

かかりつけ病院として診療内容を充実しました

わらび北町病院

病院便り

2012年
12月号

ファミリー
健康情報

寒くなりました。高血圧の方は急激な温度変化に注意しましょう

高血圧の予防と治療

放置すると脳卒中、
心臓病、腎臓病になりやすくなります。

高血圧の状態を放置すると脳卒中、心臓病、腎臓病などの重い疾患にかかりやすくなります。日本では脳卒中の原因の多くは高血圧です。年々、脳卒中で入院する人は増加しています。高血圧症有病者の割合は男性60%、女性44%で年齢が50歳を超えると急激に増加してきます。(平成22年国民健康・栄養調査、厚生労働省)

●135/85mmHg以上

血圧は変動しやすく、例えば、喫煙や飲酒、カフェイン、運動に影響されます。特に起床時の血圧には注意が必要です。



家庭血圧で135/85mmHg以上の方は高血圧等の予防のために、お近くの医療機関の受診をお勧めいたします。

高血圧の予防・治療については裏面をご参照ください

インフルエンザ予防接種 予約受付中

【接種料金】

●一般／3150円

●埼玉県にお住まいの65歳以上の方／1000円(実施期間:10月20日～12月25日)

蕨、戸田、川口以外にお住まいの65歳以上の方は問診票をお持ちください。(問診票は各地域の保健センターにあります。)

【予約は電話または病院受付でお願い致します。】

診療内容 (各種医療保険取り扱います)

内科

循環器内科

(心臓エコー検査)

[月・火・水・土曜日(午前)]

※土曜日の診療は第1、2、3、5週のみ

小児科

[第2、4水曜日 終日]

消化器内科

内視鏡内科

(胃カメラ、大腸カメラ)

大腸・肛門内科

[月・火・水・土]

胃腸科

ペインクリニック内科

[月・火・水・土]

皮膚科

[第2、4水曜日 終日]

往診・訪問診療・訪問看護

(電話または来院のうえご相談下さい)

健康診断・予防接種

を承ります(要予約)

診療日・診療時間

診察日：月～土曜日 【午前】9:00～12:30 / 【午後】13:30～17:30
【受付時間】午前8:30～12:15 / 午後13:30～17:15

休診日：日曜・祝日

医療法人社団敬寿会 わらび北町病院

住所：〒335-0001 埼玉県蕨市北町 1-24-5

TEL：048-431-6917

FAX：048-431-6935

発行人：筒井 雅人

詳細はホームページをご覧ください。

<http://warabikita-hosp.com/>



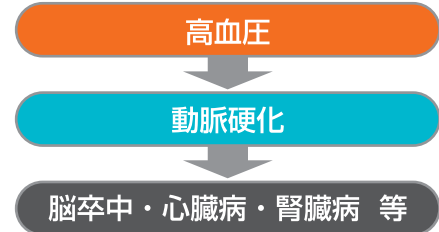
携帯サイトおよび電話番号は
左のQRコードをご利用下さい。

高血圧予防と治療

寒い冬は血圧が上がりやすくなりますので身体は暖かくしましょう

♥ 高血圧はなぜ怖いか

血圧が高い状態が継続すると、血管の壁につねに強い力が加わり、これに血管がさまざまな反応をして、結果的に血管が固くなります。血管は身体中に広がっていますので、脳、心臓、腎臓などあらゆる部位に影響がでます。右の図は高血圧から重症な疾患への移行状態をあらわしています。



♥ 高血圧に特有の症状はありません

高血圧と健康診断で指摘されても症状が無いから治療しなくてもよいと誤解している方がおりますが、高血圧はほとんどの場合、自覚症状がありません。まれに動脈硬化が進んでいく過程では、頭痛（後頭部から肩にかけての痛み）、肩凝り、耳鳴り、めまい、動悸、吐き気、手足のしびれ等が起きることがあります。



♥ 予防の第一歩➡毎日血圧を測りましょう

自分の血圧を知ることが予防や治療の基本です。家庭でも計れますので、簡単に血圧を知ることができます。

♥ 予防方法

ライフスタイルと食生活の改善には下記が重要です。

- | | | |
|---------------|----------|------------|
| 1 食べ物の塩分量を減らす | 5 適度な運動 | 8 禁煙 |
| 2 太り過ぎ防止 | 6 睡眠不足解消 | 9 便秘解消 |
| 3 バランスのとれた食生活 | 7 飲酒はへらす | 10 毎日の血圧測定 |
| 4 ストレスを減らす | | |



♥ 高血圧の治療方法

医師に相談し、指示に従って正しく治療すれば、脳卒中など重症疾患の予防になります。高血圧治療の基本は生活習慣の改善と薬の服用を根気よく「継続」することです。継続には血圧の変化や環境の変化などが身体にどのように影響するかを医師が把握して、薬だけでなく生活環境の改善点などを提案致します。

♥ 高血圧の予防に関する情報

下記の情報を参考にしてください。

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/kouketuatu/life.html>

血圧が135/85mmHg以上の方は医師にご相談ください。
ご家族など健康診断で高血圧を指摘されている方には受診をお勧めください。
わらび北町病院 電話 048-431-6917

詳細はホームページ➡

わらび北町病院

検索