

腎友さがみはら

腎友会ニュース 第146号

相模原市

発行日:平成29年7月16日

責任者:羽田 弥

相模原市南区南台2-8-1-301 TEL 042(748)3773



第63回 ふれあい会 日帰り旅行 白樺湖・池の平ファミリーランド周辺 H29.5.21

目次

・日帰り旅行報告 (工藤美代子) 投稿「日帰りバス旅行に参加して」 瀧本ひろ子さん	2
・投稿 新緑の白樺湖方面へのバス旅行 小久保きよ子さん	3
・第35回定期総会報告 (二ノ宮美和子) 訃報 稲田さん逝く	4~6
・投稿 定期総会マリンバミニコンサートの感想	7
・ふれあい会日帰り旅行の写真	8
・第35回定期総会の写真、マリンバミニコンサート写真	9
・活動日誌	10
・青い鳥ハガキ寄附名簿	11
・「みんなの広場」・高血圧はなぜ放っておけないのか?	12

第63回ふれあい会日帰り旅行の報告

今回旅行担当 第2相模原クリニック 工藤美代子
写真担当 淵野辺総合病院 平野 雄市

- 1、 実施日 平成29年6月21日(日) 晴天
- 2、 行き先 白樺湖池の平ファミリーランド周辺 道の駅 おぎのや
- 3、 参加人数 会員32名と家族、賛助会員など25名 計49名
- 4、 交通手段 相模原市提供の福祉バス2台
- 5、 行程 相模原市～中央高速～談合坂で合流～白樺湖～食事、温泉、リフトで山頂など自由時間～帰路おぎのやで買物～中央高速～談合坂～相模原市各地

◇コメント◇ 晴天の中、中央高速をしばらく走ると頭を真っ白にした富士山に感動。遠くにアルプスの山が一面に広がりとても綺麗な事に再び感動しました。

ファミリーランド周辺に着いてレイクサイドプラザでの食事の時間。皆さんと大勢で食べたバイキングは2倍も3倍も美味しかった事は忘れません。

食事の後はリフトに乗ってふくろうの森へ行く人、美術館見学をする人、お風呂に入る人もいました。綺麗な白樺湖のそばで、じっと座っていても風が気持ちよかったです。

おぎのやでの買い物もワイワイと楽しそうでした。帰りの渋滞も想定内で予定時間より少し早めに相模原に到着出来ました。参加して下さった会員、家族の皆様一日大変お疲れ様でした。年2回の腎友会ふれあい会日帰り旅行は同じ障害を持つ者同士交流が出来家族共々楽しく過ごす場でもあります。

私、新任幹事として行き届かない点をお詫び申し上げます。次回の旅行会も多くの方のご参加をお待ち申し上げます。

◇投稿◇

白樺湖池の平ファミリーランド周辺日帰りバス旅行に参加して

相模原クリニック 瀧本ひろ子

今日は朝より大変良い天気です。バスの窓から見ると外は暑い位でした。高尾の圏央道を通り一路、長野県・白樺湖を目指します。幸い行く時は、車も少なく談合坂のSAまであっという間でした。途中、白樺湖迄の間、富士山も所々見え緑の山々を眺めているとまるで写真のように美しかったです。さて、待ちに待った白樺湖に着き、写真を撮りホテルで食事です。白樺湖レイクサイドプラザ(特典つき)です。バイキングですので、種類も豊富でお腹一杯で満足でした。

食事の後は、特典 ① 池の平ファミリーランド ② 美術館 ③ アカシアの丘(リフトで展望台・フクロウの森) ④ 温泉入浴 とそれぞれ思いおもいに楽しみ、私も美術館へ行き、藤城清治氏の描く光と影。夢のような世界ですばらしかったです。

さて、時も過ぎ白樺湖を後に致しました。帰りは道が大変に混みましたが、一日楽しく安全に過ごさせて頂きました。

最後に幹事さん始め役員の皆様には大変お世話様になりました。楽しいバス旅行でした。有り難うございました。

◇投稿◇

・新緑の白樺湖方面へのバス旅行・

相武台ニーレン・クリニック

小久保きよ子

朝、目が覚めるとまず外を見て天気の確認。お天気は晴れ！ 最高の旅行日和です。今回は参加人数が少なかったので、席に余裕のあるバスに乗り込み、もう一台のバスとの待ち合わせの談合坂へと相模原を後にしました。

途中、ガイドさんの外の景色の説明に右を向いたり左を向いたり・・・また、山梨の山に入ると「一瞬ですが、リニアモーターカーの実験トンネルが見えますよ」の言葉に皆、外を見て集中！ 「あっ！」と、ほんとに一瞬でした。(笑)そして、気が付くと遠くにうっすらと八ヶ岳連峰が見えてきて、しばらく走ると白樺の林が見えそこを抜けて通り過ぎたら白樺湖に着きました。

白樺湖方面は、20代の頃、よくスキーに来ましたが、この時期は初めてかもしれません。みどりに囲まれた湖は、とても綺麗でした。

昼食は、湖に近い池の平レイクサイドプラザでバイキングです。バイキングは色々あって目にも楽しいのですが、よほど自分で気をつけないと食べ過ぎてしまう・・・。隣の人を見て「あっ！ それ美味しそう・・・」「美味しいわよ！」といわれれば、食べてみたくなる・・・そして、私はデザートコーナーの近くに座ってしまったわけで・・・これは、又、「別腹」ということで、食べてしまいました。

そして、食事の後は幾つかのコースがあり、池の平ファミリーランドの美術館、温泉入浴、リフトで展望台。私は温泉と展望台に行きました。この展望台のところにはフクロウが五羽？ ほどいたのですが、籠には入っておらず、切り株に紐で繋がれている状態でした。色が茶色なので切り株と同化して、置物？ と思っていると突然の動きに驚かされましたが、近くで見ると目は鋭いのですが案外可愛い顔をしていました。

それぞれのコースを楽しみ午後二時に湖を出発。

途中、釜飯で有名な「おぎのや」により、試食しながら品定めをしてお土産を買いそして帰宅してからの夕飯として釜飯を買いました。入れ物がせとものなので、お土産の袋が一気に重くなりましたが食べる時を想像するとそんな重さも苦にならず・・・結果、帰宅して、食べた釜飯はおいしかったあ～。

今回の旅行、目には新緑がやさしく、胃袋には美味しいものを食べて、とても楽しい旅でした。幹事さんご苦労様でした。

第35回定期総会報告

5月を思わせるようなさわやかな好天の6月4日（日）に、第35回定期総会が開催されました。当日は出席者49名の他に委任状が192通あり、会員数241名の過半数に達し、総会は成立要件を満たしておりました。賛助会員である衆議院議員のもとむら賢太郎様、神奈川県議会議員の寺崎雄介様、長友よしひろ様、佐々木政行様、さらに市議会議員の米山定克様に来賓としてご臨席いただきました。

総会の冒頭で、平成28年度に亡くなられた方々のご冥福を祈り、黙祷を捧げました。会長の羽田さんは挨拶の中で、腎友会の重要課題である会員拡大についてここ5年間は漸減傾向にあり大変由々しき状況にある事、会員の皆様の、会員拡大に関してご協力をいただきたいをお願いをしました。続いて、来賓の各議員からご挨拶をいただきました。皆様から異口同音、福祉政策の後押しをしていきたいという力強いお言葉を賜りました。その後、議長に橋本みなみ内科本院の加賀谷文博さん、書記には相模大野内科・腎クリニックの二ノ宮美和子が選任され、議事に入りました。

当初、第1号議案、第2号議案、第3号議案までを一括説明、審議予定でしたが、時間の都合上、第4号議案までまとめて提案がありました。まず、会長から第1号議案平成28年度活動結果報告がありました。重点課題であった会員拡大については目標の会員数にまで達しなかったことや透析通院に対する経済的支援が認められなかったことなどの説明がありました。重度障害者医療費助成については県内他市では制約条件のある中で実施されている重度障害者医療費助成がこれまで通りに継続されることになったこと、さらに相模原市重度障害者等福祉手当も継続されることになったことなどを報告しました。今後この2つ福祉施策については各政党の議員団が開催する懇談会で必ず要望し、市との年一回の健康福祉局長以下関係課長との懇談会では継続をお願いしていくという決意が述べられました。第2号議案平成28年度決算報告がありました。腎友会収支決算報告は会計の小久保よ子さんが、個別会計報告は会長が行いました。個別会計報告では、ふれあい会日帰り旅行剰余金積立金の会計について、28年度、夏のふれあい日帰り旅行（桃狩り、温泉）は赤字であったが（▲51,219円）秋の旅行（海鮮浜焼き食べ放題）は黒字（+83,341円）となり補填できたこと、永年透析者表彰用の積立金の金利がゼロで、今年度は9万円が支出され、このままの状態では推移すると財源が確保できなくなるので思案中だがご意見をという説明がありました。会計監査の北村忠夫さんからは第3号議案である平成28年度の会計は、議案書19、20ページの一般会計、21ページから26ページの個別会計ともに適正に処理をされているという報告がありました。続いての審議では森下記念病院の樋口さん（神奈川県腎友会事務局長）から長期透析者の表彰について記念品にしたらどうかという提案がありました。会長から大変貴重なご意見であり、今後検討していく案件であるという答弁がされました。そして、第4号議案、新役員の選出、紹介がされました。その後、第一号議案から第四号議案まで挙手による採決を行い、賛成多数で承認されました。

続いて第5号議案、平成29年度の活動方針、活動計画を会長から、第6号議案、平成29年度会計予算を会計担当からそれぞれ提案がありました。会員の皆様に楽しんでいただける活動を計画をしていくことを第一に、今年度の医療栄養講演会は新しいテーマでの開催、秋には県委託の講演会の開催、会員数の増加の推進、重度障害者医療助成制度の永

続要望などが提案されました。その後、審議に入りましたが質問はなく、両議案ともに挙手による採決の結果、賛成多数で承認されました。

議事後、永年透析者の表彰を行いました。2名の方が出席され、明るい表情で表彰を受けられました。健康管理をしっかりと後に続きたいと思いました。

例年この後、お楽しみ企画、昼食となりますが、今年度もは音楽教室おんぷの木の生徒有志によるマリimba演奏です。今年は、演奏者側から「お食事をしながら楽しく聞いてほしい」という申し出により、生演奏を聴きながらのランチとなりました。昨年より小学生の参加が多く、緊張の面持ちでマリimbaや鍵盤ハーモニカの演奏、歌の披露をしてくださいました。また、大人たちは、身近な植木鉢や板、長い棒などを打楽器に見立てたりリズム奏や年齢差〇歳の二人組のマリimba重奏を聴き、楽しいひとときを過ごすことができました。演奏終了後、解散となりました。

音楽教室おんぷの木は、相模原市内にある唯一のマリimba教室です。ベビーからシニアまで楽しめるレッスンを行っています。乳幼児の為のリトミッククラス、世代別マリimbaグループレッスンマリimba個人レッスンを行っています。相模原市内を中心に、有志で訪問演奏も行っています。

恒例の永年表彰者は以下の通りです。

【40年表彰者】

昭和51年4月1日～昭和52年3月31日までの透析導入者

江藤 静夫様 橋本クリニック
田中 みちよ様 淵野辺総合病院
長崎 真由美様 さがみ循環器クリニック

【30年表彰者】

昭和61年4月1日～昭和62年3月31日までの透析導入者

河野 勝吉様 相原病院
藤波 隆様 相模原クリニック
江口 雅江様 麻溝じんクリニック

【20年表彰者】

平成8年4月1日～平成9年3月31日までの透析導入者

原田 忍様 第二相模原クリニック
上里 ジョーワ様 相模原クリニック
岡山 伸明様 相模原クリニック
岩崎 幸子様 淵野辺総合病院
平田 幸一様 淵野辺総合病院
吉田 雅子様 さがみ循環器クリニック

この定期総会で承認されました平成29年度役員は次の通りです。どうか宜しくご支援ご協力をお願いします。

役職	氏名	透析年数	施設名
会長	羽田 彌	21年	森下記念病院
副会長	舘盛 光弘	9年	橋本クリニック
副会長	平野 雄市	7年	淵野辺総合病院

事務局長	稲田 稔	30年	相模原クリニック
会計	小久保 きよ子	30年	相武台ニーレンクリニック
役員	加賀谷 文博	16年	橋本みなみ内科本院
役員	宅田 光子	23年	さがみ循環器クリニック
役員	江口 房子	13年	橋本クリニック
役員	柴崎 圀秋	9年	第二相模原クリニック
役員	工藤 美代子	7年	第二相模原クリニック
役員	北村 政春	19年	相模台病院
役員	石亀 大介	15年	相模原クリニック
役員	大谷 京子	17年	阪クリニック
役員	田中 和代	30年	相原病院
役員	中丸 よね子	11年	湊辺総合病院
役員	石田 謙治	8年	森下記念病院
役員	二ノ宮 美和子	2年	相模大野内科・腎クリニック
連絡委員	岩崎 幸子	21年	湊辺総合病院
連絡委員	藤本 廣子	24年	森下記念病院
連絡委員	加藤 泰久	16年	橋本みなみ内科本院
連絡委員	笹野 幸子	35年	橋本みなみ内科本院
連絡委員	荒井 健一	37年	腎健クリニック
連絡委員	川神 光雄	5年	地域医療機構さがみの病院
会計監査	北村 忠夫	12年	第二相模原クリニック

なお、事務局長稲田稔さんは去る4月12日お亡くなりになりました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。新事務局長については去る6月25日の第210回役員会にて石亀大介さんが就任することが満場一致で決定しました。よろしくお祈りいたします。

(二ノ宮美和子 記)

訃報～事務局長稲田さん逝く～

去る6月12日に事務局長の稲田稔さんがお亡くなりになりました。そして、17日、18日には相模原市内の斎場にて葬儀・告別式がしめやかに執り行われました。稲田さんは、平成19年からずっと相模原市腎友会の事務局長を務めていただき、会の運営或いは活動に大変ご尽力いただきました。皆さんご存知の通り稲田さんはここ数年ふれあい会日帰り旅行を一人で担当されておりました。そして、企画した旅行のどれもが皆さんに大変喜んでいただきました。

相模原市腎友会として稲田さんはかけがえのない人でした。亡くなるということは大きな損失です。4月6日に入院されたと聞き、一日も早く快癒して腎友会活動に復帰することを願っておりましたが叶えられませんでした。誠に残念です。

ここに心よりご冥福を祈り哀悼の意を表します。(羽田記)

第35回定期総会及びマリンバミニコンサートの感想

①淵野辺病院 岩崎様 会員

とても良い総会でした。議案書もとてもわかりやすかったです。

マリンバの演奏は子供達のもとても良かったです。また演奏を聴きたいです。

②病院名・お名前共に無し 会員

議長さんの声がチョット聞こえずらかった。

去年に続いてマリンバ演奏よかったです。

知っている曲が沢山あり、あまり耳にする機会がない楽器なので新鮮で楽しませて頂きました。

③相模原クリニック 尾崎様 会員

ぐるぐる最高。メドレーの三番目の曲良かった。棒の楽器びっくり。

鉢の楽器にもびっくり。全部良かったです。来年も来ます。

④さがみ循環器 お名前無し 会員

棒、植木鉢、メドレーが良かった。

こういう物が楽器になるとは知りませんでした。

子供たちだけの演奏もかわいくて上手でした。

⑤病院名お名前共に無し 家族

くるくるマリンバ可愛かったです。

棒、初めて聴きました。素敵でした。

植木鉢、植木鉢で演奏できるなんて素晴らしいです。

⑥病院名無し 菱山様 会員

定期総会に参加するのは3回目になります。

演奏を聴くことも楽しみの一つです。

年々なつかしい曲や植木鉢等工夫がありお子さん達の参加も多く嬉しいです。

去年参加していたお子さんとも一年ぶりに会い大きくなったな一と思ったり、一生懸命演奏している姿に感銘を受けました。日頃の練習の成果を存分に感じました。もちろん先生や大人の方々の演奏もとても良かったですよ。心がほっとしています。毎回ありがとうございます。元気でしたらまた来年聴きに来ます。

「総会について」

★演奏が11時40分頃からスタートしましたが、食事をしながら聴くというのはどうなのでしょう。時間の関係？私は失礼に思い食事は出来ませんでした。

(お茶休憩なら) お子さん達も一生懸命演奏しているので何か良い工夫はないでしょうか？

★表彰者に記念品をとる案もありましたが、個人的には終括をしていますので・・・今まで通りでよいと思います。(私は表彰には程遠いですが)

★携帯電話を切ることは常識、一言言うことも・・・。(緊急時もあるかしら)

★総会に向けて日頃より会長さんはじめ多くの役員さん達にお世話になっていることに感謝かんしゃしています。

ふれあい会日帰り旅行食事風景



第35回定期総会



活 動 日 誌

※1 氏名は参加者を示します。順不同です。※2 「NPO法人 れんきょう」は、相模原市腎友会が加盟している「特定非営利活動法人 相模原市障害児者福祉団体連絡協議会」を示します。

- 03/19 (日) 県腎友会理事会 館盛、平野、加賀谷、宅田
03/26 (日) 腎友さがみはら145号発行 館盛、工藤、柴崎、小久保、二ノ宮、宅田、加賀谷、羽田、平野、北村、
03/27 (月) 市社会福祉事業団評議員会 (NPO法人れんきょう) 羽田
- 04/02 (日) 県腎友会広報委員会 石亀
04/06 (木) 平成28年度決算打ち合わせ 小久保、羽田
04/09 (日) 第209回役員会 館盛、加賀谷、平野、宅田、石亀、柴崎、宅田、工藤、関口、二ノ宮、小久保、羽田
04/16 (日) 平成28年度決算会計監査 北村(忠)、小久保、羽田
04/16 (日) 県腎友会理事会 平野、館盛、宅田
04/28 (金) NPO法人れんきょう三役会議 羽田
04/30 (日) 拡大三役会議 館盛、工藤、平野、加賀谷、柴崎、宅田、二ノ宮、小久保、羽田
- 05/10 (水) 市社会福祉協議会障がい福祉部会 羽田
05/14 (日) 相模原やまびこ会定期総会 (NPO法人れんきょう) 羽田
05/15 (月) 市福祉のまちづくり推進協議会総会 宅田
05/17 (水) NPO法人れんきょう理事会 羽田
05/21 (日) 第63回ふれあい会日帰り旅行 工藤、館盛、加賀谷、平野、二ノ宮、小久保、宅田、羽田
05/26 (金) 市民健康づくり会議総会 羽田
05/28 (日) 県腎友会定期総会 工藤、宅田、平野、加賀谷、館盛、二ノ宮、石亀、小久保
05/30 (火) 市障害者自立支援協議会 (NPO法人れんきょう) 羽田
05/30 (火) NPO法人れんきょう防災勉強会 羽田
- 06/01 (木) 県腎友会常任理事会 平野
06/04 (日) 第35回定期総会 石亀、江口、大谷、加賀谷、北村(忠)、北村(政)、工藤、小久保、柴崎、宅田、館盛、中丸親子、二ノ宮、羽田、平野、藤本、渡部
06/06 (火) 市福祉有償運送運営協議会 (NPO法人れんきょう) 羽田
06/11 (日) NPO法人れんきょうれんきょう第3回定期総会 館盛、宅田、平野、小久保、工藤、羽田
06/15 (木) 市社会福祉事業団評議員会 (NPO法人れんきょう) 羽田
- 07/02 (日) 第34回医療・栄養講演並びに懇談会 羽田、館盛、平野、小久保、宅田、江口、柴崎、加賀谷、大谷、工藤、北村、中丸親子、石田、石亀、二ノ宮、藤本、
07/08 (土) 市民健康づくり会議体操講習会 工藤
07/12 (水) 市民健康づくり会議幹事会 工藤

以上

青い鳥はがき寄附名簿～敬称略～

森下記念病院	秋山信行	20枚	相武台ニーレンクリニック		
	藤本廣子	20枚		川合恵子	20枚
	羽田 彌	20枚	相模大野内科・腎クリニック		
	吉川元之	40枚		二ノ宮美和子	20枚
相原病院	土屋秀紀	20枚	相模原クリニック	関久美子	10枚
	田中和代	20枚		安在智嘉子	20枚
	木下ミツエ	60枚		尾崎トシ子	20枚
	菊地原蛸	40枚	阪クリニック	宮川勝子	20枚
	小澤甲子雄	20枚	さがみ循環器	林 貴明	20枚
第二相模原	松本輝雄	20枚	クリニック	稲葉 勇	20枚
クリニック	北村忠夫	20枚		前谷志郎	20枚
	鈴木カツヨ	20枚		菊池光江	20枚
	柴崎罔秋	20枚		野中和子	20枚
	石山勝義	20枚		古谷瑞栄	20枚
	吉田 実	20枚		菱山美奈子	20枚
	板部ムツ	20枚		加藤千代	20枚
	柏木和子	20枚		小野三郎	20枚
	石田竜一	20枚		本木ソフィア	20枚
	飯島祐七郎	20枚		高平八重子	20枚
	岡村聡一郎	20枚		阿南美佐子	20枚
	工藤美代子	20枚		永井千恵子	20枚
	千葉幸夫	20枚		楠井忠子	20枚
橋本クリニック	江口房子	20枚		内海信子	20枚
	林 真澄	20枚		斉藤政好	20枚
	吉村登美子	32枚		野口邦子	20枚
	志賀和子	13枚		宅田光子	15枚
	岩野たか子	20枚		北林愛子	15枚
	高部 誠	20枚		藤田則子	10枚
	舘盛光弘	20枚		小倉 妙	40枚
	斉藤 進	30枚		新井晶子	20枚
澁野辺総合病院	岩崎幸子	20枚		加藤恵子	20枚
	西川武士	20枚		正垣和美	20枚
	長島桂恵子	20枚		和田貴美子	20枚
	水谷好佐	20枚		河合敦子	20枚
	三浦俣雄	40枚		前谷 泉	20枚
	三浦美智子	20枚		高橋千枝子	20枚
	斉藤関子	20枚		堤 吉子	15枚
	小澤美恵子	20枚			
	中里寿男	20枚			
	二関光代	20枚			
	橋本三重子	20枚			
	鯉沼淳子	20枚			
	平野雄市	20枚			
	中丸よね子	20枚			
	中丸明日香	31枚			

★☆☆みんなの広場☆☆★

高血圧はなぜ放っておけないのか？

自覚症状がなく進行するのが高血圧ですが、放置しておくと腎臓や脳、心臓などに重大な障害をもたらす原因になります。高血圧が怖いのは、心疾患や脳血管障害の病気に繋がってしまうからです。

皆さんも現在置かれている立場から、思い当たることがあるかもしれません。

また、現在の病気を背負ってからも血圧を安定した状態に保つことは、病気が次のステップに進まないためにも非常に大切なことです。

血圧の上昇には、十分気を付けて徹底した管理を怠らないよう気を付けて下さい。

★高血圧⇒動脈硬化へと進み

動脈に弾力が無くなったり、硬くなる状態。血管の老化や血液中のコレステロールが血管壁に沈着することで発症します。コレステロールが沈着するについては諸説ありますが、主に血管に持続的に高い圧力が加わると血管の内側にある細胞が破壊され、そこに血液の成分が沈着すると考えられています。

こうしてできた動脈硬化は、さらに高血圧を悪化させる因子にも。このように高血圧と動脈硬化はお互いに促進させる関係にあるのです。

★さらに高血圧⇒動脈硬化⇒脳出血へと

動脈硬化などで、もろくなった脳の細動脈に圧力が加かって血管が破れる病気。

症状が重い場合は死にいたることもあります、軽い場合は多少の後遺症が残るものの日常生活に戻ることができます。

★また、高血圧⇒動脈硬化⇒脳梗塞へも進みます

動脈硬化が進んで血液が固まり血管をふさぐ病気。脳塞栓症と脳血栓症の2種類あり、脳塞栓症は脳出血に比べると症状が軽くてすむことが多いです。しかし脳梗塞は発作時の死亡は少ないのですが心臓障害や血管病変を伴う場合は再発の危機にさらされます。

脳出血は血圧の高さと関係が強く高血圧をコントロールすれば予防することが可能です。一方脳梗塞は高血圧のほか動脈硬化の関与が大きく、大量の飲酒や喫煙を控えることと糖尿病や高脂血症予防もポイントとなります。

★ほかには高血圧⇒心臓肥大⇒うっ血性心不全へと進む場合も

血圧が高くなると心臓は活発に収縮し心臓の筋肉はどんどんと厚くなります。これが心臓肥大です。大きくなった心臓は、さらに強い力で血液を送り出す必要があり、高血圧を悪化させる結果になります。血圧が高くなりすぎると心臓のポンプ力が追い付かなくなります。これがうっ血性心不全で息切れや呼吸困難といった症状が出てきます。

★さらに高血圧⇒冠状動脈の変化⇒虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)へ

高血圧や動脈硬化によって冠状動脈の流れが悪くなり心臓の筋肉に血液がいきわたらなくなる状態が「心筋の虚血状態」です。これが原因となり心筋が酸素不足になって起きるのが狭心症、さらに進んで冠状動脈が詰まったり血管が破けたりするのが心筋梗塞です。

★また、高血圧⇒腎不全へと進んで人工透析へ

腎臓は1分間におよそ100mlもの血液をろ過して尿を作っています。

しかし、高血圧が続くと腎臓の血管も動脈硬化を起し腎臓に流れる血液に障害をきたします。

さらに高血圧の程度が進むと腎不全に至りそれが原因で人工透析をせざるを得なかったり、尿毒症になるケースもあります。透析を受けている間も、血圧の上昇には十分気を付けることを心して下さい。