

内田の
気になるつぶやき
小鹿野中央病院長 内田 望

生活習慣病について⑥ 高血圧「血圧の薬は一生飲むの?」



よく皆さんに聞かれることがあります。「血圧の薬を飲み始めると、一生飲み続けなければならないんですね?」

必ずしもそうではありません。

生活習慣を見直すことで血圧が下がり、薬を減らしたりやめたりすることが出来る場合があります。また、冬場の高いときだけ飲んで、夏は薬を減量もしくは一旦中止できる人もいます。血圧の上がる原因がわかっている二次性高血圧(腎臓自体の問題や、腎臓・副腎・甲状腺から出されるホルモンの異常など)の人は、その原因が取り除かれると高血圧が治る場合もあります。

今一度、高血圧とその薬について考えてみましょう。高血圧とは血圧が高い状態であり、降圧薬(高血圧の薬)は高血圧という病気を治すのではなく、高い血圧を下げる薬です。つまり、薬で血圧が下がっている人は、生活習慣を何にも変えないで薬をやめると、血圧が再び高くなることはよくあります。

では、生活習慣の見直しとはいったいどうすればいいのでしょうか。まずは塩分を控えめにすること。塩分は体内に水分を多く取り込んでしまいますので、血管がパンパンになり血圧は上がってしまいます。

次いで体重のコントロール。肥満の人は高血圧になりやすく、体重を減らすことで血圧が下がることもわかっています。体重が1kg減ると、血圧は約1.7mmHg下がるといわれていますので、3kg減量するだけでも血圧は5mmHg下がることになります。

その他気をつけることとして、当然たばこはよくありません。お酒の飲み過ぎもだめです。適度な運動はお勧めです。運動で体内のホルモンバランスや交感神経系の働きなどが血圧を下げるように変化します。

時々ご自分で人体実験のように薬をやめちゃう人がいます。何事も自己判断せず、困ったら医師や薬剤師に相談してくださいね。どうしても薬を飲みたくない人、薬を減らしたい人、もちろん今薬を飲んでい

る人も、今一度生活習慣を見直してみませんか。次回からは糖尿病について解説していきます。

入札結果のお知らせ

※金額は、消費税込

事業名	事業場所等	契約額	落札者	履行期間
泉田排水路整備工事	下小鹿野地内	5,616,000円	株式会社加藤建設	~平成31年2月28日
森林管理道中平線舗装工事	両神小森地内	5,635,623円	株式会社両岩	~平成30年12月20日
大徳院公衆便所新築工事	下小鹿野地内	4,892,400円	小澤建築	~平成31年1月31日
衛生センター脱臭設備修繕工事	伊豆沢地内	3,045,600円	城山産業株式会社埼玉支店	~平成30年12月17日
町道468号線遠嶽橋修繕設計業務委託	藤倉地内	4,428,000円	共和コンサルタント株式会社	~平成30年12月20日
第5支団第1分団詰所新築工事設計業務委託	両神薄地内	1,274,400円	クロサワ設計事務所	~平成30年12月22日
小鹿野町消防団員用防火衣等購入事業	小鹿野町役場総務課	5,616,000円	門平防災工業	~平成30年12月14日
消防消耗資機材等購入事業	小鹿野町役場総務課	2,143,368円	株式会社オオツカ	~平成30年10月22日
消防施設備品購入事業	小鹿野町役場総務課	1,353,240円	豊田防災	~平成30年10月22日
両神山麓花の郷ダリア園無料送迎バス借上げ事業	両神薄地内	2,401,920円	有限会社関口商店	~平成30年10月28日
小鹿野町地球温暖化対策実行計画事務事業編改定業務委託	小鹿野町内	1,058,400円	地域計画株式会社埼玉事業部	~平成31年1月31日
小鹿野町モノクロ複合機賃貸借事業	小鹿野町役場小鹿野庁舎	3,305,195円	五幸事務機株式会社	~2023年10月31日
いきいき館トレーニング機器購入事業	小鹿野町般若の丘・いきいき館	1,046,520円	有限会社加藤スポーツ店	~平成30年10月31日

▲平成30年8月29日入札分

税務課からのお知らせ

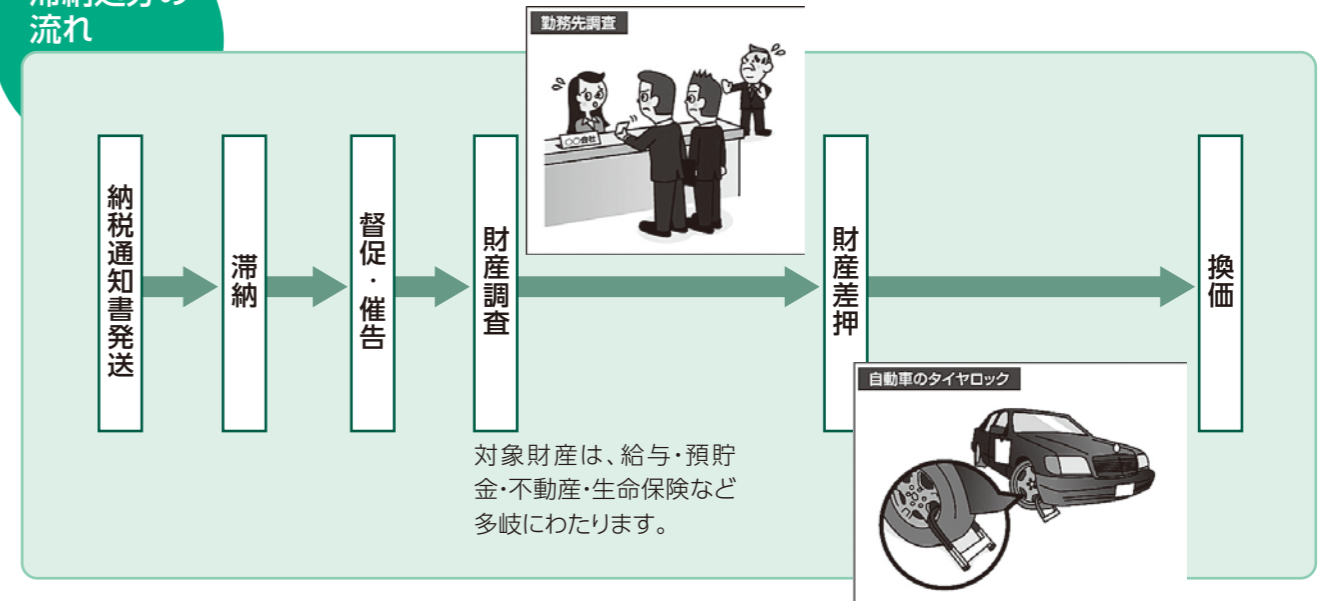
10月から12月は滞納整理強化期間です~ストップ!滞納~

町税・国民健康保険税は、私たちが安心して暮らしていくための貴重な財源であり、定められた期限(納期限)までに自主的に納めていただくものです。

税負担の公平性及び税収入を確保するため、県内全63市町村と埼玉県では「滞納整理強化期間」を設定し、「ストップ!滞納」を合言葉に徴収対策を進めています。

町では、滞納者に対する差押えの強化など滞納の解消に向けたさまざまな取組を行っています。

滞納処分の流れ



納税コールセンター開設

本年も、「小鹿野町納税コールセンター」を9月に開設しました。納め忘れなどによる町税等の未納状況を電話でお知らせして、早期納付を呼び掛けます。業務は民間企業に委託し、専門のオペレーターが納付の呼びかけを行います。

■対象となる人は、町税等の納期限が経過し納付が行われていない人です。

※納付の確認がとれるまで数日かかる場合があります。

■開設時間 月～金曜日 9:00～20:00
土・日・祝日 9:00～18:00

■振り込め詐欺など不審な電話にご注意ください!電話案内では必ず「小鹿野町納税コールセンターの〇〇です。」と名乗り、納付忘れの税目・税額等をお伝えし、納税の呼びかけを行います。

納税コールセンターの者が、還付金の案内や納税のために金融機関の口座を指定して振込みを求めたりすることはありません。

町税等の期限内納付にご協力を!

税金の納付が遅れるとその収納には多くの労力等を要します。町税等の納付は期限内にお願いします。

納付方法・納付場所

口座振替、各納付窓口に加えて、スマートフォンアプリを利用した納付もできるようになりました。詳しくは納税通知書をご覧ください。



問合せ ● 小鹿野庁舎・税務課 ☎75-4124・4125