

平均寿命は男性81歳、女性87歳ですが、自立した健康的な生活ができる健康寿命は男性72歳、女性75歳です。その差は男性で9年、女性で12年あり、この期間は何らかの支援を受ける必要があります。わが国の要介護者数は増加を続けており、大きな社会問題となっています。

要介護の大きな原因である脳卒中、心臓疾患の最大の危険因子が高血圧です。高血圧の診断や治療法はとも進歩していますが、わが国の高血圧患者4,300万人の半分しか治療を受けておらず、血圧のコントロールが良好な患者さんは、さらにその半分というのが現状です。

血圧の変動

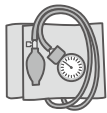
血圧は常に変動します。冬は高く、夏は低くなる傾向があります。1日で見ると昼より夜に血圧が低下し、早朝に再上昇するという日内リズムがみられます。食事、会話、歩行など日常動作でも血圧が変動します。排便・排尿時には副交感神経が働き血圧を下げる方向に働くため、排便・排尿後には立ちくらみがおきやすいです。一方、排便時に強いいきむと交感神経が緊張し血圧が上昇します。

全ての測定値がその時々『本当の血圧』ですが、高血圧かどうか診断するには、どのような条件で測定した値かが問題となります。推奨されている測定方法のポイントは、

- ▽座位1〜2分の安静後に測定する：自身で1〜2分の安静を体験すると、意外に長いと実感できると思います。
- ▽一機会『原則2回』朝夕測定する：朝と夕は血圧がばらついて当然です。
- ▽1週間の平均で血圧を判断する。

高血圧の基準は、家庭血圧で135/85mmHg以上、診察室血圧で140/90mmHg以上です。

血圧の測定と高血圧の基準



内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療	福山夜間小児診療所 (福山市三吉町南)	☎ 084-922-4999
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	# 8000
	救急医療	三原病院 (三原市中之町)	☎ 0848-63-8877
	救急医療相談	精神科救急情報センター (広島市安芸区)	☎ 082-892-3600
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所 (福山市三吉町南)	☎ 084-982-9946
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎ 0120-169901

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

12月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医
	外科		内科		内科		
3日◎	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	河村内科 (府中町)	☎47-6300	草浦医院 (駅家町)	☎084-972-8885	府中北市民病院 (上下町) ☎62-2211
10日◎	寺岡記念病院 (新市町)	☎52-3140	佐野内科医院 (鵜飼町)	☎45-5310	瀬尾医院 (新市町)	☎51-2169	
17日◎	石川クリニック (新市町)	☎51-8650	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	小島病院 (駅家町)	☎084-976-1351	
24日◎	榑崎外科医院 (元町)	☎45-2311	唐川医院 (中須町)	☎45-4030	さとうファミリークリニック (駅家町)	☎084-999-3103	
29日金	府中みのりクリニック (元町)	☎45-4572	佐々木内科 (中須町)	☎52-6555	南坊井上内科循環器科医院 (駅家町)	☎084-976-0013	
30日土	えきや外科クリニック (駅家町)	☎084-976-2222	新市ときながクリニック (新市町)	☎51-5007	佐野内科胃腸科医院 (駅家町)	☎084-976-1121	
31日◎	なんば医院 (土生町)	☎43-6336	奥野内科医院 (府川町)	☎46-3500	寺岡記念病院 (新市町)	☎52-3140	

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00~17:00。