

生協おだわら診療所 だより

＜発行者＞ 医療生協かながわ生活協同組合 おだわら診療所 小田原市堀之内 253-1 Tel) 0465-39-1193 Fax) 0465-39-1194

＜診療時間＞ 9時～12時 14時～17時（受付は 16：30 終了）

<https://mc-kanagawa.or.jp/network/hospital/382>

9 月の診療予定

9月	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日(送)	4日	5日
午前		池田 胃カメラ	神山	大野 エコー	大野 訪問診療	神山
午後		池田	神山	休診	神山	休診
	7日(送)	8日	9日	10日	11日	12日
午前	神山	神山	神山	大野	神山 大野	レディース 検診(予約制)
午後	神山	神山	神山	休診	神山	休診
	14日	15日	16日	17日(送)	18日	19日
午前	神山	池田 胃カメラ	神山 エコー	大野	大野 胃カメラ	神山
午後	神山	池田	神山	休診	神山	休診
	21日	22日	23日	24日	25日(送)	26日
午前	休診	休診	休診	大野	神山 大野	休診
午後	休診	休診	休診	休診	神山	休診
	28日(送)	29日	30日			
午前	神山	神山 エコー	神山			
午後	神山	神山	神山			

10 月の診療予定

10月	月	火	水	木	金	土
				1日(送)	2日	3日
午前				大野 エコー	大野 訪問診療	神山
午後				休診	神山	休診
	5日(送)	6日	7日	8日	9日	10日
午前	神山	池田 胃カメラ	神山	大野	神山 大野	休診
午後	神山	池田	神山	休診	神山	休診
	12日	13日	14日	15日(送)	16日	17日
午前	休診	神山	神山	大野	大野 胃カメラ	神山
午後	休診	神山	神山	休診	神山	休診
	19日(送)	20日	21日	22日	23日(送)	24日
午前	神山	池田 胃カメラ	神山 エコー	大野	神山 大野	休診
午後	神山	池田	神山	休診	神山	休診
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前	神山	神山 エコー	神山	大野	神山 大野	休診
午後	神山	神山	神山	休診	神山	休診

～血圧高い なにが悪い？～

日本人の 3 人に一人が高血圧といわれています。
現在日本国内の高血圧患者は約 4,300 万人！！

高血圧は「サイレントキラー」

自覚症状がほとんどありませんが、血管には常に過剰な圧力がかかり続けています。これを放置するとある日突然、取り返し
のつかない事態を招きます。

- 脳へのダメージ
脳梗塞、脳出血、認知症リスクの増大
- 心臓へのダメージ
心不全、心筋梗塞、不整脈（心房細動）
- 腎臓へのダメージ
慢性腎臓病から人工透析へ

これらは、一度起こってしまうと元の生活に戻ることが難しい
病気ばかりです。

△放置 は 危険△

血圧：5mmHg の低下がもたらす 10%のインパクト

血圧は健康診断で最も放置されやすい項目の一つですが、その
放置は極めて危険です。個人参加者データの解析によれば、
収縮期血圧を 5mmHg 下げるだけで、主要な心血管イベント
（脳卒中や心筋梗塞）のリスクは約 10%低下します。

たかが 5 mm Hg されど 5 mm Hg です。
ご自身の健康状態をよりよく保つために最適な状況を把握し
努力目標を定めましょう。

血圧目標 2025 年新基準：全世代で統一

測定場所	目標値（収縮期/拡張期）
診察室血圧	130/80 mmHg 未満
家庭血圧	125/75 mmHg 未満

一つの目安として目標値を参考にしてみましょう。

所長 神山

組合員さんだけの無料法律相談日のご案内

—ご希望の方はお電話などご予約ください—

9月 9 日（水）午後2時より
10月 14 日（水）午後2時より

※担当は まちかど法律事務所 町川弁護士 です



9 月の送迎車運行日は
3(木) 7(月) 17(木)
25(金) 28(月)

午前からの運行です。
当日の朝 9 時までに診療所へご連絡ください。

