

Spalte des Doktors
医師のコラム

高血圧の話

残暑厳しい日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今回、高血圧についてお話させていただきます。血圧が高くて症状がないとして、放置される方がいらっしゃるかと思います。

血圧とは、心臓から送り出された血液の血管壁への圧力のことです。心臓は一日当たり約10万回拍動します。高血圧の場合、通常血圧と比べ心臓と血管に余計な負担がかかっているのです。高血圧は動脈硬化と密接な関係があります。血圧の障害は動脈硬化へと進みます。その動脈硬化はますます血圧を高くし、悪循環を起すのです。動脈硬化の進行は、出血や血管閉塞を起し、臓器障害を起すのです。認知症や脳卒中、狭心症心筋梗塞として心不全などの原因にもなります。腎臓や目にも負担がかかります。また大動脈瘤破裂や大動脈解離への進行は、命に危険がおよぶこととなります。

すから症状が出たときは大変重大な状態になるので、沈黙の殺人者(サイレントキラー)とも言われています。

高血圧には、本態性高血圧と二次性高血圧があります。多くの場合、本態性高血圧です。その治療は、食事療法、運動療法、薬物療法を適切に行うことです。まず生活習慣を改善してください。食事の減塩、体重管理、適度な運動そして禁煙を勧めます。薬物療法に関しては、かかりつけの先生に相談したほうがよろしいと思います。皆様がますます健康な生活を送れますよう、心よりお祈り申し上げます。また、当院は、今年の11月につきのわ駅から徒歩5分の場所へ移転します。地元に着した医療を行っていただきますので、変わらぬご支援よろしくお願ひ申し上げます。武蔵嵐山病院 病院長 福島祐一

福島祐一

医療法人 蒼龍会 武蔵嵐山病院
住所 嵐山町太郎丸135
電話 062-17282
診療時間 9時~12時、13時30分~17時
診療日 月曜日~土曜日(祝日除く)

町民課 ジェネリック医薬品について

「ジェネリック医薬品」とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が過ぎた後、新薬と同じ有効成分で製造した薬のことです。新薬に比べて開発費を抑えられるため、安価に作る事ができます。ジェネリック医薬品を選ぶことは、ご自身の負担を減らすだけでなく、医療費の節減にもつながります。変更を希望する場合は、まず医師に相談し、選択や使用方法については薬剤師へ相談しましょう。

町民課 保険・年金担当 062-12154

町民課 国民健康保険被保険者証の更新について

国民健康保険被保険者証の有効期限は9月30日までです。10月1日からお使いいただける被保険者証は、9月下旬までに簡易書留で送付します。

また、保険証の裏面に臓器提供に関する意思表示欄があります。表示欄の保護シールをご希望の方は、役場または交流センターに用意してあります。

町民課 保険・年金担当 062-12154

川越年金事務所からのお知らせ

予約相談をご利用ください

日本年金機構での年金相談・手続きは、予約制です。予約のない場合は、数時間お待ちいただくことがあります。予約受付専用電話 0570-0514890

受付時間《月金》 8時30分~17時15分まで ※1か月前~前日まで予約可能 年金を受給するためには、請求手続きが必要です

新たに、老齢基礎年金及び老齢厚生年金の受給年齢を迎えられる方に、お知らせが送付されます。請求忘れのないようご注意ください。

川越年金事務所 049-1242-2657

平成31年分扶養親族等申告書が届いた方へ

毎年所得税の課税対象となる方に「扶養親族等申告書」を送りしています。申告書を提出されることで、各種控除を受けることができます。

ねんきんダイヤル 0570-0511165



8月4日の嵐山夏まつりでは、たくさんステージをさせていただきました。楽しかったです!



今までPiaceと一緒に踊っていたプチピースがバンドステージのトップバッターとして、パフォーマンスしました! はじめてのステージ、大きな声で元気にできてよかったです! これからもプチピースの活躍を楽しみにしてください!

Mei Piaceプロジェクト

嵐山町役場 長寿生きがい課内
地域包括支援センターです
シニアの皆さんの総合相談窓口!
問合せ 062-0718

『らんらんフィット』をリニューアルしました

元気に生活できる身体づくりを目指したりハビリ専門職(理学療法士、作業療法士)による体操教室です。これまで、毎週土曜日に武蔵嵐山病院で開催していた教室を、毎週木曜日に嵐山町社会福祉協議会で開催することとなりました。

日時 毎週木曜日(祝日を除く) 14時集合 14時30分開始~16時 平成30年10月~12月(全12回)
場所 嵐山町社会福祉協議会



「らんらんフィット」にて嵐丸くん体操で元気アップ

コミュニティルーム 体力測定、体と頭の体操、トレーニング指導、嵐丸くん体操など

対象 ①おおよね65歳以上の方 ②身の回りのことがご自身で行える方(介護度は不問) ③初めて教室に参加される方または、前回の参加から1年以上経過されている方
定員 15名(先着順)
費用 300円(初回参加時)
服装 動きやすい服(ズボン)、(フアイル・プリント代)
持ち物 タオル2枚、飲み物
申込期限 9月29日(土)まで
申込み・問合せ 武蔵嵐山病院 通所リハケアステーション 062-17329

「リハビリ相談」のご案内

理学療法士によるリハビリ相談を行います。気になる部分の相談、簡単な運動機能のチェックや身体の動きを確認し、ご自宅でできるストレッチや体操などをアドバイスします。

日時 9月25日(火) 13時30分~15時 ※1日3名まで(先着順)
場所 役場204会議室
対象 おおむね65歳以上の方
費用 無料
申込期限 9月19日(水)まで
申込み・問合せ 地域包括支援センター

腰や膝が痛いなあ
最近転びやすくなった...
体操って何をすればいいの?
お身体の気になることがありましたら、お気軽にご相談ください

在宅医療電話相談のご案内

比企医師会では、地域の方々から住み慣れた地域で医療を受けることができるよう、在宅医療や療養に関する相談窓口「比企医師会在宅医療連携拠点 相談室」を開設しています。

看護師や介護支援専門員(ケアマネジャー)の資格を持つ職員が、退院後の療養生活や往診、看取りなどの医療に関する相談に対応します。
時間 平日 9時~17時
相談例
・ 近々退院の予定ですが、医療的ケアも必要なので心配です。
・ 自宅で看取りたいが、往診をしてくれるお医者さんはいませんか。
・ 寝たきりや認知症で通院が難しいです。

お気軽にご相談ください。
問合せ 比企医師会在宅医療連携拠点 相談室 081-5563

「嵐カフェ」を開催します
日時 9月11日(火) 10時~12時 ミニ講座 10時30分より
「聞こえについて」
場所 ウエルシア嵐山東口店内
参加費 100円