

あき乃だより

第111号 2022年 1月 発行



新年、あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしく願いいたします。
厳しい寒さが続いています、体調はいかがでしょう。
気温が低下する冬に影響を受けやすいのが「血圧」です。
今回のまめ知識は、冬の血圧管理についてご紹介いたします。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。
病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。
また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。
東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)
東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。
発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っている
ても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせ
ください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪外来については、現在リスクの高い慢性疾患を持つかかりつけ
の患者様のご予約を優先とさせていただいているため、一般の患者様の
予約が取りにくくなっております。ご不便をお掛け致しますがご理解の
程宜しくお願い申し上げます。

市の健康診断おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の健康診断を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。
対象者は各市によって違いますので、市役所にお問い合わせいただくか、
当院までお問い合わせお願いいたします。

肺炎球菌のワクチンを行っております

本年度10月より、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの
節目のご年齢の方のワクチン接種の助成金額が増え、以前よりお安く
接種できるようになりました。当院では接種を推奨しておりますので、
ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市：自己負担1500円：接種券と予診票をご持参ください。
国立市：自己負担2500円：接種券をご持参ください。
府中市：自己負担2500円：接種券をご持参ください。

3回目のコロナウイルスワクチンについて

当院ではコロナウイルスワクチンの接種は行っておりません。
接種会場等はお住まいの市の市役所にお問い合わせください。



意外と知らない まめ知識

血圧って何？

血管の中を流れる血液の勢いが動脈の壁に与える圧力のことを血圧といいます。心臓が全身に血液を送り出すために収縮したときの血圧が最も高い血圧になり、収縮期血圧（上の血圧）と呼ばれ、全身から戻った血液が心臓内に溜まり、心臓が拡張しているときの血圧が最も低い血圧、拡張期血圧（下の血圧）と呼ばれています。血圧は、昼間は上がり、夜は下がるという1日のリズムがありますが様々な要因によっても変化します。急激な温度変化、激しい運動、飲み過ぎ、睡眠不足、運転時、排便時、血圧は一時的に高くなります。



冬に血圧管理が必要なわけ

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させ、熱の放射を防ぐ仕組みがあり、その際、血管収縮に伴って、血圧も上がります。暖かい場所から急に寒い場所に移動すると、血圧は急上昇し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす要因になります。このような急激な温度変化で身体がダメージを受けることを「ヒートショック」と呼びます。ヒートショックは誰にでも起こる危険性がありますが、特に高血圧、糖尿病、脂質異常症などの疾患がある方や高齢者は注意しましょう。また、冷えや水分不足によって血液がドロドロになっていると、血液循環が悪くなり、血圧が上がりがやすくなります。これらも冬場に心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす要因となります。



冬場の心筋梗塞、脳梗塞の予防方法

- ・屋外に出るときはしっかりと防寒対策を取る。ゴミ出しやコンビニ、屋外で洗濯など短時間外に出る時でも防寒対策をしましょう。
- ・室内だけでなく、トイレやお風呂の脱衣所も暖めましょう。
- ・夜間にトイレに立つときは、上着をはおるなどして冷えないようにしましょう。
- ・起床してすぐに行動することを避ける。目覚めてから布団の中でゆっくりと過ごし、布団から出ましょう。
- ・お風呂の温度は40℃以下のぬるめのお湯につかり、長湯は避けましょう。心臓病や高血圧の人は半身浴をおすすめします。肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかけて下さい。湯船から出るときは急に立ち上がりずゆっくりと出ましょう。
- ・起床時や入浴後にコップ1杯程度の水分を補給する。冷たい水は身体を冷やしますので、白湯か常温の水がおすすめです。
- ・入浴前にアルコールは飲まない。



高血圧を予防しましょう

- ・塩分の取り過ぎに注意しましょう。
- ・太っている場合は、減量が大切です。体重を適正にすると血圧も正常に近づいていきます。
- ・身体を動かす習慣を身につけるのもおすすめです。体重管理も出来るうえ、血行を良くして血圧を下げる効果があります。ただし、運動中に血圧が高くなりすぎる可能性もあるので、無理は禁物です。
- ・アルコールの飲み過ぎに注意しましょう。

