

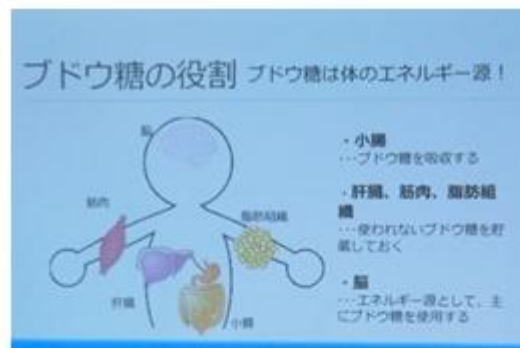
☆「第3回 市民公開講座」を開催しました。

(令和8年2月25日)

今回のテーマは「病気について知ろう」～糖尿病・高血圧について～でした。

小森医師より糖尿病の状態や治療の目標など、また脳卒中認定看護師の小野看護師より血圧の目標値や家庭血圧測定の大切さなどについての話がありました。

参加者の皆さんから熱心な質問もあり、生活習慣を見直す機会になりました。



まとめ

- ・高血圧は生活習慣病の一つです
- ・血圧が高いと心臓疾患や脳卒中、腎臓病のリスクが高まります
- ・家庭血圧測定をしましょう（測り方、測る時間を参考に）
- ・生活習慣の見直しをしましょう
- ・血圧手帳は持参し、かかりつけ医と共有しましょう

