

冬のオリジ新聞

～Vol.5～

福寿



皆さん、こんにちは。
新しい年を迎えられ、気持ちを新たにお過ごしのことと思います。

私達は、今年も皆さんが安心して暮らせるような医療を提供し、地域の方々から愛されるクリニックを目指します。

— スタッフより今年の抱負 (プライベート) —



音楽に時間をきたい
ギターの練習頑張る!
(院長)



データで保存している
写真をフォトブックにする
(井上)



貯金をする
子どもとの時間を
つくる(田川)



自炊を頑張る!
(石井)



25才ステキな
女性になる(田維)



こまめに家の片付け
掃除をする(吉村)



家族を増やす
(杉本)



老けない努力をする!
(池田)

やってみて早口言葉

♪ 新春シャンソン・ショー (連続3回)
⇒ がたがたなああ

編集後記

本年もチームさとし一丸となり頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



〒819-0032 西区戸七カ2丁目18-2
井上さとし内科(092)-894-7007

～ 井上先生聞いてこの悩み答



血圧は
起床時と就寝前に
測り記録しましょう

Q: 家での血圧が段々高くなっていて、気になります。

A: 生活習慣病の1つに高血圧があります。高血圧は、よほど悪くなるまでは無症状であるため放置されていることが少なくない病気です。一般的に診察室での血圧が140/90mmHg以上ある場合を高血圧と言います。高血圧には2通りあります。

高血圧 → ほとんど本態性高血圧 → 塩分の取り過ぎ、肥満、運動不足、ストレス、疲れ (90%の人がこのタイプ) 加齢、遺伝的な要因などが原因です。
→ 二次性高血圧 → ホルモン分泌異常、腎疾患、薬剤の副作用が原因です。放置するとうなるの?



血管に圧力の負荷がかかるので、血管の内側が分厚くなり動脈硬化の原因になります。更に高くなると、脳卒中、心不全、狭心症、心筋梗塞などの危険性が増えます。どういう治療をしているの?

僕にお任せ下さい!

① 食生活の改善... バランスのとれた食事と1日6gの塩分制限です。(薄味に慣れる事が大切)

② 減量... 適正体重(BMI 22)に近づけましょう。

身長160cm・体重56kgの人の場合
適正体重 → 体重(56) ÷ 身長(1.60) ÷ 身長(1.60) = 21.3 ⇒ ◎
標準体重 → 身長(1.60) × 身長(1.60) × 22 = 56.3 ⇒ ◎

③ 禁煙... 動脈硬化の1つなので禁煙しましょう。

④ 節酒... 節度ある飲酒を心がけましょう。(禁酒日をもうけるなど酒量を減らしましょう)

⑤ 運動療法... ウォーキングやランニングに代表される有酸素運動を週3回以上習慣づけましょう。(やりすぎは注意)

⑥ 内服治療... 上記のことも一定期間やっても下がらない場合はお薬を飲む必要があります。(お薬には色々な種類があるので個人にあつたお薬を飲んでもらい安定するまでは、お薬のコントロールをするので定期的に受診してもらいます)

健診で血圧が高いと言われたり、症状がなくとも家庭血圧が高めの方気になる症状がある方は、早目の受診をおすすめします。数値をみながらコントロールしていきましょう。治療中の方は、些細なことでもお話し下さい。

