

血圧の正しい測り方



〈血圧を測るときのポイント〉

- 朝晩2回測定する
朝：起床後1時間以内、排尿を済ませ、朝食・服薬前に測る
夜：食事・入浴・服薬・排尿を済ませてから就寝前に測る
- 座って、1～2分安静にしてリラックスした状態で測る
- 腕（圧迫帯）は心臓と同じ高さになるよう机やイスの高さを調節する
- 圧迫帯（カフ）は上腕に、指が一本程度入るように巻く
- 測定した値を健康手帳などに記録して、変化を把握する

自分の「いつもの値」を知ろう
血圧を管理する上では、自分の「いつもの値」を知っておくことが大切です。血圧は変動するので、1回の測定だけでは判断できません。時間を決めて継続的に測るなど

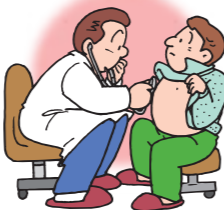
して自分の血圧の変化を把握しましょう。
家庭用の血圧計には測定部位が腕や手首などさまざまありますが、左図の測定ポイントが基本となりますので参考にしてください。

●高血圧チェック→たくさん当てはまる人ほど要注意です！

<input type="checkbox"/> ① 1日に歩く時間は30分に満たない	<input type="checkbox"/> ⑥ 野菜はあまり食べない
<input type="checkbox"/> ② 運動はほとんどしていない	<input type="checkbox"/> ⑦ 毎日、日本酒で換算して3合以上飲む
<input type="checkbox"/> ③ 20歳の時より10kg以上太った	<input type="checkbox"/> ⑧ 休日が少ない
<input type="checkbox"/> ④ 塩辛いものが好き	<input type="checkbox"/> ⑨ ストレスを感じるが多い
<input type="checkbox"/> ⑤ ラーメンやそば等の汁をほとんど飲む	<input type="checkbox"/> ⑩ 血縁者に高血圧の人がいる

※チェックがついた項目は、今後の生活習慣で改善しましょう。
※⑩は、遺伝的な体質を引き継いでいる可能性があります。

自分自身の血圧の値やその変化の特徴を知ることが、体調管理やひいては疾病予防につながります。
血圧が高くなると、肩こり、頭痛、頭重、動悸、息切れ、耳鳴り、めまいなどの症状が起こります。普段と比べて血圧が高く、気になる症状がある場合は、かかりつけの医師にご相談ください。



冬場の体調管理

～自分の血圧を知ろう～

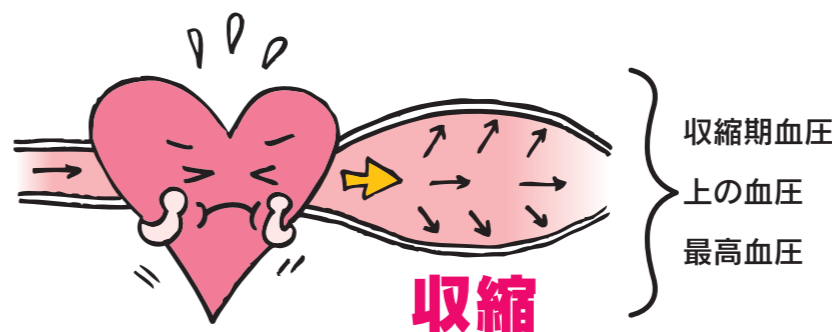
寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。寒くなると風邪などの病気にかかりやすくなるので、この時期は体調管理には万全を期したいですね。今回は、体調管理のひとつとして「血圧」について紹介します。



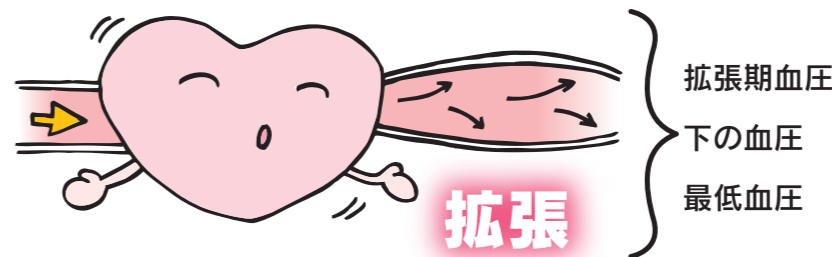
問い合わせ先 健康推進課健康推進係

冬は血圧が上がりやすい

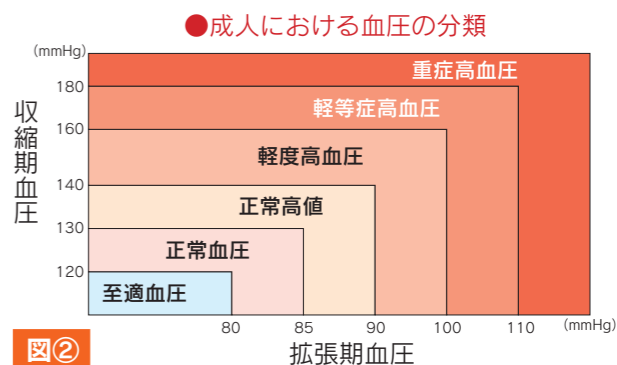
心臓が拍動するたびに、全身へ血液が送り出されると同時に全身から心臓へ血液が戻ってきます。その時にかかる血管への圧を「血圧」と言います。
左図①のように、心臓が収縮して全身に血液を送り出したと



きにかかる血管への圧を「収縮期血圧」と言い、心臓が拡張して血管が元の太さに戻る際の圧を「拡張期血圧」と言います。
血圧の値は、心臓の動き方に影響を受けるので常に変動しています。
例えば睡眠中は低く、起床後から高くなり、食事や入浴などでも変動します。（これを日内変動と言います）



図①
また、外気温によっても変化します。寒さに身をさらすと体の表面にある毛細血管は熱が失われにくいようにする為に反射的に収縮します。そうすると血流に対する抵抗が高くなり血圧が上がることになります。
血圧の急激な変化は血管が切れたり詰まったりする原因になるため、心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなります。こういった病気が原因となる死亡事故は例年12月～2月に多く起きています。暖かい室内から寒い屋外へ、暖かい居間から寒い浴室などへ移動するときは、急激に血圧が上がる可能性があるのので注意が必要です。



歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

11月13日（木）に泗水会場で、28日（金）に菊池会場で、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介します。（敬称略）



- 泗水会場
- 縦木健人 (◎ 竹の下)
 - 泉 愛莉 (◎ 東原団地)
 - 三宅隼人 (◎ 竹の下)
 - 井 雅樹 (◎ 富の原東)
 - 星牟禮遥人 (◎ 富)
 - 岩下佳 (◎ 富納)

- 菊池会場
- 石坂勇太 (◎ 亘)
 - 石橋雄多 (◎ 東原)
 - 井口英則 (◎ 中町)
 - 岩根稜威 (◎ 亘)
 - 菊川裕太 (◎ 立石)
 - 葛原陽輝 (◎ 市野瀬)
 - 栈敷野博人 (◎ 片角)

- 塚原好乃 (◎ 片角)
- 橋本和希 (◎ 中町)
- 藤崎大和 (◎ 大琳寺)
- 宮崎弘人 (◎ 大琳寺)
- 村田颯希 (◎ 袈裟尾)
- 山本 葵 (◎ 高野瀬)
- 池邊莉央 (◎ 袈裟尾)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。
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。