



## 家庭血圧について

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことです。血圧を高いままにしておくと、血管が傷つきもろくなります。特に脳や心臓の血管が傷むと、脳卒中や心筋梗塞といった命にかかわる病気にかかりやすくなります。そのため、血圧をきちんとコントロールする必要がありますのです。

血圧は気温や気分などにより絶えず変わるため、診察室で測った血圧だけでなく、家にいる時の普段の血圧を把握することが大事になります。これを家庭血圧と呼び、

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

将来病気になるかどうかは、診察室で測った血圧よりも家庭血圧のほうが参考になるといわれています。

血圧は24時間にわたってしっかり下げ、管理することが大事です。将来の健康のため、ぜひ家庭血圧を測りましょう。できれば1日2回、朝起きた時と寝る前に血圧を測る習慣を付けてください。日ごろから、家庭血圧を135/85mmHg以下に保つことを目標にしましょう。

もし、家庭血圧が高いようならば、血圧を記録したノートなどを用意し、早めに医師に相談をしてください。

前橋市医師会 富田 智之

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	7日(日)	小児科しもだクリニック (児) 六供町 ☎220-1221	みやぎクリニック (内) 鼻毛石町 ☎280-2510	八代 医 院 (内) 川曲町 ☎255-0846	河内循環器クリニック (内外) 昭和町三丁目 ☎233-3311	小坂橋 医 院 (外) 上泉町 ☎261-2122	滝沢整形外科医院 (整) 関根町 ☎232-6502	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	牧耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 総社町総社 ☎280-5233	かめい眼科 (眼) 城東町一丁目 ☎260-1200
	11月14日(日)	嵯峨小児科医院 (児) 青柳町 ☎232-1188	田中内科医院 (内) 古市町一丁目 ☎251-0254	伊藤内科小児科医院 (内) 高花台一丁目 ☎269-5611	福音堂栄光診療所 (内) 駒形町 ☎266-6188	外科皮膚科たき医院 (外) 大利根町一丁目 ☎251-5101	こぶな整形外科医院 (整) 後閑町 ☎261-7600	産科婦人科松原医院 (産婦) 高崎市新保町 ☎027-353-4103	耳鼻咽喉科田中医院 (耳鼻) 高崎市鍛冶町 ☎027-322-2604	沼賀眼科医院 (眼) 高崎市相生町 ☎027-327-1270
	21日(日)	竹澤小児科クリニック (児) 上小出町二丁目 ☎260-7750	西片貝クリニック (内) 西片貝町三丁目 ☎223-6533	こなか医院 (内) 総社町総社 ☎280-5570	吉松 医 院 (内) 粕川町新屋 ☎285-2273	原 医 院 (整) 下川町 ☎265-2300	生方 医 院 (内外) 表町二丁目 ☎224-2818	中野産婦人科医院 (産婦) 国領町二丁目 ☎233-5588	いとう耳鼻咽喉科 (耳鼻) 朝倉町 ☎287-4707	結城眼科医院 (眼) 西片貝町三丁目 ☎226-7575
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a> 、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内 ☎221-0099										
歯 科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番 医	11月7日(日) = はら接骨院 (小相木町) ☎251-1150、田島接骨院 (上増田町) ☎266-1450									
	11月14日(日) = 大島接骨院 (上泉町) ☎233-1925、いしい接骨院 (三河町二丁目) ☎243-5512 11月21日(日) = 平井接骨院 (横手町) ☎265-0008、一貫堂接骨院 (住吉町二丁目) ☎231-8215									
薬 局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時									