

福田内科通信 4月号

高血圧といわれたら、

始めよう！生活習慣の修正



高血圧とは？

診察室で測定した上の血圧が 140mmHg 以上、下の血圧が 90mmHg 以上の場合を「高血圧」としています。

高血圧治療の目的は？

脳卒中や心筋梗塞などの病気を予防して、健康寿命を伸ばすことです。

血圧を下げるには？

目標血圧をしっかりと確認します。年齢やほかに病気がないか確認して、医師と相談の上、目標血圧を決めて高血圧治療を始めます。

●降圧目標	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
75歳以上	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

生活習慣の修正とは？

減塩、運動、禁煙などの生活習慣の修正が高血圧治療の基本です。

【減塩】 食塩摂取量 6g/日未満

【肥満の予防や改善】 体格指数 (BMI) 25.0kg/m²未満

【節酒】 エタノール量で男性 20~30ml/日以下、女性 10~20ml/日以下

【運動】 毎日 30 分以上または週 180 分以上の軽強度の有酸素運動

【食事パターン】 野菜や果物、多価不飽和脂肪酸を積極的に摂取、飽和脂肪酸、コレステロールを避ける

【禁煙】 喫煙のほか間接禁煙（受動喫煙）も避ける

発行所 福田内科医院

〒501-0236 瑞穂市本田1017-1

TEL 058-327-0721

<http://www.fukuta.or.jp/>

◆内視鏡検査について◆

胃・大腸内視鏡検査を行っております。鎮静剤を使用して楽に検査を受けることができます。日帰り大腸ポリープ切除治療、土曜日の検査もしております。

担当医は、院長（福田信宏）です。

☆日本消化器学会認定 消化器病専門医

☆日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

☆日本超音波医学会認定 超音波専門医

疾患の早期発見のために内視鏡検査を定期的に受けられることをお勧めします。

詳しくは、診療時間等にご質問、ご相談下さい。

◆診療時間のご案内◆

診察

	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×	×
16:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×	×

内視鏡検査・治療

	月	火	水	木	金	土	日	祝
胃内視鏡 8:00~8:30	○	○	○	○	×	○	×	×
胃・大腸内視鏡 13:00~16:00	○	○	×	○	○	○	×	×

○変更になる場合もありますのであらかじめご了承ください。