

今年の冬は、インフルエンザが猛威をふるいましたね。皆さまの体調はいかがですか？梅祭りの季節となりましたが、まだまだ寒い日が続くようです。どうぞ暖かくしてお過ごし下さい。 診療所スタッフ一同



意外に知らない血圧の話

5 おわりに



【ワクチン接種

緊急促進事業について】

平成23年1月から県下で、子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの3つのワクチン接種の助成制度（無料接種）が行われています。接種をご希望の方は、診療所までご連絡下さい。

【検診のお知らせ】



大腸がん検診

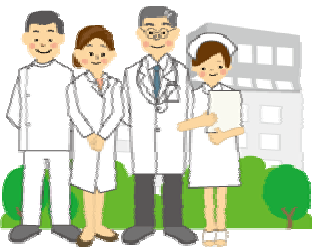
平成23年4月から平成24年3月16日まで、40歳以上（昭和47年4月1日以前生まれ）の方この期間に限り1回無料で受けられます。（2回目以降は自費になります。）

特定健診

今年度の受付は終了いたしました。

B型肝炎ウイルス検査

終了いたしました。



学生、研修医教育への協力をお願い

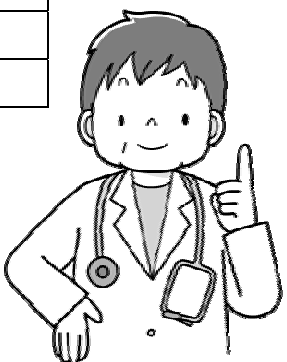
当診療所は、高知大学医学部の教育施設としての役割を担っています。

皆様の温かいご理解をいただき、医学生や研修医が実習・研修をさせていただいていることに感謝しております。

引き続き、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

なお、学生や研修医の同席を望まれない方は、ご遠慮なくお申し出下さい。

| 分類 | 最高血圧 (mmHg) / 最低血圧 (mmHg) | |
|--------|---------------------------|---------------|
| 至適血圧 | < 120 | かつ < 80 |
| 正常血圧 | < 130 | かつ < 85 |
| 正常高値血圧 | 130 ~ 139 | または 85 ~ 89 |
| 度高血圧 | 140 ~ 159 | または 90 ~ 99 |
| 度高血圧 | 160 ~ 179 | または 100 ~ 109 |
| 度高血圧 | 180 以上 | または 110 以上 |
| 収縮期高血圧 | 140 以上 | かつ < 90 |



高血圧治療の進歩とともに、血圧は一九六〇年代をピークに年々下がってきています。しかし、血圧は四〇歳〜七〇歳の日本人で、男性の約六割、女性の約四割が高血圧（140/90mmHg以上）で、実際に内服薬による治療を受けているのは約二割とされています（二〇〇六年調査時点）。また、六五歳以上の高齢者では、医療費の三割を占めるに至っています。

先ず日頃の生活習慣を改善することで血圧が高くないようにすることはもちろんのことですが、血圧が高くなってしまっても放置しないようにすることが、虚血性心疾患、脳卒中、腎臓疾患などの合併症への進展を防ぐためにも重要です。皆さん、日頃から生活習慣に気を配るとともに、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ましょう。

左記に成人における血圧の分類表を示しますので、血圧の目安として参考にして下さい。

ノロウイルス感染症



毎年十一月頃から翌年四月にかけてノロウイルス等による、ウイルス性のおう吐・下痢症が流行します。

ノロウイルス感染症は、子供や高齢者には容易に感染し、小児ではおう吐が多くみられます。

おう吐・下痢は一日数回から十回以上に及ぶこともあります。

潜伏期間と症状が持続する期間は共に平均一〜二日間です。

特效薬はなく、脱水症にならないように、出来るだけ水分を補給することが大切です。

感染を予防する最も効果的な方法は、流水とせっけんによる手洗いです。

汚物には、多量にウイルスが含まれていますので、処理する場合は、以下の点に気を付けて下さい。

汚染物をふき取るときは、ウイルスを含んだ飛まつを吸い込まないようにマスクをつけ、手袋をする
(可能なら眼鏡も)

汚染物は塩素系の消毒薬や家庭用漂白剤で消毒する

ふき取った雑巾・タオルは密封して捨てた方がよい

汚れた衣類や、掃除をした時に着ていた服は、いきなり洗濯機で洗わずに、マスクと手袋をして、塩素系消毒剤を用いて消毒する(他の衣類とは別扱いにする)

以上の点をふまえて、できるだけ各家庭や地域で感染が広がらないようにしましょう。

ご不明な点は、いつでもお気軽にご相談下さい。

