



東陽病院 鈴木 健一 内科医師

原因はこちらに原因であるのです。とはいっても高血圧の患者さんのほとんどは本態性高血圧と言ってその病気のここ、という大元の原因ははっきりしないのですが、今お話

した血管抵抗や循環血液量などが複雑に絡み合って、血圧を上昇させているらしいことは解ってきました。では血圧を下げるためにはどうしたらよいか、ということになります。やはり生活習慣病ですから、まずすべきなのは食生活の改善でしょう。みなさんもよくご存じのように、第一に塩分制限です。まず一日7gを目標に塩分制限をしてみてください。肥満はそれだけで血圧を上昇させます。是非ダイエットに取り組んでください。(これはかりはあまり人の事は言えませんが) またアルコールも多く摂ると血圧は上がります。(肥満にもつながります)ビールなら一日1本、日本酒なら一合までが適量だそうです。果物や野菜類はミネラル、食物繊維を多く含み、好影響が期待できます。しかし腎臓が弱っている方は果物の摂りすぎは禁物の場合がありますので、かかりつけ医とよく相談してください。もう一つの改善点は運動です。これは水泳やラジオ体操、ウォーキング(歩くこと)などの大きな筋肉を繰り返し動かすような運動が適しているようです。あまり無理のない程度で30分毎日(無理なら週3回以上)歩く事を私は外来ではお勧めしています。

母親学級

日時 4月27日(金) 午後2時から4時
場所 東陽病院2階 産婦人科外来
対象 制限ありません

※東陽病院の休日当番日
4月29日(日)・5月5日(祝) 午前9時～午後5時
医師2名が待機・来院の際は電話を ☎1335

健康への

メッセージ

シリーズ ⑧

生活習慣病 パート3

高血圧症について

光町のみなさんこんにちは。前は高コレステロール血症についてお話しましたが、今回は同じ生活習慣病で最もなじみ深い高血圧についてお話したいと思います。

血圧とは文字通り血管の中の圧力の事です。血液の循環は心臓というポンプによって作り出されているわけですから血圧は心臓によって作られていると言えます。簡単に言うと心臓がギュッと縮んで血液を送り出している時が最大血圧(高い方)で、弁がしまつて次に送る血液を満たしている時が最低血圧(低い方)という具合です。それでは高血圧というのは心臓の力が強すぎる病気なのかと言うと必ずしもそうではありません。というより心臓の出力による高血圧の方はほとんどいません。ではどこに問題があるかということになります。圧力というのはポンプの出力だけで決まるわけではなく、血管は閉鎖された空間です。つまり血管がつまり気味で流れにくければ血圧が上がりますし、血液の量が増えても圧は上がるわけです。そしてほとんどの人の血圧上昇の原因はこちらに原因があるのです。とはいっても高血圧の患者さんのほとんどは本態性高血圧と言ってその病気のここ、という大元の原因ははっきりしないのですが、今お話

IT講習会

～苦手なパソコン操作にチャレンジ～

パソコンに興味はあるけれど使い方がわからないという方を対象とした講習会を開催します。文書の作り方やインターネット、電子メールのやり方等基本的なパソコンの操作を学びます。ぜひ、この機会にパソコンに触れてみてはいかがでしょうか。

開催日時等、詳しくは、図書館まで問合せください。



対象者 20才以上の方
会場 図書館2階学習室
内容 パソコンの基本操作(1講座・3時間教習を4回行います)
定員 120名(1講座20名で6講座開催)

4月の休館日

9日(月)、16日(月)、23日(月)、27日(金)、30日(月)



ほんの

=町立図書館=
☎843311