

# まめながな

## 血圧と薬のはなし

血圧は大事な健診の項目のひとつですが、高かった場合、まずは生活習慣に気をつけていただき、下がらない場合は服薬が必要になります。

「血圧の薬を飲むと、一生飲まなうんで、飲みたくない」といわれる方もみえますが、そもそも血圧の薬はどうして飲むのでしょうか？

血圧は、血管にかかる圧力です。血圧が高い状態が続けば全身の血管の質が落ち、動脈硬化を進行させることで、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの臓器の障害が起る可能性を高めます。そうならないための予防に薬を飲んでいただく必要があります。

血圧の薬を飲みだしたすぐは、急に血圧が正常になることにより、体の調子が悪くなったと思うことがあります。1カ月くらいは、体が慣れるのに必要とと思ってください。また、長く飲んでい

れば飲み忘れるもあるでしょうが、飲み忘れたといって、2回分を一気に飲むことはやめましょう。また、下がって来ても勝手に薬をやめないようにすることも大事です。

血圧の薬は、効くしくみが6種類くらいあり、その人の病態により処方されますので、他人の薬は飲まないようにしてください。

健診を受けたときに、血圧を治療中でも高血圧の方がみえますが、きちんと服薬していないか、健診当日薬を飲まずに受診された可能性があります。特定健診当日は朝食を食べずに受診しますが、内服中の薬がある場合は、いつもより多めの水で薬だけ服用していたほうが、急激な血圧の変動が起りません。心配な場合は、主治医と相談されることをお勧めします。

高齢化社会となった今、「薬」は切っても切り離せないものになってきています。正しく飲んで病気を予防しましょう。



## まちを守る！消防



### 住宅用火災警報器は維持・管理が大切です

平成23年5月31日から全ての住宅に設置が義務化された住宅用火災警報器ですが、平成27年12月末現在、飛騨市の設置率は、約87%となっています。まだ設置していないご家庭は早急に設置をお願いします。

さて、この住宅用火災警報器ですが、すでに設置されているご家庭では今後、維持・管理が大切になってきます。「いざ」という時に住宅用火災警報器がきちんと作動するように次の点に注意して下さい。

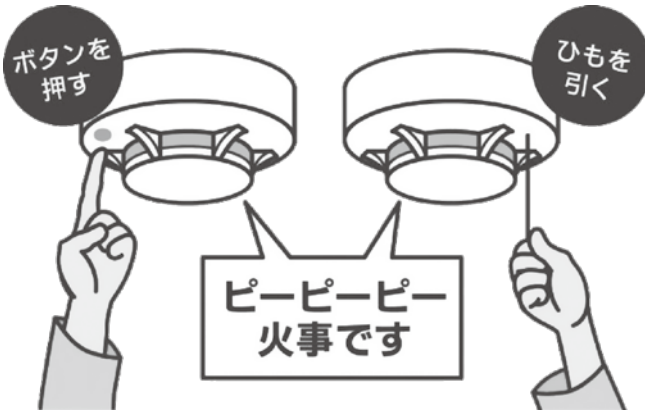
#### ■定期的に作動確認をしましょう

1年に1回程度、点検ボタンを押すなどして作動確認を行いましょう。作動確認の方法は機種やメーカーによって異なりますので取扱説明書などで確認して下さい。

#### ■電池切れに注意しましょう

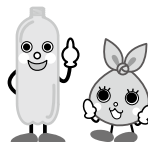
ほとんどの機種は電池が切れそうになると音や光で知らせてくれます。

※平成25年以降に住宅用火災警報器を設置された方は、設置率調査のため消防本部予防課までご連絡下さい。



## 飛騨市の ゴミ処理

### 第7回 「リサイクル家電 について」



第7回は「リサイクル家電」の処分について説明します。

「家電リサイクル法」(特定家庭用機器再商品化法 H13・4施行)は廃棄物の適正な処理と資源の有効な利用を図り、循環型社会の実現を目的として制定されました。

対象家庭用電化製品は次の4品目です。

- 家庭用エアコン
- テレビ(ブラウン管式・液晶式・プラズマ式)
- 電気冷蔵庫・電気冷凍庫
- 電気洗濯機・衣類乾燥機



正しい分別で「ごみの減量化」にご協力ください。

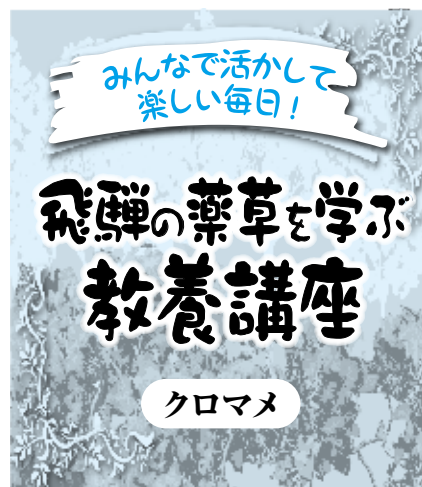
飛騨市での一般的な処理の仕方は、郵便局で「リサイクル券」を購入し、高山市にある(有)寺岡商店又は濃飛西濃運輸(株)高山支店へ直接持込む方法があります。また、電化製品の買替え時に引き取りを依頼することもできます。

詳しくは「飛騨市保健衛生力レシダー」14ページの家電リサイクル品の欄を参照ください。

なお、リサイクル料金(リサイクル券購入費)は品目、種類によって異なります。メーカーや家電リサイクル券センターのホームページ等で確認をお願いいたします。



問  
・クリーンセンター  
・リサイクルセンター  
・環境課  
0577-737482  
0577-737482  
0577-737482



新年最初の月は思ったような良いスタートが切れましたか。今年も薬草をうまく体に取り入れて心身ともに健康な日々を過ごしたいですね。

元旦に食べたおせち料理は、縁起を担ぐとともに、体が元気であるようにという願いを込めているいろいろな食材が入っていましたね。その中であつたクロマメ食べましたか? 「まめ」に暮らせるようにという願いのほかに体にとってもよい働きをするのです。

特筆すべきはその毒消し効果。私たちの生活は否応なしに体内に重金属などの毒素(有害物質)が蓄積されていきます。

強烈な毒ならすぐ気付けるので対処もできますが、知らず知らずの内にジワジワとため込んだ毒は、症状が出たときには治療も大変です。

そんな時によいのがクロマメ。食べることで体に蓄積された毒素を解毒できます。しかも、煮ても焼いても塩や砂糖を加えても、どんな加工をしても効果に変わりはありません。だから一年の初めに食べるようになったのかもしれないね。

クロマメは解毒に優れ、利尿作用が強く、むくみを取り、血の巡りを良くして体を温

め、魚、鳥、獣など食べ物の毒を除きます。強壮や視力減退にも効果があります。

活用方法ですが、手軽な方法として、おせち料理のように甘く煮て食べるのがいいでしょう。煮汁も成分が出ていますから、一緒に飲んでしまいましょう。

もつと手軽なら、クロマメをフライパンで煎って青臭さを消したものを煮て作るクロマメ茶も美味しいものです。クロマメを贅沢に使い、深く煎って煮出すと香ばしくコクが深く絶品で、何杯でも飲めます。

また、煎ったクロマメを粉末にするというんなものに加えることができますし、これを牛乳に溶いてハチミツを足しても、とても美味しく飲むことができます。さらに上の効果を求めるならクロマメでモヤシを作って食べましょう。

子供にはテレビゲームを例に「これはドラ●工という毒消し草なんだよ」というと抵抗なく受け入れ、美味しい!と食べたり飲んだりしていました。

普段なかなか意識しにくい身体への解毒。意識しにくいからこそ、溜まって表面に出てくる前に手軽に美味しく解毒しましょう。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)