



## 高血圧の診断基準をご存じですか？

### 高血圧でも自覚症状がないから大丈夫？

高血圧治療ガイドライン 2024 では「診察室血圧 140/90mmHg 以上・家庭血圧 135/85mmHg 以上を高血圧」とされています。血圧が変動しても自覚症状のない方がほとんどです。しかし、持続する高血圧（120/80mmHg 以上）の影響により徐々に血管の内側が傷つき、血管壁が厚く・硬くなる動脈硬化が進行すると、脳心血管病や慢性腎不全の発症リスクが高くなります。

### 「家庭血圧」を知ることは、

#### 高血圧の早期診断・治療に重要です

血圧の数値には、家庭で測る「家庭血圧」と健診や診察室で測る「診察室血圧」があります。「家庭血圧 135/85mmHg 以上」が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を 2～3 倍にも増やす危険な高血圧と言われており、ふだんの血圧を知って、生活習慣を改善する、早期に治療を開始するなど、予防的に血管を守っていくことが大切です。

📌 日頃から家庭血圧を測定し、年に 1 回は健診を受診して、身体の状態を確認してみましょう

### ▼家庭血圧の正常値基準

| 年齢・病気の有無           | 基準値           |
|--------------------|---------------|
| 75 歳未満             | 125/75mmHg 未満 |
| 脳血管治療者             |               |
| 心血管治療者             |               |
| 糖尿病患者              |               |
| 腎臓病患者 (尿蛋白 (+) 以上) |               |
| 抗血栓薬服用者            | 135/85mmHg 未満 |
| 75 歳以上             |               |

## みまも りんご 通信



### ▶緊急通報装置設置事業

急病・災害などの緊急時に迅速かつ適切な救急救助体制をとり、生活不安の解消と人命の安全を確保するため、65 歳以上の高齢者（病弱で生活不安のある方）のみの世帯または 65 歳以上の高齢者のみと同居する重度心身障がい者の世帯などを対象に、消防署に直接通じる緊急通報装置を無料で設置します。

利用者負担：毎月の利用料、通話料、電池交換費など

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

☎高齢者支援係 Tel 74-4452

## 9 月の休日当番医・薬局

|        | 一般診療   | 歯科診療   | 薬局 (市内)  |
|--------|--|--|--|
| 1 (日)  | 細谷医院<br>Tel 52-3057                                  | 新十津川パング歯科<br>Tel 76-3202<br>(新十津川町中央 309 番地 1)     | オアシスファーマシー Tel 74-7107<br>ナカジマ薬局 Tel 55-2311                 |
| 8 (日)  | 市立病院<br>Tel 54-2131                                  |  |  |
| 15 (日) | すながわ耳鼻咽喉科<br>Tel 55-3387                             | 杉澤歯科クリニック<br>Tel 0164-32-2832<br>(妹背牛町字妹背牛 385 番地) | ナカジマ薬局 Tel 55-2311   |
| 16 (祝) |  |  |  |
| 22 (祝) | 市立病院<br>Tel 54-2131                                  | いち花歯科クリニック<br>Tel 0124-22-2207<br>(芦別市本町 28 番地 18) |  |
| 23 (休) |  |  |  |
| 29 (日) |  | 多比良歯科医院<br>Tel 54-3510                             |  |
| 備考     | 診療は 9:00～17:00 で、<br>夜間診療は電話センター<br>Tel 54-2196 へ照会を | 診療は 9:00～12:00                                     | 時間外・緊急窓口：Tel 74-7107 (砂川薬剤師会)<br>※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください |

## 9 月の定例行事予定

- Café ささえあい  
3 日(火) 13:30～
- ひだまりカフェ  
17 日(火) 13:30～
- 無料法律相談  
6 日(金) 13:00～※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ  
14 日(土) 11:00～
- 赤ちゃんのおはなしばたけ  
26 日(木) 11:00～
- ゆう百歳体操  
毎週月・木曜日 10:00～ (2、16、23、26、30 日) ※2、30 日は 11:00～
- 健康教室「ふまねっと」  
4 日(水)、18 日(水) 10:00～
- いきいきひろば  
5 日(木)、10 日(火)、15 日(日)、20 日(金)、25 日(水)、30 日(月) 10:00～



市役所  図書館  地域交流センターゆう