

★**医院ニュース①** 10月22日(月)、23日(火)

は**特別休暇**で終日休診です。

★**医院ニュース②** 10月6日(土)は八幡宮祭礼

準備のため、**12時30分過ぎ**には、診療を終了します。お早くいらして下さい。

★**医院ニュース③** 10月9日(木)は伊那中央病

院**地域救急医療センター**で夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ)よって**夕方の診療は18時15分くらいで終了**となります。

★**医院ニュース④** 10月26日(金)、10月31

日(水)は**北部保育園の健診・来入児健診**のため、12:30きっかりで診療を終了します。延長は出来ません。午後は普通にやります。

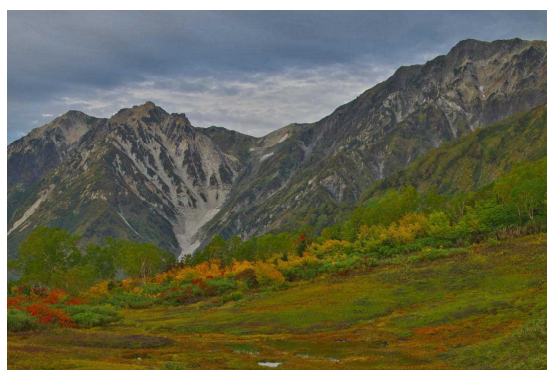
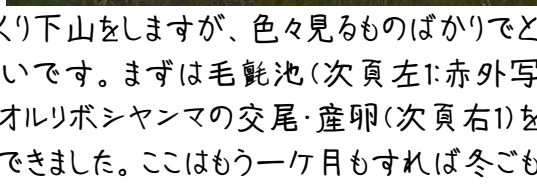
★**医院ニュース⑤** 10月16日(火)は**院長自身の講演会**のため**18時30分きっかり**で診療を終了します。

お早くいらして下さい。

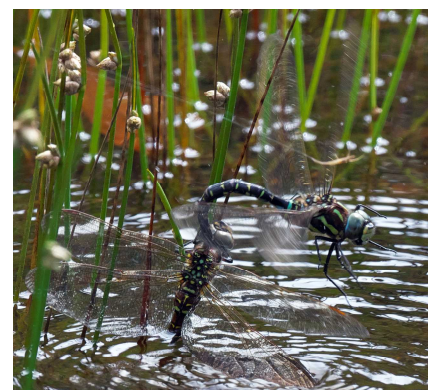
"秋"の相池自然園

秋分の日、ヘッドランプを点けながら、真っ暗な中をモルゲンロートを組って山道を登ってゆきました。目的地の浮島湿原に着くとぼちぼち明るくなってきましたが、雲が多く山が染まってくるかとても不安です。しかし、ぼーっと山を眺めていると、突然空の雲がピンク色に染まってきました。雲の色が少し褪せてくると、今度は白馬岳が上の方から真っ赤に染まってきます。白馬岳の赤い色が褪せてくると今度は手前の斜面がゆっくりと染まってきます。しばらくすると総ての赤い色は消えてゆきました。わずかに数分のドラマでしたが、とても美しい光景を目にすることができました。展望湿原ではちょうど紅葉(黄葉)が見頃で、白馬乗鞍岳から鹿島槍ヶ岳までの総ての山がしっかり眺められました。小鳥のさえずりほとんどにぎやかなのですが、なかなか姿は現してくれません。しばらくこの大絶景を二人じめにして、ゆっくり下山をしますが、色々見るものばかりでとっても忙しいです。まずは毛氈池(次頁左:赤外写真)ではオオルリボシヤンマの交尾・産卵(次頁右)を見ることができました。ここはもう一ヶ月もすれば冬ごも

10月		★10/22~23は休診です				
日	月	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



りです。命をつなぐ必死の姿がしっかりと見届けられました。振り返れば紅葉と白馬岳、展望のよい下り道では、百名山の高妻山も見えます。さらに



足元の紅葉も見逃せません。眺めてばかりでなかなか歩が進みません。(続く)



高血圧治療ガイドライン2019の改訂案が高血圧学会で発表されました。

50歳以上、治療または未治療下の収縮期血圧(SBP)が130~180mmHgで、心血管危険因子を1つ以上有する高血圧患者を

①**厳格降圧群 (SBP 120mmHg未満目標)**

②**標準降圧群 (SBP 140mmHg未満目標)**

の2群にランダムに割り付けて治療したところ右のグラフのように3年くらいから、**心・脳血管疾患発生率+心血管死(上段)**や**総死亡(下段)**に有意な差が見られることがわかりました(スプリント研究)。

これらの研究を受けて新しい高血圧の診断基準では140/90mmHg以上に据え置かれますが、分類名称を変更。**降圧目標は合併症のない75歳未満、冠動脈疾患合併、蛋白尿陽性で慢性腎臓病合併、糖尿病合併、抗血栓薬服用中の患者では130/80(家庭:125/75)mmHg未満に、合併症のない75歳以上、脳血管障害合併、蛋白尿陰性で慢性腎臓病合併の患者では140/90(家庭:135/85)mm未満との案で、多くのカテゴリーで現行基準より厳格化される見込みです。**

