

いろいろ知りたい高血圧 ② 高血圧の基準は、どう決まったか？

今では考えられませんが、20世紀の初めまでは血圧は下げてはいけないと思われていました。これは、動脈硬化により臓器の血液の流れが悪くなったときに、血圧が高くないと血流を保てないと信じられていたためです。
 50年ほど前の米国で、降圧薬で血圧を下げた方が下げなかった人に比べ、脳卒中や心筋梗塞になる人が圧倒的に少ないことが初めて明らかとなり、降圧療法が世界的に普及しました。高い血圧は積極的に下げようとなり、日本でも寿命が飛躍的に伸びました。

高血圧は、ハイリスク！

高血圧の基準は、140/90mmHg以上です(図1)。年齢や性別の影響を含め、脳卒中や心臓病を発生するリスク(相対危険度)が2倍になることを根拠に定められました。
 血圧が高いほど病気や死亡のリスクは高くなるので、外来受診時の血圧を140/90mmHg未満に下げましょう。ただし、後期高齢者は150/90mmHg未満、糖尿病や安静腎臓病の方は130/80mmHg未満を目標としてください。

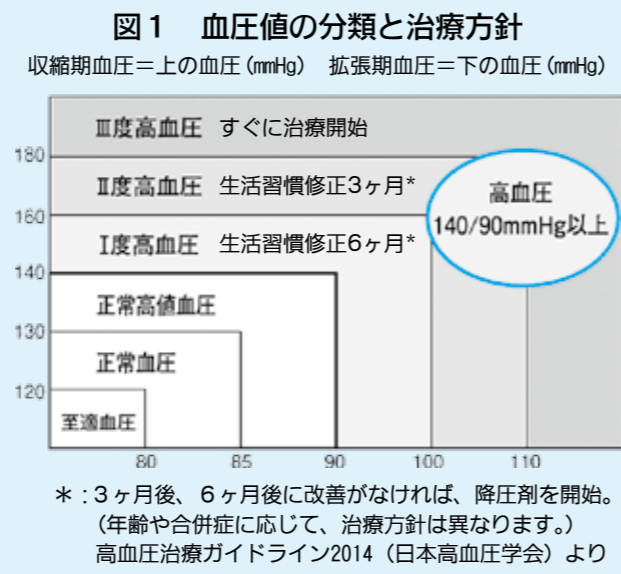
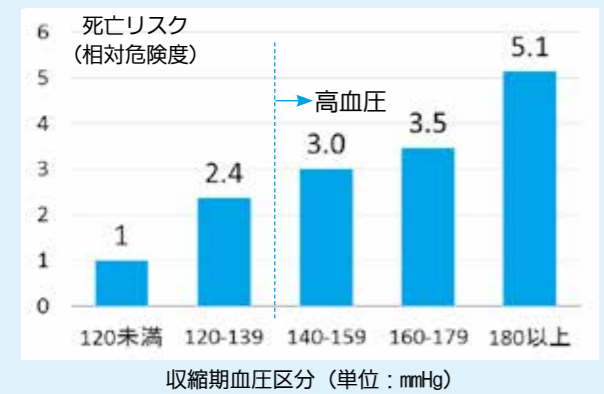


図2 高血圧と死亡リスクの関係(男性の場合)



高血圧を指摘されたら、放っておかずに、適切な診断と早期に治療を開始し、命に関わる重大な病気にならないように予防することが大切です。

血圧区分と循環器疾患死亡の相対危険度(男性3,779人を19年間追跡した結果) NIPPON DATA80(2006)のデータより
 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

げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士で情報交換をする場です。保健師による育児相談なども行っています。就園前のお子さんを対象に、以下の日程で開催していますので、お気軽にお出でください。
 ※必ず保護者同伴でお願いします。
 会場：広野町保健センター 健康増進ホール

開催日	開催時間	内容
6月14日(火)	午前10:00~11:30	歯みがきのお話(歯ブラシを持ってきてください)
6月28日(火)	午前10:00~11:30	七夕

- 子育ての悩みなどを話せる仲間がほしいわ。
- 子どもの身長・体重を測る機会はないかしら。
- 子ども同士で遊ぶ場所がほしいわ。



なかよしランドのご案内

毎週、月・水・金の午前中は、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が利用できます。
 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、6/22、24、7/4、6、8は除く)
 ☆時間：午前9時から正午まで
 ☆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。



「げんキッズ」こいのぼり作成の様子

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。

<6月スケジュール(○の日が検査可能日です)>

月	火	水	木	金	土
5/30	5/31	6/1	2	3	4
○	○	○	○	○	△
6	7	8	9	10	11
○	△	○	○	○	要予約
13	14	15	16	17	18
○	△	○	○	○	△
20	21	22	23	24	25
○	○	午後のみ ○	○	午後のみ ○	要予約
27	28	29	30	7/1	7/2
○	午後のみ ○	○	○	○	△

医療機関ほか診療日時状況(平成28年5月26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
- 花ぶさ苑 ☎0240-27-1755
 面会時間 8:30~18:00