成31年2月23日

往診・訪問診療について

往診・訪問診療をご希望の方は
受付までご相談ください。

梅は咲いたか、桜はまだかいな

院長 辻中 まさたけ

タイトルにある通り、この時期になると、スギ花粉症があるととても憂鬱となるが、肌寒い冬が終わりを告げ、春うららが待ち遠しく感じる。一方、院長個人的には学校検診が始まる恐怖が心に重くのしかかってくる時期でもある。

とにかく、年々年を取るにつれ桜の開花を観るのは楽しみになってくる。前にも書いたが、桜が開花すると、こんなところに桜の木があったのだと思うし、普段は自己主張をせずに周りの風景に溶け込んでいた桜の木が急に自分の存在を主張するかの如く花満開となり、そして、わずかな月日で散り、葉桜となりその後静かに佇む。一般的な日本人の気質にぴったり合う。

当院の第二駐車場に植えた3年生のソメイヨシノとしだれ桜、今年も花を咲かせてくれるだろうか、楽しみである。



平成31年2月21日



↑ 岐阜新聞に掲載されました！

切と語った。
(山田雄大)



←Y. Yさんより頂きました！

4月20日(土)は診察時間を9時～11時30分までとさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

GWのお知らせ

	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)
午前	○	×	○	×	×	×	×	○ 当番医 9:00～16:00
午後	×	×	×	×	×	×	×	×

5/6(月)は当番医のため、9:00～16:00の診察となります。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

院外処方箋のお話

当院では、かかりつけの薬局で薬をいただける院外処方箋の発行をおこなっております。

ご希望の方は、受付までお申し付けください。