

## 高血圧の予防

減塩や脂肪分の制限、有酸素運動、禁煙などの生活習慣の改善が大切です。

### 食塩の取り過ぎに注意

薄味に慣れましょう(食塩は1日6g未満を目標に)。だし汁や酸味、香辛料などを上手く活用すると、薄味でもおいしくいただけます。めん類の汁は残し、漬物やハム・かまぼこなどの加工食品は食べる回数や量に気を付けましょう。

### 肥満を防ぐ

肥満は高血圧の進行を助長します。特に内臓脂肪の多い人は要注意です。ゆっくりよくかんで、野菜を積極的に食べましょう。

### ストレスを解消

多忙な生活や精神的な緊張の連続は、血圧に悪影響を及ぼします。睡眠を十分に取り、趣味などで息抜きをしましょう。

### 喫煙者は禁煙の努力を

たばこは血圧を上昇させ、動脈硬化を促進させることが分かっています。禁煙に努めましょう。

### 適度な運動を

有酸素運動が血圧を下げるのに効果的です。ウォーキングやスイミングなど、無理なく続けられる範囲で行いましょう。1日1000歩(10分歩行)、歩く距離を増やしましょう。

### お酒は控えめに

リラックスして飲む少量のアルコールは、一般に血圧を下げるといわれていますが、飲み過ぎは血圧を上昇させます。適量を守りましょう。

#### 1日の適量(純アルコール20g)

- ・ビール500ml
- ・日本酒1合180ml
- ・焼酎25度120ml
- ・ウイスキー、ブランデー60ml
- ・ワイン180ml

※休肝日を週に2日程度取りましょう。



があります。市では8月と9月に健康診断を行いました。受診できなかった人は10月27日(金)～29日(日)に菊池養生園で追加健診を行います。市内の医療機関で受ける

個別健診は来年2月末まで実施しています。病気の予防は、まず自分の体の状態を知ることから。健診を受けて病気の予防と早期発見・治療に努めましょう。



# 高血圧に気をつけよう!

季節の変わり目は要注意!

朝晩涼しくなって、過ごしやすい季節になりました。しかし、健康面では要注意の季節でもあります。血圧が上がりやすいのは冬のイメージが強いですが、季節の変わり目の10月は一日の温度差に注意が必要です。室温や服装などで調節することが大切になります。今月はこの時期気を付けたい「高血圧」についてお伝えします。

### 【問い合わせ先】

健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

### 自分の血圧、ご存知ですか

血圧はストレスや睡眠不足、塩分の取り過ぎ、過度の飲酒、喫煙、気温の変化などさまざまな要因で上下します。一般的に血圧は寒い冬に上がり、暑い夏には下がります。

近年の気候を考えると、秋は短く急に寒くなることがあります。昼と夜との気温差が大きく、高血圧の人は注意が必要です。秋が短いと、夏の間に拡張していた血管が急に収縮して、血圧を上昇させる危険性が高まります。

### 血圧とは

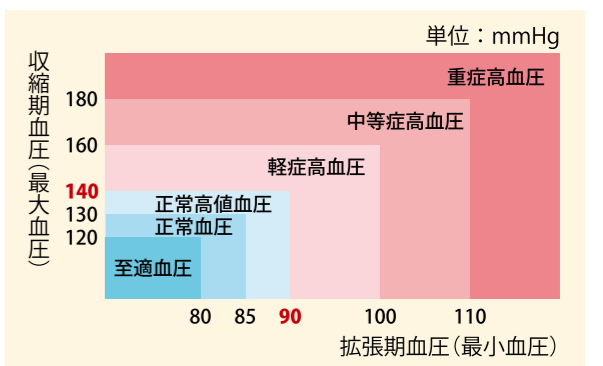
血液が血管を流れるときに血管壁にかかる圧力のことです。ポンプの働きをしている心臓の筋肉が縮んだとき(血液を送り出しているとき)の値を「収縮期血圧(最大血圧)」、緩んだとき(血液を心臓へため込んでいるとき)の値を「拡張期血圧(最小血圧)」といいます。

日本高血圧学会の基準では、最大血圧が140以上で最小血圧が90以上の状態を「高血圧」といいます。基準値の範囲でもあと少しで基準値を超えそうな場合や年々高くなっていく場合は注意が必要です。

### 高血圧の原因

高血圧には、原因がはっきりと分かっていない「本態性高血圧」と、腎臓・内分泌系の異常などが原因となる「2次性高血圧」があります。日本人の場合、高血圧の90%は本態性高血圧です。

本態性高血圧は遺伝的因子と環境的因子が深く関与していると考えられています。遺伝については、両親が高血圧の場合、その子どもは約50%の確率で高血圧になるといわれており、遺伝的因子を除去する手だては今のところありません。環境的因子については、生活



### 高血圧が続くと

血管に強い負担がかかって血管が傷つき、弾力性がなくなったり、血管の内壁が狭くなったりする動脈硬化が進行します。動脈硬化は、脳卒中(脳出血・脳梗塞)、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)、腎硬化症(腎不全や尿毒症に移行する病気)などを起こすリスクや死亡リスクが高くなるといわれています。高血圧が長く続くと、心臓がだんだんと大きくなる場合があります(心肥大)。心肥大により全身に血液を送り出す力が弱くなると、心不全を引き起こします。



### 特定健診などを受診しましょう

高血圧は無症状であることがほとんどです。気付かないうちに動脈硬化が進行していること

### あなたのドナー登録で救える命があります

10月は「骨髄バンク推進月間」です。骨髄移植を行うには、患者と骨髄を提供するドナーの白血球型が適合する必要があります。その確立は、非常に低いといわれます。多くの患者が適合するドナーを見つけ、骨髄移植のチャンスを得るには、1人でも多くのドナー登録が必要です。骨髄移植などで救える命があります。骨髄移植と骨髄バンク事業にご理解、ご協力をお願いします。

#### ドナー登録ができる場所

- ・ 下通り献血ルーム
- ・ 日赤プラザ献血ルーム(赤十字血液センター)
- ・ 献血パス

ドナー登録には条件があります。詳しくは日本骨髄バンクのホームページをご覧ください。  
http://www.jmdp.or.jp

### 献血にご協力ください

とき 10月6日(金)  
午前9時30分～11時15分  
午後0時30分～4時  
ところ 本庁玄関裏  
内容 400ml献血  
薬を飲んでいる人でも献血で

## 歯ツピーキッズ 3歳児健診時「むし歯」の子

8月18日・25日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)

- |              |             |              |               |              |              |             |             |              |              |              |              |              |              |             |              |             |              |             |
|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 赤星心春 (菊) 伊牟田 | 今村優翔 (菊) 金峰 | 松永京祐 (菊) 玉祥寺 | 川口未来 (菊) 西正願寺 | 高田莉夢 (菊) 玉祥寺 | 池田菜月 (菊) 高野瀬 | 森久徳美 (菊) 下組 | 宮本颯真 (菊) 神来 | 米原大樹 (菊) 大琳寺 | 田島鈴麻 (菊) 大琳寺 | 安武史織 (菊) 大琳寺 | 中村魁秀 (菊) 野間口 | 坂本咲人 (菊) 上西寺 | 宮本咲良 (菊) 野間口 | 廣田悠真 (菊) 立町 | 阪本愛由莉 (菊) 北宮 | 阿南空翔 (菊) 東原 | 岡本優子 (菊) 木柑子 | 森川陽喜 (菊) 北宮 |
|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
- むし歯を予防するためには  
①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき ②甘いものを減らしたおやつ工夫 ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布  
家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。