

連載

もつと



## 知りたい 地域医療

町立下川病院

内科外来主査看護師 塩田美香

当院では禁煙外来を行っています

町立下川病院では、平成29年4月1日より、禁煙外来を行っています。

タバコが健康に悪影響を及ぼすことは、多くの人が知るところであります。喫煙は肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病や脳卒中などの疾患や呼吸器疾患などにかかるリスクを高めます。

また、そのリスクはタバコを吸わない人へも及ぶことがあります。

今年の7月18日に、参院本会議で、多くの人が使う施設で、喫煙を規制する改正健康増進法が、可決、成立しました。すべての人に罰則付きで禁煙場所での喫煙を禁じ、これまで努力義務だった受動喫煙防止の義務化が、2020年4月から全面施行されます。

多くの施設や公共交通機関が対象となり、学校や病院、行政機関は敷地全体が禁煙となります。

こうした動きが進む中で、「タバコをやめようか…、やめれるのだろうか…。」と、悩んでいる人も多いのではないかと思います。

今までに禁煙外来を受診された人の動機としては、「外出しても喫煙できる場所がなくなってきた。」「健康のために禁煙を勧められました。」などのお話がありました。

治療としては、禁煙補助薬（錠剤）と経皮吸収ニコチン製剤（貼り薬）の2種類があります。

標準的な禁煙治療では12週間で5回受診していただきます。

もし、「禁煙してみようかな…」と、少しでもお考えの人がいれば、ぜひ一度ご相談に来院してください。

自宅での血圧の測り方について

高血圧とは、病院などで測定した血圧値が140/90mmHg以上の状態をいいます。

自宅で測定する家庭血圧では、それよりも低い135/85mmHg以上が高血圧とされています。

時々健診などで来院され、血圧を測定し、「血圧が高いのかな…」といわれる人がいます。特に症状もなく、日常生活を過ごされている人は、自宅で血圧を測ることが少ないと思います。

少しでも血圧が高く気になるようであれば、ぜひ自宅での血圧を測定し、健康管理にお役立ただけであればと思います。

また、自宅で血圧を測定し、血圧が高かったら、1度受診していただければと

思います。受診時には、血圧の値を記載した手帳も持参してください。

自宅での正しい血圧の測り方について記載させていただきますので参考にしてください。

1. 上腕で測れるタイプの血圧計を選びます。

2. 朝と晩に測定します。  
朝：起床後1時間以内、朝食前、服薬前  
晩：就寝前

3. トイレを済ませ、15分座ってから測定します。

4. 週に5日以上測定します。

(日本高血圧学会より引用)

■お問い合わせ

町立下川病院

☎・☆4-2039

