

さめながな

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、高かった場合は生活習慣に気をつけいただき、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、一生飲まなきで、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れ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こる可能性を高めます。そく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、体の調子が悪くなつたと思うことがあります。1ヶ月くらいは、体が慣れるのに必要とつくください。また、長く飲んでいた



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、血圧を測定する可能性があります。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だけます。しかし、高齢化社会となつた今、「薬」は切つても切り離せないものになつてきています。正しく飲んで病気を予防しましょう。

血圧の薬は、効くしくみが6種類くらいあります。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。

血圧の薬は、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、下がつ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、飲み忘れたといつて、2回分を一気に飲むことはやめましょう。また、下がつ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。

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・管理が大切になります。「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。



まちを守る！消防





- 家庭用エアコン
- テレビ（プラウン管式・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

問・クリーンセンター
・リサイクルセンター
・環境課
TEL 0577-75-3069
0577-75-2121
0577-73-7482



対象家庭用電化製品は次の4品目です。

「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。

第7回は「リサイクル家電」の処分について説明します。

飛騨市のゴミ処理 第7回「リサイクル家電について」



正しい分別で「ごみの減量化」にご協力ください。

飛騨市で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ができます。

詳しくは「飛騨市保健衛生カレンダー」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します。

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ろいろな食材が入っていましたね。その中に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。

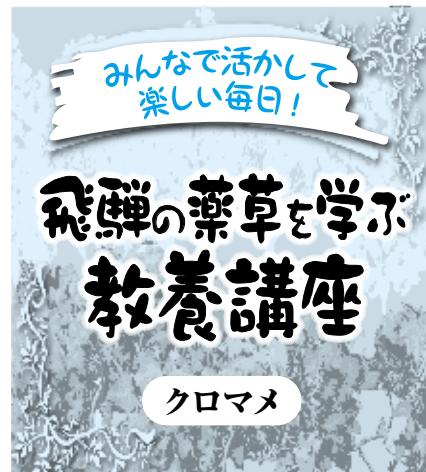
特筆すべきはその毒消し効果。私たちの生活は否応なしに体内に重金属などの毒素（有害物質）が蓄積されていきます。強烈な毒ならすぐ気付けるので対処もできますが、知らず知らずの内にジワジワとため込んだ毒は、症状が出たときには治療も大変です。

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



（村上光太郎「薬草を食べる」より）

問 企画課 TEL 0577-73-6558



クロマメ

め、魚、鳥、獣など食べ物の毒を除きます。強烈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つ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、深く煎つ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ろんなものに加えることができます。これを牛乳に溶いてハチミツを足しても、とても美味しいことができます。さらに上の効果を求めるならクロマメでモヤシを作つて食べましょう。

子供にはテレビゲームを例に「これはどう工で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。

め、魚、鳥、獣など食べ物の毒を除きます。強烈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。

め、魚、鳥、獣など食べ物の毒を除きます。強烈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。