

白石市医師会市民公開講座

第27回白石市生涯学習フェスティバル参加事業

しなだでもお気軽に
ご参加ください

入場無料

事前申込
不要

血圧管理で

健康長寿

～良い血圧で百までピンピン～

日時

令和元年 **10**月**1**日(火)

18:30～19:30 (開場 18:00)

場所

しんきんホール

仙南信用金庫本店

白石市沢端町1-45

講師

公立刈田総合病院 特別管理者 伊藤 貞嘉 先生

司会

公立刈田総合病院 院長 大橋 洋一 先生



日本人の平均寿命(男女平均)は84歳ですが健康寿命は75歳です。健康寿命とは自立して生活できる期間のことですので、平均寿命と健康寿命のギャップの期間の9年間は介護が必要となります。要介護の原因としては、脳卒中、認知症、心不全など高血圧関連疾患が多く、これらを合わせると全体の約半数を占めることになります。したがって、高血圧をしっかり治療することは、健康で長生きをする秘訣です。しかし、高血圧の治療はうまくいっていません。高血圧は自覚症状がないので、軽く見られがちです。ここが

怖いところで、高血圧はゆっくり、ゆっくりと血管を傷つけていきますが、血管は痛みを感じないので、その間は全く自覚症状がありません。そして、突然、何の前触れもなく、血管が詰まる、破裂するなどして、脳卒中や心筋梗塞が起こります。高血圧は沈黙の殺人者と呼ばれています。また、壮年期の高血圧は、高齢になってからの認知症の原因になります。高血圧は若いうちからきちんと管理することが、健康長寿に大切です。この講演では、減塩などの生活習慣の改善と薬による治療などについてお話しします。

主催：白石市医師会

問合せ先：白石市医師会事務局 TEL 0224-25-0882