

参加者を前に講演する楠山院長(右)



# 減塩、禁煙、ストレス解消

## 市民公開講座で高血圧予防学ぶ

市民公開講座が26日に市役所で開かれ、主婦ら40人が参加。和歌山病院の楠山良雄院長を迎えて「高血圧は万病のもと」をテーマに聴いた。

楠山院長は「高血圧は放っておくと狭心症、心筋梗塞、心不全、脳卒中、腎不全、網膜症などにつながる」と警鐘。「高血圧

は遺伝的な因子に環境度な運動、節酒、禁煙、ストレス解消に努めることが大切」と呼ぶ。参加者たちは熱心に聞き入り、日ごろの生活習慣を振り返っていた。

減塩、体重の減量、適