

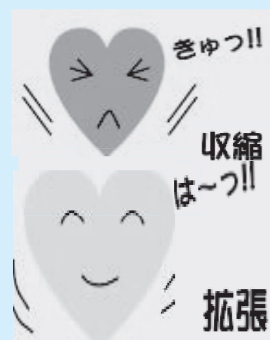
Dr.橋本の健康コラム②

「高血圧はサイレントキラー(音無しの殺し屋)」

前回、高血圧は放置すると命に関わる病気を引き起こすことをお伝えしました。高血圧は自覚症状が無いため、「サイレントキラー(音なしの殺し屋)」とも呼ばれています。今回は高血圧が身体に与えるダメージについてご説明します。

(高血圧=収縮期血圧140mmHg以上、且つ/或いは拡張期血圧90mmHg以上であること)

●血圧って何?



血圧は心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す力。

収縮期・拡張期のどちらが高くても高血圧

●血圧160mmHgはどれくらいの力?

血圧を水圧に換算すると、



血管は1日あたり、10万回2m水を吹き上げる程の圧力を受ける!



血管はこの圧力に耐えるよう変化し、簡単に言うと硬くなります。あまりに長くこのような強い圧力にさらされ続けると、やがて古い水道管が水漏れしたり詰まったりするように血管は壊れていきます。これが脳で起これば脳梗塞や脳出血、心臓で起これば心筋梗塞なのです。

●こまめに測りましょう

血圧を把握しておくことが重要です。町の保健センターや仮設集会所に血圧計が置かれています。また高い傾向にある人は、できればお家で測るとよいでしょう。

高血圧を放置することなく、医療機関を受診して、適切な診断と治療を受けることが皆さんとご家族にとってとても大切です。県民健康調査「健康診査」を受けた人は、健診結果をよく確認してみましょう。

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6月24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なども行っています。皆さんの来所をお待ちしています。※必ず保護者同伴でお願いします。

◆場所と日時

広野町保健センター(広野町中央台1-7) 火曜日午前10時~11時30分

平成27年7月14日(火) 内容:おもちゃづくり(※空の500mlペットボトルをご持参ください)

平成27年7月28日(火) 内容:歯科衛生士からむし歯予防などのお話

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、保健センターの健康増進ホールを利用できます。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。

☆開放日:月・水・金曜日(ただし、7/8・10・15・17・20・24・29・31、8/5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。

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	午前9時~11時30分 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。

<7・8月スケジュール(○の日が検査可能日です)>

月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
午前のみ ○					
13	14	15	16	17	18
○	午後のみ ○	午後のみ ○	○	○	
20	21	22	23	24	25
	午後のみ ○	○	午後のみ ○	午後のみ ○	要予約
27	28	29	30	31	8/1
○	午後のみ ○		○		
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
○	○	午後のみ ○	○	○	要予約