



山口県立総合医療センター

県民公開講座

演題 「**血圧を下げて元気で長生き**」

～ 高血圧の予防と治療 ～

講師 副院長 **藤井 崇史**

脳卒中や心臓病の発症において高血圧は重要な危険因子となっています。現在、我が国では高血圧の患者さんは約4000万人と推定され、最も頻度の高い病気の1つです。

血圧の高い状態が続くと、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を招きます。血圧が高いようであれば早めに治療を開始しましょう。しかし、薬を飲み始める前にまずは生活習慣の改善は欠かせません。その中でも食塩制限、肥満の改善、定期的な30分以上の運動が基本3原則となっています。生活習慣の改善を続けても血圧が下がらない場合は放置せず、早目に薬物治療を開始すべきです。よく、「高血圧の薬は一度使うとやめられない」と抵抗を感じる人もいますが、血圧の高い状態を放っておくと、大変危険であり、脳、心臓の病気を高頻度に引き起こします。

今回の公開講座ではすぐに実行できる生活習慣の改善法や安全な薬物治療の方法をわかりやすく解説します。

日時 平成**27**年**8**月**29**日(土) 14:00～15:00

★ 13:00より 「**医師による健康相談コーナー**」

「**薬剤師によるお薬の相談コーナー**」を開設しております。
お気軽にご相談ください。(血圧測定、体脂肪率測定も行っています)

場所 美祢市民会館 2階大会議室 (美祢市大嶺町東分326-1)

受講料 無料(事前の申込は不要です)

次回の開催予定

演題1: 「良性脳腫瘍について」

講師: 脳神経外科部長 浦川 学

演題2: 「悪性脳腫瘍について」

講師: 脳神経外科診療部長 林田 修

日時: 平成27年10月24日(土)

場所: 山口市民会館 小ホール

問い合わせ先

山口県立総合医療センター

事務部 総務課

TEL 0835-22-4411

<http://www.ymg hp.jp/>

【主催】山口県立総合医療センター

【後援】山口県 美祢市 美祢市病院事業局 山口県医師会 山口県薬剤師会 美祢市医師会 美祢郡医師会 美祢市薬剤師会

