

病気の話

高血圧を知り備えよう！
高血圧と減塩について

今回は副院長の循環器内科専門医、美馬敦医師に高血圧と減塩について伺いました。



▲美馬 敦医師

高血圧になる原因として最も多いのが、塩分感受性という塩分の摂りすぎになります。塩分を多く摂取すると、増えたナトリウムを薄めようとして血液の量が増えます。すると血管に圧力がかかり、高血圧になってしまいます。生活を変えることは難しいので、10gの塩分

に水を流し込むような感じになります。高血圧の人は、1日の塩分摂取量を6g以下に抑えることが良いとされています。今の日本人の平均摂取量が約11gなので、ほぼ半分減らさなければいけません。ただ、好みの塩分量は体に染みついていままです。一気に数グラム減らすと味を感じなくな

を摂っていた人は、0.5gずつ減らしていけば、味の違いを意識することなく自然に減塩ができると思います。ゆっくり続けられる程度に塩分を減らし、高血圧を改善してほしいです。

社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治病院
今治市喜田村7丁目1番6号 <https://www.imabari.saiseikai.or.jp/>
☎0898-47-2500

PCR・抗原検査が無料
市内6ヶ所にセンター開設

2月28日まで実施

愛媛県は先ごろ、オミクロン株の市中感染などを踏まえ、無料でPCR・抗原検査ができる無料検査センターを今治市内6ヶ所に開設しました。対象は県内に住所を有する人で、感染に不安を感じる人はワクチン接種の有無を問わず、無料で検査を受けられます。

検査が受けられる場合は、今治センター薬

会社名・住所	営業時間など 1/24 現在	検査方法		備考
		PCR	抗原	
(一社)今治薬剤師会今治センター薬局 今治市別宮町7-403-3	火・水・金 9:00~12:00 月・木・土・日・祝休 ※1/30(日)は営業	○	○	電話予約可能 ☎35-3241
(株)YOUKOU 湊町衛生検査センター(今治出張所) 今治市旭町1丁目5-4	平日 9:00~10:50	○	○	専用HPからの予約 https://minatoma-chi-hic.jp/ ☎090-3167-7663
医療法人 かつう内科 今治市立花町1丁目10-5	月・火・木・土 9:00~12:30, 14:00~16:00 水・金 9:00~12:30 日・祝休	○	○	予約不可 ☎23-2310
一般社団法人 今治市医師会 今治市別宮町7丁目1-40	月~金 9:00~11:30 土・日・祝休	○	○	電話予約可能 ☎080-4036-2286
レイ薬局馬越店 今治市馬越町4丁目3-39	月・木 9:00~18:00	○	○	電話予約可能 ☎35-2435
上浦ハート薬局 今治市上浦町井口5297-1	月~金 13:00~16:00	○	○	電話予約可能 ☎0897-74-0630 最大検定可能件数6件/日



▲劇団Kプロジュニアのメンバーら

今治市内の小中学生が集まる「劇団Kプロジュニア」(白石美香氏表)が先ごろ、演劇文化の定着と子どもたちの健全育成の貢献が評価され、2021年度内閣府チャイルド・ユースサポート章を受章しました。

劇団Kプロジュニア
演劇文化や育成に貢献
2021年度内閣府チャイルドコースサポート章

毎週金曜日、小3から中2までの17人が中央公民館に集まり練習。ストレッチや腹式呼吸、発声など基本から始まり、コミュニケーション能力を高める訓練を行っています。「入団した時は人見知りだった子が、舞台上で大きな声で演劇する姿をみると、やがていを感じる」と白石さん。

今の時期、看護師になるなら地元が安心！
新校舎完成！
募集要項できました！
看護学生募集(令和4年度)
募集学科 第一看護学科 第二看護学科・准看護科
出願期間 令和4年2月24日(木)~28日(月)
キャンパスライフをチェック▶
YouTubeでも配信中

今治看護専門学校 住 今治市別宮町7-3-2 ☎(0898)22-6545

Exterior Garden Design
エクステリアプランナーと一緒に作る
心癒されるお庭で至福のお家時間を
完全ご予約制でご相談随時受付中(9:00~17:00)
LIXIL提携リフォームローンあります。実質年率1.8%~
ご来場特典 LIXIL 新築敷地面をお持ちいただいた方に
「図書カード1,000円分」+「お子さまには「駄菓子」のつかみ取り」プレゼント！
THREWOOD CO., LTD. EXTERIOR SHOP
スリーウッド 今治店
今治市高地町1丁目1792-1 ☎0120-381-338
LIXIL提携リフォームローンあります。実質年率1.8%~
建設業許可(般-1)第16590号
スリーウッド 松山店
松山市大町寺町888-10 1F ☎0120-381-382
HPはこちら▶

タオル直売セール開催
2022/1/29 SAT 9:00~14:00
MAX 60%OFF
バスタオル / フェイスタオル /
ウォッシュタオル / タオルハンカチ
ベビーアイテムなど

◆マスクの着用をお願いします。
◆入場時の手指の消毒にご協力をお願いします。
◆以下のお客様につきましては、来場を控えていただきますようお願いいたします。
○発熱や風邪、味覚障害の症状がある方
○身近に新型コロナウイルスの感染者もしくは感染の可能性のある方がいらっしゃる方
○体調がすぐれない方
◆万が一、一時的に来場者が増えた場合は入場制限をさせていただく場合があります。

IMABARI JAPAN (株)ハートウエル
HARTWELL 今治市朝倉上乙 1050-1
TOWEL FACTORY TEL 0898-56-1254

~住み慣れた土地で、いつまでも自分らしく暮らしたい~
ただいま入居者募集中!!
サービス付高齢者住宅 住んで民家近見
住宅型有料老人ホーム ゆうゆう北条
24時間介護 バリアフリー
月額費用 125,890円
賃料 41,000円
共益費 24,000円
食事サービス費 49,890円
生活支援サービス費 11,000円
設備充実
特浴 メドマ
ホットパック トレーニング
月額費用 125,900円~127,900円
基本料金 77,300円~79,300円
食費(30日の場合) 48,600円
※敷金・入居費用不要
住んで民家近見
今治市近見町2-7-2
TEL0898-35-2170
ゆうゆう北条
松山市河野中須賀145-20
TEL089-989-7638

MYTOWN 生活情報紙「マイタウン」今治版が
フェイスブック発信中!
<https://www.facebook.com/mytownFP/>