

## 人間ドックを受診しましょう

病気はある程度進行しないと自覚症状が現れません。特にガンは自覚症状が現れてからでは治療が困難となります。人間ドックでは詳しい検査を多項目にわたり行うため生活習慣病を始め多くの病気の早期発見に効果があります。

健康診断で異常のない方も人間ドックで異常が見つかることがあります。これまで受けたことのない方もぜひ受診してください。

**【受診内容】**問診、血圧測定、視力検査・尿検査・便検査・血液検査・心電図・胸部X線・胃透視・腹部超音波検査 他

**【実施日】**毎週月・火・金曜日

**【費用】**36,750円(消費税込み)  
(追加で婦人科検診をご希望の場合は、3,250円の追加となります。)

受診は完全予約制です。脳ドック、心臓ドックも行っておりますので詳しくは医務課までお問い合わせください。



## 産婦人科外来からのお知らせ

10月より火、水、金曜日のみ診察となります。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。



## 9月の土曜日の開院日のご案内

5日、19日を平常診察(耳鼻いんこう科、皮膚科は休診)します。  
また、5日の泌尿器科は休診となります。

## 糖尿病教室のご案内 参加費無料

9月は10日・17日・24日に行います。  
**【時間】**午後2時~3時 **【場所】**東館2階232号室

## 人事異動

(7月1日付)

**【医療技術部】**放射線科科长 高嶋敏光(同主幹)

(8月1日付)

**【看護部】**西2階看護師 高岡直子(新採用) 西2階看護師 原田由利子(新採用)

## 日本の人口の約4000万人にのぼると言われる高血圧について

糖尿病や高脂血症とともに生活習慣病として重要な高血圧ですが、日本の高血圧の人は約4,000万人にのぼると言われており、血圧が高いほど、脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病などになる確率や死亡率が高いことがわかっています。血圧が10-20mmHg低下すれば、脳卒中は30-40%、狭心症や心筋梗塞は約15-20%減少すると推計されていますが、高血圧の人のうち約半数がコントロール不十分といわれており、より厳格に血圧を下げるのが重要です。

血圧値の分類を表に示しますが、これは病院や診療所の診察室で計った時の基準で、収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上が高血圧の基準です。最近では家庭用血圧計もかなり普及し、家庭で血圧測定をされている方も多いと思いますが、家庭での血圧の基準は少し違って、125/80mmHgまでが正常血圧で135/85mmHg以上を高血圧としています。その間の血圧も決して正常ではなく、「高め」と認識する必要があります。

高血圧のうち、約10%は腎臓病、ホルモン異常、薬剤性など原因がはっきりしている二次性高血圧と呼ばれるもので、原因を調べるため血液検査などが必要です。残りの約90%は本態性高血圧という原因のはっきりしない(いろいろな要因が重なった)ものです。



高血圧治療のまず第一は生活習慣の改善で、食塩摂取量の制限(10g未満)、野菜・果物の積極的摂取、コレステロールなど脂質の摂取制限、適正体重の維持、アルコール摂取量の制限、運動、禁煙などです。一定期間生活習慣の改善を行っても血圧が140/90mmHg未満に低下しない場合は、血圧を下げる薬、降圧薬による治療が必要となります。降圧薬には非常に多くの種類があり、血圧値や他の病気の有無などにより、それぞれの人に最適なものを選びます。

血圧が気になる方はお気軽にご相談ください。

表：成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130-139	または	85-89
度高血圧	140-159	または	90-99
度高血圧	160-179	または	100-109
度高血圧	180	または	110
(孤立性)収縮期高血圧	140	かつ	<90

至適血圧とは、脳、心臓、腎臓などの臓器が、脳硬塞や心臓病、腎臓病といった障害を起こさないための、理想的な血圧の値のこと



今回は内科部長の松倉先生にお話を伺いました。

松倉内科部長(日本循環器学会専門医)の診察は火・金曜日の診察です。