血液と塩分と人間の身体の関係を知り、高血圧からの重症化を防ぎましょう

❖本町の健康づくりの取り組みの評価が県内11位！

平成28年度から皆さんの健康づくりに対する国の評価に応じて、町に交付金が交付されています。昨年度は１５０億円の国の予算のうち、本町は約１７７万円の交付を受けました。国民健康保険被保険者１人当たりでみると、県内45市町村中で上位の11位という評価でした。交付された金額が増える分、皆さんの国保保険料負担の上昇を抑えます。少しずつ特定健診の受診率が伸びてきたことや生活習慣病予防に取り組む人が増えてきたことなどが、この順位の評価につながっています。

❖血液の中の塩分濃度と血圧の関係

世界保健機構（ＷＨＯ）では、収縮期血圧（上）１４０mmHg または拡張期血圧（下）90 mmHg 以上を高血圧と分類しています。本町の国保被保険者の医療受診情報を分析すると、生活習慣病を治療中の人の８割以上の方が高血圧が基礎にあることが分かりました。

人間は海から陸に上がり、進化してきた動物です。そのため、生命が誕生した40億年前の海の成分と同じ構造の血液塩分濃度０・９㌫が１㌫になっても０・８㌫になっても、私たちは生きてはいけません。この血液塩分濃度を正確にコントロールをしているのが腎臓です。私たちは塩分を摂るとのどが渇きます。なぜなら、塩分が入ったとき濃度を０・９㌫にしないと死んでしまうからです。余計な塩分は尿の中に排せつします。

腎臓では尿を作るために、１日にお風呂１杯分に相当する１５０㍑もの血液が必要です。腎臓に入る血液量を確保するために①全身の血管を細くすること②ナトリウム（塩分）をもとに水を引き寄せ血液量を増やすことで血液量を確保し、腎臓が血圧を上げています。

❖血圧が高いとなぜ悪い？

通常血管は、心臓から出る５００円玉ほどの１番太い血管から鉛筆ほどの細さの腕の血管、指先のシャープペンの芯の細さの血管から、１つ１つの細胞に栄養を行き渡らせるため、最後は徐々に血圧を下げながら髪の毛よりも細い毛細血管へと、だんだん細くなります。全身に血液を行き渡せるためには、血圧が必要なのです。

しかし、脳・心臓・腎臓は低血圧でも生き残れるように、太い血管から急に細い血管に直角に曲がって行く特別な構造になっています。そのため、脳梗塞（こうそく）や脳出血、心筋梗塞、人工透析が必要な腎臓病を発症しやすくなります。

昔と比べて、脳梗塞で亡くなったり重症化したりする人が少なくなったと思いませんか。それは、すべて薬のおかげです。薬は長い時間を掛けて世界中で研究されて認められたものだということを知っておいてください。

毎月17日は「減塩の日」です。町の特定保健指導の対象者の方が１日に摂っている塩分量は、厚生労働省で定められている摂取量の実に2倍相当を摂取されていました。減塩を意識した食事を取って、高血圧を予防しましょう。

町の保健師や管理栄養士は、皆さんの健康づくりをサポートします。減塩のポイントなどをご紹介できます。お気軽に相談ください。

あゆみだより 高血圧の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。

今月の「あゆみだより」は

清田　真理 保健師

生活習慣病の原因の大きな１つに高血圧が挙げられますが、なぜでしょうか。血液と塩分と人間の身体の関係について知ることによって、高血圧になる原因を理解していただき、生活習慣病を予防して毎日を健康に過ごしましょう。

11・12月の保健活動

●会場　町総合保健福祉センター

＋４か月児健診
- 11月16日（木）　午前９時
- 12月18日（月）　午前９時

＋７か月児健診
- 11月16日（木）　午前10時
- 12月18日（月）　午前10時

＋ピカピカ１歳教室
- 12月８日（金）　午前９時30分

＋１歳６か月児健診
- 11月７日（火）　午後１時

＋すくすく２歳児子育て相談
- 11月24日（金）　午前９時30分

＋３歳児健診
- 11月７日（火）　午後１時20分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
- 町総合保健福祉センター
- 町地域包括支援センター
（町総合保健福祉センター内）
TEL096-235-8711

伊佐 娃花（あいか） ちゃん（１歳）
父・翼 さん　母・めぐみ さん
（緑町区）

お兄ちゃん　だーいすき♡
仲良くしてね

新改 遥華（はるか） ちゃん（11か月）
父・学 さん　母・彰子 さん
（古閑区）

歌と音楽が大好きで
リズムに合わせて踊るの

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
TEL096-235-8711

甲佐保育園　TEL096-234-0186
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

若草保育園　TEL096-234-0013
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

竜野保育園　TEL096-234-0519
8日（水）　お誕生会
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

乙女保育園　TEL096-234-3947
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

緑川保育所　TEL096-234-0789
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

甲佐町子育て支援センター
（竜野保育園内）　TEL096-234-0305

1日(水)	戸外遊び（ボール遊び）
6日(月)	砂場遊び
8日(水)	お誕生会（要予約）
10日(金)	絵合わせ遊び
13日(月)	絵の具遊び
15日(水)	お散歩
17日(金)	折り紙遊び
20日(月)	シール遊び
22日(水)	おやつ作り
24日(金)	園内散歩
27日(月)	制作
29日(水)	風船遊び

育児相談（電話・面接）
月～金曜日　午前９時30分～午後４時

体験保育
月・水・金曜日　午前９時30分～正午

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。