

地域とともに ～井上内科クリニックからのおたより～

動脈を守って若々しく！みんなで学んだ“高血圧”のはなし



血管を制する者は健康を制する

～一番多くて身近な病気 高血圧のホントのところ～

先日、開明地区小原長寿会様で、井上祥院長が「高血圧と動脈硬化」についてお話する機会がありました。参加された皆さんは真剣そのもの。だけど終始なごやかな雰囲気、これは知らなかった！」「すぐやってみよう」といった声もたくさん聞かれました。

◆高血圧は“静かなる殺し屋”？

先生の第一声はインパクト大。「高血圧は“静かなる殺し屋”です！」えっ、と思って耳を傾けると、どうやら高血圧には自覚症状がほとんどないのが特徴。でもそのまま放っておくと、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすこともあるそうです。知らないうちに体をむしばむ、まさに“静かなる殺し屋”なんですね。

◆血管を守って、内側から若返る！

そんな怖い話ばかりじゃありません。ちゃんと予防すれば、血管を若く保つこともできるとのこと。「血管の若さは、見た目の若さにもつながりますよ」と、アンチエイジングにも効果があると聞き、みなさんちょっと笑顔に。体の中から元気で若々しくいられるなんて素敵ですね。

◆毎日の食事と運動がカギ！

先生のアドバイスはとてもシンプル。「塩分を控えて、歩きましょう」。漬物1切れで1gの塩分が含まれていると聞いて、驚きの声があがりました。果物や野菜でカリウムをとると、塩分を体の外に出してくれるそうです。運動についても、「毎日10分、1000歩くらいでいいんです」と無理なく始められる方法を教えてくださいました。

◆会場みんなでリハビリ体操！

話を聞いたあと、理学療法士によるリハビリ体操を、会場のみなさんと一緒に実践しました。イスに座ったままできる簡単な動きでも、しっかり体が温まり、「これは家でも続けられそう！」という声も。健康講座に体操が加わると、より楽しく、実践的になりますね。

Report

講演会 報告書

<平松公民館>

2025

4/13
(SUN)



◆「糖化を防ぐには？」という質問も

会場からは「糖化を防ぐにはどうすれば？」という質問もありました。先生は、「糖化は体の“焦げ”みたいなもので、老化の原因になります。甘いものを控えることと、野菜を先に食べる“ベジファースト”が効果的です」と答えてくださいました。

地域の皆さんと一緒に、楽しみながら学べた今回の講演会。「まずは毎日10分歩いてみよう」「漬物はちょっと控えめにしようかな」といった前向きな声が多く聞かれました。これからも、みなさんの健康づくりを応援していきます！

講演会 お問合せ（地域医療介護連携推進室）

医療法人 翔樹会 井上内科クリニック

〒494-0001 愛知県一宮市開明字東沼85

TEL 0586-64-7410/FAX 0586-64-1752

Email : info@heartgyutto.jp

