

平成21年度 各種検診の申し込みについて

平成21年度より、各種検診の申し込み時期が早まります。また、風連地区に電話受付が導入されますのでご確認ください。

風連地区の方へ

申し込み方法は二つの方法で実施します。

例年通り、保健推進委員に申し込み用紙を提出する。

保健センターへ電話で直接申し込む。

平成21年度より新しく電話での受け付けを始めます。

名寄地区の方へ

保健センターへ電話で直接申し込む。

申し込み用紙を保健センターに持参する。

例年よりも申し込み開始時期が早まりますのでご注意ください。

《電話受付の方法》

検診をご希望の方は直接保健センターへお電話ください。

住所、氏名、生年月日、希望の検診項目など、必要事項を担当者が直接お聞きします。

検診日が近づきましたら、必要書類一式を送ります。

担当スタッフと直接やり取りをしますので、検診への質問などにもお答えできます。ある程度の混み具合もお伝えできます。希望の日時を予約しやすくなります。

《注意事項》

- ・保健推進委員へ申込用紙を提出する方は、検診日時はこちらで振り分けさせていただきます。検診日時の指定はできません。希望の日時のある方は電話受付をご利用ください。
- ・申し込み受付は**全て保健センターで行います。風連庁舎では行いません。**

検診受付開始日時

名寄地区 4月14日(火) 8時45分～

風連地区 4月16日(木) 8時45分～

申し込み先(郵送不可、FAX不可)

名寄市保健センター(西2北5) 01654 1486
8時45分～17時まで

検診の日時・種類・料金など詳しいお知らせは、広報なよろ4月号の折り込みチラシでご案内いたします。

♪♪♪ 「健康あるキング」2月ランキング発表!! ♪♪♪


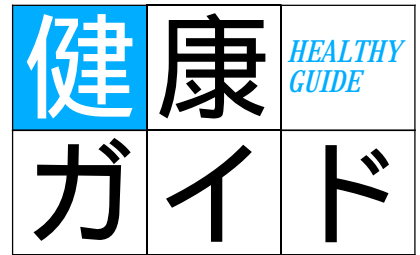
♪♪ 第5回目のランキングはつぎのようになりました!! ♪♪

♪♪ おめでとうございます!! ♪♪

♪♪ 健康あるキングの参加者を随時募集しています。♪♪

♪♪ 詳しくは、保健センターまで お問い合わせください。♪♪

順位	おなまえ	歩数
1位	勝子さん	621,998歩
2位	T.Oさん	567,702歩
3位	艶子さん	335,556歩
4位	勝さん	196,850歩

申し込み・問い合わせ

保健センター 01654 1486

休日当番医 急患に限ります

- 3月 1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 8日 吉田病院
☎01654 3381
- 15日 名寄中央整形外科
☎01654 2006
- 20日 あかいし内科医院
☎01654 7177
- 22日 市立総合病院
☎01654 3101
- 29日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3375
- 4月 5日 市立総合病院
☎01654 3101

救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120-208-699

子育て保健 ミニカレンダー 3月

- 4日(水) お母さん教室
- 5日(木) 1歳6カ月児健診
- 6日(金) のびのび親子教室
- 10日(火) 4カ月健診・BCG
- 11日(水) ポリオ
- 13日(金) 親子ふれあいひろば
- 16日(月) 股関節脱臼検診
- 17日(火) 7カ月健診
- 18日(水) ポリオ
- 19日(木) 3歳児健診
- 23日(月) 赤ちゃん計測日
- 24日(火) もぐもぐ離乳食教室
- 26日(木) ポリオ
- 27日(金) 親子ふれあいひろば

風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。
詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

「血圧」のお話

何だ、また血圧の話か〜といわれると辛いのですが…。なんでもたまたま血圧の話かというところ、今年の1月に、「高血圧治療ガイドライン」が改定されました。高血圧に関してはこれが5年ぶり3回目の改定です。

最近よくこの「ガイドライン」なるものが出ています。「標準的な治療はこうするものです」というものを示したものです。人それぞれの体の事情は違うので、必ずこれに従う必要はないのですが、「偉い」先生たちが、日本や世界の論文などを検討して決めたもので、かなり重みのあるものではあります。

そもそも高血圧は血圧がいくつからなのかというところ、病院で計ったときは140/90以上で、お家で計ったときは135/85以上です。正常といわれるのは病院で計ったときは130/85以下（両方も）お家では125/80以下が正常です。

で、治療を開始したらどのくらいを目標にするのかというと、これが人によって違います。65歳以下で他に糖尿病や心臓・腎臓の病気がない人は130/85以下、65歳以上で他に病気がない人、脳卒中を起こしたことがある人

は140/90以下、糖尿病や、心筋梗塞を起こしたことがある人、腎臓の機能が低下している人は130/80以下を目指します。ちなみに140以下ということは130代でなければダメということですが、しかし、実際に高血圧の治療を受けている人で目標の血圧まで下がっている人は約半分なのだそうです。これが、糖尿病や腎臓の機能の悪い人などの目標の130/80以下となるとさらに悪くなりやすい。（ここまでがガイドラインに書いてのことです）理由は

はおそらく、医者が「まあこのくらいならいいか」と思うことが一つ、患者さんの「あんまり下げないほうがいいのでは？」と思ってしまうのも一つの理由でしょう。160くらいのほうが調子がいいとおっしゃる方もたくさんあります。実際はゆっくり時間をかけて血圧を下げれば具合が悪くなることはあまりありませんし、高いままにしておくことも色々な病気、中でも脳卒中が起りやすいことが問題になります。ところで、血圧って測るたびに違います。5〜10は平気で違うので、いったいどれを見たらいいのかということになります。そして、病院で計るとなぜか高

くなる人もいっぱいいるので、簡単にはいきません。ものすごく大雑把に言うとお家には血圧計のある人は、決まった時間（出来れば朝起きて活動する前）に一回でいいので計ってください。（余裕があれば夜も）血圧計が自宅にない人は役場でも、どこでも血圧計の置いてあるところを見つけたら計ってみてください。何回か計ったその数字を眺めて140/90以上（どちらか）が全体の1/3以上あったら病院にかかって相談してください。（医療関係者の皆さん、甘すぎたらごめんなさい）

家での血圧はとても重要なのですが、血圧計は今度買っただけですが、腕に巻くだけの手首ではなくて、腕に巻くものにしてください。（ガイドラインにそう書いてあります）手首のものはかなりバラつきがあるので正確なことが多いようです。今持っているものが手首のタイプの人は、病院に持って行って計り比べてみて、大まかな目安を立てるとよいかと思います。結構ズレがあります。ちなみに高血圧患者さんの77%の人が自宅に血圧計を持っているのだそうです。結構皆さん持っているのですね。

それからガイドラインの中に書いてあることで、注意しなくてはいけないものに、30・40歳の高血圧患者さんの80〜90%が治療を受けていないとの調査があるそうです。確かにそのくらいの年齢の方は体にまだ自信があつて自分が高血圧とはなかなか思わないものですね。ただ若いうちからの高血圧を放っておくとより脳卒中などにかかりやすいようです。職場の健診や町の健診、などチャンスを見つけて血圧を測ってみましょう。血圧が高いと脳卒中にかかりやすくなります。上の血圧（収縮期血圧）が10上がると脳卒中の死亡率が男で20%、女で15%上昇するそうです。そしてさらに問題なのは、脳卒中の死亡率（発症後28日以内）は低下しており、15%程度です。そして、生き残った人の29〜45%が日常生活で介助が必要になっていきます。

血圧は高くても症状の出ないことがほとんどです。でも、あるとき急に今までのツケを一気に払わなくてはならないことがあります。私は時々患者さんにするお話があります、「生きている間は元気でいましょうね」と。

【名寄市風連国民健康保険診療所

松田 好人】

3月の催し

- 茶話会（女性児童センター）
- ・とき 3月 3日(火) 10:00~11:30
- ・内容 子育ての悩み、不安、センターへの意見など
- 3回目身体測定（女性児童センター）
- ・とき 3月17日(火) 10:00~11:30
- ・内容 測定カード・手形のプレゼント

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 3月5日・12日・19日・26日(毎週木曜日) 9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・内容 フォークダンス・民謡踊り・自きょう術
- ・持ち物 上靴
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢福祉課高齢福祉係 ☎01654 2111 内線3231