



健診トピックス

○血圧について

血圧とは、血液が心臓から送り出されるときに血管にかかる圧力のことです。この圧力が高くなるのが『高血圧』です。食塩のとり過ぎやストレス、喫煙などの生活習慣や加齢によって起こります。

高血圧の定義は、収縮期血圧が 130mmHg 以上で拡張期血圧が 85mmHg 以上です。血圧が高いままの生活を続けると、動脈硬化を引き起こし、体の各部に血液を運ぶ動脈が硬くなったり、もろくなったり、詰まったりします。すると、心筋梗塞や脳梗塞、腎障害、高血圧性網膜症などの合併症を起こすのです。

高血圧を防ぐ生活のポイントとして、主に食事と嗜好品と運動があげられます。

- ・食 事…塩分は控えめに、バランスよく、低脂肪、低カロリーを心がける。
- ・嗜好品…喫煙は動脈硬化を促進します。アルコールは適量であれば良いので、日本酒なら 1 日 1 合を目安にしましょう。
- ・運 動…有酸素運動が有効です。瞬発力を必要とするような息を止めて力むような運動はかえって血圧を上昇させてしまいます。

さて、当クリニックでは健診で自動血圧計を使用しています。二回測定して平均をとっていますが、「いつも家で測ると高くないのに、病院で測ると上がってしまう」と言う方がいます。これは白衣高血圧といい、医療機関での測定を意識するあまり普段より血圧が上がってしまうのです。こんな方には「血圧手帳」をお渡ししています。

最近では、血圧の観察には、家庭内血圧が有効だと言われるようになりました。血圧は変動しやすいため、家庭内でリラックスして毎日同一条件で測定することが重要となります。家庭内での血圧リストを持ち、受診して頂けば医師もアドバイスが行いやすくなります。血圧手帳がお手元になくとも、最近血圧の数値が気になりだした方は一度、血圧の値を記録してみてもはいかがでしょうか。



外来よりお知らせ

【花粉症について】(内科)

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルギー(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。

医師による診察(医師の判断による血液検査等)を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日の午前に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

(当クリニックにご来院の際は、健康保険証、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。)

愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1
電 話 052-961-7011(代表)
052-961-7012(医科予約専用)
052-950-0560(歯科専用)
052-950-0500(健診専用)

(一般用)