

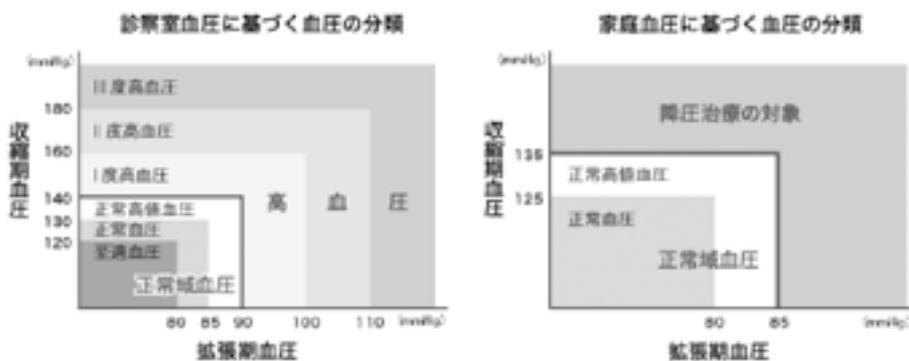


2月は「全国生活習慣病予防月間」です

生活習慣病の中でも、この時期特に注意したい「高血圧」

冬は寒さの影響で血圧の変動が大きく、血圧の管理が難しい季節です。私たちの体は急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。特に、起床時や入浴時には、注意が必要です。

高血圧は自覚症状がほとんどないため自分では気付かない人が多く、また、健診などで高血圧を指摘されても、放置する人が多くいます。しかし、血圧が高い状態をそのままにしていると、動脈の壁に負担がかかって動脈硬化を進行させ、やがて心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患につながります。血圧が高い人は、定期的に血圧を測って、数値を確認しましょう。また、正常値内の人も毎年必ず健診を受けて、自分の血圧値を確認しましょう。高血圧の人に限らず一般の人でも、病院や健康診断で測ると家庭で測るよりも高い数値が出る人が多いことが分かっています。心当たりのある人は、診察室と家庭の数値を比べてみるとよいでしょう。



日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014より

高血圧を防ぐ生活習慣のポイント

1 <食事> 塩分を控えることを中心に、次のポイントに気をつけた食生活を心がけましょう

- ・ 1日3食、バランスのよい食事をとる
- ・ 薬味や柑橘類の果汁、香辛料などを利用して塩分を控える
- ・ 塩辛や漬物など、塩分量の多い食品は少量にする
- ・ 麺類の汁は残す
- ・ 食物繊維を含むきのこ、海藻類、豆類などを十分にとる
- ・ 野菜に含まれるカリウムには体内の余分な塩分を排泄する作用があるので、野菜は毎食とる

2 <運動> 適度な運動は高血圧を改善する効果があります。

週に3~4回、30分程度運動をしましょう。

- ・ ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行う
- ・ 買い物やランチはいつもより遠くの店に行き、歩く距離を伸ばす
- ・ 駅やショッピングセンターでは階段を使う
- ・ 掃除や洗濯などの家事をこまめにする
- ・ 子どもや孫と遊ぶ

3 <ストレス> ストレスをためないよう、自分なりのストレス解消法を身につけておくことが大切です

- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ のんびり過ごす時間を持つ
- ・ 趣味や友人との交流などを楽しむ

気をつけたい急な血圧上昇

血圧が上がりやすいのは次のようなときです。



全国健康保険協会ホームページより

血圧の急上昇を防ぐため次のことを心がけましょう

- ・ 布団から出る前に室内を暖める
- ・ 脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする
- ・ 屋外に出るときはしっかり防寒対策をする
- ・ トイレ内や便座を温めておく

問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

女性のための健康講座・健康相談開催！

女性のからだは、女性ホルモンの影響で一生涯を通じて大きく変化します。自分のからだについての正しい知識を持ち、からだのサインを見逃さないようにすることがとても大切です。

佐藤多代医師(県立中部病院産婦人科長)による健康講座の後に、個別健康相談も実施します。

講座①～女性ホルモンを知り尽くそう！～

「生理のお悩みありませんか？」

▷とき… 3月1日(水)18:00受付開始

・健康講座18:30～19:30・個別相談19:30～20:00

▷内容… 月経困難症、月経前症候群などの婦人科特有の症状や病気について

講座②～更年期を「幸年期」に！～

「更年期からのセルフチェック」

▷とき… 3月3日(金)14:30受付開始

・健康講座15:00～16:00・個別相談16:00～16:30

▷内容… 更年期以降の心身の変化とその対処法について

<共通事項>

▶ところ… 健康管理センター2階(本庁舎向かい)

▶対象… 市内在住、通学または勤務の女性

▶定員… 各30人(先着順)、個別相談は若干名

▶申し込み… 2月24日(金)までに電話で成人保健係(☎72-8296)へ。個別相談を希望する人はその旨を伝えてください

※講座はどちらか一方のみの申し込みになります。個別相談は、内容に応じて医師、助産師、管理栄養士、保健師が対応します。医師の相談では、治療や診断書の発行はありません。相談は一人10分程度です。

歯科衛生士による個別相談のお知らせ

歯や口に関する相談に歯科衛生士が個別に応じます。

▷とき… 2月22日(水)①午前9時30分～②

午前10時～③午前10時30分～④午前11時～

※相談時間は1人20分程度



▷ところ… 健康管理センター付属館

▷対象… 市内に在住の歯周病・むし歯予防について相談したい人、口腔ケアについて知りたい人

▷定員・相談料… 4人(先着順)・無料

▷持ち物… 普段使っている歯ブラシ、歯間ブラシ

▷申し込み… 2月17日(金)までに成人保健係(☎72-8296)へ

休日当番医 (9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
1/29 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021
2/5 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332
2/11 (土)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136
2/12 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833
2/19 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	前田皮膚科医院 新穀町2-1-17 64-0770
2/26 (日)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228

日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

とき	施術所	とき	施術所
1/29 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	2/19 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210
2/5 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170	2/26 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
2/12 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321		

休日当番薬局 (9:00～17:00)

とき	薬 局	
1/29 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
2/5 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121
2/11 (土)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	
2/12 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 71-2727	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
2/19 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351
2/26 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691

休日当番歯科(9:00～12:00)

とき	歯 科
2/19 (日)	立正堂医院歯科 相去町西野32-1 62-6003

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認し、保険証をお持ちください。