

まだまだ寒い日が続いていますが、それでも立春を過ぎて、梅の花が咲き、少しずつ春の気配が漂っている頃、皆さん、体調はいかがですか？  
インフルエンザや花粉症など、悩みもありますが楽しい春になりますように！



## 意外に知らない血圧のほなし

### 2 高血圧の影響

高血圧により血管を流れる血液の圧力が高くなると、常に血管に刺激が加わり、傷みやすくなります。

また、血液を高い圧力で送り出している心臓も多くのエネルギーを必要とし疲れてきます。

それによって、高い圧力に負けないように、血管の壁が厚くなったり（動脈硬化）心臓の筋肉が増えたりします（心肥大）。

動脈硬化は全身の血管に生じますが、特に心臓、脳、腎臓に対して深刻な影響を与えます。

心臓の筋肉に酸素や栄養を運ぶ血管（冠動脈）に動脈硬化が起きると、血液の流れがとどこおって狭心症になったり、血管が完全に詰まって心筋梗塞を起こしたりします。

同じ様に脳の血管に動脈硬化が起きて、血液の流れが悪くなると脳梗塞を起こしたり、硬くなった細い血管に高い圧力が加わると破れて脳出血を起こしたりします。

また、腎臓は血液をろ過して老廃物を体外に出す働きがありますが、腎臓の血管に動脈硬化が起きると（腎硬化症など）と、腎臓の働きが落ちて最終的には人工透析が必要となる場合も出てきます。皆さん、健診などで高血圧を指摘されましたら、早めに医療機関を受診して下さい。

（医師＊松下）

## 【ご意見箱から】

トイレの便座が冷たい、とご意見をいただいております。  
ウォッシュレット付きの暖房便座に替えましたので、これからは、快適にお使いいただけると思います。



## ★健診について★

・特定健診…二月二十四日まで

・大腸がん検診…三月十七日まで

締め切りの日が迫っています。

ご希望の方は、お早めにご予約下さい。



## 小児用肺炎球菌ワクチン、ヒブワクチン、および子宮頸がん予防ワクチンについて

高知県の「子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業」に基づき、小児用肺炎球菌ワクチン、ヒブワクチン、子宮頸がん予防ワクチンの接種が、県内の医療機関で実施されています。

本ワクチンは接種希望者（保護者）の判断で接種される任意接種ですが、対象者の接種費用は公費により全額助成されます。

接種対象者のご家庭にはすでに予診票等が送付されています。

当診療所でも接種できますので、ご希望の方はお問い合わせ下さい。

## 【期間】

平成二十三年一月～二十四年三月三十一日まで

## 窓口からのお知らせ



四月から、保険証が変更になる方があります。

ご自宅に新しい保険証が送られてきた方は、受診の際に、窓口にご提示下さい。  
ご協力をよろしくお願い致します。

医療事務＊西山