

## ❖ 高血圧について



柳田拓実医師

今回は、当院の内科診療を担当する非常勤医師の柳田拓実やなぎたたくみ医師から「高血圧について」お知らせします。

平成26年の調査によると高血圧性疾患の総患者数は1,010万8千人と報告されています。高血圧症は自覚症状に乏しく「ありきたりな病気」と認識され、そのまま放置されてしまうことも少なくありません。しかし脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)や心臓病(冠動脈疾患、心肥大、心不全など)、腎臓病(腎硬化症など)および大血管疾患の強力な原因疾患であり、早めの診断や適切な治療を必要とする疾患です。「高血圧治療ガイドライン2014」では「診察室血圧と家庭血圧の間に診断の差がある場合、家庭血圧を優先する」と記載され、家で測定した血圧が重要視されるようになりました。血圧はさまざまな要因で変動するため、下記のような測定方法が推奨されています。

- ①測定位置：上腕部(二の腕)
- ②測定時の条件  
朝：起床後1時間以内、排尿後、服薬前、  
1～2分座って安静にした後  
夜：就寝前、1～2分座って安静にした後
- ③測定回数：1機会に2回測定して平均値をとる。

血圧測定は正しい測定を継続して行い、その結果に基づいた診断・治療を続けることが大切です。治療は、減塩(1日6g未満)、禁煙、適度な運動、減量などの生活改善と薬物療法が基本となります。家庭で135/85mmHgを超える血圧が続く場合は医療機関を受診しましょう。

※柳田医師の診療日、受付時間については当院までお問い合わせください。

問 公立小野町地方総合病院総務課  
☎72-3181

## ご注意

高額な布団などの電話・訪問販売に注意してください

消費生活センターでは、高額な布団や布団のリフォームなどの契約を強引に勧める電話・訪問販売の相談が急増しています。訪問を了解してしまうと断りづらくなりますので、

必要ないと思ったら、電話を受けた時点で断りましょう。またドアを開ける前に訪問者や用件をよく確認し、事業者を家の中に入れないことが大切です。

電話勧誘販売や訪問販売などで契約した場合は、契約書面を受け取った日から8日間以内であれば「クーリング・オフ」による契約の解除ができます。一人で悩まず、早めに消費生活セン

ターに相談してください。

問 福島県消費生活センター  
☎024-521-0999

平日(土・日・祝を除く)・午前9時から午後6時30分まで  
第4日曜・午前9時から午後4時30分まで

※(土・日・祝)の午前10時から午後4時までの間は、国民生活センター消費者ホットライン(☎118)で相談を受け付けています。

## 上水道水質検査結果

12月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	8.4mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.6mg/l
PH値	5.8～8.6	7.2
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	1度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

問 地域整備課 ☎72-6936