

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No.155

高血圧のはなし ～家族歴～

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

健診・がん検診が始まりました。皆さん年に1度は受診していますか。

健診・がん検診が始まるにあたり、町内医療機関の医師・看護師さん、事務の方々と話をする機会がありました。その中で、「親の血圧が高い人こそ気をつけて欲しい」というアドバイスをいただきましたので紹介します。

血圧の今昔

「年齢とともに血圧が上がるのは自然のことだから、少々高くても大丈夫」と思っていませんか。確かに、40年前の高血圧の基準は180/100mmHg以上で、自分の年齢に100を足した数値が血圧の標準といわれる時代がありました。しかし、この40年間に『血圧が120未満/80未満mmHgで脳卒中や心筋梗塞になる危険性が最も低い』という科学的根拠が蓄積され、次の表にある高血圧の基準値を超えないことが大きな病気を防ぐカギとなることが明らかになりました。年々、血圧の基準が厳しくなっているのはこのためです。さらに、家庭でリラックスして測る「家庭血圧」は、体調や季節による変化にいち早く気づくことができるとして、特に重要視されています。

【高血圧の基準値】

(単位：mmHg)

	上の血圧	下の血圧
診察室血圧	140以上	90以上
家庭血圧	135以上	85以上

両親の血圧が高い人へ

「自分は高血圧の家系だから、血圧が高くても仕方がない(気にしない)」という人はいませんか？冒頭のアドバイスくれた川口医院院長川口新治先生は、診療の中で「家族歴」を大切にされているそうです。「家族歴」とは、両親や兄弟、血のつながった親族の健康状態や患った病歴のことで、家族歴イコール自分が罹りやすい病気ともいえます。川口先生によると、脳卒中や心筋梗塞等の大きな病気を起こした人の多くに「実は以前から血圧が高かった」という人が多いだけでなく、「そういえば親も血圧が高かった」と、後から気づく人も少なくないそうです。今回、地域の皆さんに向けて「このはなしが、家族歴の把握や自分の血圧を再確認する機会になれば幸いです」との温かいメッセージをいただきました。

「ちょっと高いだけ」「たまたま高かっただけ」と、からだが見逃さない危険信号を見逃さないでくださいね。

病院事業局からのお知らせ

～町立橋医院歯科の紹介～

私たち橋医院歯科では、地域の皆さまがいつまでも美味しく食事をし、笑顔で毎日を過ごせるよう、一人一人に寄り添った歯科診療を心がけています。

痛みに対して一時的な治療を求めるのではなく、生涯健康的な口腔を維持するために、個々に応じた歯科定期健診がとても重要になります。「痛みがでてきた」という場合、むし歯・歯周病がかなり進行しており、歯の寿命を縮めることにもなり、治療にも時間がかかります。年齢とともに、むし歯だけでなく歯周病のリスクも高くなり、さらに悪いことに初期段階では歯周病は無痛的に進行していき、全身疾患である糖尿病や心臓病などの要因になることもあります。

歯科定期健診では、ブラッシングができていないか、む

し歯や歯周病、被せものや義歯の不具合、粘膜の異常、かみ合わせなどをチェックし、口腔トラブルの早期発見・早期治療へと導きます。

町立医院として、皆さまの健康寿命を延ばすお手伝いができる「お口のかかりつけ医」を目指してまいります。どうぞお気軽にご来院ください。

※歯科は要予約となっておりますので、来院前にお問い合わせにてご相談ください。

☎ 0820 (77) 1000
周防大島町立橋医院

橋医院歯科外来担当表

受付時間	月～金
8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	右田 泰之
13:00～16:00 (診療開始 13:30～)	



ホームページ