

桜が続々と開花を迎え、今年は観測史上最も早い開花です。
浜寺公園を散歩するのにいい季節となりました。



H30年度 特定健康診査(特定健診)

4月よりH30年度の特定健康診査(特定健診)が始まります。

対象の方には、受診券など必要な書類が郵送、または勤務先などから配布されます。

※予約なしで受診出来ます。

朝食は抜いて来て下さい。(採血まで10時間以上空けてお越し下さい。)

但し、お水、お茶は飲んでも構いません。

来院される時は、受診券、受診票(左側を記入してきて下さい)、保険証を持参してください。

**※有効期限が、H30年3月31日までになっている受診券は、
ご使用できませんのでご注意ください。**

※堺市国民健康保険(堺市国保)での特定健診について

特定健診の受診結果時の判定が「動機付け支援」又は「積極的支援」に該当した場合、保健指導への参加をお勧めすることになります。

加藤内科では、特定健診の受診はできますが保健指導はしていないため、保健指導を行っている医療機関または、保健センターをご紹介させて頂くことになります。

※但し、すでに“糖尿病”“高血圧”“脂質異常症”で治療をされている方は対象ではありません

※堺市の各種がん検診等も行っています。

詳しくは、スタッフまでお問合せください。

ゴールデンウィーク休診のお知らせ

4月29日(日)~5月6日(日)までお休みさせていただきます。

定期的にお診察されている方はお休み中にお薬がなくならないように
受診して頂きますようお願い致します。

お休み中は、ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。



※お休み中の処方日数ですが、お薬の種類によって処方可能な日数が

決められているものや、また患者さまの病状と必要性を考慮してDr.が処方しますので、
一度にたくさんの日数分を処方することが出来ない場合がありますので、ご了承ください

4月に診療報酬改定があります

4月に診療報酬点数の改定があります。

そのため、同じお薬を処方されても、自己負担の金額が今までと違う場合がありますので
ご了承ください。また、ご不明な点がございましたら、受付までお問い合わせください。



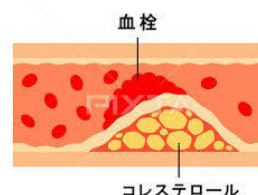
「血圧サージ」によって引き起こされる“心筋梗塞”について

「血圧サージ」とは、普段血圧が正常範囲にある方でも、瞬間的に血圧が急上昇する現象のことをいいます。「血圧サージ」は健康診断では発見されにくく、「血圧サージ」になることが毎日繰り返し続くと、血管が破れて脳卒中や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こしてしまいます。以前に、血圧サージによって引き起こされる“脳卒中”についてお話しましたが、今回は“心筋梗塞”についてお話したいと思います。

心臓は、心筋と呼ばれる筋肉でできており、その大きさは握りこぶし程度です。そして心臓は1分間に約60～80回、1日に10万回以上休むことなく拍動を繰り返し、血液を全身に送り出すポンプの役目をしています。

“心筋梗塞”は、冠動脈に生じた動脈硬化により血栓が形成され血管が閉塞してしまい、心臓に栄養が届かなくなり心臓の筋肉が壊死するほど悪化した状態をいいます。心臓のポンプ機能が働かなくなると、ショック状態や心不全、危篤な不整脈が起こり、命の危機にさらされます。また、血管が閉塞してから時間が経つに従い、壊死を起こした心筋の量は増えていきます。

壊死した心筋細胞は再生しないので、1秒でも早く血流を再開する必要があります。



心筋梗塞の予防は？

心筋梗塞のおもな原因は動脈硬化です。動脈硬化が進行すると、血管の内壁にコレステロールなど脂質の固まりが付着します。この脂質の固まりが大きくなり、血液の通り道をせばめます。また、この脂質の固まりが破裂してできた血栓（血の固まり）によって、血管が詰まる場合もあります。

この動脈硬化を進行させる危険因子が、加齢・家族歴・喫煙・肥満、また高血圧・脂質異常症・糖尿病といった持病をお持ちの方も要注意です。

生活習慣の改善

危険因子のほとんどが食生活などの生活習慣を改善することによって、

動脈硬化の抑制することができ、「血圧サージ」を予防することにもなります。

塩分の取り過ぎないようにし、レモンなどの柑橘類や酸味、香辛料などで味を工夫する。また肉類・油脂類、乳製品に含まれる飽和脂肪酸は血管を詰まらせる原因となるため、野菜や魚介類、海藻類、大豆などを中心とした食事をしましょう。

適度な運動は、血液の循環を改善し、血圧や血糖値を下げたりします。タバコ・アルコールは、血圧を上昇させる原因となります。

また、定期的に健康診断など検査を受けるようにしましょう。



心筋梗塞の症状は？

胸の圧迫感や重苦しい強い胸痛が30分以上続き、冷汗や嘔気、呼吸困難を伴います。

心筋梗塞の場合、ニトログリセリンの効果はありません。



**心筋梗塞は、手当が早いほど治癒する確率も高いので、手遅れにならないよう
我慢せずすぐに病院へ行きましょう。**

次回4月20日発行予定