

募集

野球好き 集まれ♪

大山町軟式野球協会では、第5回大山町軟式野球大会を次のとおり開きます。奮ってご参加ください。

◆日時 10月4・18日(日)

◆場所 大山野球場、名和総合運動公園野球場

◆出場資格 大山町在住者もしくは出身者または勤務地が大山町の方を中心に構成されたチーム

◆応募方法 登録用紙に必要事項を記入の上ご提出ください。(参加費無料)

◆応募締め切り 9月15日(火)厳守!!

◆代表者会議及び抽選会 9月下旬予定

※申込用紙は、左記にあります。◆問い合わせ・申し込み先

大山町軟式野球協会事務局

大山町役場 大山支所合窓口

課 小椋(☎0859・53・

3311)、総務課 中井(☎

0859・54・5201)

診療所 待合室

血圧

名和診療所 所長

佐々木 修治

大山町名和地区に来て5カ月です。夜に会議などが無いときは名和のトレーニングセンターまで走ったりして気分転換をしています。その道沿いから見える夕日や漁火、弓ヶ浜半島の景色はすばらしく大山町に住むことの幸せを感じます。走っている途中で出会う犬たちとの触れ合いは、今の生活の中の楽しみのひとつです。

何で血圧を下げないといけないの？

診療所に定期的に通っていたら、患者さんの半数以上が高血圧で、血圧を下げる薬を飲んでもらっています。血圧が高くて、どこかが痛くなったり痒くなったりするものではないのに、なぜ血圧を下げないといけないのでしょうか。高血圧治療のもっとも大きな目的は、心筋梗塞や狭心症などの心臓病と、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害(脳卒中)によって死亡したり、体が不自由になる

ことを予防して、充実した生活を送ってもらうことです。収縮期血圧(上の血圧)が10〜20 mmHg下がると30〜40%脳卒中が減り、心筋梗塞、狭心症も15〜20%減るといわれています。

このような大きな病気になってから治療しようと思っても、現時点では病気になる前と同様な元気な状態に戻るのには、難しいことが多いと言わざるを得ません。よって、高血圧などの治療をして予防に努めることがとても重要になります。

高血圧の治療って薬を飲むこと？

高血圧の治療は、当然ですが高い血圧を下げることで、では、どのように血圧を下げればよいのでしょうか。

血圧を下げる薬も重要ですが、最も大切なことは生活習慣の改善です。塩分の取りすぎ、肥満、運動不足、多量の飲酒、野菜不足、油っぽいものとりすぎ、喫煙などが血圧を上げる要因となる生活習慣です。

日本人は塩分の取りすぎが特に大きな原因で、アメリカやヨーロッパと比べても塩分摂取量が多いといわれています。塩分を減らす方法としては、味噌汁の下のほうに沈んだ濃いところは飲まない、ラーメンやうどん、そばの汁は飲まない、などが簡単に取り入れられる方法ではな

いででしょうか。

高血圧の人のための食事について、詳しい説明をご希望の場合は栄養士からの指導を聞いていただくことも出来ますので、診療所などでご相談ください。

それでも下がらなかったら・・・

生活習慣を改善しても正常の血圧まで下がらない人は、いらっしやいます。そのような人には、減塩などの努力はしつつ、薬を飲んでいただくことになります。

ここ数十年で副作用が少なく、しっかりと血圧を下げる薬が数多く登場してきました。ただ血圧を下げるだけではなく、糖尿病や腎臓病、心臓病や脳卒中などがある人には、どのような薬を使うのがよいのかということもわかってきましたので、より良い高血圧の治療が可能となりました。

高血圧に限ったことではありませんが、町の診療所の医師も、開業医の先生方も患者さん一人ひとりに対して、どの薬が一番適しているかを考えながら診療しています。かかりつけの先生と相談しながら適切な薬を使うことと、減塩などの生活習慣の改善を心がけて高血圧を治療し、心臓病や脳卒中などを予防しましょう。

Health