

あなたの血管を静かにむしばむ サイレントキラー「高血圧」

◆あなたの血圧は正常ですか

冬に注意していただきたいのが高血圧。寒い時期は血圧が通常よりも上がりやすく、脳卒中や心筋こうそくなど恐ろしい病気の引き金になることがあります。

血圧は、秒や分単位で自律神経が短期的に調整しているため、測定の違いに違うものです。また、リラックスしたり緊張したりしても変化があります。ただ、血圧にも人によってさまざまなタイプがあり、1回の測定では判断ができません。

血圧のタイプには、血圧が常に高くすぐに治療が必要な「持続高血圧」、家庭などで計測する血圧

(家庭血圧)は正常なのに健診や病院での計測では高くなる「白衣高血圧」、逆に健診や病院では正常なのに家庭血圧が高くなる「仮面高血圧」と呼ぶものもあります。「持続高血圧」や「仮面高血圧」に該当する人は、治療が必要です。自分では「白衣高血圧」と安心した方も将来本当の高血圧になる可能性があります。

家庭血圧はとても大切で、健診や病院で測った血圧だけでは普段の血圧の状態は分からないと言われていきます。あなたの本当の血圧は正常でしょうか。

◆血圧測定のポイント

家庭血圧と言っても、バラバラ

の時間・条件で測ったものは普段の血圧を正しく反映しません。次のポイントを守って家庭血圧を記録してみてください。

●血圧測定で気をつけるポイント

- ①血圧計は、上腕で測るタイプを使用する。
 - ②測定は、朝は起床後1時間以内に排尿を済ませて朝食前に、夜は入浴、飲酒直後を避けて寝る直前に計測する。
 - ③測定の際は、椅子に座って1〜2分後に計測する。
- ※血圧計のベルトの位置を心臓と同じ高さに保つ。

家庭血圧での正常血圧の基準値は、125/80未満です。家庭血圧で135/85以上ある場合は、高血圧であると考えられます。

◆高血圧を予防するには

皆さんは、「高血圧の原因」塩

分」というイメージを持っていませんか。減塩すれば血圧が下がると言いますが、高血圧の原因はそれだけではありません。

●血圧が上がる原因

- ①遺伝的要素(家族に高血圧、脳卒中、心疾患、腎疾患の人がいる)、妊娠歴(妊娠高血圧、タンパク尿の指摘)、現病歴(甲状腺機能亢進(こっしん)・低下症、睡眠時無呼吸症候群)など
- ②塩分摂取過剰
- ③内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)
- ④運動不足
- ⑤喫煙
- ⑥交感神経優位(疲労の蓄積、緊張、睡眠不足など)
- ⑦アルコール摂取過剰

右の項目で思い当たることはありませんか。高血圧は痛くもかゆくもありませんが、徐々に血管をむしばみ恐ろしい病気を引き起こす「サイレントキラー」とも呼ばれます。まずは血圧が上がる原因で思い当たる生活習慣を見直し、必要な人はかかりつけ医と相談し血圧を適正に保って、脳や心臓の病気を予防しましょう。

また、運動不足やメタボリックシンドロームを解消したい方は、町総合保健福祉センター内に開設しているトレーニング室や運動教室もぜひご利用ください。

あゆみだよりの話

血圧

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
高倉 美保 保健師

時間や場所によって値が変わる血圧。血圧が上がる原因には、食生活以外にもさまざまな原因があります。恐ろしい病気を招く「サイレントキラー」高血圧を防ぐために、皆さんも血圧が上がる原因を確認し生活習慣を見直しましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



あかり
井上 茜里 ちゃん (1歳)

父・聖士さん 母・里香さん
(上早川一區)

じいちゃん、ばあちゃん
大好き♡



きりゅう
福永 妃琉 ちゃん (1歳)

父・浩紀さん 母・みゆきさん
(浅井区)

これからも
すくすく元気に育ってね♡

★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

✉klg113@town.kosa.lg.jp

2・3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

2月18日(木) 午前9時

3月17日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

2月18日(木) 午前10時

3月17日(木) 午前10時

+ 10か月教室

2月5日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

2月9日(火) 午後1時

3月8日(火) 午後1時

+ 2歳児よい歯の健診

3月11日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

2月9日(火) 午後1時20分

3月8日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

3月15日(火) 午後1時30分

Child-Care

2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

5日(金) オモチャで遊ぼう

19日(金) お雛様づくり

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

13日(土) 発表会

17日(水) 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)

○ 地域子育て支援センター
(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(月) 砂場遊び

3日(水) 豆まき

5日(金) 新聞紙で遊ぼう

8日(月) 戸外遊び

10日(水) お絵かき

12日(金) パレンタインチョコレート作り

15日(月) ブロック遊び

17日(水) お誕生会(要予約)

19日(金) 戸外遊び

22日(月) 折り紙遊び

24日(水) 積み木遊び

26日(金) 雛飾り作り

29日(月) 散歩(園周辺)

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

✉klg113@town.kosa.lg.jp

●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。