

Dr.橋本の健康コラム③ 「血压、暑い夏の注意点」

広野町の夏は他所と比べると涼しいと言われ、特に年配の方は、あまり汗をかかないという方もいます。しかし、夏に気温が上昇すると、汗として流れなくても汗腺から少しずつ水分を出して（不感蒸泄）体温を下げるので、自覚がなくても体からより多くの水分を失います。適切に水分補給をしないと、血管の中の液体の成分が少なくなると、いわゆる脱水状態となり、血压が低下し過ぎて体に障害が起こる場合があることをご存知でしょうか？

●脱水と腎臓の働き



腎臓には「体内の血流量を一定に保つ」という機能があります。脱水で血流量が少なくなると血压が低下すると、腎臓から血压を上げる働きをする物質が分泌されます。こうして、脳や腎臓などの重要な臓器に十分血液が流れるよう調整され、意識や生命が保たれます。

●降圧薬（一部）を飲んでいる場合は要注意

いくつかの降圧薬は、血压を上げるホルモンの働きを抑えることによって、血压をコントロールしており、いずれも大変優れた降圧薬です。ところが、これらの薬を服用していて、脱水状態になった場合は、血压を上げる機能が働かないため、脳や腎臓の血流を維持できなくなり、ふらついて転んだり、腎臓が悪くなったりすることがあります。また動脈硬化が進んでいると、血管が詰まって脳梗塞や心筋梗塞につながることもあります。



●こまめな水分補給を忘れずに



・体を動かす前には水やお茶を飲む
・出かける際には水筒を持ち意識的に水分をとる
・お風呂上がりに水分をとる
ただし、スポーツ飲料には多くの糖分や塩分が含まれているものがあるため飲み過ぎには注意が必要です。汗がたくさん流れていないときは水や麦茶がよいでしょう。

家庭で測定して、収縮期（上）の血压が100未満の場合は、担当医にご相談ください。

公立大学法人福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター 健康診査・健康増進室 室長 橋本重厚

医療機関ほか診療日時状況（平成27年7月28日現在）

- 高野病院 ☎0240-27-2901
月曜日 9:00~12:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 9:00~12:00
土曜日 9:00~12:00
- 馬場医院 ☎0240-27-2231
月曜日 9:00~12:00
火曜日 14:00~18:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 14:00~18:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 14:00~18:00
金曜日 9:00~12:00
- 広野薬局 ☎0240-27-2265
月曜日 9:00~12:00
火曜日 14:00~18:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 14:00~18:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 14:00~18:00
金曜日 9:00~12:00
- 新妻歯科医院 ☎0240-27-4020
火曜日 9:30~12:30
13:30~18:00
木曜日 9:30~12:30
13:30~18:00
- 花ふさ苑 ☎0240-27-1755
面会時間 8:30~18:00

げんキッズのご案内

日ごろ、子育てをしていると、「子ども同士で遊ぶ機会が少ない」「子育ての悩みなどを話せる友達がなかなかできない」など、思うことはありませんか？保健センターでは、就学前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をする場です。絵本の読み聞かせ、手遊びなどや保健師による育児相談も行っています。皆さんの来所をお待ちしています。※必ず保護者同伴をお願いします。

- ◆場所と日時 広野町保健センター（広野町中央台1-7）第2・4火曜日 午前10時~11時30分
8月11日（火）予定：プールでの水遊び（天気、水温などにより室内遊びに変更）
8月25日（火）予定：自由遊び

なかよしランドのご案内

毎週、月・水・金曜日の午前中は、親子などの遊びの場として、保健センター健康増進ホールをご利用できます。申し込みの必要はありませんので、気軽にお越しください。

- ☆利用日：月・水・金曜日（ただし、8/5・10・17・21・24・28、9/2は除く）
- ☆時間：午前9時~正午 ☆場所：保健センター健康増進ホール ☆対象：就学前の乳幼児とその保護者
- ☆内容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。

県民健康調査「妊産婦に関する調査」のお願い

福島県と福島県立医科大学では、よりよい産科医療および育児支援を提供することを目的として、質問紙による「妊産婦に関する調査」を行っていますので、対象者は、ご協力をお願いいたします。この調査は、平成23年から毎年行っており、結果は福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センターのホームページ「妊産婦に関する調査」のページに掲載しておりますのでご覧ください。また、妊娠・出産・育児全般に関する電話相談窓口を設けていますので、是非ご活用ください。

- 対象者 ①平成26年8月1日から平成27年7月31日までに福島県内の市町村から母子健康手帳を交付を受けた人
…調査票をお送りします、ご協力をお願いします。
②上の期間に福島県外で母子健康手帳の交付を受けた人で、福島県で里帰り出産した人
- お問い合わせ先 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
妊産婦専用ダイヤル ☎024-549-5180（平日 9:00~17:00）

内部被ばく検査のご案内 保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時~11時30分 午後1時~5時	午後1時~6時30分	午前9時~正午
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日(木曜日)までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳~就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

<8月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15
	午後のみ ○	○	○	○	
17	18	19	20	21	22
	○	○	○	午後のみ ○	要予約
24	25	26	27	28	29
		○	○		
8/31	9/1	2	3	4	5
○		午後のみ ○	○	○	