



日本では桜前線が上昇してきました。日本の桜を見た人たちがその美しさを私に伝えてくれました。今回、それが正しいことがわかりました。2、3週間前私はイギリスから来た友達に会うために東京へ行きました。彼女はボーイフレンドと2週間の休日を利用して来ており、一緒に上野の公園に向かいました。上野の公園通りは、そこを見に来た人や写真を撮る人たちが混んでいました。木の下では多くの人が食べたり、飲んだり笑ったりしていました。イギリスにも桜はありますがそのように一カ所に集中していることもないし、花見をする習慣もありません。私は上野でその友人と多くの時間を過ごし、たくさんのフェスティバルフードを食べました。その中でも特に魚の形で中にクリームや小豆の入ったもの（タイヤキ）が気に入りました。

先週末、私は福島市の花見パーベキューパーティーに行ってきました。それは福島県内のすべてのALTの集まりでしたが多くの日本人の友人も参加しました。その幹事はブラジル出身で、ブラジル風パーベキューを日本の桜の木の下で行いました。それは普

段なかなか会えない県内各地の友人に会う、よい機会となりました。

学校も新年度が始まりました。私はこの日本で3つの小学校で教える機会を得ることができて

うれしいです。また、それは只見中の新1年生をすでに知っているということになります。さらに今年度の新小学1年生に会えることも楽しみです。小学1年生はいつも元気で面白いです。年度末、何人かの先生方とお別

れをして寂しい思いをしました。が、新年度に新しい先生方を迎えて、その人達が只見での生活を楽しくしてくれれば、と思います。（訳・只見中・平野）

## 広報ただみ診療所

朝日診療所 医師 星野弘尊

家庭血圧測定とは、文字通り自宅で血圧を測定することです。自宅で血圧を測定すること、どんなことが分かるかというと、薬による血圧の下げ過ぎや、不十分な治療、服薬前に測れば、薬の持続時間を知らることが出来ます。また、病院での高血圧、いわゆる『白衣高血圧』の診断ができます。さらに、朝の高血圧や、逆白衣高血圧（仮面高血圧：病院での血圧が正常）が分かります。家庭での血圧を知ることで、治療方針が変わる場合があります。また、薬の飲み忘れが減ることにもつながるでしょう。以上のことがわかることは大変重要です。家庭血圧測定をお勧めします。

では、いつ、どのように測ればいいのかでしょうか。まず、血圧計ですが、いろいろなものが販売されていますが、上腕で測るものが、誤差

が少なくお勧めです。次に、測定する時間ですが、『朝は、起床後1時間以内、排尿後、座位で1〜2分の安静後、降圧薬服用前、朝食前』に、『晩は就床前、座位1〜2分の安静後』が推奨されています（日本高血圧学会）。諸説ありますが、2〜3回測定して、全て記録するのがいいと思います。朝晩のどちらか一回でも構いません（朝に内服をされている方は朝がいいでしょう）。継続することが大切です。血圧手帳につけて主治医に見せてください。

家庭での血圧値は135/85 mmHg以上が高血圧と判断されます。正常値は125/80 mmHg未満です。

『毎日は無理』という人は、週に1回か2回でも、まったく測らないよりは良いでしょう。是非、一家に一台血圧計を！

血圧を測るにあたり、いくつか

注意が必要です。基本的には利き腕の反対側で、カフは正しい位置に巻き、腕をあまり曲げないように注意し、測定部位を心臓の高さに保つことが大切です。腕の緊張をほぐすために、机の上などに前腕をおくようにしましょう。

血圧は常に変動するもので、血圧値に一喜一憂せず、一時的な変動はあまり気にしないようにしてください。しかし、下の血圧が、130 mmHg以上の場合や、頭痛、吐き気、嘔吐があった場合は、早急に病院を受診してください。

また、家庭での血圧値を見て、自分勝手に薬の量を変えたりしないようにすることは最も大切です。まずは主治医に相談してください。

それでは、早速家庭での血圧を測ってみましょう。血圧の高かった方は、治療が必要です。放置すると、密かに動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞など重篤な疾患を発症する可能性があります。早めに朝日診療所へ足をお運びください。