

文部科学省「戦略的大学連携支援事業」

ポアイ4大学による連携事業

—安全・安心・健康のための総合プログラムを軸として—



神戸学院大学



神戸女子大学
KOBÉ WOMEN'S UNIVERSITY



兵庫医療大学



神戸女子短期大学
KOBÉ WOMEN'S JUNIOR COLLEGE

兵庫医療大学 社会学連携推進機構 公開講座

血圧が高いといわれたら

■日時 2015年6月6日(土) 14:00~

受付) 13:30~
講演) 14:00~15:30
相談コーナー) 15:30~17:00

高血圧は静かに忍び寄り「サイレントキラー」と言われます。症状はなくても、脳、心臓、腎臓に障害を起し、死亡したり寝たきりになって介護の原因になったりする心疾患や脳卒中の危険因子です。一方で、本屋にいくと「高血圧は薬で下げるな」なんていう本が平積みされていたりします。血圧が高いといわれたらどうしたらいいのでしょうか？平易に解説します。

■講師

兵庫医療大学 薬学部
教授 辻野 健

■場所

兵庫医療大学 M112 講義室



健康相談コーナー <事前申込みの方が優先となります。>

◆ 講演テーマ	辻野 健	[薬学部]
◆ くすり一般	桂木 聡子	[薬学部]
	中野 博明	[薬学部]
◆ 健康一般	岡田 公江	[看護学部]
◆ リハビリテーションについて	坂本 浩	[リハビリテーション学部]

お申し込み お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。
〒650-8530 神戸市中央区港島 1-3-6 兵庫医療大学 (地域連携担当)
TEL 078-304-3021 FAX 078-304-2713
メール chi-ki@ml.huhs.ac.jp

*参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。

*車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので、事前にご連絡ください。

*兵庫医療大学へのアクセス ポートライナー「三宮駅」より「みなとじま駅」下車西へ徒歩約 10分





高血圧は、自覚症状がほとんどありませんが、きちんと対応しないと、脳、心臓、腎臓に障害を起こし、死亡したり寝たきりになってしまうことがあります。もし「血圧が高い」と言われたらどうしたらいいのでしょうか？

1. 家庭血圧を測りましょう

1 回の血圧測定では、あなたが高血圧なのかどうかはわかりません。少なくとも 1 週間、毎日家庭で血圧を測定し（朝御飯の前がいいです）、その平均が 135/85mmHg 以上なら高血圧と考えてください。そのためには上腕で測定する家庭血圧計をぜひ手に入れてください。手首や指先で測定するものはお勧めできません。

2. 生活習慣を見直しましょう

塩分の取りすぎは高血圧の最大の原因です。血圧が高いと言われたらまずは減塩に取り組みましょう。運動不足、肥満、お酒の飲みすぎ、ストレスも血圧を上昇させます。まずは生活習慣を見直しましょう。

3. 必要なら降圧薬を飲みましょう

生活習慣改善だけでは血圧が下がらない人、重症の人は降圧薬を飲みましょう。降圧薬は脳卒中や心筋梗塞を予防する効果があることが証明されています。最近のお薬は副作用も少なく、ジェネリックなら薬代もそんなに高くありません。

高血圧に正しく向き合えば、脳卒中や心筋梗塞のような本当の病気が予防できます。私の話がそのお役にたてば幸いです。



●次回公開講座予定● 2015年 9月5日（土）14：00～予定

学部担当 兵庫医療大学 看護学部

「急病・災害時に自助共助でご近所の底力（そこちから）を発揮するためのノウハウ」

=====FAX でお申し込みの方は下記をご利用ください=====

参加申込用紙

ポーアイ4大学による連携事業

兵庫医療大学 公開講座「血圧が高いといわれたら」（6月6日開催）

ふりがな		性別
お名前		男性
連絡先電話番号	()	女性

FAX 送信先 078-304-2713