

健康ガイド

診察室から

今回のせんせい



市立総合病院
循環器科部長 服部和樹

最終回 高血圧に くさく

今回は、高血圧についてのお話です。血圧一四〇/九〇mmHg以上を高血圧といいますが、わが国では、国民の四人に一人が高血圧に罹患しているといわれています。高血圧は、それ自体に症状がないため、治療を怠り、放置しておくこと、高血圧が原因となって、脳卒中、心筋梗塞、腎不全などの病気を引き起こしたりします。しかし、多くの方が治療を受けられていないか、治療中でも十分に血圧が下がっていないのが実情です。

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン(JSH2004)では、より厳重に血圧を下げるのが重要視されています。降圧目標として、高齢者は一四〇/九〇mmHg未満、若年・中年者は一三〇/八五mmHg未満、糖尿病患者・腎障害患者は一三〇/八〇mmHg未満と、より厳格な目標値を設定しています。

最近、家庭で手軽に計れる血圧計が普及してきています。指や手首で計るものよりも、腕に巻くタイプが勧められています。一日に二回測る場合、朝は降圧薬内服前・朝食前、夜は就床前に測定することが推奨されています。入浴直後は血圧が下がることがあるので、避けてください。高血圧は、生活習慣病の一つであり、生活習慣の修正により、高血圧を予防できる可能性が示されています。一日六g未満の食塩制限、野菜・果物の積極的摂取の一方でコレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えるなどの食事療法、適正体重の維持、運動療法、アルコール制限、禁煙などにより降圧効果が増強されるとされていますが、降圧剤の内服が必要となる場合もあります。医師の指示をよく守り、高血圧の予防や治療について、しっかりとした知識を身に付けましょう。

保健センター・☎552010

健康散歩道



最終回

保健センターが行う健康診査は登録制です

健康診査の個別通知を希望される方は、3月25日(金)までに登録を!

平成17年度に保健センターから健康診査の個別通知を発送する方は、平成16年度中に各種健康診査の個別通知が届いた方と、市の健康診査を受けられた方です。それ以外の方で、今後、市の各種健康診査の個別通知を希望される方は、3月25日(金)までに保健センターへお申し込みください。

健康診査名	内容	対象者
基本健康診査	身体計測・血圧・尿検査・血液検査・心電図	職場・病院などで受ける機会のない40歳以上の方(昭和41年4月1日以前生まれ)
胃がん検診	胃部X線検査	
大腸がん検診	便潜血2日法	
子宮頸がん検診	視診・内診・細胞診	職場・病院などで受ける機会のない20歳以上の女性(昭和61年4月1日以前生まれ)
乳がん検診	問診・視診・触診・乳房X線検査(マンモグラフィー) ※2年に1回の検診	職場・病院などで受ける機会のない40歳以上の女性(昭和41年4月1日以前生まれ)で昨年度検診を受けていない方 ※視触診のみの検診は、廃止になりました。
前立腺がん検診	問診・血液検査	職場・病院などで受ける機会のない50歳以上の男性(昭和31年4月1日以前生まれ)

詳しくは、保健センターへどうぞ。



健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎2010

乳幼児健康相談

- 日時 ①3月25日（金） ②3月28日（月）午前10時～11時30分（28日は午後1時30分～3時実施）
- 場所 保健センター

栄養相談

- 日時 ①3月25日（金） ②3月28日（月）午前10時～11時30分（25日は午後1時30分～3時実施）
- 場所 保健センター

みそ汁の塩分測定

- 日時 3月29日（火）午後1時～2時30分
 - 場所 保健センター
- ※汁分だけを50ml程度お持ちください。

精神保健相談

- 日時 3月22日（火）午後1時～2時
 - 場所 東濃地域保健所（多治見・☎231111）
- ・次のようなことでお悩みの方は、ご相談ください。必要に応じ、精神科医師が相談に応じます。
- ▷子どもの場合＝夜驚、不眠、不登校、首を振るなど ▷成人の場合＝不眠、気が沈む、死にたい、乱暴、怒りっぽい、食欲がない、意欲減退など
- ※お年寄りの認知症などでお悩みの方もご相談ください。

歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 3月29日（火）午後1時30分～2時30分
 - 場所 保健センター
- ※歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

医師による健康相談

月日	場所	受付時間
3月15日（火）	ウエルフェア土岐	13:00～14:30
3月23日（水）	白寿苑（駄知町）	
3月29日（火）	保健センター	

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

休日歯科診療

休診日における救急の歯科診療が、下記の通り開設されます。受診される際は、ご面倒でも当番歯科診療所へお問い合わせの上、お出かけください。

月日	診療時間	診療所	住所・電話
3月21日（月・休）	午前9時～午後3時	つつみ歯科	土岐口南町4-65 ☎8040

子ども予防接種週間 3月1日～7日

お子さんの予防接種を受けていますか。入園・入学に備え、母子健康手帳で確認しましょう。

日本脳炎予防接種について（個別接種）

日本脳炎予防接種は、下記の医療機関で個別に接種します。対象となるお子さんの保護者の方は、ご希望の医療機関を選び、必要事項を申込書に記入し、3月15日（火）までに保健センター、または最寄りの各支所へ提出してください。FAXでも受け付けます（FAX☎0095・保健センターあて）。接種は、5月から6月にかけて実施の予定ですが、日程など詳細は個別に通知します。

- 初回対象者 平成14年4月30日以前に生まれ、今までに日本脳炎ワクチンを2回接種したことがないお子さん
 - 追加対象者 平成13年4月30日以前に生まれ、昨年までに日本脳炎ワクチンを2回接種したことがあるお子さん
- ※初回・追加ともに3歳以上7歳半未満のお子さんに限ります。
- 接種間隔 初めて接種されるお子さんは、1～4週間の間隔で2回、翌年に1回接種します。また、昨年1回のみ接種の場合は、今年2回接種します。

医療機関	電話番号	実施曜日	受付時間
はやし内科	☎1205	月	15:30～16:00
井筒医院	☎6906	月～土	9:00～12:00
		月・水・金	17:30～19:00
林小児科耳鼻咽喉科医院	☎6719	金	12:00～12:30
高井病院	☎6516	水	14:00までに受け付け
水野生堂医院	☎6005	月～土	11:50受け付け
駄知診療所	☎2101	月	15:00～16:00
陶生堂医院	☎2171	月・水・金	15:30～16:30
安藤整形外科	☎5532	月・火・木・金	12:00受け付け (祝日・休日の前日は否)
		月・火・木・金	9:00～12:00 17:00～19:00
土岐内科クリニック	☎0656	水・土	9:00～12:00
		月・水・金	12:30～13:00
荒木内科小児科医院	☎3406	月・水・金	11:30～12:00
		月・火・木・金	16:30～17:00
稲澤クリニック	☎8174	月・火・水・金	9:00～12:00
		月・火・水・金	16:00～18:30
河合クリニック	☎6155	木・土	9:00～12:00
		月～土	8:30～9:00
加藤耳鼻咽喉科	☎3722	月・火・水・金	15:00～15:30

医療機関	電話番号	実施曜日	受付時間
加藤外科皮膚科	☎3982	火・金	15:30～16:00
熊谷医院	☎2008	月・水・金	12:00～13:00
沢田医院	☎8288	木	16:30～16:50
タカギクリニック	☎3959	月・火・木・金	9:00～12:00
		水・土	15:30～17:30
中島医院	☎3225	月～金	9:00～12:00
		第1・3・5土	8:30～12:00
西尾産婦人科	☎1211	月・火・水・金・土	17:00～19:00
松井小児内科医院	☎7222	月・火・木・金	11:30～12:00
		水	15:00～15:30
松本クリニック	☎0567	土	11:30～12:00
		月・火・水・金	13:30～14:00
安川医院	☎2866	月・水	16:00～16:30
山村医院	☎2018	月・火・水・木	9:00～17:00
		火・水・金	12:00～13:00
			18:00～19:00

＜きりとり線＞

日本脳炎予防接種申込書

希望医療機関名

昨年までの接種状況を記入してください。 ①今までに1度も接種したことがない ①1回目接種日 (年 月 日) ②2回目接種日 (年 月 日)

接種を受けるお子さんの氏名	生年月日	住所	保護者氏名・電話番号
	平成 年 月 日	〒509-	☎ -

