

今年度の「健康コラム」開始! 第1回「たかが血压? されど血压!」

シリーズテーマは「いろいろ知りたい高血圧」です。広野町の最優先健康課題である血圧について1年間にわたり血圧の豆知識をお伝えしていきます。血圧に関心を持ち、日々の健康管理を実り多いものにしていきましょう。

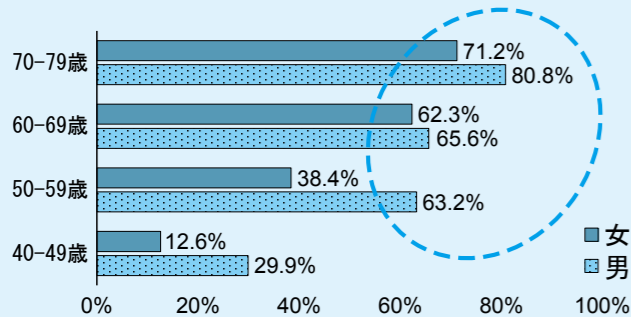
「この間、上の血圧が150を超えちゃってねえ」「私なんか下がなくて…」
 井戸端会議や飲み会で、とかく話題になることが多いのが高血圧ですが、「年をとれば皆高血圧になるらしいから」と甘くみていませんか。

血圧のコントロールがよくない福島県は、心筋梗塞の死亡率が全国1位。脳卒中で亡くなる方の割合も全国8位です(2014年調査)。

心筋梗塞や脳卒中は、命を取り留めることができたとしても、日常生活に大きく支障を来す場合がある怖い病気です。事実、脳卒中は要介護になる原因のトップ。ご家族にも大きな負担をかける可能性があります。

せっかく健診で高血圧を指摘されても、受診しない人が約半数いて大きな問題です。血圧を的確にコントロールすれば、これらの合併症の多くは予防できます。自覚症状がなくても、血圧に注意することが重要です。

「たかが」ではなく、「されど」血圧なのです。



日本人の高血圧の割合
 (高血圧の有病率、2010年調査)
 収縮期血圧140mmHg以上、
 拡張期血圧90mmHg以上、
 もしくは、降圧薬服用中の人の割合。

年齢が上がるほど、高血圧の人の割合が増えています。



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

参考) 高血圧治療ガイドライン2014、NIPPON DATA2010、平成26年人口動態統計平成25年国民生活基礎調査

医療機関ほか診療日時状況 (平成28年4月27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

「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。就学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、お気軽にお越しください。

※必ず保護者同伴をお願いします。

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
5月24日(火)	午前10:00~11:30	親子体操

- 子育ての悩みなどを話せる友達がほしいわ。
- 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、5/4、20、25は除く)

☆時間：午前9時から12時まで

☆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」で友達づくり

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へお申し込みください。

<5月スケジュール(○の日が検査可能日です)>

月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14
○	午後のみ ○	○	○	○	要予約
16	17	18	19	20	21
○	午前のみ ○	○	○	午後のみ ○	
23	24	25	26	27	28
○	午後のみ ○	午後のみ ○	○	○	要予約
30	31	6/1	6/2	6/3	6/4
○	○	○	○	○	