

こんげつの健康

Health



Ns. ジュッピー

「第2次健康ひらた21計画」中間評価を報告

今月は、循環器疾患・糖尿病・メタボリックシンドロームの分野についてお伝えします。

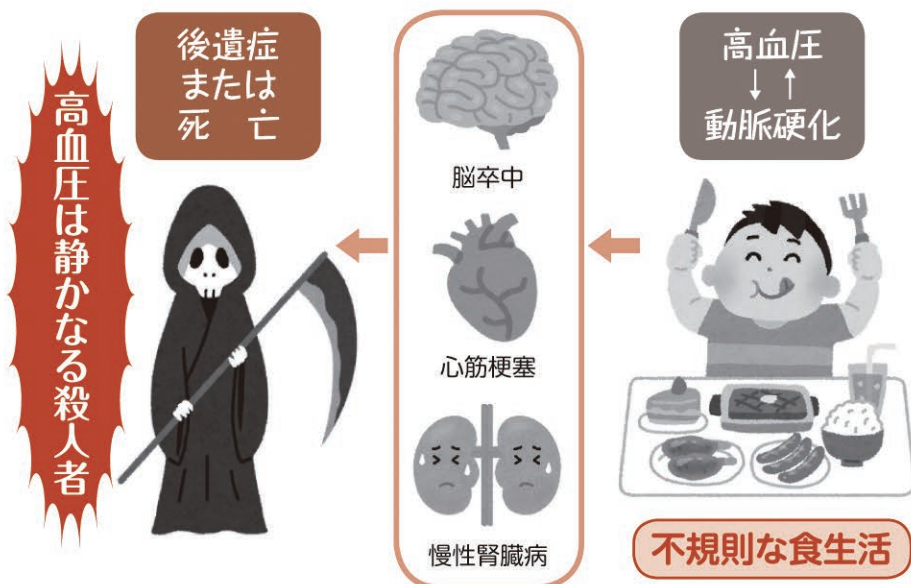
中間評価の結果

適正体重を維持している方や、糖尿病の治療を適切に継続している方の増加などの改善が見られました。一方、次のような課題が残っています。

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・メタボリックシンドローム

増加

中でも、高血圧は、「静かなる殺人者（サイレントキラー）」とも呼ばれ、様々な疾患を引き起こす恐ろしい病気です。血圧が高い状態が長く続くと、血管は圧力に対抗しようと次第に硬く厚くなり、弾力性が失われ、動脈硬化を招きます。その結果、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病などを引き起こします。また、血液を送るのに大きな力が必要となるため、心臓の負担が増して心不全なども招きます。これらの病気は重症になると後遺症が残り、死に至ることがあります。今回は高血圧の予防について、知識を深めましょう。



日常からできる高血圧予防の工夫

① 減塩に心がけましょう

・麺類の汁を残したり、汁物は具たくさんにしましょう。

・減塩しようゆやだし、スパイスなどを活用し、減塩をしながらおいしい食事を楽しみましょう。

② 適度な運動をしましょう

・定期的な運動が血管の機能を改善し、血圧を下げることに繋がります。まずは、日常生活でこまめに働く、ウォーキングなどから始めましょう。（1日7000歩を目指しましょう）

③ お酒はほどほどに

・飲酒量が増えるほど、高血圧になりやすいと分かっています。一日に瓶ビール1本・日本酒2合未満にしましょう。（女性は上記の半分量）

④ 禁煙

・ニコチンなどにより動脈硬化を早めるため、高血圧になりやすくなります。

高血圧予防は、継続が大切です

これらをもとに生活習慣を見直し、継続は力なりの精神で、健康的な生活を続け、上手に血圧をコントロールしましょう。

ひらた中央病院からの健康アドバイス



院長
西山 宗一郎 医師

急性腹症シリーズ

その①

胆のう炎

前回は急性腹症全般のお話をしました。今回は胆のう炎ととりあげます。

胆のうは肝臓の下、体でいうとみぞおちから拳一つ分くらい右にある袋状の臓器です。

ここにかかる炎症が胆のう炎で、その多くは胆石症を合併しています。肝臓で作られた胆汁は胆管を通り胆のうで濃縮され、食後に十二指腸へ流れて行きます。胆汁中のコレステロールやビリルビンが結晶となり大きくなったのが結石です。胆のうの中にあるのが胆のう結石で、胆

管の中にあるのが胆管結石です。

これらを総称し胆石症と言っています。胆のう炎の症状としては、みぞおちや右上腹部の痛みと発熱で吐き気や嘔吐を伴うこともあります。胆管炎がなければ、黄疸になったり肝機能が上昇することは滅多にありません。

治療は胆のう炎の状態によりさまざまですが、急性期は絶食で抗生剤投与が基本となります。また、胆のうに管を入れて胆汁を排泄することもありますし、手術で胆のうを摘出することもあります。胆のう結石では胆のう炎が良くなっても、炎症の再燃や胆のうがん発生の危険もあるため、大抵は胆のう摘出術が行われます。

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

8月29日(木)～9月4日(水)

【子どもの人権に関する専用相談電話】
フリーダイヤル:0120-007-110

平日／ 8時30分～午後7時
土・日曜日／ 10時30分～午後5時

全国の法務局では、8月29日から9月4日までの7日間を全国一斉「子どもの人権110番」強化週間として、平日の電話相談受付時間を延長するとともに、通常、相談対応をしていない土曜日・日曜日も電話相談に応じますので、気軽にお電話ください。

また、身近に悩んでいるお子さんがいたら、この相談電話を教えてあげてください。

相談は無料、秘密は厳守します。



人権イメージキャラクター
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん