

健康カレンダー9月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット



献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いいたします。



9月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 ●鉦田	11	12	13 ●旭	14
15	16	17 ●大洋	18	19 ★鉦田	20 ★鉦田	21
22	23	24 ★大洋	25 ★大洋	26 ★大洋	27 ★大洋	28 ★大洋
29	30					

● 個別健康相談及び大腸がん検診受付（事前予約制）

★ 基本健診（事前予約制）

受付時間 午前 9:30～11:20

午後 13:30～14:50

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】 ※日程は上記カレンダーをご覧ください。

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検診受付】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉦田保健センター

大洋保健センター

旭保健センター

☎0291-33-3691

☎0291-39-4866

☎0291-37-1411

高血圧って？何がこわい？

「高血圧」は、よく聞く生活習慣病のひとつですが、どのようなことが問題になるのでしょうか？「高血圧」についてまとめました！

血圧とは

血液が心臓の収縮と弛緩により体中の血管を巡るときに動脈の内側の壁にかかる圧力のことです。血圧は心臓から押し出される血液の量、血管の太さ、血管の壁の弾力性によって決まります。



高血圧とは

血液が動脈を流れるとき、血管の壁に正常よりも高い圧力がかかっている状態のことです。収縮期血圧（上の血圧）が140mmHg以上（かつ/または）拡張期血圧（下の血圧）が90mmHg以上で高血圧と診断されます。

高血圧を放っておくとどうなる？

高血圧状態（＝血管の壁に高い圧力がかかった状態）が長く続くと、血管はいつも張りつめた状態におかれ、内側の壁が傷つき動脈硬化につながります。動脈硬化により血流が悪くなると、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気を引き起こしやすいです。また、高血圧により心臓にも負担がかかり、心不全（＝心臓のポンプ機能が十分に働かない状態）を招きやすくなります。

高血圧の原因 高血圧の原因のほとんどは「生活習慣」です。

●食塩の摂りすぎ

→血液中のナトリウム濃度が上昇する。その調整のために水分が血管の中に集められることで血液量が増えてしまい、血圧が上がる。

●過度のアルコール

●ストレス

●肥満 →脂肪細胞から分泌される物質には、血管を収縮する働きがある。また、食べ過ぎによる塩分の過剰摂取などにつながりやすい。

●運動不足 ※運動は、余分な塩分を排泄する働きを高めます。

●喫煙 →ニコチンには血管を収縮させる作用がある。タバコの有害物質は血管を傷つけ、動脈硬化（＝血管がもろく、硬くなる）を促進する。

☆高血圧改善のために☆ 生活習慣を見直しましょう！

・減塩する ※1日の食塩摂取目標量 男性7.5g未満、女性6.5g未満
（例）ラーメンやうどんの汁は半分残す（⇒食塩約50%減！）、調味料は減塩を選ぶ、しょう油やソースはかけずにつける など

・野菜をしっかり食べる

…野菜などに含まれるカリウムには食塩を排出する働きがあります。

・適正体重を維持する ・禁煙する

・運動習慣を続ける…特に、有酸素運動がオススメです。

健康な毎日のために、高血圧を予防しましょう！



9月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
1日（日）	高須病院	鉦田2570	33-2131
8日（日）	神谷医院	玉田1016-6	37-4611
15日（日）	鉦田病院	安房1650-2	32-3313
16日（月）	札クリニック	札622-2	34-5555
22日（日）	舟木クリニック	舟木179-3	36-5288
23日（月）	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
29日（日）	縦山診療所	縦山576-27	37-0045

鉦田保健センター

大洋保健センター

旭保健センター

TEL 0291-33-3691

TEL 0291-39-4866

TEL 0291-37-1411

FAX 0291-33-3717

FAX 0291-39-6000

FAX 0291-37-3818

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp