

第1回

いきいき健康セミナー開催報告

開催日時：2015年10月3日(土) 参加無料



テーマ：誰も教えてくれなかった血圧測定の
落とし穴と考え方

講師：医療法人八田内科医院
院長 八田 告



第1回

いきいき健康セミナー開催報告

- 本当に大勢の方にご来場いただき感謝申し上げます！
- クイズ形式で、皆さんと楽しく学習できました！



第1回

いきいき健康セミナー開催報告

- 来場できなかった方のためにセミナーの内容は、翌月のHatta Medical Newsでダイジェスト版として掲載します。



第1回

いきいき健康セミナー開催報告

優勝者3名には、
「上賀茂 秋山」の秋山直浩氏の
「味に差がつく！基本のだし」を
プレゼント。
今後も減塩に努めて頂きますよう
お願いします。



家庭内血圧測定の重要なポイント

◆ 家庭内血圧測定が重要な主な理由

- ① 正確な治療: 答え合わせをしながら治療を行うため
- ② 早朝高血圧の確認→合併症予防(脳卒中、心筋梗塞など)

◆ 測定部位

上腕(手首血圧計は誤差が大きい)

家庭内血圧測定 of 重要なポイント

◆ 測定 of タイミング

朝と晩の2回測定(朝だけでもOK)
起床後すぐに排尿をすませ、椅子に座ってリラックスしてから測定(朝食前、服薬前に測定すること)

◆ 測定回数とその扱い

原則2回測定し、その平均をとる(1回測定でも構わない)
3回以上は測定しない(測定結果が信頼できないため)

第2回

いきいき健康セミナー

偶数月開催

申込不要/参加費無料

日時

12/12(土) 14:00~15:00 (入場13:30~)

来院された順にご案内し、混雑時は整理券を発行します。
なお、満席になり次第受付を終了しますので予めご了承ください。

テーマ

聞いて得する生活習慣病の
知識と実践方法

講師

医療法人 八田内科医院 院長 八田 告

場所

八田内科医院 待合室



第3回は2016年2/20です