

健康ひとロメモ

家庭血圧を測っていますか？

金上病院 阿部 成房

人間は動脈硬化によって血管から老いていくといわれています。動脈硬化の三大原因は、高血圧、高血糖（糖尿病）、高脂質（脂質異常症）ですが、血圧は健康診断や医療機関を受診しなくても家庭で測定できますので、健康管理の第一歩として、家庭血圧の測定をお勧めしています。現在の血圧の治療目標は、家庭血圧で74歳以下は125/75mmHg未満、75歳以上で135/85mmHgです。血圧は、測定するときの条件や環境によって大きく変動します。運動や緊張、低温では上昇し、安静やリラックスした状態、適温では低下するのが一般的です。このため、測定の際には十分に環境を整えて測定することが大切です。

まず、起床後に測定するときは、トイレで排尿して落ち着きましよう。室温を寒くない程度の暖かさにして、薄着で測定します。血圧計の前に座って腕帯を正しく巻き、少なくとも2、3分、できれば10分程度安静にします。腕と血圧計は、みぞおちの高さになります。1回目を測定したあと動かずに、2、3分おきに2回目、3回目と繰り返し測定してみてください。だんだん下がってくる方が多いです。どのくらい待てば下りきるのかは人それぞれですが、休日などに試してみると良いかもしれません。そして下りきった数値が、先に記した血圧の目標値に収まっているかどうか確認してみてください。

日本高血圧学会では、血圧は2回測定しての平均値をみることを推奨していますが、このように繰り返し測っていくうちにどんどん測定値が下がり、基準以下の低血圧になる方がいます。血圧の下げ過ぎ（過降圧）も立ちくらみやふらつきにつながるため、高血圧を治療中で収縮期血圧（上の血圧）が100以下となる方は、主治医の先生に相談してみてください。そして高めの方は、冬場に体に貯留しやすい塩分を控えることを、真剣に行ってみてください。

胃がんおよび乳がん検診のお知らせ（未検者検診）

令和6年9月24日～9月30日に実施していた乳がん検診と、令和6年10月22日～11月8日に実施していた胃がん検診を受診できなかった人を対象に、以下の日程で未検者検診を実施します。受診を希望する人は忘れずに受けてください。

◆年齢基準日は令和7年4月1日です。

検診名	乳がん検診	胃がん検診
対象者	●30～40歳の女性 ●41歳以上の前年度未受診の女性	40歳以上
実施日	●1月28日(火) ●1月29日(水)	●1月17日(金) ●1月18日(土)
実施場所	ウエルパーク	
受付時間	●午前8時30分～10時30分 ●午後0時30分～1時30分	午前8時～10時30分
持ち物	乳がん検診受診票、 検査料金、健康保険証、 バスタオル	胃がん検診受診票、 検査料金、健康保険証

◆各検診の料金は下記のとおりです。

検査内容	対象者	国保	社保	75歳以上
超音波	30～39歳	1,100円	2,200円	
マンモグラフィー (2方向)	●40歳 ●41歳～64歳で 前年度未受診者	1,400円	2,900円	
マンモグラフィー (1方向)	65歳以上の 前年度未受診者	900円	1,800円	900円
バリウム 検査	40歳以上	1,000円	2,000円	1,000円

- 各検診の受診票は、1月上旬に発送予定です。
- 受診票に記載されている指定時間に受診できない場合は、受付時間内で都合のつく時間にお越しください。事前の電話連絡は不要です。
- 受付時間前の番号札の配布は行いません。
- 受診票に記載されている保険区分が変更になった人は、健康保険証を持参のうえ、検診当日の受付時にお声がけください。

胃がん検診の注意事項

心臓病、高血圧の薬を飲んでから検査を受けても構いませんが、薬を飲んでから2時間後の検査となりますのでご注意ください。不明な場合は、かかりつけ医にご相談ください。

精密検査を受けましょう！

今年度の検診結果が再検査に該当した場合、必ず精密検査を受けましょう。「症状がないから」「忙しいから」と放置してしまうと、進行がん（がんが大きくなること）となる可能性が高くなります。後回しにせず、早めに精密検査を受けることが大切です。

【問い合わせ】健康推進課(☎62-1192)

乳がん検診

胃がん検診