

残暑厳しい毎日ですが、みなさんいかがお過ごしですか？毎日の体調管理の中で、ご自宅で血圧測定されているかたも多いかと思います。今月は血圧測定について少しご紹介したいと思います。

家庭血圧の測り方

<家庭血圧はなぜ重要なのでしょうか？>

血圧は心身の活動にあわせていつも変動しています。一度測って高くても、少し休んで測り直すとかなり低くなるがよくあります。特に病院では緊張して、だれでも普段より高くなることが知られています。活動しているときや、外で緊張したときに血圧が上がっても、特に心配はありません。一時的に高くなってもすぐに恐ろしい合併症がおこることはまずないからです。

しかし、高い状態が何ヶ月、何年と続くと、脳梗塞や心筋梗塞をはじめいろいろな合併症につながる可能性があります。血圧の治療の目的は、いつ測っても低い状態をめざすことではなく、常に高い状態が続かないようにして、長期的な合併症を予防することなのです。

そのためには、まず普段の平均的な血圧を知ることが重要です。当院では、血圧の高い皆さんにはできるだけご自宅での血圧測定をお願いしています。このデータがないと、たまたま病院での血圧が高いために、お薬を増やさざるを得ないこともあります。また、本当は朝すごく血圧が高いのに、それが見逃されて病気につながることもあります。

できる限り正確に平均的な血圧を知るために、以下の点に注意して家庭血圧を測定してみましょう。

< 血圧計の選び方 >

血圧はできるだけ心臓に近いところで測る方が正確です。手首や指などで測ることができるものも増えてきましたが、腕に巻いて測る血圧計がおすすめです。腕式であれば、値段による違いはあまりなく、筒型や全自動でなくてもかまいません。

< 血圧をはかる時間帯 >

血圧は朝に高くなることが多いといわれています。また、夜は逆に低めになることが多いため、できれば朝と夜の二回測定できるとよいでしょう。毎日二回でなくてもかまいません。朝は目を覚まして活動をはじめる前に測ると一番よいですが、尿意がある場合はトイレをすませて少し休んでから測りましょう。夜は寝る準備をして、リラックスした状態で測るとよいでしょう。お酒を飲まれる方も、それが普段の生活であれば、その後に測っていただいてもかまいません。

< 血圧を測る前に >

血圧測定を正確に測定するためには、できれば五分程度、座って呼吸を整えてから測るのがよいとされています。そこまでできなくても、せめて数回ゆっくりと息をして、できるだけ気持ちを落ち着けてから測りましょう。

☆ 24時間血圧測定ができます ☆

ご自宅での血圧を測ってみて、朝夕の変動があまり強い場合は、24時間血圧を測定する機械で、一度変動の様子を確認するとよいでしょう。当院でも施行可能ですので、診察の際にご相談ください。



お知らせ 不活化ポリオワクチン予防接種が開始となります。

八戸市では、平成24年9月24日から生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンに切り替わります。医療機関で個別接種となり、当院でも予約制で実施いたします。

対象年齢 : 生後3か月以上90か月（7歳6か月）未満のお子さん

接種方法 : 合計4回（皮下接種）

・初回接種3回（20日以上の間隔をおいて3回接種）

・追加接種1回（初回接種終了後、6か月以上の間隔をおいて1回接種）

接種料金 : 無料（対象年齢を過ぎると有料となります）

※すでにポリオ予防接種を受けた場合には、上記接種回数が異なりますので、不明な点はお問い合わせください。

いざというときに！ 小児救急電話相談ダイヤル

休日や夜間にお子さんが具合が悪くなったとき、病院の診療時間になるまで待っても平気か、すぐ救急外来へ行くべきか、相談できます。全国統一の電話番号ですが、各都道府県単位で対応しています。

（担当機関：県庁健康福祉部）

< 番号 >

携帯電話・プッシュ回線からは局番なし ^{シャープ} # 8000

ダイヤル回線・公衆電話からは 017-722-1152

< 時間 >

毎日 午後7時～翌朝8時まで相談できます。

※ただし電話相談は医師による直接の診察ではありません。

あくまで電話による助言・アドバイスであることを理解してご利用下さい。

季節の食材 ● ● 枝豆のおはなし ● ●

ビールのおつまみといえば、まず思い浮かぶのが枝豆！という方も多いかと思えます。おいしく、安価というだけでなく実は、肝機能の負担を軽減してくれる優秀なおつまみなんです。



大豆の未成熟な実である、枝豆は、豆と野菜の両方の栄養素をもった緑黄色野菜です。

●大切なビタミンC補給源…みかんに匹敵するほどビタミンCが豊富です。シミ・そばかすの原因になるメラニン色素の沈着を防いでくれます。ただし、大豆になるとビタミンCはなくなってしまいます。

●ビールのおつまみ…枝豆のタンパク質に含まれているメチオニンやビタミンB1、ビタミンCは、アルコールの分解を促進して、肝機能の働きを助けてくれます。

●体の疲労回復に…糖質（炭水化物）を分解して、エネルギー作りをサポートするビタミンB1が豊富です。最近では手軽な冷凍食品でも出回っていますので、一年中食べることができ、とっても便利になりました。どんな様なお酒のおつまみに、食事の食材として、ぜひぜひ取り入れてみてくださいね。

編集後記：今年の夏は各地のお祭りめぐりを…と思ったのですが、願いかなわず。そのかわり、みなさんも同じだと思いますが、テレビにくぎづけになった夏でした。オリンピック、甲子園での光星学院の活躍、などなど…。負けても勝っても、スポーツ選手の涙はとても感動的です。これから食欲の秋にむけて、スポーツ再開してみようかと。。（ささき）