古泉循環器内科クリニック
古泉（こいずみ）　圭透（たまゆき）　先生
◇所属学会／内科学会　循環器学会
糖尿病学会心臓病学会
日本透析学会
◇資　　格／日本医師会認定産業医
日本糖尿病協会登録医
1992年3月：弘前大学医学部卒業
2006年5月：医療法人ビエタ会 石狩病院 内科部長として勤務
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆様、明けましておめでとうございます。2024年が皆様にとって素晴らしい一年になりますよう祈っております。とりあえず、雪が少ないことを切に願います。

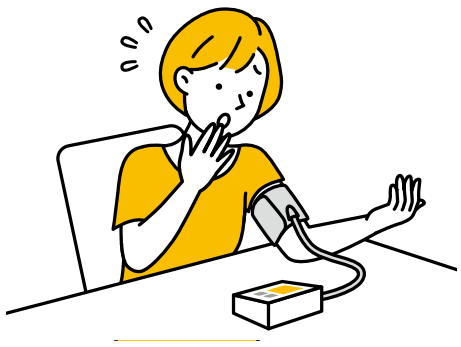
さて、本日は「女性と高血圧」というテーマでお話ししたいと思います。

実は、女性の死因は、癌よりも脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管病が多く見られています。特に女性は閉経後に肥満、総コレステロール上昇、HDLコレステロールの低下などが急速に起こり、動脈硬化が進展しやすくなっています。特に近年、女性の高血圧は男性より著しく増加傾向にあります。高齢者において特に顕著となっています。その原因は、女性の方が長生きなのでということも無視できませんが、女性ホルモンが大きく関係します。

エストロゲン、プロゲステロンなどの女性ホルモンは、血管の拡張、血管の変性の予防、腎保護作用、交感神経活動の低下など、様々に女性の体を守ってくれる作用があります。しかし、閉経後、それらの作用が減弱することによって、様々な障害が起こりやすくなります。その一つが高血圧と言えます。特に男性に比べ、閉経により体に急速な変化が起こるため、「これまで全然血圧高くなかったのに急に上がってきた」というような訴えで受診される方が少なくありません。

女性では、人種による差異がありますが、閉経後に肥満になることが多いです。肥満にならなくても皮下脂肪が内臓脂肪へと移行するということも知られています。また、糖尿病のリスクが上がったり脂質異常症になりやすくなることもまた、高血圧の大きな原因となります。交感神経の活性化もまた高血圧の原因となります。
また、更年期の女性は神経症やうつ病の発症率が高く、そのことが血圧に与える影響もあると言われています。

そして、女性の高血圧の特徴として重要なのは、治療抵抗性があることが多いということです。つまり、薬が通常容量では効きが悪く、治療初期から強い薬が必要なことがあるということです。その理由としては、塩分感受性が高まっていることと、先程述べた交感神経の活動性の亢進があるようですが、いずれにしても血圧のコントロールが困難なことがあり、そのためかこの時期には男性よりも脳心血管病が多い傾向があります。



いずれにしても、閉経後には女性は劇的な変化が起こります。それまで何ともなくても油断せず、健康診断を必ず受けられて下さい。

ちとせ・まち魅力検定2023　基礎編（6）

ちとけん

解答は21ページ

6月18日に行われた「ちとせ・まち魅力検定2023」基礎編の問題です。このコーナーでは、検定問題の一部をご紹介しています。
現在、ちとせの魅力を発信する検定などの活動を一緒に行う方を募集しています。興味のある方は、お問合せください。

お問合せ先　ちとせ・まち魅力検定実行委員会事務局　TEL 080-2865-0864

問題1　令和2年3月開通した泉郷（いずみさと）道路の区間はどれでしょう。
①千歳－安平　②千歳－苫小牧　③千歳－長沼

問題2　令和3年度末の上水道普及率は、何パーセントでしょう。
①98.9パーセント　②99.9パーセント　③100.0パーセント

問題3　千歳市を含む2市4町で広域的な連携によるごみ処理体制の構築に取り組んでいるところはどれでしょう。
①道央環境美化財団　②道央地区環境整備連合
③道央廃棄物処理組合

問題4　広く市民ニーズを把握（はあく）するため市のホームページで実施しているものはどれでしょう。
①市長へのポスト　②市長へのメール　③市長へのライン

問題5　平成30年に支笏湖漁業協同組合が統一した支笏湖産ヒメマスの名称はどれでしょう。
①支笏湖チップ　②支笏湖ブルーチップ　③支笏湖ヒメマス

厄年

男女	女性								男性							
六十一歳 昭和三十九年生	三十八歳 昭和六十二年生 後厄	三十七歳 昭和六十三年生 本厄	三十六歳 昭和六十四年生 前厄	三十四歳 平成 三年生 後厄	三十三歳 平成 四年生 本厄	三十二歳 平成 五年生 前厄	二十歳 平成十七年生 後厄	十九歳 平成十八年生 本厄	十八歳 平成十九年生 前厄	十三歳 平成二十四年生	二十四歳 平成十三年生 前厄	二十五歳 平成十二年生 本厄	二十六歳 平成十一年生 後厄	四十一歳 昭和五十九年生 前厄	四十二歳 昭和五十八年生 本厄	四十三歳 昭和五十七年生 後厄	四十四歳 昭和五十六年生 前厄	四十五歳 昭和四十五年生 本厄	五十五歳 昭和四十四年生 後厄

※年齢は全て数え年です。赤字は大厄です。

《令和6年》
厄払祈願祭のご案内
一月二十日(土)・二十日(日)・二十七日(土)・二十八日(日)
二月三日(土)・四日(日)・十日(土)・十一日(祝)・十二日(振)
■午前十時～午後四時まで
《本年は御予約制とさせていただきます。御予約のない場合、お待ちいただく事もございますので事前にお電話でお問い合わせください。》
◆一度に入れる人数を制限させていただきますので、御希望に添えないこともございます。御了承ください。又、付き添いの方は特別な事情がない限り神殿には入れませんのでお車等でお待ちいただきますことを御理解ください。

節分祭　二月三日(土)
「豆撒き・餅撒き」は午後五時三十分に行います

人形供養祭
■三月十七日(日)　午後三時
三月一日より三月十七日午後二時半まで社務所にて受付を致しますのでお人形をお持ちください。
◆供養料　ダンボール箱一箱(四十五リットル程度)又はゴミ袋一ケ　三、〇〇〇円
※表札・印鑑等も受付します（各一ケ　一、〇〇〇円）
◆お預かりの際に身代わり御守の授与を致します。

豊栄神社
恵庭市大町3丁目6番5号　電話 0123-32-3410

※祈願の方には祈祷終了後、授与品（祈祷神札・厄抜の御守り・ミニ鏑矢）を差し上げます。
※受付では、他に交通安全・安産・子宝・長寿・金運・病気平癒その他・護符・サンリオキャラクター（キティ等）の御守りもお頒ち致しております。

厄祓いの御案内
千歳神社では厄祓い、ご家族祓い、年祝の御祈願を受け付けております。

厄祓の日程
全てご予約にて承ります
1月20日(土)～2月末日までの土日祝日
時　間　10時・11時・14時・15時
※日によってお受けしていない時間帯もございます。
※上記日程以外でもお受けできる日もございます。お問合せください。
玉串料　お一人様 5,000円（2月末まで）
家族でのお祓い 10,000円（家族全員）

令和6年 厄年早見表
※数え年は、誕生日前の場合二歳、誕生日を迎えている場合は一歳を足して計算します。

男女共通 年男女	還暦
37歳（昭和63年生）	61歳（昭和39年生）

男性 前厄	男性 本厄	男性 後厄	女性 前厄	女性 本厄	女性 後厄
24歳（平成13年生）	25歳（平成12年生）	26歳（平成11年生）	18歳（平成19年生）	19歳（平成18年生）	20歳（平成17年生）
41歳（昭和59年生）	42歳（昭和58年生）	43歳（昭和57年生）	32歳（平成5年生）	33歳（平成4年生）	34歳（平成3年生）

年祝い
長寿祈願を致しましょう。
長寿を祝い、神の恵みに感謝し神社に参拝致します。
還暦（数え年 61歳）　昭和39年生
古希（数え年 70歳）　昭和30年生
喜寿（数え年 77歳）　昭和23年生
傘寿（数え年 80歳）　昭和20年生
米寿（数え年 88歳）　昭和12年生
厄祓当日、年祝いの長寿祈願も執り行われます。

人形焼納祭
下記の日程でお預かりし、神事は神職のみで執り行います。
日　時　3月1日～9日
午前9時～午後4時まで
場　所　千歳神社社務所

千歳神社
千歳市真町1番地　TEL 0123-23-2542