

国民健康保険病院からのお知らせ

患者参加型医療のススメ①

前 沢 政 次

2月7日から国保病院を担当します。

患者さんはじめ、町民の皆様と一緒に育てていく医療をめざしています。それは患者の皆さんの自己責任を強調するためではありません。お一人おひとりがその人らしく、少しでも健康やかに、和やかに過ごしていただくためには「医者にお任せ、クスリさえ飲んでいけば」ではなく、「自分や家族が工夫して、できるだけ元気に楽しく」というお気持ちを持っていただくことです。

この紙面をお借りして今月から、ありふれた症状や病気についてよくある質問にお答えする形で、皆さんに参加していただく医療について解説したいと思います。

質問1：血圧が測るたびに変わります。どれが自分の本当の血圧ですか？

答1

血圧計がこわれてなければ、全部そのときどきの本当の血圧です。

血圧計の問題、測り方の問題は少し考えておく必要があります。

血圧を測るにはマンシエットと呼ばれる、中に空気を入れる袋のある帯のようなものを巻きつける必要があります。自動血圧計では巻き付けやすいように筒のような形にしたものもあります。これを正確に上腕（二の腕、つまり肩の付け根から肘まで）の肘に近い部分に巻き付けます。そのときセンサー部分（音や振動を感じ取る部分）が上腕動脈の近くにあることがたいせつです。上腕動脈は肘の部分では真ん中よりも少し小指側にある人が多いです。さわってみると拍動（脈）が触れるはずですよ。

また巻き付けた腕部分と心臓の高さを水平にします。

手首や指で測る血圧計もありますが、現在は測定値が不正確だと言われています。

血圧はその人のおかれた状況や性格、測る人の側の問題で変わります。身体を動かした直後は高くなりますし、リラックスしているときは下がります。

質問2：朝の血圧がとても高くて心配です。測り方はどうすればよいですか。

答2

血圧は朝低くて午後からだんだん上がると考えられていました。もちろん多くの人はそうなのですが、血圧のクスリを飲んでいる人の中には、日中血圧が下がって、朝だけ高い人がいることが分かってきました。自律神経は交感神経と副交感神経とがありますが、血圧を上げる交感神経が朝急に活発になってしまうのです。クスリを飲んでいる高血圧の人の半数くらいは、この「早朝高血圧」があると言われています。クスリの飲み方を工夫する必要があります。一部のクスリを夜に飲むようにすることで朝高くならないようにします。医師とよく相談してください。

さて、お家での血圧の測り方です。朝は起床後1時間以内で、排尿した後、朝飯前、薬を飲む前、1～2分ゆったりしてから測ることがよいとされています。

できれば夜寝る前も測って記録し、受診時に医師に報告しましょう。

京極町国民健康保険病院 ☎ 42-2161 FAX 42-3359
E-mail: byoin@town-kyogoku.jp
公式ホームページ <http://www.kyogoku-clinic.com>

ご意見、ご質問はこちらまで

2月7日は「北方領土の日」

役場企画振興課

「いつか」を「今」に。
日本の国土、北方領土

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉島からなる北方四島の早期返還の実現は、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。

この北方領土問題解決のため、これまで日口両国間では精力的な外交交渉が続けられていますが、北方領土返還要求運動が始まってから60年以上が経過した現在なお、領土返還への具体的な道筋は見えないままになっています。

国の外交交渉を積極的に後押しし、さらなる道民世論の結集を図るため「日魯通交条約」署名の日（1855年2月7日）を記念して、昭和56年1月6日の閣議において定められた2月7日の「北方領土の日」を中心に、北海道独自の取り組みとして「北方領土の日特別啓発期間」を定め、道、市町村及び関係団体が連携し、一層強力に北方領土問題の啓発活動を展開します。

北方領土問題の一日も早い解決のため、各地で行われる行事や署名活

動への参加、ご協力をお願いします。

◎特別啓発期間

平成24年1月21日 2月20日

相談窓口が開設されます

役場健康推進課

障がいのある方やご家族を対象に
相談窓口が開設されます。

日時 2月6日（月）

午後1時～4時（来場順）

場所 京極町公民館1階会議室

対象者

京極町にお住まいで障がいのある方やそのご家族の方

※年齢や障がいの種別は問いません。

相談員

後志さぽーとネットきらら

まちの事件簿

事件

12月中、京極町において事件の発生はありません。

事故

○12月2日、道道交差点において、赤信号を見落とした車両がそのまま交差点内に進んだため、左方から直進の車両と衝突する事故が発生しました。

○12月22日、国道上のアイスバーン路面を走行中、スピードの出し過ぎによりスリップし、車両が路外に飛び出す事故が発生しました。

平成23年12月末 交通事故発生状況

	23年	22年
人身	4件	2件
物損	80件	73件
死者	0人	0人

京極町防犯協会・倶知安警察署

農業委員会からのお知らせ

役場農業委員会

2月の総会は、
2月23日（木）9時30分開会予定です。

羊蹄山ろく相談支援センター

内容 個別相談

・日常生活での悩みや困りごと

・福祉制度について

・福祉サービスの利用や申請の手続き方法 など

※相談員2名が対応しますので、都合の良い時間にご来場ください。

問い合わせ先

羊蹄山ろく相談支援センター

（羊蹄山麓7ヶ町村委託事業所）

☎ 21 2227

『東日本大震災』義援金について

1月19日までに京極分区に寄せられた義援金総額は

2,544,184円

となっています。

=義援金を寄せられた方々=


（順不同・敬称略）

12月20日 1月19日分

二丁目町内会

お姉ちゃんのお尻をいつも追いかけているゆうと！
おじいちゃん、おばあちゃんが大好きなゆうと！
いつまでもみんなと仲良く大笑いしようね！

ゆうと 優翔くん
加藤



三崎（2月25日）
裕樹さん=美保さん

きょうすく 1歳