

# ライブラリー 情報

松前総合文化センター  
ふるさとライブラリー  
☎985-4140  
開館時間 9:30~18:00

〈1月の休館日〉 1、2、3、4、5、12、13、19、26、30

## 〈新刊案内〉

- 夢 星野 仙一／著
- ヤンキー母校に生きる 義家 弘介／著
- さらば外務省 天木 直人／著
- 龍神の女 内田 康夫／著
- 三毛猫ホームズの卒業論文 赤川 次郎／著
- 美しき日々 上 ユン・ソンヒ／著
- 逃げる男 シドニィ・シェルダン／著
- 十津川警部「荒城の月」殺人事件 西村京太郎／著

☆上記以外にも多数の新刊を用意しています。  
ぜひ、ふるさとライブラリーにお越しください。

## おはなしかい

日時 1月24日(土) 11時  
場所 文化センター2階 第2研修室  
絵本やかみしばい、パネルシアターなどを使って毎回楽しいおはなしをします。  
皆さん、ぜひ来てみてください。



松前総合文化センター  
開館15周年記念事業

# 劇団四季 「嵐の中の子どもたち」 チケット発売中

開催日時 1月20日(火)  
開場 18時~  
開演 18時30分~  
会場 松前総合文化センター  
広域学習ホール  
入場料 全席指定  
大人 4,000円 小人 2,000円  
※小人は中学生以下4才以上  
主催 松前町教育委員会  
問い合わせ 松前総合文化センター  
☎985-4139



## 松前郵便局ロビー展

開催時間 平日9時~19時

期 間	展示内容	出品団体	代 表 者
12月29日(月) ~1月23日(金)	かきぞめ展	藤岡抱玉 書道教室	藤岡抱玉 ☎984-1624
1月26日(月) ~30日(金)	書 作 品	正木書道院	岡井 宏 ☎984-3811

診療室からこんにちは 第80回

## 家庭での血圧測定のおすすめ

ふじの内科・小児科 藤野 俊

めっきり寒くなり、血圧が上がってきたり治療が必要にならないか心配されている方や、すでに高血圧の治療を受けている方が多くなってきたのではないかと思います。そのような方は、家庭で血圧を測定されてみてはいかがでしょうか。家庭血圧を測定することによって、検診や診察の時だけ血圧の上昇する「白衣高血圧」ではないかなど多くの情報が得られるほか、降圧薬治療において理想的な血圧で管理することが可能になります。今までは家庭血圧について基準がなかったのですが、最近、日本高血圧学会から「家庭血圧測定条件設定の指針」が発表されましたので簡単に説明します。

まず血圧計は、できれば上腕血圧計、または手首血圧計が適当です。上腕血圧計のほうが価格的に安く、姿勢などでの誤差が少ないようですが、特に冬場は厚着になるため肘で測定することが面倒になり

ます。手首血圧計は、手首で測定するため冬でも測定は簡単ですが、価格的にやや高く、手首が心臓の高さにならないと正確な測定ができないため、「手首が心臓の高さにないと作動しない」ものの方が良いようです。お持ちの血圧計が正確かどうかは、医療機関で確認されるのが良いでしょう。

測定時間は、朝は起床後1時間以内で服薬と朝食の前が良く、夜は就床前に座位で数分間の安静後が良いようです。測定回数と期間については、回数は少なくとも1回は測定し、複数回測定した場合は全て記録してください。期間は、1週間で5日くらい、血圧が安定している場合でもできれば3日くらいは測定してください。

最後に測定値の評価は、125/80mmHg未満が正常です。それ以上の場合、測定結果をお持ちになって、かかりつけの先生にご相談ください。