



2022年9月26日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

## 2022年10月 診療表

## 各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (1日)
午後		千葉			14時- 吉田(7日) 千葉(21日)	

土曜診療は、  
第1のみです  
金曜日の午後は、  
7日・21日  
のみです

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

土曜日診療は、今月は、10月1日です 次月は、11月5日です

金曜日午後、当面休診になります 代診は7日と21日のみです

インフルエンザ予防接種が始まります 今年度より、当診療所では一部予約制になります

### < 血圧が高いといわれたら >

検診で血圧が高いと指摘されませんでしたか？ 高血圧は、身近な病気ですが放置していると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、大動脈解離、慢性腎臓病など深刻な病気を招いてしまいます 朝晩と日中との寒暖差の激しい秋は、血圧が上昇しやすいので、注意が必要です



#### 1. 家庭で血圧を測ってみましょう

血圧は常に変動します 自分の日頃の血圧を知るために、家庭で朝と夜の2回血圧を測定し記録しましょう

方法：朝起きてトイレに行って、1～2分座って落ち着いてから測定します

夜は、食事や入浴直後は避けて、落ち着いた頃に測定します

#### 2. 食事に注意

**減塩：** 薄味を心がけましょう 1日6g未満の食塩摂取量を目標にしよう

**減塩方法：** 塩の代わりにレモンや酢、スパイスを使おう 麺類のスープは飲まない 味噌汁は一日1回まで

しょうゆやソースはかけない 小皿に少量の調味料を入れてつけて食べる 漬物などは食べる回数を減らす

**バランスよく食事をとる：** 一日三食、主食・主菜・副菜とバランスよく食べよう

**カリウムやマグネシウムをとろう：** 緑黄色野菜、果物、海藻類やナッツ類の摂取が効果的ですが、摂り過ぎには注意

**低脂肪・低カロリー：** 甘いものや脂っこいものは控えましょう。

#### 3. 嗜好品に注意

**禁煙：** 禁煙をお勧めします 喫煙は動脈硬化を促進します 喫煙は、一過性に血圧を上昇させます

**節酒：** 休肝日を作る 一日の飲酒量を減らす (ビールは500mlまで・日本酒なら1合まで)

#### 4. 適度な運動：

日常生活の中で、こまめに動くことを心がけましょう

運動は息を止める激しい運動ではなく、有酸素運動を。ウォーキングもお勧めです

#### 5. 減量：

肥満の人、以前より体重が増えた人は減量すると効果的です BMI25未満が普通体重です

#### 6. ストレス解消と十分な睡眠：

疲れをため込まず、こまめな気分転換と十分な睡眠などで解消しよう

悩みは一人でため込まず、家族や友人、仲間など心を打ち明けられる人に相談しましょう

困ったときは主治医にも相談しましょう

