

熱中症は、しっかり予防すれば防ぐことができます。「水分は足りているかな?」「部屋が暑くなっていないかな?」と、日々のちょっとした気づかいが、自分自身やご家族の健康を守ります。今年の夏も元気に乗り切るために、できることから始めましょう!



国民健康保険の保険証の有効期限は**2025年7月31日に満了**となります

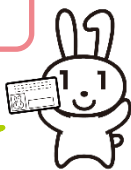


従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とするしくみに移行しています。国民健康保険に加入されている方のお手元の保険証の有効期限は、2025年7月31日に満了となります。**保険証の有効期限が切れたあとは、マイナ保険証が資格確認書で医療機関等を受診してください。**



既にマイナ保険証を使っている人はどうしたらいいの？

ぜひ、そのままお使いください！



マイナ保険証でないと受診できないの？

マイナンバーカードを持っていない方や、マイナ保険証利用の登録をしていない方は、「資格確認書」で受診が可能です。



資格確認書は、どうすればもらえますか？



マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、従来の健康保険証の有効期限がきれる前に保険者から「資格確認書」を無償で申請によらずお届けします。

また、マイナ保険証をお持ちの方でも、マイナ保険証での受付が困難な方は、**加入している医療保険者（自治体など）に申請すれば資格確認書を取得できます。**



まずはマイナンバーカードをお持ちかどうか、確認しましょう！

マイナ保険証や、顔認証付きカードリーダーの操作方法など、何かわからないことがあれば、受付の職員にお気軽にお声かけください。

院長ブログ〜一語一笑（いちごいちえ）

心臓と血圧の深い関係

高血圧と言われたけども何も症状はないのだけど...とか、高血圧は治療しなくてもよいと本に書いてあった...とか、何かと治療する...しないの論争が絶えない『高血圧』ですが、実際に高血圧と診断を受けた方の約半数（数にして約200万人）は未治療という現実があります。高血圧はどうして治療が必要なのかを理解するには、そもそも血圧が何を理解する必要があるか、心臓に負担をかけないためには高血圧にならないように普段の生活から気をつけようといわれます。

血圧（ここでは動脈圧を指します）は、そもそも血圧がなにかというと、心臓から送り出された血液が体の隅々の細胞に行き渡るために押し出す圧力のことを指します。体内に張り巡らされた血管の総延長は何と約10万キロ（地球を2周半）になるといわれ、一旦心臓を出た血液が再び心臓に戻ってくるまでにかかる時間は約30秒であることが判っています。そのように広大な血管網の中を素早くあの粘調な血液を循環させるためには、高い圧力が必要であり、その圧力の大部分を生み出しているのが心臓です。その圧は、血液を約2Mの高さまで吹き上げるほどのものであり、心臓は一日約10万回もそれを繰り返していると考えたと、その仕事量の大きさは想像に難くないと思います。

例えば、血液がスムーズに流れているとき、体の末梢まで血液を届けるのに必要な圧力が130mmHgだとします。ところがなんらかの理由で血液が流れにくくなると、その圧力では末梢まで血液が届かなくなります。そうなると血液を押し出す圧力を140mmHg、150mmHg...と、どんどん高くする必要が生じます。

このように血圧の高さというのは、心臓の仕事量に大きく関与することが判っていただけだと思えます。高血圧症は、血圧が高い状態が慢性化（常態化）している状況であり、それはすなわち心臓がより強い力で血液を送り出さなければいけない状態が長く続いている状態です。強い力で血液を押し出さなくてはならない仕事量が多い状態が長く続くと、それだけ心臓には負担がかかります。高血圧が心臓によくないといわれるのはそのためです。

健診や病院での診察で医師から血圧が高いと指摘を受けてもあまり気に留めていなかったり、気になる症状がないからと放置している人も多いかもしれません。説明したとおり高血圧は心臓や血管にじわじわと確実にダメージを与えるため決して軽視してよいものではありません。



院長
平澤元朗先生