

「高血圧の治療」について

高知大学医学部附属病院より、高血圧の治療について
情報提供がありましたので、お知らせします。

著者プロフィール：

やべ としかず
矢部 敏和

高知大学医学部附属病院老年病科



「わしの血圧は160ぐらいでちょうどやで。」「血圧が180でも別に何ともないきねー。」という方が時々いますが、残念ながら血圧は少々高くても何ともないのが普通です。では、高血圧は何がいけないのでしょうか。高血圧は静かなる殺人者（サイレントキラー）とも言われます。しかもこの殺人というのは、脳卒中になって寝たきりになるか、心臓発作で多大な苦痛を味わうことを意味するのです。けっしてポツクリ逝けるわけではありません。九州の久山町の調査では、血圧140/90mmHg以上になると脳卒中や心筋梗塞が増加することが分かっています。従って、若い方では130/85mmHg未満、高齢者でも140/90mmHg未満を目標に血圧を下げるのが、脳卒中や心筋梗塞の最大の予防になります。血圧を下げるには、塩分制限の食事が最も大切です。日本人はかなり薄味になったとはいえ、いまだに10-12g/日の塩分を摂取しています。これを塩分6g/日に減らすことで血圧は10-15mmHg低下します。また散歩やジョギングなどの運動も重要です。運動を根気よく続けて肥満体質が改善できれば、前述した減塩に匹敵する血圧低下が期待できます。それでも血圧高値が続く場合は、薬の力を借りて目標血圧に到達することが重要です。薬は体に悪いという考えの方がいますが、服用せずに高血圧を放置する方がはるかに危険です。血圧の薬は、副作用はほとんどなくその安全性は優れていますので、医師のすすめがあれば是非服用すべきでしょう。血圧の治療は長期にわたります。病院での血圧が高く出ることは多くの方が経験していると思いますので、家庭血圧を記録して、主治医と相談しながら薬の量・種類を決めてください。家庭血圧は、起床後30分ぐらいの朝食前と就寝前の1日2回測定すると良いでしょう。成人の3人に1人は高血圧の時代です。皆さん、目標血圧を目指して上手に薬を活用しましょう。

自賠責保険・共済の有効期限は切れていませんか？

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられおり（自動車損害賠償保障法）、自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です。ご注意ください。

特に、車検制度のない250cc以下のバイク（原動機付自転車・軽二輪自動車）は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意ください！

自賠責制度の詳しい内容は、<http://www.jibai.jp> でご覧になれます。

▶ 問い合わせ 四国運輸局 高知運輸支局 ☎ 866-7311

2009年度高知短期大学 社会人学生募集（前期）

高知短期大学は、県立・夜間開講・男女共学の、働きながら学ぶことができる2年制の短期大学です。設置されている学科は「社会科学科」。法律、経済、政治など現代社会の仕組みをじっくり学び、新たな社会を切り拓く力を養います。社会人に広く学ぶ機会を提供するために、高知短大は、22歳以上の社会人を対象にした学生募集を前期と後期の2回に分けて実施しています。その前期募集を次の要領で行います。興味のある方は是非お問い合わせください。

* 社会人前期入試（高卒資格などを持つ22歳以上の人を対象とする入試です。自己推薦書などの書類と面接によって選考します。）

入試説明会 11月4日(火) 18:00～
出願期間 11月13日(木)～21日(金)
試験日(面接) 11月30日(日) 13:00～

▶ 問い合わせ

高知短期大学学生課

☎ 873-2159 (14:00～17:00)

ホームページ <http://www.kochi-wu.ac.jp/kjc/>

お礼

いの町枝川765番地10
國弘 治良様から
故國弘 節子様のご香典返しとして、特別養護老人ホーム吾北荘に多額のご寄附をいただきました。

紙上をもちまして、厚くお礼申し上げます。
吾北荘

