

おおすみだより

第17号 令和5年11月1日 発行

めっきり秋も深まり、木々が色づき始める季節になりました。毎年この時期、『おおすみ健康講座』として、紙面で健康長寿について考える内容としております。今年も「内科久保田医院」の久保田毅院長から寄稿文をいただきました。この機会に健康について、ゆっくり考えてみませんか。

〈おおすみからのお知らせ〉

認知症予防教室 参加者募集

日時：12月25日(月) 午後1時30分～3時

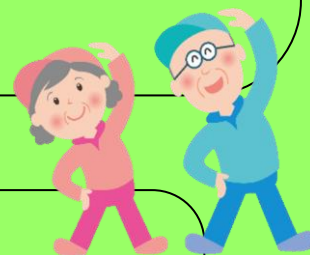
場所：岡崎公民館 集会室(岡崎3634)

講師：公益財団法人かながわ健康財団
市野瀬 厚氏

内容：認知症を予防する「コグニサイズ」
の体験と認知症になっても安心して
暮らせる社会資源の紹介

持ち物：筆記用具、飲み物、室内履き
(動きやすい服装でいらしてください)

※「コグニサイズ」とは、「コグニション」(認知)と「エクササイズ」(体操)を組合わせた造語です。頭を使って体を動かすことで、脳とからだの運動機能を向上させるねらいがあります。



〈お申込み、お問い合わせ〉

平塚市高齢者よろず相談センター おおすみ

住所：岡崎6130

電話：51-6433(月～金 午前8時30分～午後5時15分)

「平塚市民の健康課題は高血圧である！」

内科久保田医院 院長 久保田 毅

毎年市民に実施されている「後期高齢者健康診査」や「特定健診」の結果を分析した結果、平塚市行政が「平塚市民の健康課題は高血圧である！」との報告がありました。家庭血圧測定を習慣化し、かかりつけ医とも相談して血圧管理をする事で、健康長寿に役立てて下さい。ということで、今回は高血圧への対応についてお話します。

1 高血圧の基準

診察室では緊張してしまい、血圧が上昇する人がいることを考慮して、高血圧の基準は、診察室血圧と家庭血圧にわけて設定されています。

	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室 血圧	140 以上 かつ/または	90 以上
家庭 血圧	135 以上 かつ/または	85 以上

久保田医院の診療では、いつも診察室で血圧が急上昇してしまう方については、家庭血圧記録に基づいて評価しています。

2 血圧が高いままだとどうなるの？

これは一般市民の皆様は既によくご存知ですね。そうです、高血圧を治療することの最大の目標は、脳卒中や冠状動脈疾患(心筋梗塞)などの血管の病気の発病を抑制することです。高血圧が続くと、体中の血管の壁が傷んでいき、その結果血管が詰まったり、破れたりするのです。その結果が、脳卒中や冠状動脈疾患(心筋梗塞)です。高血圧が続くと、脳の血管、心臓の血管、腎臓の血管は同じように傷んでいくことがわかっています。言い換えますと、脳血管だけが傷んでいって、心臓の冠状動脈がきれいなまままでいる、という事はないのです。すなわち、脳卒中で麻痺になってから心筋梗塞で死亡するか、心筋梗塞を勝ち抜いたかと思ったら、脳卒中で麻痺になる、という経過をとるわけです。なぜなら根っこが同じ「血管病」ですからね。

(次号は「血圧を下げる効果」と「具体的な方法について」を解説して頂きます。)



1984年 三重大学医学部卒業

1984年～2005年

横浜市立大学、神奈川県立こども医療センター、茅ヶ崎徳洲会病院、

横須賀共済病院、平塚共済病院、小田原市立病院等の脳神経外科上級医長 等

2005年 内科久保田医院開設

神奈川県医師会理事、日本脳神経外科学会評議員 (ホームページより抜粋)