

## ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

### 高血圧症のお話

はじめまして（の方が多いと思います）。大楽毛2丁目の「ちば内科クリニック」の院長の千葉淳です。「上林内科クリニック」の後継医療機関として4月に開院いたしました。上林先生は、「丹葉新聞店」さんの地域情報・プチラシに「上林センセイの健康豆知識」を掲載されていましたが、こちらにも引き継ぎさせて頂くことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、記念すべき第1回目のコラムですが、今回は高血圧症について説明します。高血圧症は、病気と言うよりは加齢に伴う自然な変化の場合が多いのですが、だからといって放って置いて良いということではありません。高血圧症の怖いところは、自覚症状のないまま、いきなり脳梗塞や心筋梗塞を起こしたり、腎臓のダメージが徐々に大きくなり、人工透析を必要とするような状態になることがあるということです。

回復不可能な病気は辛いので、いかにそのような合併症を起こさないようにするかが大切です。  
自宅で測る血圧が、135/85mmHg 以上なら、ぜひ受診してください。

大楽毛 2-2-27  
ちば内科クリニック  
院長 千葉 淳  
Tel.64-6650