



代々木診療所だより N0379



2025年10月27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/>)



2025年11月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	—	—

*土日と祝日は
休診です。

- ※ 受付時間:午前9時~11時30分、午後1時30分~4時30分
- ※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。
- ※ 発熱のある方は事前にご連絡ください。
- ※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種(インフルエンザ、新型コロナ、肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹)をおこなっています(予約制)
- ※ 11/3(月)、24(月)は、祝日のため休診です。



《寒くなってきたので、高血圧に要注意》

寒くなると、血圧が高くなる方が増えます。

受診時は医師の前で緊張して高めになる方が多いので、家庭での血圧測定をお勧めしています。

できれば、1日2回、朝起床後と就寝前にはかりましょう。

朝は、トイレに行った後安静にしてはかります。

血圧計は、上腕にマンシェットを巻くタイプの血圧計がお勧めです。

是非、毎日計測して手帳やアプリで管理しましょう。コントロールのために、まずセルフチェックです！



《血圧の正常値》

高血圧は、将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症リスクを高める病気です。

高血圧治療をしている場合も、**降圧目標は上の血圧が130mmHg未満、下の血圧が80mmHg未満！**

減塩、運動、肥満の是正、節酒などの生活習慣の改善は服薬していても必須です。

上の血圧(収縮期血圧)を10mmHg下げると脳卒中・心臓病が約2割減少することが明らかになっています。

自分の生活習慣を振り返り、正常血圧を目指しましょう！

今年は急に朝晩が冷え込み、寒さに慣れないまま冬が来そうです。

ヒートショック対策を早めにおこない、寒さに備えましょう(*^-^*)



〜青空健康相談のお知らせ〜

日時:2025年11月10日(月)12:00~12:30頃 雨天中止

血圧測定、血管年齢測定、健康相談をおこないます。お待ちしております。