



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター
一戸久人先生
つがる市民診療所 所長



高血圧の話

高血圧は自覚症状が少ないですが、徐々に動脈硬化をきたし血管の病気になりやすくなります。(脳では脳出血や脳梗塞に、心臓では狭心症や心筋梗塞などがあり、他に胸部や腹部の大動脈疾患や、足の血管の病気もあります。)

昔は、加齢で自然に血圧が上がるものとして、あまり積極的に治療しなかった時期がありました。血圧と病気の関係について色々比較した報告が積み上がり、以前よりも下げたほうが良いことがわかってきたため、血圧の目標値が徐々に変更されてきました。

自分で測定して血圧が高かったり、健診などで高いと指摘された方は、医療機関を受診してください。家庭での血圧の記録(朝食前と眠前の血圧)を持参して頂くと、診断と治療の助けになります。医療機関では、高血圧の原因を探し生活習慣の変更や降圧剤などで、患者さんが血管の病気になる可能性を減らせるよう対処をしていきます。

血圧を家庭で記録していくと、自分の血圧

の変動の傾向がわかってくると思います。一時的に高くなることもまれでなく、他に症状がなく血圧が高いということだけで、安静で改善することが多く、急いで下げる処置は昔のようにはしなくなりました。本当に必要なとき(脳出血などの高血圧緊急症のとき)でなければ、緊急の降圧はかえって良くないことがわかったためです。

手足のしびれ、しゃべりづらい、胸背部痛やめまい、嘔吐など他の症状があれば別ですが、血圧上昇のみの時は、平日の受診時のご相談をすすめています。(血圧を急いで下げる対処が必要な高血圧緊急症として、脳出血、脳梗塞、急性大動脈解離、心筋梗塞、不安定狭心症、褐色細胞腫クリーゼ等がありますが、血圧上昇以外の症状を伴い、そちらの症状をメインとして受診されることが多いです。)



たけくま動物病院 TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

秋田県能代市藤山114番地 TEL 0185-89-2666 <http://www.takekuma-vet.com/>

◎診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前 9:00~11:30	○	○	休診	○	○	○	○	10:00 12:00
午後 3:00~5:30	○	○	休診	○	○	3:00 5:00	休診	1:00 3:00

「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

受付時間は終了の30分前までです

- 入院施設有
往診快諾
- ペットホテル有
 - 避妊・去勢手術随時受付
 - 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
 - 各種検査、健康診断(血液・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等)
- ◆診療時間が変更になる場合がありますので電話等で確認してください



『健康こそ宝』深浦町保健センターだより

お酒の上手な飲み方、付き合い方

12月に入り、忘年会や新年会の時期が近づいてきました。お酒を飲む機会が増えるこの時期に、改めてお酒の上手な飲み方、付き合い方について考えてみましょう。

アルコールの体への影響

長期にわたり大量のアルコールを摂取すると、肝臓でアルコールが代謝される際に中性脂肪が蓄積し、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害を起こします。また、妊娠中や授乳中にアルコールを摂取すると、胎児性アルコール依存症(発達遅延など)を引き起こします。



飲むときは食べながら



空腹のときにお酒を飲むと、胃の中に食べ物が何もないためアルコールの吸収が速くなります。食事といっしょにお酒を飲むことで、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが少なくなり、さらにアルコールの吸収を遅らせます。

お酒で脱水が起こる?

アルコールには強い利尿作用があります。また、体温が上昇し、発汗させる働きがあり、尿や汗となって水分が体の外に排出されやすくなります。特にビールは利尿作用が強く1ℓの量のビールを飲むと1.1ℓの水分が失われるといわれています。

お酒は水分補給になりません。飲酒時はお水や食事もいっしょに摂りましょう。

上手な飲み方

お酒好きの人にとって、飲むのを我慢することはストレスになります。ストレスは心にも体にも悪影響を及ぼすので、度数が強いお酒は炭酸水などで割って飲む、週2日休肝日を設ける、適量を守って飲むなどの工夫をしましょう。

○1日にこれらのいずれかひとつが適量です。(女性や高齢者はこの半分が適量です)○



適量を守って、上手にお酒を楽しみましょう!

深浦町 健康推進課 ☎0173-82-0288