

します。

以上5つが、高血圧に対する非薬物療法の主なものです。これらを行い、1〜3ヶ月程度で効果が得られなければ、医療機関を受診されることをお勧めします。また、内服治療を受けられています方の4〜6割が、目標値に達していないとの報告もあります。お薬を飲まれている方も、生活習慣には十分な注意が必要です。

また血圧には、①白衣高血圧：家庭血圧では正常だが診察時血圧のみ上昇。②仮面高血圧：診察時は正常血圧で家庭血圧にて高値。③早朝高血圧：起床後急激に血圧が上昇。④夜間高血圧：就寝による血圧の低下が認められない、もしくはむしろ上昇する。などの様々なタイプが知られており、24時間しっかりと血圧をコントロールすることが重要です。さらに、内分泌異常や腎疾患に由来する高血圧（二次性高血圧）などもありますので、検診などで指摘された際には、一度医療機関を受診してみてください。

山本組合総合病院

病院祭



平成24年

10月20日(土)

時間 9:30 ~ 14:00

たのしいイベント
もりだくさん!

会場
エントランスホール

- 9:30~
愛慈幼稚園 園児によるパフォーマンス
- 9:50~
湊城幼稚園 園児によるパフォーマンス
- 10:10~
スタジオ・ジャムによるダンス
- 10:30~
SACHIKOさんのバルーンアート
- 11:00~
OB会による大正琴演奏

- 屋台コーナー
- J A直売会・バザー
- プラ板アクセサリー作り
- 健康コーナー（保健師による健康相談や血圧測定・超音波骨密度測定など）
- アロマオイルでのハンドマッサージ
- J A共済 アンパンマン撮影会 など

講演会 2階講堂（12:30~）

『高齢者におけるこころの健康』

講師：山本組合総合病院 精神科医師
利川 嘉明 先生

