

緑の屋根の時計台



第10号 平成18年11月20日発行

生活習慣の改善の重要性

高血圧の治療に欠かせない「生活習慣の改善」は、高血圧につながる環境因子や危険因子を除いたり、減らしたりするものです。具体的にいえば、薬によらない降圧治療と危険因子の軽減という、自分でできる治療の『守備範囲』を着実にこなし、実行することです。もちろん血圧の高さ、臓器障害や合併症、危険因子の程度によっては、早期から降圧薬による治療となりますが、いわゆる「軽症高血圧」の方は、非薬物療法（生活習慣の改善）から始めます。ライフスタイルの改善には、下記のように7つの項目がポイントになります。降圧薬治療を早くから始めた患者さんで、非薬物療法を軽視する人がいますが、こうした患者さんほど生活習慣の改善が必要で、継続して実行することが大切です。血圧が下がっても、治ったわけではありません。「継続は力なり」の精神で、血圧をつまくコントロールする



- 健康的なライフスタイルを続けてください。
- 生活習慣の改善**
1. 塩分制限
 2. 肥満の是正
 3. 節酒
 4. 適度の運動
 5. カリウム、カルシウム、マグネシウムや食物繊維を多くとる
 6. ストレスを避ける
 7. 禁煙、低脂肪食
- 次回からは、糖尿病についてお話しします。

生活習慣病の多くが食生活によって引き起こされるといわれています。「生活習慣病」と診断された方は、毎日の食事を見直してみましよう。

受けて安心 専門的な栄養指導

十一月から管理栄養士による食事指導を始めまし

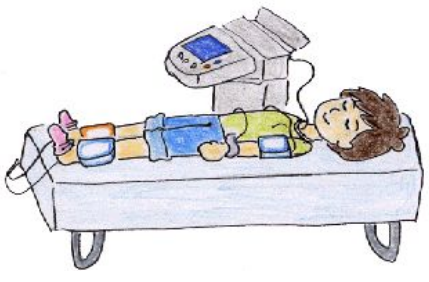
毎週火曜日の午後、管理栄養士による食事指導を始めました。糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームでは運動療法とともに栄養管理が大切です。自分にあつた食事についての指導を希望される方は、医師に相談してください。（特に糖尿病の方で、食事指導を受けた事がない人は必ず受けてください。）

そのポイントを管理栄養士が専門的な立場で一緒に考えさせていただき、効果的な献立や食事の量をわかりやすくアドバイスいたします。

心配ありませんか？ あなたの血管年齢

当院では、十一月より最新の**血圧脈波計（フォールム）**を導入し、患者様の動脈硬化度を検査しています。両腕・両足首の血圧をはかり、約五分で血管の硬さや詰まり具合がわかります。動脈硬化を、放っておくと狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞・下肢の壊死など、重大な疾患につながる可能性があります。特に、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満などを指摘された方は、生活習慣の改善につとめ

られ合併症の早期発見、予防のため定期的に検査をお受けになることを、おすすめします。ご希望の方はご相談ください。



インフォメーション

一部の血液検査結果がその日のうちに判るようになります

来年の1月から血糖値、HbA1c、微量アルブミン（糖尿病性腎症を早期に発見する検査）の測定がクリニック内で可能になります。採血後、結果が分かるまで約20分かかりますが、当日に結果に基づいて適切な指導が可能になります。HbA1c測定は、糖尿病の患者さんの血糖コントロールの指標として、すでに臨床的に広く用いられています。また、微量アルブミンは、長時間持続する高血糖が起因とされる糖尿病性腎症の早期発見、予防のため有用な検査項目として知られています。

年末年始の診療時間について

年末は12月29日（金）まで診療します。年明けは1月4日（木）から診療を始めます。

お休みに、お薬が無くならないように気をつけてください。

12/24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
休診	通常診療	通常診療	通常診療	通常診療	時間変更	休診

31 日	1/1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
休診	休診	休診	休診	通常診療	通常診療	通常診療

12月29日は午前8時30分から12時まで、午後は1時30分から3時までです。



【自己紹介】
高山市内の総合病院で二十五年間検査業務に携わってこきました。今回、縁あってこちらからお世話になることになりました。明るく清潔な雰囲気に行きたくないと思います。また、健康運動指導士の資格を取得しておりますので、生活習慣病等の改善のお手伝いもしたいと思っております。お気軽にお声をかけてください。

【職種】臨床検査技師
中村 道子（なかむら みちこ）

スタッフ
紹介



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土) 午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>