

# 健康のしおり 家庭血圧を測りましょう

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管にかかる圧力のことをいいます。高いままにしておくとなりに負担がかかり、血管が傷つきやすくなり、動脈硬化を促進します。高血圧は放置しておくとなりに、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす危険性があります。

血圧はいつも一定ではなく、活動している時はストレスなどによっても絶えず変わるため、病院などで測った血圧だけでなく、家庭での血圧を測り普段の血圧を知っておくことが大切です。

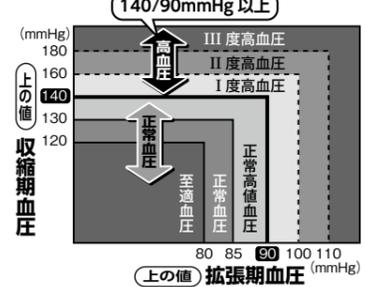
## 家庭血圧の図り方

- 上腕血圧計を選びましょう
- 朝と晩の2回測定しましょう
  - 朝：起床後1時間以内、朝食前、服薬前
  - 晩：就寝前
- トイレを済ませ、椅子に座って1～2分待ってから測定しましょう。
- 週5日以上測定し、記録しましょう。記録したら、かかりつけ医に見せましょう。

- ・ 腕をテーブルなどの上に置いて、心臓と同じ高さにする
- ・ 腕帯（カフ）は指が1本入るくらいの強さに巻く
- ・ 測定中は会話をしない



■ 高血圧の基準値 (「高血圧治療ガイドライン 2009」より作成)



### ● 血圧の表し方

血圧には、上の値と下の値があります。上の値（収縮期血圧）：心臓が収縮したときの値です。下の値（拡張期血圧）：心臓が拡張したときの値です。

異なる測定法による高血圧基準

	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室血圧	140mmHg	90mmHg
過程血圧	135mmHg	85mmHg

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

## 医



からだに  
いいはなし

## 風邪のおはなし 後編

① ゆっくり寝る  
今回は、風邪の薬以外の治療について解説します。

② 手洗いとうがい  
風邪では休まず、症状を楽にする薬を飲んで働かなくてはならない職場もあるのかもしれないですが、長引く前にゆっくり休むことが何よりも大切です。休む際の室温は20～28度、湿度は50～60%程度が理想的です。

③ 体を温める、水分をとる  
発症後もこれ以上ウイルスを侵入させないために手洗いうがいは重要です。うがい薬はのどの常在菌を殺したり傷んだ粘膜をより傷つける恐れもあるため、水やお茶でも構いません。最近の研究ではうがい薬よりもカテキンが含まれた緑茶の方が予防に効果的だったという報告もあります。

後半まで上昇させます。経口補水液を1L～1.5L程度（18歳未満は体重1kgあたり50mL）飲用頂き、汗をかくことで、汗の気化熱で体温が下がります。37度前半の微熱で解熱薬を使用することで、かえって免疫が整うことが遅れ治療の妨げになる場合もあります。解熱薬は、熱性けいれんなどを起こしたことがある方を除き、38度以上でつらい時のご使用を勧めます。基礎体温が低いので微熱でもつくりますが、そういった方は平素から有酸素運動（散歩）などで平熱を高め、免疫力を整えることをお勧めします。

風邪は薬では治らないので、発症後は養生が肝要です。ご参考になれば幸いです。

四万十町国保十和診療所

石田青鳥

## がん検診をまだ受けていない方へ

# 広域がん検診を実施します！

今年度、まだがん検診を受診していない方を対象に実施します。住所地以外の会場でも受診することができますので、この機会にぜひ受診してください。

なお、この検診は、事前申し込みがないと受診できませんので、必ず申込先（高知県総合保健協会）までご連絡をお願いします。申し込みをされた方には、実施日の約1週間前に、受診票を送付します。

### 【実施日程】

実施日	市町村名	会場	受付	検診項目
2月16日(土)	宿毛市	総合保健協会幡多健診センター	9:00 ～ 10:30	結核・肺がん 胃がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん
2月23日(土)	南国市	保健福祉センター		
2月24日(日)	高知市	総合保健協会中央健診センター		
3月 3日(日)	南国市	保健福祉センター		
3月10日(日)	高知市	総合保健協会中央健診センター	9:00～10:30 乳がん・子宮頸がん検診は 13:30～15:30	
3月16日(土)	高知市	保健福祉センター		

※子宮頸がん検診については、受付終了時間の30分前までに受付をする必要があります。

### ◆対象者

今年度まだ受診していない方で、以下の年齢の方。

結核、肺がん・胃がん・大腸がん・・・40歳以上 子宮頸がん・・・20歳以上の女性

乳がん・・・40歳以上女性で昨年度受診していない方

(平成29年4月1日から平成30年3月31日までに乳がん検診を受けてない方)

### ◆申込方法

1月15日(火)より、申込受付を開始しますので、高知県総合保健協会へ直接電話にて申し込みをしてください。申込締め切りは各検診日の2週間前となっておりますが、定員に達した場合は受付を終了しますので、ご了承ください。

申込電話番号 ☎088-831-4351 (高知県総合保健協会)

※申込先は役場ではありませんのでご注意ください！

申込受付時間 午前8時30分から午後5時まで (土・日・祝日は休み)

### ◆検診料

肺がん 100円 / 胃がん・大腸がん 各500円 / 子宮頸がん・乳がん 各400円

※肺がんは65歳以上、その他の検診は70歳以上、および生活保護受給者の方は無料。

【広域がん検診に関するお問い合わせ先】  
健康福祉課 ☎22-3115  
大正 町民生活課 ☎27-0112  
十和 町民生活課 ☎28-5112



健康維新の志士  
けんしん太郎君

## 市立宇和島病院の外来診療受付時間について

市立宇和島病院の外来診療受付時間は、平日(年末年始、祝日を除く)午前8時30分から12時までとなっております。予約、専門外来および3次救急患者さまを除き、午後の受付は行っておりませんので、ご了承ください。日常的な予防や治療は「かかりつけ医」に診療していただき、専門的な治療が必要な場合は、「かかりつけ医」の先生から紹介状を持って、当院を受診していただきますようお願いいたします。

【お問い合わせ先】市立宇和島病院医事課 ☎0895-25-1111

