

5月17日は「高血圧の日」 毎日の血圧測定に取り組もう

◆毎年5月17日は「高血圧の日」です

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」と制定しています。高血圧は日本人の三大死因のうちの脳卒中と心臓病を引き起こす最も主要な原因の生活習慣病です。一方で、自覚症状がほとんどないため、健康診断などで高血圧を指摘されても、放置する人が少なくありません。現在日本に約4千万人と推定されている高血圧患者のうち実際に治療を受けているのは、わずか2割の約800万人といわれています。

「高血圧の日」を前に、高血圧

の理解を深め、自分の健康づくりに役立てましょう。

◆20歳以上の国民の2人に1人は高血圧

高血圧は、体質や食塩の過剰摂取が原因で起こります。過去50年間で、日本人の高血圧治療者は増加しており、20歳以上の国民の2人に1人は高血圧ともいわれています。

高血圧の発症で日常生活が困難になるわけではありません。しかし、この状態を放置しておくこと徐々に動脈硬化が進行します。適切な治療を行わないと脳卒中や心筋梗塞、心不全をきたし、死亡につながる危険性が高まります。

◆普段から自身の血圧状態を把握しよう

高血圧を予防し健康的な生活を送るためには、生活習慣の改善と日ごとの血圧管理が重要です。

『高血圧治療ガイドライン2019』（日本高血圧学会発行）では、高血圧の診断基準を、「病院で測定したとき」は収縮期（上）血圧140 mmHg 以上または拡張期（下）血圧90 mmHg 以上とされています。「家庭で測定したとき」は、収縮期（上）血圧135 mmHg 以上または拡張期（下）血圧85 mmHg 以上です。

血圧は、ストレスや身体活動などさまざまな要因で変動するため病院と家庭での血圧が必ずしも一致するわけではありません。いずれもそのときの正しい測定値ですが、病院の診察室では緊張して高くなる人が少なからずいます。高

血圧にもいろんなタイプがあり、それを確認するためにも家庭血圧の変化を把握することは重要です。家庭血圧の測定は、1日2回行います。1回目は、朝の起床後、トイレを済ませて、朝食・薬を飲む前に測定しましょう。2回目は、夜の寝る前に、入浴や飲酒の直後を避けて測定をします。

これを1週間続け、測定した血圧を記録してみましょう。値が診断基準を超える日が続くときは、かかりつけの先生や町保健福祉センターにご相談ください。

◆高血圧予防は減塩から

日本の生活では食塩の摂取が多くなる傾向があります。塩分の摂り過ぎは、高血圧の発症と強い関係があることが分かっています。高血圧予防のために毎日の食事を見直すことも必要かもしれません。日本人の食事摂取基準（2020年度版）では、1日の塩分摂取量を成人男性7・5 g 未満、成人女性6・5 g 未満としています。まずは、普段食べている食品にどれだけ塩分が含まれているか知ることから始めてみましょう。

最近では減塩食品もたくさんあります。味も一般的な食品と変わりませんので、減塩食品を積極的に選ぶことで無理なく塩分の摂り過ぎを防ぐことができます。皆さんもぜひ試してみてください。

健康だより

血圧

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は

坂本 美保 保健師

高血圧に対する意識が高まることは、皆さんが住み慣れた地域でいつまでも健康に暮らすことにつながります。毎日の食事に減塩食品を活用してみてください。町の保健士や管理栄養士も皆さんの健康づくりをお手伝いします。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



荒田 琉翔 りゅうとくん (1歳)

父・尚輝さん 母・沙也加さん
(浅井区)

お姉ちゃん、お兄ちゃん
たくさん遊んでね！！

★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
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎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19日(木) 午前9時

6月16日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

5月19日(木) 午前9時50分

6月16日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

6月3日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

次回は7月に実施します

+ すくすく2歳児子育て相談

6月17日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

次回は7月に実施します

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

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

2日(月) 身体測定(身長・体重)

6日(金) 母の日のプレゼント作り)

9日(月) お絵描き遊び

11日(水) おやつ作り(バナナケーキ)

13日(金) 親子で読書(就労無料相談会)

16日(月) パズル遊び

18日(水) 春のお散歩

20日(金) ままごと遊び

23日(月) お人形遊び

25日(水) 園庭遊び

27日(金) 壁面作り(あじさい)

30日(月) 親子で布絵本を見よう

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

・町健康推進課

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●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。