

※お電話いただくと自動音声がかかりますので、「4」番を押してください。

インセンティブ制度は加入者の皆様の取り組みが保険料率に反映される制度です。ご協力の程、何卒宜しくお願いいたします。

【インセンティブ制度の詳細はこちら（協会けんぽホームページ）】

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat550/insenthibuseido/insenthibuseido>

「健康フェスタ in えひめ 2018」に出展します

日時：平成 30 年 7 月 7 日（土）10：00～17：00

7 月 8 日（日）10：00～16：00

会場：アイテムえひめ（松山市大可賀 2-1-28）

主催：株式会社レディ薬局

共催：南海放送

今年で 9 回目を迎える「健康フェスタ in えひめ 2018」に愛媛支部も出展いたします。今回はソルセイブ[®]検査と血流測定を実施します。

●ソルセイブ[®]検査

塩味に関する検査で普段の味付けが「濃い」のか「薄い」のかがわかります。

●血流測定

毛細血管の状態を観察し、ご自身の健康状態を知ることができます。

皆様のご来場を心よりお待ちしております。

【レディ薬局 健康フェスタ in えひめ 2018 ホームページ】

<http://kenko-festa.com/>

季節の健康情報

▼時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h30/300601002>

ドクターすなみの脳のおはなし

第124回 白衣高血圧と仮面高血圧

Aさんは62才女性で脳梗塞で入院歴があります。左手と左足に軽い運動麻痺が残りましたが、自分のことはすべてでき、幸い主婦として元の生活に戻ることができています。そのAさんは血圧が高く、降圧剤を2種類服用しています。きちんと血圧手帳をつけ、2か月に1度の受診のときには忘れることなく血圧手帳を持って来て見せてくれます。

ところが病院が見えてくると、胸がどきどき呼吸もはあはあ乱れて、外来の前に置いてある上腕カフ型血圧計で測ると、きょうも190-110と異常に高い数値となります。脈拍も120くらいのことが多いです。

毎回のことで私はもう慣れましたが、本人は大変気にしており、「申し訳ありません。申し訳ありません。」と平身低頭。

「いえいえ、そんなに言わなくても結構です。あなたは白衣高血圧なんです。家庭で測定した値は120-70くらいで理想的です。家庭血圧を重視すべきで病院での血圧は二の次と考えていただいて結構です。」

白衣高血圧は緊張しやすいタイプの方にみられ、Aさんのような方はかなり多いとされています。病院やクリニックでは高血圧とみなされますから、きちんと家庭

で血圧を測定し、血圧手帳にすべてを記録し、担当医に見せることが大切です。
Bさんは59才男性でサラリーマン。会社の健診ではデータに異常値はまったくなく、本人も健康そのものと思っていました。

ところがある日曜日のこと。温泉へ行き、サウナに入り、脱衣場に出た途端、右手足に力が入らず、誰か呼ぼうとしましたが、言葉にならず、その場にしゃがみこんでしまいました。5分ほど経ったときでした。従業員の方が来られて

「どうされましたか？」

と声をかけてくださったのです。少しろれつは回りませんでしたが、

「実は、しゃべりにくいし、右の手足に力が入らないんです。」

と、答えたところ、

「それは大変だ。すぐ救急車を呼びます！」

そこまでしなくても、と思ったものの、やはり大変なことかもしれないとお任せすることとしました。

ところが救急車に乗ったころには普通にしゃべれるし、右手足も普通に動くように回復していました。

救急病院では循環器内科の医師がいろいろと検査してくれ、

「一過性脳虚血発作と思われます。短期間の入院が必要です。」

と説明され、1週間入院となりました。

その後、月に1回、通院し、降圧剤などを服用しています。まさか高血圧だとは思ってもよかったです。会社の健診では血圧は正常だったのです。

病名は仮面高血圧。病院で測定した血圧はまったく正常ですが、我が家で測ると168-96mmHgでした。仮面をかぶっていて病院では高血圧とわからないのです。

担当医の説明では仮面高血圧の人のほうが脳卒中や心臓疾患のリスクが一般的な高血圧の人より高いそうです。それを裏付けるアメリカ・コロンビア大学のトーマス・ピッカリング教授の研究報告では、脳心血管疾患リスクは正常血圧の人を1とすると、一般の高血圧の人が2.94倍、仮面高血圧の人は3.86倍にも上ったとのことです。

脳心血管疾患リスクの高い仮面高血圧を発見するためには、血圧を、毎日家庭で測りましょう。上腕血圧計が推奨されています。朝の測定は起床後1時間以内・朝食前・服薬前に、トイレをすませて椅子に1~2分座って落ち着いてから測りましょう。夕食後にも測りましょう。朝晩、少なくとも1回測ることが推奨されています。1週間の平均値が最高血圧が135 mmHg以上、最低血圧が85mmHg以上の場合は、高血圧の可能性があります。

脳神経外科医 角南 典生（すなみ のりお）

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です
同僚や友人ご家族に「Salud!えひめ」をぜひご紹介ください。

全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟1階
TEL 089-947-2100（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do

※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。