



健康コラム Health Column

高血圧の治療

●今回の講師…一般社団法人 南高医師会 泉川 卓也先生 (医療法人栄和会 泉川病院 院長)



高血圧の治療の目的は、高血圧持続により起こる心臓や腎臓の臓器障害、動脈硬化による脳卒中や心筋梗塞などの合併症の予防です。治療は、薬物療法と非薬物療法に分けられます。

◎高血圧の治療のポイント

- 食塩制限…日本人の1日の平均食塩摂取量は10.2g(※)、高血圧患者の推奨摂取量は6gです。塩分を過剰摂取すると、体の中の塩分を薄めるため、血管に水分が集まり、血圧が上昇します。
- 禁煙…喫煙により血圧が一時的に上昇します。
- 飲酒…飲酒により血圧が上昇しますが、適量ならばストレス解消、睡眠を促し、動脈硬化予防など、好ましい効果もあります。適量が大切です。
- 運動…運動により肥満を解消→体重減少→血圧も下がります(10kgで約10mmHg)。健診を受け、生活習慣を見直すことが健康にとって一番大切なことです。

※平成25年国民栄養調査より

◎薬物療法

薬物療法とは薬による治療です。現在では優れた薬があり、ある程度の血圧はコントロール可能です。

◎非薬物療法

非薬物療法とは食生活(塩分過多)・生活習慣(喫煙、飲酒、睡眠不足・ストレス・肥満・運動不足)の改善による治療です。

このように2つの治療法がありますが、薬物療法のみでは十分ではありません。食生活・生活習慣の見直しも大切です。軽症例では、非薬物療法のみで血圧コントロールが可能な場合もあり、内服開始後も生活習慣改善で薬の減量ができます。

こんにちは！消費生活センターです

南島原市消費生活センター ☎0957(82)3010

個人情報削除してあげる

～公的機関をかたる詐欺に注意！～

●相談事例

消費生活センターを名乗り「あなたの個人情報が3社に漏れている。2社はこちらで取り消すことができたが、A社だけ取り消すことができない。このままだと個人情報が悪用されてしまう。あなたの代理人になってくれる弁護士をこちらで用意した」と電話があった。

するとA社から電話があり、私に振られている「契約番号」を教えられた。

すぐに弁護士から電話があり、その番号を教え、これで削除できたと安心していただけるところ、A社から「社員が逮捕された。番号を他に漏らしたあなたも逮捕される。解決金200万円を至急、宅配便で送ってくれ」と電話があった。(市内70代 男性)

●消費生活センターからの助言

個人情報を口実にし、さまざまな立場の複数の人が個人を騙す劇場型詐欺が増加しています。その手口は以下のように人の心理を巧みに操り、悪用します。

- ①公的機関を語るなど、肩書き・身分を偽る
- ②困っている消費者の味方だと思わせる
- ③「逮捕」「財産差押」などと言って不安にさせる
- ④決断をせかす など

個人情報の削除を持ちかける電話は詐欺です。
相手にせず、すぐに電話を切ってください。困ったことがあれば消費生活センターにご相談ください。




【お問い合わせ】

☎050-3381-(各図書館下4桁)

- ・深江図書館 5125
- ・有家図書館 5046
- ・北有馬図書室 5164
- ・口之津図書館 5186
- ・布津図書室 5134
- ・西有家図書館 5155
- ・原城図書館 5078
- ・加津佐図書館 5119

*詳しいことは、館内ポスターや各図書館でご確認ください。

南島原市図書館 検索



親子で読書！ 南島原市図書館だより vol.113

南島原市図書館 きてみるね!

イラスト・題字：長谷川義史



口之津図書館と深江図書館に「人形劇 キャロット劇団」がやってくる！ 入場無料

諫早を拠点として活動しているキャロット劇団は、脚本、人形、全てを手づくりで製作しています。芸術の秋に人形劇を鑑賞しませんか？たくさんのご参加をお待ちしています。

- 口之津図書館 秋の図書館まつり！
☎11月21日(土) 午後1時30分～2時30分
- 深江図書館
☎11月28日(土) 午後2時～(開場：1時30分)
☎深江公民館1階和室

各図書館 行事とお知らせ

加津佐図書館

- 工作教室 「クリスマスカードを作ろう！」
☎11月28日(土) 午後2時～3時
- 親子でクリスマスリースを作ろう
☎12月6日(日) 午後1時30分～
☎加津佐総合福祉センター 希望の里
☎15組(要申込)
☎500円

原城図書館

- 工作教室 「タオルのデコロールケーキ」
☎11月15日(日) 午後2時～
☎10人(要申込)
- 原城図書館企画展 「キリシタン制礼の世界」
☎開催中～11月26日(木)
- 古文書教室
☎11月12日(木)、26日(木)
午後6時30分～8時(要申込)

*予約が必要な行事もあります。詳細は各図書館へお問い合わせください。

口之津図書館

- クリスマスおはなし会
☎12月5日(土)
1回目：午前10時30分～(1時間程度)
2回目：午後1時30分～(1時間程度)

布津図書室

- 消しゴムはんこ教室
☎11月26日(木)
昼の部…午後1時～2時
夜の部…午後6時～7時30分
☎各10人(要申込)
☎500円
- ☎11月16日(月)
- デザイン習字～きみ文字～
☎12月2日(水) 午後2時～
☎各10人(要申込)
☎500円
- ☎11月22日(日)
- ソーイング教室～エプロン作り～
☎12月6日(日)
午後1時30分～3時30分
☎5人(要申込)
☎1,500円
☎11月26日(木)

北有馬図書室

- おりがみ教室 「チップとデールを折ろう！」
☎11月14日(土) 午後2時～
☎10人(要申込)
- 雑誌のブックリサイクル
☎11月15日(日)～

有家図書館

- スイーツ教室 「サイダーゼリーを作ろう」
☎11月15日(日) 午後1時30分～
☎親子12組(要申込)
☎150円
- スイーツキャンドルを作ろう
☎12月6日(日) 午前10時30分～
☎親子10組(要申込)

深江図書館

- 夜の自然観察会～天空と大地～
☎11月27日(金)
午後6時30分～(約1時間)
☎親子10組(要申込)
☎無料

あなたの感情たちのトリセツ
小さなチャーミー文
講談社/出版社
映画「インサイド・ヘッド」の主人公は脳内の感情たち。「カナシミ」「イカリ」「ムカムカ」などのマイナスな感情たちとどうつきあったら……。
マイナス感情をコントロールできず「自分の感情とうまく付き合いたい」と思っている人におすすめの一冊です。



図書館員オススメの本
木の家の家
ピアンカビッツオルノノノ作
長野 徹/訳
クエンティン・ブレイク/絵
都会の暮らしに疲れたアグライアとピアンカは森の大きな木の上で暮らし始めます。そこにはすでに、気難しいおじいさんが先に住んでいて「わしの木に勝手に入るな！」と一喝されますが二人も負けていません。毎日口げんかがあり、珍客ありと次々に騒動がまきおこります。ワクワク、ドキドキしながら読める楽しい物語です。

