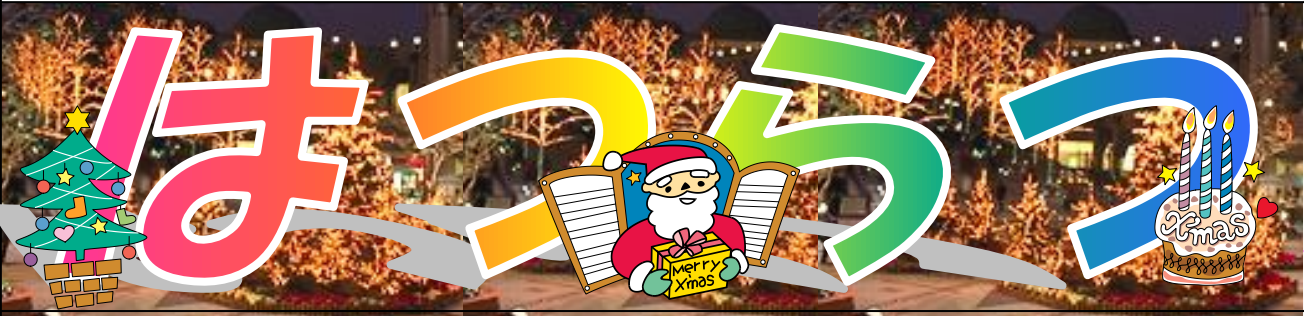


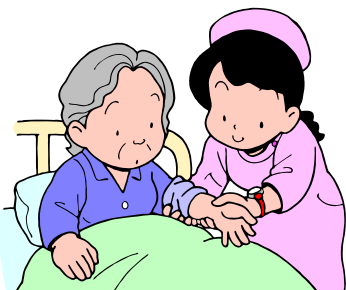
発行：余市協会病院
発行日：平成 27 年 12 月 1 日
発行人：吉田 秀明
編集人：広報委員会
お問い合わせ：0135-23-3126





研修医リレーコラム78 「高血圧」

こんにちは、斗南病院研修医 2 年目の袖山洋平と申します。11 月から 1 カ月間、余市協会病院で研修させて頂いております。とても学びの多い、充実した毎日です。今回は高血圧について書きたいと思います。



1 血圧とは？

血圧とは血管内の圧力のことで、物理的には心臓が血液を押し出す力(心拍出量)と血管の抵抗で決まります。心臓の拍出量が増えたり、血管の収縮などで血管の抵抗が大きくなったりすると、血圧は上がります。血圧は常に変化しており、血圧の変動は精神・身体活動によるところが大きく、これらの活動が高まれば上がります。朝の目覚めとともに血圧は上昇し、日中は比較的高く、夜になると下がり、睡眠中は最も低くなります。季節によっても変動し、冬は高く、夏は低くなります。

2 高血圧とは？

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなり固くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。高血圧の大部分は、明らかな原因は特定できませんが、食塩や肥満など生活習慣に関連した環境因子や、遺伝子が関係しており、これを本態性高血圧といいます。また一部の高血圧は、腎臓や副腎の病気や、血圧を上げる薬剤などによって起こり、これを二次性高血圧といいます。

3 血圧の目標値は？

年齢や合併症の違いなどから血圧の目標値は一人一人異なりますが、おおよその目安は「家庭血圧 135/85mmHg 未満」です。家庭血圧とは家庭で測定した血圧のことで、朝晩 1 回以上測定し長期間にわたって継続することにより、高血圧の診断や治療方針の助けとなります。血圧測定時には椅子などに腰掛け、体の力を抜いて 1～2 分間安静にしてから測定することが推奨されています。

4 まとめ

血圧が気になる方はぜひ家庭血圧を測定して頂き、血圧を記録してみてください。そして血圧が高いと感じたら、お近くの病院に相談してみてください。食事・運動といった生活習慣を見直すきっかけにもなりますし、隠れた疾患が見つかるかもしれません。高血圧の治療には薬物療法もありますが、塩分を控える、ミネラル類を摂る、適度な運動、禁煙、節酒といった生活習慣の改善がとても大事になります。

斗南病院 研修医 袖山洋平

インフルエンザの季節となりました
ワクチンを受けましょう



料金は1回 3,400円です

…今年は、ワクチン製造株が3種から4種へ変更され
ワクチンの価格が上がっています

***近隣5カ町村は、助成制度があります。
各町村対応が違いますのでご確認下さい***

クリスマスコンサートのお知らせ

12月17日(木)
18:30より



場所：1階ロビー

年末年始のお知らせ

12月30日(水)	お休み
12月31日(木)	お休み
1月1日(金)	お休み
1月2日(土)	お休み
1月3日(日)	お休み
1月4日(月)	午前診療



エレンおばさんの「妄想・ひまわりロード」5



何としたことか、余市は、一夜にして、本格的に雪景色である。そんな雪国の朝は、音のラッシュで始まる。朝の薄暗い時間、ブルドーザーの大きなエンジンの音。チェーンを巻いた車輪が、路面をたたき、規則的な音。長靴が雪を、固く踏みしめる音。そして、雪かきの人々の交わす声…諸々。

この朝が、人々が寒さに耐えて、雪に埋もれる半年間の始まりである。北海道の人の我慢強さ、厚き人情などは、おそらくこの雪深さからできている物なのだろう。また、ウインタースポーツに対する愛着、技能の高さも然り。

しかし、私にとっての雪は、豪雪地帯で生活していた事もあり、厄介な印象が大きい。子供のころは、他愛もない雪遊びで歓喜していたが、日本一と言われる降雪量を3度経験し、雪かきにうんざりするような毎日であった。

そんなある日、横浜からやってきた青年が、朝の雪を見て突然玄関に走り出した。彼は子供の様に、大の字になって雪に飛び込み、はしゃいだ。私はただただ驚いてあきれていたが、無邪気な笑顔と、「これがしたかったんです！」という言葉で、思わず笑い出してしまった。

人の思いとはそんなものだ。当たり前に感じ、何らの感動もなく流し去ってしまう人と、驚きをもって新鮮に感じ取れる人。両者とも同じ出来事に遭遇しているのだ。

違った背景、違った価値観、違った性別、違った年齢、違った人生を生きている相手の感情を受け止められる、できるならば、そんな心の人間でいたい。

「あの人は、こうなんです！何考えてるか分からない！意味が解らない！」と怒りに満ちて、訴えてくる管理者諸君。あなたの心のセンサーが錆びついているだけなのですよ。





救急件数 (11月) 外来受診231件 うち入院54件 救急車来院73件 うち入院36件