

Plum
プラムだより

高血圧症について

高血圧：。私は大丈夫、と思
っている方が多いようです。日
本人の四人に一人、50歳以上で
は二人に一人が高血圧症と言わ
れるほど人ごとではありません。

高血圧症には二種類あり、そ
の90%は本態性高血圧症と言わ
れます。これは、初期の自覚症
状がないため、知らずに症状が
進行し、様々な合併症を引き起
こします。その代表格が、「動
脈硬化」その結果、脳出血・脳
梗塞等の「脳卒中」、狭心症・
心筋梗塞等の「心臓病」、または
腎硬化症、大動脈瘤、眼底出血
等の疾患を引き起こす可能性が
高くなります。

高血圧症の原因は主に、生活
習慣にあるようです。ストレス、
寒さ、睡眠不足、排便時のりき
み、運動不足、お酒、タバコ、
カロリー・食塩の摂りすぎ、肥
満等が主に血圧を上げる原因と
なります。

【改善のポイント】

- ① 減塩と適量の食事
- ② 生活習慣の見直し
- ③ 運動不足の解消

またこれからの時期、寒さ対
策として、特に脱衣所やトイレ
は暖かくするように心がけまし
よう。

血圧等健康に関して心配な方、
栄養指導を受けたい方は、健康
福祉センター「プラム」の健康相
談をご利用下さい。

保健師 宇井 教恵

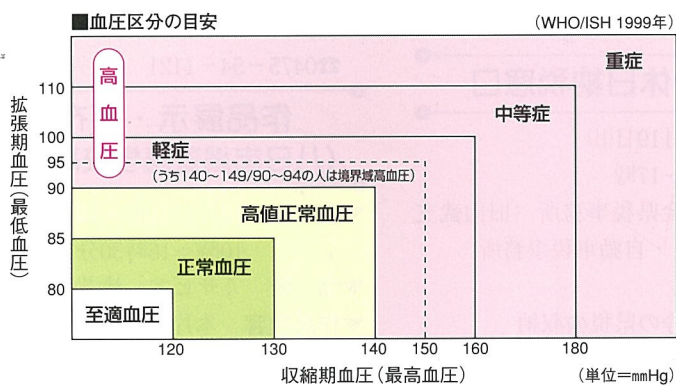
「健康相談」

●とき 12月9日(木)
1月13日(木)

●場所 健康福祉センター
「プラム」

※問い合わせ先

健康福祉センター「プラム」
☎82-3400



休日当番医 ※時間 9時～17時 (東陽病院は8時30分～18時)

とき	内科系	外科系	
12/12(日)	富塚内科(大網) ☎0475(72)7511	成東医院(成東) ☎0475(82)2235	姫島クリニック(成東) ☎0475(80)1726
12/19(日)	岡崎医院(東金) ☎0475(52)3313	小高医院(横芝) ☎(82)6368	大平医院(松尾) ☎(86)6012
12/23(木)	原医院(東金) ☎0475(54)0624	岩崎病院(松尾) ☎(86)2217	駒込クリニック(大網) ☎0475(72)8800
12/26(日)	大網小児科クリニック(大網) ☎0475(72)7405	笹本医院(横芝) ☎(82)5162	東葉クリニック(東金) ☎0475(55)3311
東陽病院 ☎(84)1335			
12/29(水)	秋葉医院(東金) ☎0475(52)2039	原田医院(芝山) ☎(77)0056	しらさと整形外科(大網) ☎0475(70)5855
12/30(木)	九十九里病院(九十九里) ☎0475(76)8282	高根医院(芝山) ☎(77)0017	姫島クリニック(成東) ☎0475(80)1726
東陽病院 ☎(84)1335			
12/31(金)	板倉内科医院(大網) ☎0475(72)6174	花城医院(松尾) ☎(86)2233	とし整形外科クリニック(横芝) ☎(82)7770
	古川クリニック(九十九里) ☎0475(76)1588	よしみ医院(成東) ☎0475(82)8676	

★都合により変更になる場合があります。問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



こよみ

12月11日(土)～

1月10日(月)

- 12/13(月) 両親学級 (プラム)
- 14(火) 法律相談 (プラム)
- 母子相談 (プラム)
- 17(金) 乳児健診 (プラム)
- 19(日) ミニ門松作り教室 (文化会館)
- 21(火) 心配ごと・人権・行政相談 (プラム)
- 22(水) ポリオ (プラム)
- 1/9(日) 町成人式 (文化会館)

※法律相談は、予約が必要です。
社会福祉協議会 ☎82-6545



▲善意の募金(新潟県中越地震)ありがとう。(農業祭・文化祭会場)

カメラレポート

ついでに
撮っちゃいました!!