



～生活習慣病の発症と重症化を予防しましょう～

高血圧をはじめ糖尿病や脂質異常症といった生活習慣病のその多くの場合は、自覚症状がないまま進行します。治療をしないで放っておいたり、自己判断で通院をやめたりせず、早い段階から医療機関を受診し適切な治療を受けて、健康的な生活を維持しましょう。

生活習慣病とは

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、癌や心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。日常生活の中で運動や食生活の見直し、禁煙を実践することによって生活習慣病は予防することができます。

【生活習慣病の具体例は】

糖尿病、高血圧、脂質異常症、狭心症・心筋梗塞などの心臓病、脳血管障害・脳卒中、高尿酸血症など

血液・血管の健康が大切です

生活習慣の乱れから引き起こされる糖尿病、脂質異常症、高血圧症といった、いわゆる生活習慣病の発症は、血液・血管のコンディションに密接に関係しています。



日本高血圧学会のガイドラインでは、次の測定方法が推奨されています。

- ・上腕血圧計を選びましょう。
- ・朝と夜に測定しましょう（1日2回）
朝：起床後1時間以内、朝食前、服薬前
夜：就寝直前
- ・トイレ後に椅子に座って1～2分経ってから測定します。
- ・朝夜の測定ごとに2回測定し、その平均をとります。



自分の血圧を知りましょう

日本高血圧学会のガイドラインでは、家庭血圧は収縮血圧135、拡張期血圧85以上が高血圧に分類されます。週5日以上測定した血圧測定結果が高い場合は、一度、医療機関に相談することをお勧めします。



分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ 90	≥135	かつ <85

予防のポイント

【生活習慣病予防は生活習慣の積み重ね】

①食習慣

- 身体にいいものをバランスよく
- 食塩摂取量を少なめにする
- 食べ過ぎ・外食しすぎに気を付ける
- ゆっくり食べる



②運動習慣

- 生活の中に運動を取り入れる
- できるだけ継続できる運動を
- 体を動かす趣味を持つ
- 体調が悪いときは無理をしない



③たばこ

- 喫煙は、がんや心臓病・脳卒中・肺気腫・喘息などさまざまな疾患の要因となります
- たばこは血液の健康に大きく影響します



④お酒

- 週の中で休肝日を設ける
- 適量できりあげる
- 食べながら飲もう
- 自分のペースでゆっくり飲もう



⑤睡眠

- 規則正しい睡眠で十分な休養をとりましょう
- 趣味などでリフレッシュしストレスを解消しましょう



鳴子温泉分院 外来受診の流れ

初めて受診の方
(初診)

受診したことがある方
(再診)

予約制 TEL0229-82-2311

ご予約のない方でも診察しておりますので、安心してご来院ください

*平日9:00~16:00にご連絡ください。予約をお取りいたします *外科は予約制度をとっておりません



受付は正面玄関から入ってすぐです



待合ホール

受付

*保険証、診察券(再診の方)、また紹介状をお持ちの方はこちらでお出しください。外来基本票をお渡しします。

外来受付

*外来受付に外来基本票を出します。

待合ホール

*お名前が呼ばれるまで、お待ちください。

診察 検査等

*お名前が呼ばれた診察室にお入りください。
*検査の方は、ご案内いたします。

お会計

*お会計して、受診終了となります。



診察室・外来受付



診察室

鳴子温泉分院 外来診療予定表

受付時間：午前8時30分~11時/午後1時~3時

診療科		月	火	水	木	金
内科	午前	遠藤本良	佐藤	佐藤	東北大学神経内科	佐藤
	午後	遠藤	遠藤		東北大学神経内科	遠藤
整形外科	午前	今野		東北大学整形外科		東北大学整形外科
	午後	今野			今野	
外科	午前	佐藤	佐藤	佐藤		佐藤
眼科	午後		東北大学眼科			
耳鼻咽喉科	午前				本院医師	

小児専門：毎月第3木曜日午後 乳腺外科：毎月第4火曜日午後 総合診療科：毎月第2木曜日午前



院内で無料Wi-Fi
ご利用いただけます

内科午後の診療
も行っていきます

午後は比較的空
いていますので、ご
都合に合わせてご
来院ください



編集・発行 大崎市民病院鳴子温泉分院

〒989-6801 大崎市鳴子温泉字末沢1番地 TEL: 0229-82-2311 FAX: 0229-82-2273
E-mail: zimu-ocn@h-osaki.jp