

高血圧症をなめたらあかんです

Vol.106

日本人は、昭和の頃から塩分過剰摂取による高血圧症が国民病と称される時代がありました。現在、日本高血圧学会は、通常、上の(収縮期)血圧を、140-mmHg以下が適切と定めていますが、160~180-mmHgでも特に自覚症状を感じない人も多くいます。だから、怖いのです。



血管外科医師 藤田 博

普段の血圧が120-mmHgの人は突発的に上昇しても180-mmHg程度までですが、普段の血圧が160-mmHgの人が突発的に上昇した場合、容易に200-mmHg以上となることが予想されます。

高血圧症の大きな合併症として、昔から脳出血やクモ膜下出血がありますが、最近では大動脈解離や大動脈瘤破裂など、大動脈疾患の合併症が多くなってきている様に思われます。これらは一度起こってしまうと致命的で取り返しがつかない状態となる可能性もあり、予防としての普段の高血圧治療が重要です。

昨年12月から今年の2月までの3ヶ月に、当院で入院加療を行った大動脈疾患の症例は19例であり、この冬は特に寒かったからか、多いように思います。寒いと血圧上昇が著明になるためと思われるのですが、他の病院で加療されている方や最悪病院にたどり着かず自宅で亡くなった方を含ますと相当数の患者がいる可能性があります。

また、大きな合併症が起こらなくても、長期の高血圧症は心不全の原因となります。日本は現在長寿社会となっていますが、自身が高齢となった時に、よりよい心臓の状態であるためにも、今の高血圧症治療は重要です。治療として、最近は軽症から重症型の高血圧症まで、各段階の薬剤がそろっていて、その人の状態に応じて選択が可能です。「薬を一度飲み始めると一生ですよ。」と躊躇する方もいますが、一生飲み続けることで、よりよい未来が過ごせると考えてみてはどうでしょうか。今ある無症状の高血圧症の状態をなめてはいけません。

社会医療法人真泉会 今治第一病院 心臓血管外科 **0898-23-2000**
今治市宮下町1-1-21 <https://www.imabari-daiichi.com/>

今治看護専門学校



▲答辞を読む池内さん

57人献身誓い巣立つ 医療担う決意新たに

今治看護専門学校、卒業生の門出を祝し、卒業式の卒業式(別宮町7)の卒業式を行いました。卒業生は「若いうちに高いスキルを身につけて、健康に貢献できる人材になりたい」と、エールを送りました。

また木本真今治市医師会長は「知識や技術だけでなく、思いやりの心を持ち、地域に貢献できる人材になってほしい」と、エールを送りました。

卒業生代表として答辞を述べたのは第一看護学科の池内楓さん。池内さんは「想像以上に実習は厳しかったが、その経験が自分を大きく成長させてくれた。これまでの学びを現場でいかせるよう努力する」と決意を述べました。

特に災害時、自分たちが

今治南高等学校常盤町7)の1年生生徒は、常盤校区老人クラブの協力のもと「防災×やさしいにほんご」をテーマに、地域に在住している外国人らと交流会を行いました。この交流会は「総合的な探究の時間」の活動の一環。今治に住む外国人が住みやすい街づくりを目指すために、

外国人の住みやすい街に

今治南高等学校 防災×やさしいにほんごで交流



▲交流を深める参加者ら

愛媛信用金庫 鳥生支店

4/2リニューアルオープン

より便利で快適に

点字ブロックや点字・音声案内機能付きATM、LED照明を設置するなど、環境やバリアフリーに配慮した設備を完備。誰でも利用しやすい店舗となっています。

愛媛信用金庫ならではの対面できめ細やかなサービスと待ち時間がよりリラックスできる環境になることが期待できます。

支店長の阿蘇康夫さんは「新しい店舗でも地域の皆様と末永く愛されよう、全力で努めてまいります」と話しています。

▲鳥生支店4月2日にリニューアルオープン

歯科医日曜救急当直表

※当直医が変更されている場合がありますので、来院の直前に一度今治市歯科医師会館まで確認のため、電話してください。

受付時間の9:00~14:00の間に来院してください。

3/30(日)・4/6(日)	林歯科医院 今治市旭町3-1-1 ☎(0898)32-1131	4/6(日)	小泉歯科医院 今治市小泉4-5-10 ☎(0898)22-8148
----------------	------------------------------------	--------	--------------------------------------

0898-23-6961 (留守番電話が音声で案内します)

春のお食事・ランチにもピッタリ!

春のグルメ特集

マイタウン読者プレゼント 食事券が16名に当たる!!

少しずつ暖かな日が増えてきました。今回は春に最適なお役立ちグルメ情報を紹介します。家族や友人らと楽しくおいしい一日を過ごしましょ!

A Beto Labo(ベトラボ) 10名様 割引券300円分

B うどんと唐揚げ酒場 かめや 6名様 割引券500円分

この春、新たな絆をかめやで

至福コース

- 特製ポテトサラダ
- 鶏皮ポテト
- 旬の天麩羅3種盛り
- 旬のお刺身2種盛り
- 国産鶏の照り焼きチキンステーキ
- 特製うどん 甘味

お一人様 **3,000円**

満腹コース

- 特製ポテトサラダ
- タコの唐揚げ
- 旬の天麩羅5種盛り
- 旬のお刺身3種盛り
- 国産牛ステーキ 特製うどん 甘味

お一人様 **4,000円**

予約特典 4名様以上でご予約すると喜助の湯入浴券をプレゼント!

宴会プラン 飲み放題(お一人様90分) **800円** (アルコール **1,500円**)

今治市中日吉町1-2-30 しまなみ温泉喜助の湯内

0898-52-8033

マスター特製 ケーキセット

ドリンク・アイス付 **¥900~**

- ティラミス
- パステルチーズケーキ
- 生チョコタルト

カントリーパパ with you
今治市石井町4丁目3-50 休 無休 営 9時~22時 ※金曜は18時まで
tel.0898-31-2588 動画はこちら▶

応募方法

1. マイタウン公式ラインをお友だち登録しよう!
2. 簡単なアンケートに答えてね
3. 必要事項を入力し応募完了!

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

Beto Labo

本場ベトナム屋台の味

- フカ = ¥900
- チョコチップバナナジュース = ¥600
- スペシャルパインミ = ¥630

BunBo

ブンボー登場!!

ブンボーとは 牛骨とレモン草が香る濃厚スープに、もちもち麺/ピリ辛でコク深い味わいがクセになる、ベトナムの絶品麺料理です!

¥980

ベトナムの食材や調味料、スナックなども販売!!

0898-35-5129 営:10:00~20:00 休:水曜日

今治・新居浜・松山の情報をどんどん発信!

Instagram \フォローしてね/ mytown_group