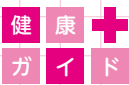


昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性の皆さんへ  
**風しん第5期対象者へのクーポン発送時期のお知らせ**

風しんの抗体が基準以下の場合  
 は、風しんの予防接種を受けることが  
 できます。必要なクーポン券を6  
 月中に送付しますが、お急ぎで抗体  
 検査・接種を希望される場合はお問  
 い合わせください。

**【問】**地域保健課



寺下病院  
 院長 寺下英晴

### 高血圧治療に思うこと

私「今日は血圧高めですね」  
 患者A「今日は寝過ぎて慌てて来たので朝食抜きで、薬飲んでいません」とか  
 患者B「今日は朝忙しくて薬飲む間がなく飲んでいません」とか  
 いろんな事情で薬を飲んでこない患者さんが来ます。  
 私「じゃあ、今ここで飲みましょう！」とすすめます。  
 最近の高血圧薬は1日1回が主流で、朝飲むように指示されます。「朝食後」と薬袋に書かれていますが、1日1回いつ飲んでもよいと柔軟に考えてほしいですね。  
 人により生活リズムや習慣が違います。  
 ある患者さんは「薬を朝飲むのは不可能です！」なぜなら「昼過ぎに起きます」と。この場合「昼飲むか夜飲んで下さい」となります。大事なのは、毎日服用を続けることです。それでも季節変化やストレス他、諸条件で血圧は変動があるものです。それにより薬の変更や加減を必要とする場合があります。  
 また、血圧測定は1日に2～3回は測ってほしいですね。特に朝起きてすぐは大事です。ただ、排尿排便は我慢せずに、この“朝一番”と眠る前か入浴前に測ってほしいですね。なかなか忙しくてゆっくり血圧を測っている間がないと思うのですが、自分の体調を簡単に知るバロメーターです。年齢に関係なく血圧は低めが良いと言われていて、自分は正常だと思っている方も、血圧の平均が“上”が130以上・“下”が85以上あれば、「かかりつけ医」に相談されることを勧めます。  
 “高血圧症”は知らず知らずのうちに忍び寄っていますよ。

### ♥ 献血にご協力を

**【時】【所】**  
 5月24日(日)  
 午前10時～午後4時  
 河内天美駅前  
 ※400ml献血のみ  
**【問】**松原市社会福祉協議会  
 (☎333-0294)

### 藤井寺保健所からのお知らせ

**【無料】** HIV・梅毒即日検査(梅毒検査のみは不可)、肝炎ウイルス検査、精神科医・精神保健福祉相談員によるこころの健康相談、医療機関に関する相談 ※風しん抗体検査はお問い合わせください。**【有料】**水質検査、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査  
**【備】**日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。  
**【問】**☎072-955-4181(代表) ※市外局番からおかけください。藤井寺市藤井寺1-8-36



## 広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

- 広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)
- 広告代理店 株式会社ホープ (☎092-716-1404)
- 広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)
- 広告代理店 株式会社ブリーズ (☎06-6262-1101) まで。