



* * * * * 高 血 圧 に つ い て * * * * *



●勤医協芦別平和診療所
所長 細川 桂輔

皆さんは血圧がいくつ以上だと高血圧にあてはまるかご存じですか？ 収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上を高血圧としています。自分の血圧は高くないと思っている方もいると思いますが、高血圧を認めれば下げた必要があります。今、日本の成人の2～3人に1人が高血圧といわれています。その原因のほとんどが、遺伝的な要因に悪い生活習慣などの環境要因が加わって血圧が高くなります。その他に腎臓病や内分泌系の病気などが原因で血圧が高くなる場合もあります。

高血圧だと何がいけないのか？ 慢性

的に血圧が高い状態が続くと動脈硬化になり、心筋梗塞や脳梗塞などの病気になってしまいます。症状がないからといって放っておくと命に関わるさまざまな合併症を引き起こします。

血圧を下げる薬はいろいろとありますが、基本は食事療法と運動療法になります。塩分は1日6g未満が目標です。塩分を多く摂ると血液量が増えたり、血管の収縮性を高め血管の抵抗を大きくして、血圧を上昇させます。6g未満というのはかなり意識して塩分制限しないと難しい目標です。血圧の高い方は一度医療機関へ相談してみてください。

【健康推進係からのお知らせ】

最近眠れていますか？

|| 知ってほしい睡眠のこと ||

「布団に入ってもなかなか寝つけない」「眠っていてもたびたび目覚める」「朝早く目覚める」「眠っているのに眠った感じがしない」など眠れないことはありませんか？ 睡眠障害は、うつ病の最も代表的な症状です。

また、長期にわたる不眠が、うつ病発生の要因になることもあり、睡眠の悩みは軽視できません。まだ大丈夫と頑張らないで、早めに相談することが大切です。

◆ 寝酒はいいの？

アルコールには入眠を誘う効果がありますが、実際は眠りが浅くなり、良質な睡眠がとれません。利尿作用もあり、ますます途中で起きることも多くなります。

また、徐々にアルコールの量が増え、アルコール依存症の恐れや肝臓にもよくありません。



お酒はダメ

◆ 睡眠薬を飲み続ける習慣になるの？

現在使用されている睡眠薬は、医師の指示通りに使えば習慣化することはほとんどありません。

医師が選択した薬は、あなたのためだけの薬です。他人はもちろん、親兄弟でも、睡眠薬をあげたり、もらったりしてはいけません。



🍴 今月の一品 🌸

カボチャの春巻き



幼児1人分のカロリー 【103Kcal】

提供：芦別市立保育所

カボチャの甘みとチーズの塩味がよく合い、おかずだけではなく、おやつにもぴったりの一品です。カボチャはカロテン(ビタミンAの材料)・ビタミンC・ビタミンEを多く含みます。これらの栄養素は抗酸化作用を持ち、中でもカロテンには皮膚や粘膜の健康維持を助ける力があり、ウイルスが体の中に入るのを防ぎます。また、カロテンやビタミンEは油との相性がよく、揚げたり炒めたりして油と一緒に食べることで身体に吸収されやすくなります。

- ▶材料 幼児6人分.....
- ・カボチャ130g・プロセスチーズ30g(ベビーチーズ2個程度)
- ・春巻の皮6枚・水溶き小麦粉適量・揚げ油適量・トマトケチャップ18g(大さじ1強)

- ▶作り方.....
- ①カボチャは皮を削ぎ、適当な大きさに切ってゆで、水気をよく切ってからつぶす。
- ②チーズは春巻に収まるよう細長く切る。
- ③春巻きの皮で①②を包み、水溶き小麦粉で巻き終わりをしっかりとめる。
- ④③を中温の油でカラッと揚げ、トマトケチャップをかけて完成。

健康のひろば

すこやか子育て

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象
1歳6か月児健康診査	3月20日(木) 13:00~13:10	平成24年7月24日~ 9月20日生まれの幼児
3歳児健康診査	3月27日(木) 13:00~13:10	平成23年1月~2月生 まれの幼児
歯科相談	3月18日(火) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布 (虫歯予防)	3月18日(火) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校 入学前の幼児

○場所 保健センター

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時 3月13日(木)、4月10日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所 ○費用 無料

○その他 相談日前日の午後4時までに予約する

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

★子育てサロンに遊びにきませんか

親子で一緒に体操をしたり、工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。



対象	子育て中の親子(0歳~就学前)	
日時	3月11日(火)午前10時~11時30分	
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)	
持ち物	飲み物	費用 無料

●申し込み・詳細 子育て支援センター係

☎24-2778

ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 3月14日(金)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください ○費用 無料

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください

●詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

健康づくり

ウォーキング教室

健康づくりの近道へ、



あなたも一歩踏み出してみませんか?

日時	3月17日(月)午前9時30分~11時30分 (受付:午前9時30分~10時)
受付場所	総合体育館ウォーキングコース
料金	無料
内容	体重・体脂肪・血圧測定後、ウォーキングを行います
持ち物	室内用運動靴
申し込み	不要。直接受付場所へご参集ください

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

子ども・子育て会議を開催します



子ども・子育て支援法に基づき、子ども・子育て支援事業計画を策定するため、子ども・子育て会議を開催します。子ども・子育てに関心のある方、傍聴しに来てみませんか。傍聴される方は、事前に子ども家庭係にお申し込みください。

○日時 3月28日(金)午後6時

○場所 子どもセンターつばさ2階さくらんぼハウス

●申し込み・詳細 子ども家庭係 ☎24-2777

●問い合わせ 市立芦別病院事務局医事係 ☎22-2701

項目	3月31日まで		4月1日から	
	3月31日まで	4月1日まで	4月1日から	4月1日まで
■文書手数料【1通当たりの料金】				
普通診断書、医療費領収金額の証明書等、その他の証明書等	2100円	2100円	2160円	2160円
死亡診断書、身体障害者認定書等、その他複雑な記載を要するもの	2625円	2625円	2700円	2700円
各種年金関係診断書、自賠責用診断書等、その他特に複雑な記載を要するもの	4200円	4200円	4320円	4320円
生命保険等の証明書	5250円	5250円	5400円	5400円
死体検案料	6825円	6825円	7020円	7020円
■その他【1日当たりの料金】				
病衣代	47円	47円	48円	48円

室料差額【1日当たりの料金】

項目	3月31日まで	4月1日まで
特別室料	2100円	2160円

■保険外診療(国の告示の1点当たり単価)

※注1 左記の料金は、保険診療報酬の適用外で各病院が独自に定めているものです
※注2 左記以外にも自費検査、予防接種等改定されるものがありますので、詳しくはお問い合わせください

改定後の料金は、4月1日以降に料金を徴収するものから適用します。

4月1日から消費税率(地方消費税率を含む)が8%に引き上げられます。これに伴い、市立芦別病院独自の使用料・手数料を改定します。

消費税率の引上げに伴う使用料・手数料の改定について

こんにちは市立病院です