

9月は豪雨や竜巻など今までに無い異常気象が多くありました。皆様のご家族やお知り合いは被害にあっていませんか？ また急に秋めいた気候になってきました。湿度も下がって乾燥しやすくなっています。ハンドクリームやボディクリームでカサカサ・カユカユにならないように早めの対策をしてください！

そして10月と言えば…インフルエンザと新型コロナの予防接種が開始になります。当院での接種をご希望の方は下記を参照していただきご予約をお願いします。ご不明点は遠慮なくスタッフにお声がけくださいね☆

インフルエンザ・コロナワクチンの接種が始まりました

当院では以下の時間帯で接種の予約枠を設けています。

午 前 診 療 : 9:00 / 9:30 / 10:00 / 10:30

ワクチン専 用: 14 時台

午 後 診 療 : 15:30 / 16:00 / 16:30



ワクチン専用の時間帯は接種の方のためのため、待ち時間が少なくスムーズにご案内が可能です。区から補助のある予診票を使われる方は同じタイミングで診察を受けることができません。あらかじめご了承ください。

ご予約は受付窓口またはお電話にて承ります。

一部診療の WEB 予約ができるようになりました

一部診療の予約が当院のホームページより可能になりました。

インフルエンザワクチン・発熱外来・内科(初診のみ)は WEB 予約ができます。

インフルエンザ以外のワクチン(コロナ含む)の予約は今まで同様お電話、受付窓口にて承ります。

いつものお薬の診察に関しましても予約制ではありませんので今まで通り一般診療のお時間帯にご来院ください。

【スタッフ紹介】

管理栄養士の上原好(このむ)です。栄養相談や特定保健指導を担当しております。どうぞよろしくお願いいたします。私は食べることは、生きることだと思います。ヒトの心と身体は、過食でも欠食でも健康を害します。皆様の食のサポーターとして、少しでもお力になればと願っております。食事のお悩みなどございましたら、いつでもお声がけください。

血圧について



知っているようで実はきちんと知らない『血圧』について今回はお伝えしようと思います。

■血圧とは

心臓から全身へ血液を送り出す時に血液が血管壁を押す力・または圧力のことを指します。心臓が収縮して血液を送り出す瞬間の高い圧力を『上の血圧・収縮期血圧』といい、逆に心臓が拡張して血液をためている間の低い圧力を『下の血圧・拡張期血圧』といいます。血圧は血液の量、血管の弾力、血管の硬さなどによって決まります。

また血圧は常に変動しており一定でいつも同じではありません。一般的には朝の目覚めとともに血圧は上昇し日中は高く、夜間や睡眠中は低くなります。季節によっても変動があり夏より冬の方が高くなる傾向にあります。

【なぜ血圧は朝晩2回測らないといけないの？】

「血圧は朝・晩毎日2回測ってください。」とよく聞くとお思います。毎日しかも1日2回も測るのはなぜだと思いませんか？毎日朝晩に測ることでその人の血圧の傾向が分かり、正しい治療を行うことができるからなんです。

高血圧は「早朝高血圧」と「夜間高血圧」という2つのパターンがあります。「早朝高血圧」は起床時に急激に血圧が上昇し、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。また「夜間高血圧」は睡眠中も血圧が高い状態が続き、心臓や血管に負担がかかり続けて心臓血管疾患のリスクを高めます。

また「仮面高血圧(血圧が診察室では低い家では高い)」や「白衣高血圧(血圧が診察室では高い家では低い)」もあるため朝晩の血圧を測定して、診察時に医師と情報を共有することによってより良い治療を行うことができます。

【血圧はなぜ上がるの？】



塩分過多、肥満、過度の飲酒、運動不足、ストレス、喫煙、加齢、体質、睡眠時無呼吸症候群、ホルモン異常、腎疾患、薬剤の副作用など。

原因は様々あり、その原因を取り除きながら必要時内服治療も併用して適切な血圧になるように調整していきます。

【血圧はいつ測るの？】



朝は起床してトイレを済ませて朝食をとる前にリラックスをした状態で測定、夜は就寝前にリラックスしてから測定します。

朝夜それぞれ2回測定して平均値をだしますが計算が大変な場合は2回測定のみでもOKです。

【血圧が低かったら薬は飲まなくて良いの？】



時々血圧が低かったからその日は降圧剤を飲まなかった。という患者さんがいらっしゃいます。しかし先述した通り、血圧はずっと一定ではなく一瞬一瞬で変化しています。たまたま測定した一瞬が低くても10分後30分後は高くなっていることがあります。そうするとほぼ丸一日血圧が高い状態になります。基本的には血圧が低くても降圧剤は服用する。ただし、気分が悪いとかめまいがするなどの症状があった場合はスキップしてもOKです。判断に迷うときは受診をして医師にご相談ください。

【血圧が高いとどんな影響があるの？】



そもそもなんで血圧が高いことがダメなのでしょう？血圧が高い状態が続くと…血管に慢性的に高い圧力がかかり血管壁が硬くなり弾力が失われ、いわゆる動脈硬化が進行してしまいます。動脈硬化は全身のあらゆる血管に影響し、脳なら脳梗塞・心臓なら狭心症や心筋梗塞・下肢なら閉塞性下肢動脈硬化症、また糖尿病や腎不全などにもつながります。

いかがでしたか？『血圧』や『血圧測定』とは本当に大事なことなんですね。これを読んで「よし！測定しよう！」と思った方は診察時にお声がけください。血圧手帳をお渡しします。記入するものは何でもOKです。家にあるノートでもチラシの裏でも。最近はスマートフォンのアプリを使っている方もいますよ。どんな形でも測定することに意義があり！！です。

【診療時間について】 月～金：9:00～12:00 15:30～18:00 / 土日祝：休診

※診療時間15分前に自動ドアを開けます。

※昼休み時間に自動ドアが開いていることがありますが検査等のみの時間で診察は行っていません。

※午前午後共に終わりの1時間は発熱感染症外来を行っています。発熱以外の診察も行いますが完全な空間分離が出来ないことをご了承の上ご受診ください。

