

東京都「青森暮らしセミナー」開催!

県外在住でUターンを考えているご家族、ご友人にお伝えください。

日時…1月23日(日) 13:00~17:00

場所…秋葉原UDXギャラリー

*詳細は青森県移住・交流ポータルサイト「あおり暮らし」をご覧ください。QRコードからアクセスできます。



問い合わせ・申込先

青森県企画政策部地域活力振興課
移住・交流推進グループ
Tel017-734-9174

海上自衛隊大湊音楽隊 第44回定期演奏会

日時…2月26日(土)

場所…オルテンシア大ホール

申込み…海上自衛隊大湊地方隊ホームページ (<https://www.mod.go.jp/msdf/oominato/>)
をご覧ください。QRコードからアクセスできます。



問い合わせ先

海上自衛隊大湊地方総監部広報推進室 Tel0175-24-1111 (土・日・祝日を除く8:00~16:45)

健康・福祉

健康づくり栄養教室 ~新春編~

一人一人に合った食事を学ぶ教室です。健診結果を見ながら、検査値をより良くするために普段の食事をどのように工夫すればよいのか、食品カードやフードモデルなどを使用して分かりやすくお伝えします。

「新春編」として、おいしくヘルシーな季節のレシピも紹介します。

日時…1月21日(金) 10:30~12:00

(受付10:15~)

場所…中央公民館

料金…無料

持ち物…健診結果(昨年のもや病院で受けたものでも可)、筆記用具

申込み…1月14日(金)まで

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方のための相談です(前日までに要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時・場所

▷1月26日(水) 10:00~12:00

市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

こころの相談 ~1人で悩まず相談してください~

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…1月20日(木) 13:30~15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに、電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康万歩計

高血圧の話

つがる市民診療所 所長 一戸 久人 先生



高血圧は自覚症状が少ないですが、徐々に動脈硬化をきたし血管の病気になりやすくなります(脳では脳出血や脳梗塞に、心臓では狭心症や心筋梗塞などがあり、ほかに胸部や腹部の大動脈疾患や、足の血管の病気もあります)。

昔は、加齢で自然に血圧が上がるものとして、あまり積極的に治療しなかった時期がありました。血圧と病気の関係について色々比較した報告が積み上がり、以前よりも下げたほうが良いことがわかってきたため、血圧の目標値が徐々に変更されてきました。

自分で測定して血圧が高かったり、健診などで高いと指摘された方は、医療機関を受診してください。家庭での血圧の記録(朝食前と眠前の血圧)を持参していただくと、診断と治療の助けになります。医療機関では、高血圧の原因を探し生活習慣の変更や降圧剤などで、患者さんが血管の病気になる可能性を減らせるよう対処しています。

血圧を家庭で記録していくと、自分の血圧の変動の傾向がわかってくると思います。一時的に高くなることもまれでなく、ほかに症状がなく血圧が高いということだけで、安静で改善することが多く、急いで下げる処置は昔のようにはしなくなりました。本当に必要なとき(脳出血などの高血圧緊急症のとき)でなければ、緊急の降圧はかえって良くないことがわかったためです。

手足のしびれ、しゃべりづらい、胸背部痛やめまい、嘔吐などほかの症状があれば別ですが、血圧上昇のみの時は、平日の受診時のご相談をすすめています(血圧を急いで下げる対処が必要な高血圧緊急症として、脳出血、脳梗塞、急性大動脈解離、心筋梗塞、不安定狭心症、褐色細胞腫クリーゼ等がありますが、血圧上昇以外の症状を伴い、そちらの症状をメインとして受診されることが多いです)。

