ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
電話:0967-46-2121
www.oguni.ne.jp
第22号
（2005年6月）

高血圧症って何！

住民検診で「血圧が高い」と言われたと良く耳にしますが、血圧が高いとは何なのでしょうか？

「高血圧」とは、血液が全身をめぐるときの動脈の内壁にかかる圧が、正常値を超えて高い状態をいいます。成人では、上の血圧が、１９４／９００以上または下の血圧が、９０／６０以上が高血圧と定義されています。上の血圧とは、心臓が収縮し、血液を勢いよく送り出すときに、動脈の内壁に加わる圧力のことで、下の血圧は、血液が心臓に戻ってきたときに、動脈の内壁にかかる圧力のことです。

高血圧の原因としては、多くは、食事、飲酒、喫煙など生活習慣が原因となっています。また、遺伝的要因が関与しています。高血圧を放置するとなぜいけないかと言うと、脳や心臓、腎臓、眼などにさまざまな障害がおこりますと言われています。狭心症や動脈硬化を促進して、脳卒中などを引き起こしやすくなると言われています。高血圧の悪いところは、自覚症状が無いということです。症状が出てきたときには、手遅れということもあります。

高血圧の治療は、どのようにに行うのでしょうか。

まず、生活習慣の改善をするということです。適度な運動をする。コレステロールや脂肪の摂取を控える。減塩を行う。節酒、禁煙をする。あなたの標準体重を維持する。標準体重は、身長（ｍ）×身長（ｍ）×２２で計算してみてください。ちなみに私の標準体重は、６０キロです。

これでも血圧が高いようであれば、薬を使います。薬にはいろいろな種類があります。その人にあった薬を決定するまでは、２、３ケ月を要します。あせらず気長に考えて治療を始めましょう。高血圧の原因と言われているストレスも高血圧の一因と言われています。

現在、日本では、国民の４人に１人が高血圧と言われています。一度薬を飲み始めると、一生続けなければいけないと思っている人もいるようですが、生活習慣を改善することにより、薬を飲まなくてもよくなる人もたくさんいらっしゃいます。躊躇しないで、相談してください。

知っているようで知らない？？～保険証のお話～

前回の保険証のお話にひき続きもう一つ同じくらい大事なのが、

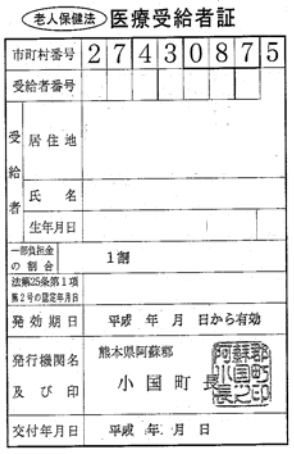
☆７０歳以上に支給される、『高齢受給者証』と
☆７５歳以上に支給される、『老人医療受給者証』

これは、

「私は、老人医療を受給しており、医療費の負担額は１割（もしくは２割）です。」

といった事を証明する為のものです。もしも、紛失してしまったのなら、役場に届けでて再発行してもらわなければいけません。

普段から、保険証と受給者証は、一緒にして保管し、月初めには２つそろって病院に提出しましょう。



今月の俳句・川柳

均り悪しきところ水面に早苗出ず

余り苗品種たださぬまま貰う　田崎　湧麓

庭園に十薬の花咲きみだれ

脚腰の痛みを忘れ蕨摘む

風鈴の音に心癒される　佐藤ミネ

クローバの四ツ葉さがせと幸せはどこにあるやら初夏の夕暮れ　加祥チドリ

ナース古賀の豆知識

これから暑くなると、『蜂』が更に活発に活動します。蜂に刺された時は、すぐに病院に行きましょう！症状によっては、救急車を呼ぶことをお勧めします。

一期一会

私の家では、祖父母も一緒に暮らしており、祖父は先月９５歳になったばかりなんですが、みなさんと同様、「あいた、ほいた」言いながらも、元気に毎日を送っています。

誕生日を迎え、免許の切り替えもしなくてはいけなくなったのですが、運転をするしないは別としても、もっているに越したことはないと阿蘇の自動車学校で、適正検査を受けてみることにしました。結果は合格し、また運転できることになったのです。運転するということになっても、家から２～３分でつく温泉と、宮原に行くぐらいでその時は祖母も隣についていくといっても乗っていくといううぐらいでは運転をするわけでないのです。それでも祖父にとっては運転をすることが、老いない為の一つの要因でもあると、孫の私は考えます。後は、事故をしないように祈りつつ、目指すは、『１００歳』で、長生きしてほしいなと思います。

（ダイナマイト）

編集後記

「今月の俳句と川柳」ではみなさんが作る俳句や川柳を募集しておりますどしどしお寄せ下さい！！