

家庭で血圧を測定して 高血圧を予防しよう

◆血圧とは？

血圧とは血管にかかる圧力のことです。心臓から流れる血液が血管を押す力です。血管は全身にくまなく血液を運んでおり、全ての血管に圧力がかかっています。

心臓が収縮し、血液を押し出すときの最も高い血圧を収縮期血圧（最高血圧）、心臓が拡張し、血液の流れが緩やかなときの最も低い血圧を拡張期血圧（最低血圧）といいます。

血圧は、血管の弾力性や腎臓・交感神経・ホルモンの働きなどで調節され、季節や時間・身体活動や心の状態によって常に変化しています。

◆家庭血圧を測定しよう

高血圧は自覚症状がないまま発症し、重症化した病気を引き起こすことがあるため、「サイレントキラー」とも呼ばれます。家庭で血圧を測定し、血圧の変化にいち早く気付くことが重要です。

- 家庭血圧測定のポイント
 - ・上腕血圧計で測定する。
 - ・朝と晩の1日2回測定する。
 - （朝は起床後1時間以内、トイレを済ませ、朝食・内服の前に、晩は就寝直前に）
 - ・できるだけ毎日測定し、記録した結果をかりつけの医師に確認してもらう。
- 家庭血圧を測定するメリット

は、日常生活における血圧が分かること、測定回数が多いため信頼性が高いこと、自覚症状と血圧の関係が分かることなどです。

家庭血圧 135 / 85 mmHg 以上が続くような場合は、早めに医師に相談しましょう。

◆高血圧の発症・重症化を 予防するためには

日本高血圧学会と日本高血圧協会は毎年5月17日を高血圧の日と定めています。高血圧の発症や重症化を予防するためには、生活習慣が重要です。特に家族に高血圧の人がいる場合などは、若いころから気を付けることで予防が期待できます。生活習慣のポイントは次のとおりです。

あゆみだより 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
藤本 佑子 保健師

高血圧は自覚症状がないまま発症し、重症化した病気を引き起こすことがあります。家庭で血圧を計測し、早めに血圧の変化に気付くことが予防の第1歩です。ぜひ今日から家庭血圧の測定を始めてみてください。

- ①塩分を控える
高血圧の人は塩分を控えることが最も重要で、1日の目標は6g未満と言われています。日本高血圧学会減塩委員会では、食品の栄養素などの必要事項が正しく記載されていること、長く使い続けられるためのおいしさがあることなどの点を配慮して、減塩率が20%以上の優良な食品を減塩食品リストとしてまとめていますので、ぜひ活用ください。
- ②肥満を解消する
体格指数BMI【体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)】が25以上の肥満の人は、肥満を解消することが大切です。まずは現在の体重の5%減少を目指し、ウォーキングなどの軽い運動を定期的に行うことがおすすめです。
- ③節酒する
アルコールの飲み過ぎは血圧を上げてしまいます。適量の飲酒は体にとって好ましい影響がありますが、大量の飲酒は悪影響が強くなります。ビールは500ミリリットル、日本酒は1合、焼酎は0.6合程度が適量です。週に2日は休肝日を設け、いつまでも健康的にお酒を楽しましましょう。
- ④禁煙する
喫煙は動脈硬化を促し、たばこを1本吸うたびに血圧も上がります。喫煙者は非喫煙者に比べて、循環器病・がん・全体の死亡率がそれぞれ1.5〜2倍になることもわかっています。禁煙によってさまざまな病気の危険性の大幅な低下につながります。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



こうだい
福岡 煌大 くん (1歳)

父・智宏 さん 母・由佳 さん
(古閑区)

お兄ちゃん、お姉ちゃん
大好き。

★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
☎096-235-8711

5・6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

5月16日(木) 午前9時

6月20日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

5月16日(木) 午前10時

6月20日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

6月7日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

5月14日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

6月21日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

5月14日(火) 午後1時20分

Child-Care

5月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

22日(水) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

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) ☎096-234-0305

8日(水) 園周辺散歩

10日(金) フォトフレーム作り

13日(月) ままごと遊び

15日(水) タオルで遊ぼう

17日(金) 戸外遊び

20日(月) しゃぼん玉遊び

22日(水) お誕生会(要予約)

24日(金) 親子で読書

27日(月) ポンポン絵の具

29日(水) ボール遊び

31日(金) 小麦粉粘土

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

●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)

☎096-235-8711

●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。