

# 三浦市立病院

## 高血圧症のお話し

内科担当医長 **宮本 康史**



高血圧症は、上が140mmHg以上、下が90mmHg以上といわれています。ところで、なぜ、血圧を下げなければいけないのでしょうか。脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）と虚血性心疾患（心筋梗塞など）、この2大循環器疾患だけでわが国の総死亡の30%を占めます。単に死亡を引き起こすのみではなく、特に、脳血管疾患は「寝たきり」の主要な要因となっています。この2大循環器疾患の危険因子は(1)高血圧症、(2)喫煙、(3)糖尿病、(4)高脂血症等であり、これらの対策が基本となります。これらの恐ろしいところは、自覚症状がない中で既に病気が進行しているところです。高血圧症はこれら循環器疾患の重要な危険因子の1つです。

日本人の高齢化は大変なスピードで進んでおり、2009年には65歳以上の高齢者人口は全体の23%、今後、高齢者人口割合は更に進むことが予想されます。高血圧症は40歳代から急速に増加し、70歳以上の高齢者では実に7割が高血圧患者となります。日本人の収縮期血圧が2mmHg低下すると、脳卒中患者は約2万人、虚血性心疾患患者は約5千人減少するといわれています。高血圧症の予防のためには、肥満予防、減塩、運動等が重要となります。個人差はありますが、食塩を5g減らすことによって血圧が3-5mmHg低下、毎日の早歩き30分により血圧5mmHgの低下が期待できるといわれています。青い空、青い海に囲まれた、風光明媚なこの美しい三浦の土地でウォーキングしてみたり、新鮮な地物魚や地物野菜を、薄味にして、素材そのもののおいしさを堪能したりしてみたいかでしょうか。

MAY		5月の救急当番医院		(5月1日~6月10日)	
区分	診療科目と当番医院			三浦市立病院 882-2111	
診療時間	市内の医療機関 18時~21時			内科系・外科系	
診療科目	内科系		外科系		
月曜日	5月7日 せりかわ内科クリニック 887-1666	5月14日 せりかわ内科クリニック 887-1666	中江整形外科 888-3555	月~金曜日 17時~翌朝8時30分	
	5月21日 矢島内科医院 881-2467	5月28日 矢島内科医院 881-2467			
	6月4日 せりかわ内科クリニック 887-1666				
火曜日	内科系・外科系 三浦診療所 889-3388				
水曜日	内科系 田中内科医院 881-4678	外科系 飯島医院 881-5265			
木曜日	5月10日 内科系・外科系 塩崎産婦人科 889-1103	5月17日 内科系・外科系 徳山診療所 888-5115			
	5月24日 内科系・外科系 塩崎産婦人科 889-1103	5月31日 内科系・外科系 徳山診療所 888-5115			
	6月7日 内科系・外科系 徳山診療所 888-5115				
	金曜日	内科系・外科系 三浦中央医院 888-5010			
土曜日・祝日					
区分	小児科系				
平日	横須賀市救急医療センター 824-3001		20時~24時		
土曜日	(救急医療センターの診療時間です)		17時~24時		
日・祝日			8時~24時		
備考	※三浦市立病院では、小児救急は対応しておりません。横須賀市救急医療センターをご利用ください。(問合せ:市立病院 ☎882-2111)				

変更になる場合がありますので、出かける前には必ず消防署(☎88210119、FAX8810846)または当番医院に問い合わせてください。

豪華な講師陣!

受講料無料!

仲間づくり!

### まちカルカレッジ情報発信力養成講座 大募集!

自分たちの活動や街のニュースを発信し、街と一緒に盛り上げたい人。文章を書くことが好きな人。新しいことを始めたい人。ぜひご応募ください!

【テーマ:地域の魅力を発信しよう!】

日時 (1)5月12日(土) 15時~17時「ハッピーニュースで地域を動かす」 (2)5月26日(土) 15時~17時「記事を書く・みんなまで講評」

講師 NPO 法人横浜コミュニティデザイン・ラボ (杉浦裕樹氏・宮島真希子氏)

場所 各課程とも市民交流活動拠点 R-0 (三崎1-10-12)

【テーマ:コミュニティペーパーを作ってみよう!】

日時 (1)6月9日(土) 15時~17時「横須賀スキップができるまで」 (2)6月23日(土) 15時~17時「やってみる:企画・編集」 (3)7月7日(土) 14時~17時「やってみる:取材・紙面づくり」

講師 中里篤美氏(フリーの編集ライター兼デザイナー。雑誌「横須賀スキップ」の企画・編集・執筆・デザインまでを担当)

申込み・問合せ 協働推進課 (☎内線312)