

# Anna先生のLife in JAPAN Vol.28



■Anna・George  
 Anna George  
 ・1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。  
 ・2010年8月から只見町英語指導助手。  
 ・小学校と中学校で語学の指導を行います。

急激に暖かさが増してきました。私は日本の季節の中で夏が一番好きです。たくさんのお祭りや美しい青々とした山々が楽しみです。

5月には福島県と山形県を巡りました。山形の山寺を訪れた時には本当に素敵でした。天気は雨模様でしたが本当に美しい光景でした。また、四倉で祭りに参加し御神輿を担いできました。それは大変重く、何日も肩に痛みが残りしました。

ゴールデンウィークは本当によい時間を過ごしました。数人の友人がアメリカから来てくれました。私たちは彼らを福島県



のたくさん場所案内し、リースカツ井やお寿司、ラーメンやおそばなど、多くの日本食を紹介しました。また、私にとっても初めてのいわき市にあるハワイアンズへも行ってきました。

中学校の体育大会、中体連がもうすぐ行われます。毎年私は生徒のみんなの活躍が見られることを楽しみにしています。しかし、今回の大会が私にとって最後の応援になることを悲しく思います。時間が過ぎるのがとても早いように感じます。

## 広報ただみ診療所

朝日診療所  
 医師 菅 家 智 史



### 「血圧が高いです。どうしたらいいですか？」

なんとなく肌寒い春も、ようやく過ぎやすくなって来ました。いかがお過ごしでしょうか。5月の中旬、研修会のために外国から招待した若手医師2人といっしょに、

察予約をとってご相談ください。

布沢地区の恵みの森に行つて来ました。薄い緑に輝くプナの葉と、沢を流れる雪解け水の音と、まだ溶け切らない残雪のなか、3時間ほど森林浴を楽しみました。一緒に行つた外国の方2人も「こんな素敵な森は見たことがない！」と大変喜んでくれていました。

その中でも今回は、血圧についてお話ししたいと思います。「診療所とか健診にいくといつも高いんだ」とおっしゃる方がたくさんいます。確かに、私もその傾向があります。なかなか思っています。では、私達医師はどうやって、「この人は高血圧」「この人は高血圧じゃない」と見極めているのでしょうか？

世界に誇れる森ですね。さて、新年度が始まり、4月、5月と各地区で健診（検診）が行われました。今年度もたくさんの方の皆さんに受診いただきました。そろそろ、その結果がお手元に帰ってくる頃です。今年の結果はいかがでしたか？ 黒い▲、ついていませんか？ もし、黒い▲が付いているようでしたら、ぜひ一度、診療所で診

方が多いので、自宅血圧（お家で、朝起きた後、トイレに行つた後に、椅子に座つて血圧測定）を付けていただき、その結果をみて私たちは判断しています。つまり、健診で血圧が高かった方は、ぜひ自宅血圧を測定して、診療所でご相談いただくと話が早いです。

その結果、高血圧だと判断されたなら、どのように治療

したら良いかを一緒に考えましょう。血圧を下げるためには、皆さん自身ができることはいくつもあります。大きく3つに分ければ「食事」「運動」「体重」です。

食事では特に塩分を少なくすること。他には野菜や果物を摂ること。運動では、息が切れない程度の運動を定期的に行うこと。体重は、ちょうどいい体重で維持すること。他にも対策はありますが、お一人お一人の生活状況、仕事の内容、家族環境などで対策の向き不向きがありますので、ぜひ一緒に、血圧コントロールをどうしたら良いか考えていきましょう。

血圧が高いと、脳卒中や心臓病が起りやすくなります。できるだけ元気に不自由なく生活するために、早めの対策をおすすめします！