

知っていますか？「クレジットカード納付」

保険料の納め忘れ防止に、クレジットカード納付をご利用ください。

ご利用には「国民年金保険料クレジットカード納付（変更）申出書」の提出が必要となります。お近くの年金事務所または役場町民課福祉年金担当の窓口へ提出してください。また、郵送による手続きも行っておりますので、函館年金事務所（☎0138-56-1165）または、木古内町役場町民課住民グループ（☎01392-2-3131）までお問い合わせください。

国民年金保険料のお支払いに使用できるクレジットカードは、次の国際ブランドのマークが付いたクレジットカードです。

〈支払いに使用可能なカード〉 VISA、MasterCard、ダイナースクラブ、JCB、アメリカンエクスプレス
※カード利用によるポイントの付与については、各カード会社にお問い合わせください。

国保病院のお医者さん

睡眠中の血圧、気になりませんか？

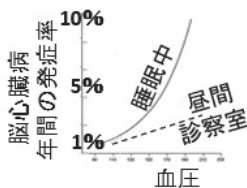
内科医 清水 秀和

●木古内町は高齢者が多く介護原因1位の脳心臓病の克服が必要

それには現在医療の盲点である隠れ高血圧（睡眠中と早朝）の治療が欠かせません。

●隠れ高血圧は診察室高血圧より3倍以上危険

睡眠中高血圧の人が脳心臓病を発症する率は、昼間の診察室高血圧の3倍（下図参照）、年間2～10%です。ちなみに、正常血圧者は1%、心房細動の患者では5%です。原因は①塩分②仕事や介護のストレス等です。



●あなたにとって無理のない塩分量は？

日本人は塩に対して敏感に血圧が上がる体質です。個人差もありますが、過剰な塩分は昼間よりも睡眠中に血圧を押し上げます。逆に塩を過度に減らすと、高齢者は筋肉が衰え歩けなくなります。その人にとって無理のない最適な塩分量を知るには、睡眠中血圧の測定が有効です。

●正確なリスク評価には5～7夜の血圧測定が必要 食塩摂取量は日により人により5～6倍も違いま

す（土日に多い）。発病率も曜日で違います。（月曜日が危険）

●睡眠時に特化した血圧計

自治医大とオムロンの共同開発、非発売、手首装着式、夜間は自動測定）一般的な上腕装着型より楽です。昼間は装着せず、日常生活（仕事・入浴）への負担はありません。



●当院の特定の患者に無料で1週間貸与

自治医大と共同で観察します（夜勤日は省略）。さっそく私も睡眠中だけ測定しました。ラーメンを食べた夜は血圧が10上がりました。昼間の20～30に相当し、毎日続けたら発症率は2割増します。

●夜間高血圧が気になる方は国保病院にご相談ください

昼間の血圧が高くなくても可。ストレスのある方はぜひ。高ければ、次は①栄養・生活指導②ストレスの相談等を受けて、健康寿命を伸ばしましょう。