

保健師の健康アドバイス

年に一度は自分の身体をチェックしよう③

ここに甘楽 健康課保健係 ☎(67)76555
内線631・632

皆さんは血圧の正常値を知っていますか。今回は意外と知らない血圧の話です。

血圧って何？

血圧は、血管内の圧力のことです。心臓が収縮し血液を押し出すときに高くなり、血管が拡張して血液の流れが緩やかになるときに低くなります。最も高い血圧が収縮期血圧(上の血圧)、最も低い血圧が拡張期血圧(下の血圧)です。

高血圧とは

血圧は、身体を動かすなどちょっとしたことで上昇するため、一時的な上昇は高血圧ではなく、慢性的に高い状態をいいます。(下表を参照)

| 血圧値の分類 | |
|--|---|
| 【重中度高血圧】 すぐに医療機関へ相談 | 収縮期血圧 ≥ 160 または 拡張期血圧 ≥ 100 |
| 【軽度高血圧】 生活改善しても数値が変わらなければ医療機関へ | 140 \leq 収縮期血圧 < 160 または 90 \leq 拡張期血圧 < 100 |
| 【正常高血圧】 生活改善が必要 | 130 \leq 収縮期血圧 < 140 または 85 \leq 拡張期血圧 < 90 |
| 正 常 | 収縮期血圧 < 130 かつ 拡張期血圧 < 85 |

(厚生労働省『標準的な健診・保健指導プログラム』より)

慢性腎臓病などの病気につながります。

高くならないためには

1 肥満を改善する

過剰な脂肪の蓄積は血圧を上昇させます。BMI 25以上の人は体重を1kg減らすと収縮期血圧が0.5〜2程度低下します。

2 野菜をしっかりとる

野菜に含まれるカリウムには血圧を低下させる働きがあります。

3 適度な運動をする

1回30分の運動を週3回継続すると血圧が下がります。体重管理のためにもウォーキングなどの有酸素運動が適しています。

4 アルコールは、ほどほどに

1日当たりの飲酒量が多いと血圧は高くなります。ビールならば、500ml缶1本が適正飲酒です。

5 塩分はとり過ぎない

食塩をとり過ぎると、血管内の濃度を保つために水分を上昇させ、結果的に血液量が増加し血圧が上がります。目標は1日男性8g・女性7g未満(高血圧の人は6g未満)です。

健康相談では血圧測定や尿検査などができますのでお気軽にお出かけください。



「110番の日」

連載 No.115

きらきら☆かんら 駐在所だより



福島駐在所 木嶋 徹さん

新年明けましておめでとうございます。

本年も甘楽町のために一生懸命頑張りますので、甘楽町3駐在をよろしくお願ひします。

1月10日は

「110番の日」

110番は、事件や事故が発生したときに皆さんの安全を守る緊急通報電話です。

通報のときは、

- ①何があったのか
- ②いつあったのか
- ③どこであったのか

を正しく伝えることが、事件・事故を早く解決する決め手になりますので、落ちていて状況をお話してください。

また、聴覚や言語に障害のある人のための緊急通報として、文字入力による緊急通報ができる110番アプリシステムも運用しています。お持ちの携帯電話・スマートフォンに「110番アプリシステム」をダウンロードし、名前・住所など必要事項を登録の上、ご利用ください。

「110番」は緊急通報です。緊急でない警察への相談は、

●相談専用電話

☎027(224)8080

または「#9110」

●富岡警察署

☎(62)0110

を利用してください。



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎(70)4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【1月の休館日】

6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

【年始の休館日】

1日(水)～3日(金)

【閉館時間変更】

4日(土)・5日(日) 午後5時

※休館日や時間外の返却は、夜間返却口をご利用ください。

▶新年企画！本の福袋

日時 1月4日(土)午前9時～

内容 絵本・大人 合計50セット

(無くなり次第終了)

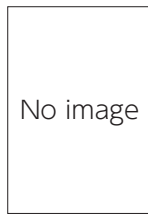
※本は期限(2週間以内)までに返却してください。プレゼントではありません。

▶「絵本で対決!! ねずみVSきつねin かんら」の結果発表!

図書館で貸し出した、ねずみときつねの絵本人気対決の結果を発表します。ねずみの絵本216冊ときつねの絵本167冊で、**ねずみの勝ち**～！参加してくれた皆さん、ご協力ありがとうございます！

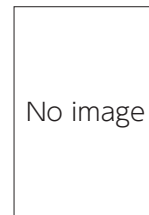


NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



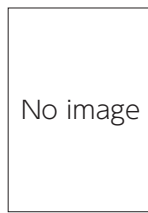
間宵の母
歌野晶午 著／双葉社

著者最強のホラー・ミステリー



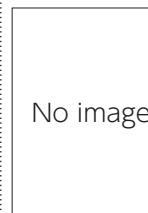
まち
小野寺史宜 著／祥伝社

人を守る人間になれ。優しくなれる小説



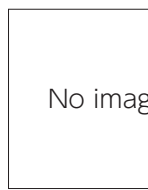
イヌじまゝ／ネコじまゝ
いくつになっても
このコトはしつじょ
徳田 竜之介 監修／小学館クリエイティブ

ペットとわたしの終活



パソコンで困ったときに開く本2020
橋田真琴 編集／朝日新聞出版

ウィンドウズ10の疑問をQ&Aで解決!



父さんがかえる日まで
モーリス センダック 作／偕成社

センダック三部作完成です



英語、苦手かも...と
思ったときに読む本
デイビッド セイン 著／河出書房新社

英語を扱うコツをつかんじゃお!



[お誕生おめでとう]

「お誕生欄」は印刷版の広報かんにらに掲載しています

[お悔やみ申し上げます]

「お悔やみ欄」は印刷版の広報かんにらに掲載しています

11月16日～
12月15日届出
(敬称略)

| | |
|----|-------------|
| 世帯 | 5,103 (+8) |
| 人口 | 13,179 (+7) |
| 男 | 6,546 (+3) |
| 女 | 6,633 (+4) |

11月30日現在
(前月末比)

◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。

◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。