

保健センターだより

申請・問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師
佐藤 美佐枝さん

血圧のお話

～その1～

毎日の血圧測定で
体の状態を知ろう

血圧とは？

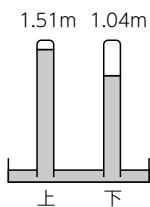
心臓はポンプのように収縮と弛緩を繰り返して血液を送り出し、全身に酸素や栄養素を運んだり老廃物を回収したりしており、その血流が血管の内壁にかかる圧力のことを「血圧」といいます。心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液量や血管のしなやかさ、末梢血管の抵抗力、血液の粘度、腎臓や神経の働きなどで血圧の数値が決まります。

上の血圧・下の血圧とは？

血液を送り出すときにかかる高い圧力を「収縮期血圧（上の血圧・最高血圧）」、血液を送り出した後に心臓が拡張して血液を吸い込み、最も低くなるときの圧力を「拡張期血圧（下の血圧・最低血圧）」といいます。

血圧はどのくらいの強さ？

血圧の単位はmmHg（ミリメートルエイチジー）という水銀柱の高さで示されます。例えば、血圧120/80は上が水銀を12cm、下は8cm押し上げる圧力があるということです。水銀は水の13倍の重さがあるので、水に換算するとそれぞれ1.56m、1.04mの水柱が上がる強さです。



血圧は一定ではない？

血圧は季節や時間帯、起床や食事・運動などの日常生活、精神的ストレス、測定時の室温などさまざまな原因で変動します。体を動かしたり緊張して一時的に血圧が上がったとしても、普段の血圧が正常であれば心配はいりません。病院で測る血圧は正常だが家での血圧は高い、またはその反対という場合もありますので、年に1回の健康診断で正常血圧だからと安心せず、できれば毎日測ってみましょう。

ただ、一日一日の血圧を見て、今日は上がった、下がったと気にしすぎることはよくありません。一定期間の血圧の変化を観察しましょう。正確な血圧を知るためには決まった時間に同じ姿勢をとり、リラックスして測ることが大切です。

血圧を測ってわかることは？

安静にしているても血圧の高い状態が長く続いていることを高血圧といいます。高血圧はほとんど自覚症状がないため、血圧計で測定しない限り自分の血圧が正常かどうかを知ることは難しいです。自覚症状がないまま長年経過して、気づいたときには病状が深刻な状態になっていることも少なくありません。血圧測定は体の状態を知る大切な指標なので、習慣にしていけることをお勧めします。（参考：高血圧治療ガイドライン2019）



10ヵ月健診時に撮影した写真を
2ヵ月に分けて、紹介しています。



子どもたちが遊び、親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないでぜひ遊びに来てください。

※「ひだまりっこ」は、手あそび、絵本の読み聞かせ、季節に合った活動などを取り入れ、親子で楽しく遊び、気軽に交流する事業です。
時間 午前10時30分～（詳細はお問い合わせください。）



昨年のひだまりっこの様子

7月の行事予定

「ひだまりっこ」の予定

東原児童館

7月3日（金）

《はじめてまして・七夕飾り》

願いごとを書いた短冊や、簡単な飾りを作りましょう。

7月14日（火）

《幼児体操》

くまさん歩きやマットでころころ、元気に走って親子で体を動かしましょう。

7月17日（金）

《絵本紹介》

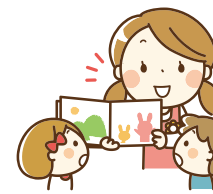
本屋「なるに屋」さんによる絵本の読み聞かせです。どんな絵本を紹介してもらえるか楽しみです。

7月21日（火）

《ボールすくい》

親子でボールすくいをして遊びます。

持ち物 濡れてもよい服・靴
着替え・タオル
帽子・飲み物



◎合同ひだまりっこについては、開催の予定が決まり次第、その都度お知らせします。

児童館では室内や遊具などの消毒、室内の換気をして、感染予防対策を実施しています。

※詳細は各児童館へお問い合わせください。

※詳細は各児童館へお問い合わせください。

《手形（足形）をとろう》
成長の記念にかわいい手形（足形）をとりましょう。

7月16日（木）

《段ボールあそび》

段ボールを使って、自由に遊びましょう。

大林児童館

7月2日（木）

《幼児体操》

走ったり、ジャンプしたり、親子で元気に体を動かしましょう。

7月13日（月）

《手形（足形）をとろう》

成長の記念にかわいい手形（足形）をとりましょう。

7月16日（木）

《段ボールあそび》

段ボールを使って、自由に遊びましょう。

先生の 今月のひらり

今回は東原児童館の
原田 千万先生です

現在、東原児童館の児童クラブの登録人数は150名を超えています。

これだけ多くの児童が登録している児童館での生活は、子どもたちにとどのような効果・価値をもたらすのでしょうか。

学校では学級や学年といった同年の児童との生活が中心となりますが、児童館では異年齢の児童との交流の機会が極端に多くなります。低学



問い合わせ先

●東原児童館
(32)5769
●大林児童館
(32)0154



※写真は昨年撮影したものです。

年の子への思いやりある接し方、そんな高学年に対するリスペクトなど、多くのものが培われていくと思われます。児童館に通うことで、自立心が育ちにくくなるのではなく、いかとの指摘もありますが、せっかく利用するからには、何らかのものを得たいものです。そんなことのお手伝いができればいいと思います。