

女性部だより

住民の生活安全のために活動している町の消防団。その中に、女性団員がいることをご存じですか？今回は、とても大事な“防災”という私たち女性部の活動についてご紹介します。

地域のお年寄りを

見守り隊！独居高齢者宅訪問

●どんなことをするの？

一人で暮らしておられる高齢者のお宅を訪問して、火災が起きやすい場所はないか、もしも火災が起きてしまったときの避難経路は確保されているか、女性消防団員と一緒に確認します。

●どんなところを見るの？

火災が起きやすい場所、コンロやストーブ、コンセント周り、仏壇などに、ほこりが溜まっていたり、近くにものを置いていないかを重点的に見ます。他には、住宅用警報器が正常に反応するか、消火器の保管場所は適正か、期限は切れていないかなどを確認します。



皆さんの身近にある消火器、正しく取り扱っていますか？

「老朽化した消火器」の破裂により負傷する事故が全国で多発しています。これは耐用年数が経過し、本体の腐食によるものが多いです。消火器は初期消火に非常に有効ですので、日頃から適正な維持管理をお願いします。

○消火器の点検について

- ・安全栓は確実に装着されていますか？
- ・本体に変形やサビ、腐食はありませんか？
- ・ホースにヒビ割れはありませんか？
- ・使用期間、使用期限は過ぎていませんか？

○消火器の処分について

消火器は破砕不適物になります。粗大ごみシールを貼り付けて、破砕不適物の集積場所・収集日にだしてください。(指定袋に入る場合は粗大ごみシールを貼らずに袋に入れて出してください。)

※消火器の中身は空にして出してください。

※サビ、腐食が激しい場合、自分で中身を出すことは非常に危険です。その場合は、購入したお店に引き取って貰うことをお勧めします。(リサイクル料がかかります。)

女性消防団員になりませんか？

女性消防団員は、独居高齢者宅訪問だけでなく、火災予防、応急手当など「もしも」の時に備えて訓練をしています。興味がある人はお気軽にお電話ください！

問い合わせ先 本庁 総務課 消防交通係 ☎0968・86・5720

町立病院からのお知らせ

はじめよう！高血圧の治療 薬以外にできること

1. なぜ治療するの？

とても身近な高血圧、実は、日本には、4000万人にのぼります。若い人では未治療の人が多く、また、きちんと治療を受けている人でも、その約半数は、十分な目標に達していないのです。自覚症状は、基本的に無症状ですので、測定が重要です。高血圧を放置すると、心臓や血管が障害され、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病を引き起こします。このような合併症を予防するために、血圧を下げる必要があるのです。

2. 自分で測ろう！

診察室では、140/90以上で、家庭では、135/85以上で、高血圧と診断されます。正常値は、診察室:130/85未満、家庭:125/80未満です。家庭での血圧測定は、非常に重要です。なぜなら、白衣高血圧(医療機関では高血圧だが、家庭では正常)、仮面高血圧(医療機関では正常だが、家庭では高血圧)を発見できるからです。このうち、後者は、特に注意が必要と分かっています。朝と寝前の測定(それぞれ原則2回測定)が基本です。朝起きて、トイレを済まし、朝食・内服前かつ1-2分の安静後に、測りましょう。測定した値は、血圧手帳(当院でお渡しします)に書き込みます。手首式の測定器より、上腕にまくタイプのもので正確に測定できます。今年発表になるガイドラインでも、家庭血圧の重要性が強調され、診察室との違いがある場合には、家庭血圧のほうを重視するとされました。また、日中や睡眠時の血圧など、より詳しい血圧を知るためには、24時間血圧測定を行うことがあり、当院でも可能です。

3. 自分でできること！

治療の基本であり、効果もあると分かっています。列挙すると、減塩、減量、運動、禁煙、節酒、野菜・果物の摂取、コレステロールの制限等です。効果の大きい減塩について強調します(1gの減塩で、1mmHgの降下)。日本人は、1日平均10.4gの食塩を摂っています。目標は、6g未満です。減塩には、調味料はしっかり測

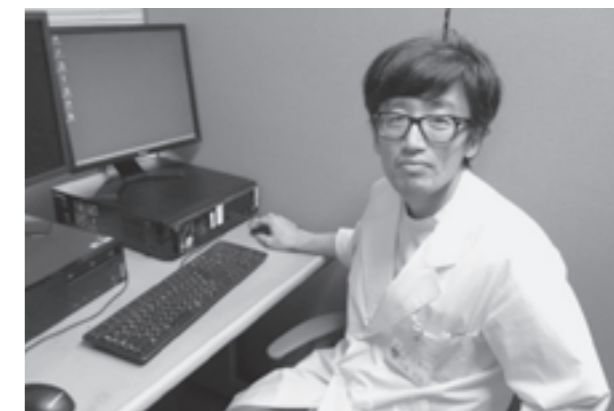
る、塩分の多いものを控える、食べ過ぎない、などといったポイントがあります。また、少しずつ減塩していき、舌を慣らしていくことも必要です。減塩してもおいしく食べるために、ぜひ病院の栄養士の助けを借ります。また、外来で尿中のナトリウムを測定し、自分の摂取量を推定することもできます。栄養表示のNa(g)は、2.5倍して、食塩量に換算することも知っておくとよいでしょう。

4. 薬の治療

薬の治療は、第2段階目と位置付けられます。通常、1剤から始め、2、3剤の併用が必要となります(最近では、合剤といって1錠ですが、中身は2剤というものもあり、よく使われます)。また、目標値は、若・中年で、130/85未満、高齢者で、140/90未満となりますが、糖尿病などの合併症の有無により、目標値が異なります。また、時に薬の減量・中止ができる方もいらっしゃいますが、通常は、飲み続けることが多いです。

5. 家で血圧が非常に高いときに

家庭での測定で、180/120以上など、非常に高い値となることもあるかもしれません。時に緊急で下げる必要がありますが、多くはありません。頭痛、吐き気、胸痛などの症状が、伴っている場合にはすぐに病院へ来る必要がありますが、そのような症状が伴わない場合には、まずは、しばらく安静にして、それでも下がらない場合には、病院へ電話で相談するか、不安な場合には受診しましょう。



和水町立病院 内科医 佐藤孝彦