

## ご挨拶

新年あけましておめでとうございます。本年も皆さまの健康を支える医療を目指してまいります。年末年始の生活リズムの乱れや寒さで、体調を崩しやすい時期です。少しずつ日常のペースを整えていきましょう。

## 冬の感染症に備えましょう

1月は、インフルエンザ・新型コロナウイルス・ノロウイルスなど、さまざまな感染症が流行しやすい季節のため、普段より注意が必要です。

### ◆ 感染を防ぐためにできること

- 手洗い・うがいの習慣を徹底する
- 室内の換気と湿度の管理
- 十分な睡眠と栄養、軽い運動

### ◆ ワクチン接種も大切な備え

インフルエンザや新型コロナのワクチンは、重症化を防ぐ大切な手段です。ワクチン接種を希望の方は、医師やスタッフまでお気軽にご相談ください。

## 高血圧とは？ ～“気づかないうちに進む”病気～

高血圧とは、**血管への圧力が常に高い状態**のことです。

多くの人は「**自覚症状がない**」まま進行してしまうのが高血圧の特徴です。知らないうちにリスクが高まるため、「**沈黙の病気**」とも呼ばれています。

### ◆ 高血圧が続くと起こる病気

心筋梗塞・狭心症・脳卒中・腎機能低下・大動脈瘤・大動脈解離など

### ◆ 高血圧の目安は？

- 収縮期血圧：**140mmHg以上**                      拡張期血圧：**90mmHg以上**

### ◆ 予防・改善のポイント

- 減塩（1日6g未満が目標）                      野菜をしっかり食べる
- 飲酒・喫煙を控える                              適度な運動（ウォーキングなど）
- ストレスをためすぎない                        定期的に血圧を測る習慣

**血圧は冬にあがりやすいため 気になることがあればまずは相談ください**