

こさか家庭医療クリニック

二
ユ
ース

血圧が高いみたい

高血圧症とは？
18歳以上で収縮期血圧（上の血
圧）が140mmHg以上か広長明

血圧（下の血圧）が90mmHg以上ある場合、あるいは60歳以上で上の血圧が150mmHg以上、下の血圧が90mmHg以上ある場合に診

診断には自宅での血圧測定が重要で、診療所や病院だと緊張して血圧があがつてしまふ方がおられるからです。また、血圧計は手首で測定するものよりも、二の腕（上腕）で測る機械の方が精確です。

高血圧を放置すると、心筋梗塞・心不全や脳卒中をはじめ、目が見えにくくなつたり、腎臓病になる危険性が数倍になります。

予防も治療も基本は生活習慣の改善です。日本ガイドラインJSSH2014では、

- 禁煙し、受動喫煙をさける
- 食塩摂取を控える（日本のガイドラインでは6g／日以下）
- 野菜、果物を積極的に食べる
- コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控え、魚油を積極的に食べる
- 理想体重を維持する（理想体重）

よく一度お薬を飲み始めると一生薬を飲まないと想っている方にお会いします。生活習慣が改善しないなければ、そういうことになるでしょう。しかし、生活習慣を改善され、血圧も長期間良好で、心疾患や腎臓病がなければお薬をやめることも検討して良いです。もし、何年間も血圧が落ち着いているのであれば医師に相談してみることをお勧めします。高血圧症は治る病気です。

と推奨されています。この塩分摂取量は海外と比較して多めの設定とも言われています。かなり薄味に感じるかもしれません、だしを利用するこどや、香辛料を用いることでおいしさを保つことができるそうなので、一度、料理本などで研究されると良いでしょう。また、血圧は上記の他に精神的ストレスの状態も影響します。十分な睡眠がとれており、気分が安定していることも重要です。

●心臓病のない人は定期的に毎日30分以上の有酸素運動をする
●アルコール摂取を控える（エタノール 男性20㍑/日以下、女性30㍑/日以下）

5月号

スタッフ紹介



患者様の声

いつも明るい、お声で、気持ちよく迎えて、頂くのを惠んで、何を聞くほうよりか、海心感が有ります。ちゃんと、顔を見てお話を下さり明確に聞く事ができるのでうれしく思います。これから光もいつもお世話を様にほら事が多くなる事と迎えます。何卒、よろしくお騒がせ致します。スタッフの皆様本筋申し上げます。

いつもお世話をになります
有難うございます
私達が北鎌倉に来て開院
されて以来からお世話を
なつて居ります
主人と共に内科以外の事も
見てもう、話一安心して、いつも
帰れります
在宅診療も一て頑張りますと
わざり心丈夫に
恩うござります

今まで、7つずつ11の薬をのんでいました
その中に、喘息のくすりもありました。
先生が、薬をへらして行こかと言
った時私は、不寧でいた。
今は、左の11種うちでです。
11の薬もありますが、かぶつたら
だめですね。
夫婦だけで、子供はいません。
時代、体が大ありので、ハーブ配らず
自分の体は自分がしていけるので
先生に見てもうり、がんばっていきま

励みになる、お便りありがとうございます。これからも日々改善を重ね、皆様がよりいやされ、元気になれるよう努力して参ります。

受付にはがきをご用意しておりますので、是非、皆様のお声をお聞かせください。

「安心！お家で医療」 訪問診療のご案内



お体が不自由になつてきて、この先もお薬など治療が必要だけれども一人では通院が大変になつてきている方はいらっしゃいませんか？私たち、こさか家庭医療クリニックはどんなお病気、症状の方でも、もちろんがんを患い最後を住み慣れたご自宅で迎えたいとおいで患者様やそのご家族さまのご希望であれば、適切な医療機関へ紹介いたします。

よく知らない診療所にしかも「家庭医療」というあまり聞き慣れないところに大切なご家族や患者さんを紹介して、より悪く感つかれてしまうのは嫌だとお考えでしょうか？そうした強い責任感をもつておられる方こそ、当院に一度、ご相談ください。どんなご相談でも喜んでお受けいたします。診察時間内に直接来院されても構いませんし、お電話での相談も歓迎いたします。そのときに診療方針やどんなケアが可能なのかをご確認することができます。

あるいは訪問診療（定期的にご自宅へお伺いして診察すること）をしたいが周囲が理解してもらえない場合は、ご相談いただければ、話し合いの場を提供いたします。

もしも、周りで通院に困っている方や、そのご家族の方がいらっしゃいましたら、皆さんはお知らせください。そして、もしこれを読しやまないまま訪問看護ステーションの方や医療機関の方がいらっしゃいましたら、患者様をご紹介いただきましたら、定期的にカンファレンスを行つて、より質の高い安心できる医療を提供していきたいと考えております。

お気軽にご相談ください。

うす毛・発毛(AGA)外来始めました 医者を使って、自信を取り戻せ！

働き盛りの男性の皆さん、毎日のお仕事おつかれさまです。エネルギーにあふれるその姿は男らしさの象徴ですね。そんな中、こんなことで自信を失つたりしていませんか・・・？

例えば、最近、抜け毛が多いとか、髪の毛が薄くなつてきたとか・・・。でも、こういった症状は1日1回お薬を使い続けるだけで、解決できるかもしれません！

副作用は大丈夫なの？

お薬を使用するので副作用は心配ですよね。今まで薬なんか定期的に飲んだことなんてほとんどないという方もいらっしゃると思います。確かに副作用のないお薬はありません。使用するフィナステリドという薬の主要な副作用としては、性欲減退や勃起不全、人によつては肝機能障害などです。ですので、医師とともに効果がでているのか？副作用はでていなかいいのか、やめるべきか続けるべきか？と一緒に相談しながら判断していくましょ。

本当に効果あるの？

研究結果では6ヶ月でミノキシジル（市販で買える発毛剤：商品名リップ、ロゲインなど）とフィナステリドと一緒に使用した場合、半年～1年で約9%髪の毛が増え、4年後には24%の髪の毛の増量がみられました。

受付で言うのが恥ずかしい

せつから勇気を振り絞つて来られたのに、受付で薄毛外来と伝えるのに恥ずかしかつたり、自信をもつとなくしてしまつたりしてしまいそうですか？受付で「今日はどうされましたか？」と聞かれて、正直に話す必要はありません。そのようにお伺いする他ないので、当院でもそのようにさせていただいていますが、「風邪」なり、「調子が悪い」なりなんでも適当におつしやつていただき、問診票に「AGA外来」と記入して頂けると幸いです。

私たちはあなたにどうか自信を取り戻してほしいのです。そして、より活発に、より社会に、より家族に貢献され、もつとも明るい社会を作つてほしいと考えています。

※AGA外来は自費診療になります。

たくさんのお薬を飲んでいて、減らしたいと考えている ご友人の方はいらっしゃいませんか？

もしかしたら、お薬を減らすことができるかもしれません。

まずはお電話を

こさか家庭医療クリニック

電話 078-591-8070

ホームページ <http://kosaka-katei.com/>

北鈴蘭台駅前 コープ北側テナント

こさか家庭医療

検索

