

会卓話

吉川 正宏 会員

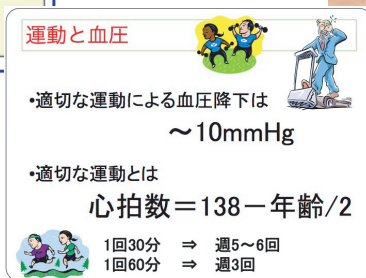
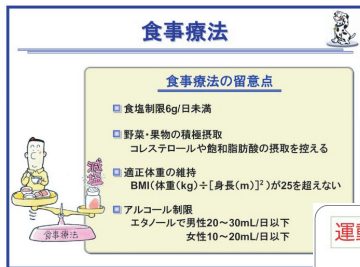
「高血圧のお話し」



高血圧はサイレントキラーとも呼ばれ自覚症状がないまま色々な合併症をおこします。高血圧患者の半数は未治療であり、服薬中でもコントロール良好な方はそのまた半数です。合併症は脳、心臓、腎臓、眼底、血管系など多岐にわたります。患者さんの病状などによって降圧目標が違ってきます。高齢者、脳血管障害患者では140/90未満、若年・中年者では130/85未満、糖尿病、腎障害、心筋梗塞後患者では130/80未満が降圧目標値です。自宅血

圧はここから5引いた値になります。高血圧の原因は遺伝因子と環境因子です。遺伝は仕方ありませんが環境因子は自分の努力でよくすることが出来ます。運動不足、ストレス、アルコール、肥満、塩分の取りすぎなどに注意しましょう。一無(禁煙)二少(小食、小酒)三多(多動、多休、多接)が目標です。

高血圧の治療には生活習慣の改善と服薬があります。患者さんによると薬は飲みたくないという方が結構おられますが、やはり血圧を下げることは大切ですので医師の指示に従いましょう。カルシウム拮抗剤、ACE阻害薬、ARB、βブロッカー、利尿薬などが主な降圧薬で、患者さんの状態に応じ投薬します。服薬などについて疑問があれば主治医とご相談ください。



委員会報告

■親睦委員会(高畑委員長)

4/12は観桜会です。是非全員の参加をお願いします。
サクセスとピアノの演奏があります。

出席報告..... 杉山 貴章 委員長

	月/日	出席計算 会員数	出席者	欠席者	出席率	メイク アップ	確 定 出席率
前々回	3/15	42名	28名	14名	—	名	67.0%
前 回	3/29	43名	32名	11名	81.0%	(名)	—
本 日	4/ 5	43名	42名	1名	98.0%	(名)	—