

本当に怖い自覚症状のない高血圧 家庭での血圧測定で自分の健康をチェック

●高血圧はどうして怖いのか

血圧が高くなるのは、何らかの原因で血液量が多くなったり、流れにくくなったりするためです。血圧が高い状態が続くと動脈硬化を進行させ、脳出血や大動脈瘤、慢性腎臓病、腎不全を引き起こすことがあります。他にも血液を送っている心臓に、より負荷がかかるようになり、心肥大や心不全になる恐れもあります。

●高血圧の人は年々増加している

高血圧の基準値は下記のように決められています。

▷家庭血圧 135/85mmHg 以上

▷診療室血圧 140/90mmHg 以上

内子町で行った2年度の特健診の結果では、高血圧症で治療中の人と病院で詳しく検査が必要な人が、全体の4割弱ほどいて、年々増加傾向にあります。

恐ろしいことに、高血圧はほとんど自覚症状がありません。そのため日常生活で定期的に血圧を測定して、管理していくことが重要です。

●健康管理に血圧の測定を

血圧は1日の中でも変動しますし、測定時の行動や状態などによっても異なります。正しい測り

方で家庭血圧を測定し、日々の健康管理に役立てましょう。

家庭血圧の正しい測り方

●測定時刻

▷起床後と寝る前の毎日決まった時間帯に測る

《起床後》

- 起きてから1時間以内に
 - トイレをすませた後で
 - 薬を飲んだり、朝食を取ったりする前に測定
- 《就寝前》
- 入浴後1時間以上は時間を空ける
 - 飲酒直後は測定しない

●測定回数

▷1回に2度測定して、その平均を記録する

●測定するとき

▷測定する腕は基本的に、利き手と反対の腕
▷測定前の1～2分間は安静に

※降圧剤を飲んでいる人は、家庭血圧が低くなったからといって、自己判断で薬を飲むのをやめないようにしましょう。

2月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：10(木)の午前10時～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089(925)5110

●行政相談

日時：15(火)の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：15(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

日時：8(火)の午前9時30分～正午
場所：内子町林業センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
6(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
11(金)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
13(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
20(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
23(水)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
27(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人を受診できます。

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

2月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
2(水)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
3(木)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
9(水)		内子保健センター	

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
17(木)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	平成30年12月、31年1月生まれ

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
18(金)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	令和2年6月・7月生まれ

1歳C o m e かむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
24(木)	午前9時～10時	内子保健センター	令和2年12月、3年1月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155