

2026年6月度 健康コラム

「お医者さんに相談だ！」

皆さま、お疲れ様です。

連日暑さが増している今日この頃、暑熱順化は進んでいますでしょうか？

健康コラムという事で私のテーマは「高血圧への対処」です。

若い時から菓子類をこよなく愛しており毎晩食後にポテトチップス1袋等を食べ漁り、余分な栄養は運動（主にジョグ&ウォーク）で消費するといった生活を続けていましたが、40台も後半になってくると、いよいよ運動だけでは挽回出来なくなってきました・・・

毎年健康診断で要観察一步手前や二次検診のお便りが届く様になり、心なしか片頭痛や立ち眩みの頻度が増えた様な気がしてきたので、某お茶のCMのフレーズを参考に近所の病院へ駆け込みました。

先生からは「やせ我慢をしてあなたが倒れたら周りが迷惑だ」と諭され、なるほど言われる通りと納得の上、2年前からは1回/2ヵ月の頻度で通院しています。処方される薬1粒/日（数十円程度）を服薬していますが、お陰様で高血圧の不安からは解消され、日々健やかに業務に就いています。

皆さまも少しでも健康に不安があれば、お医者さんに相談しましょう。

・・・余白があるのでここ3年の運動量（歩数等）を見返してみました。



※大体安定して運動していますね～（2026年1月は靱帯損傷で運動出来ず）

※フルマラソンは恐ろしくて挑戦してません・・・

管理部 管理 G 吉光 才樹