### 問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



小出 知里さん

~その2~

定期的に血圧を 測りましょう

前回は、血圧とはなにか、血圧測定でわかることな どについてお伝えしましたが、今回は、高血圧の診断 基準や原因などについてお話をします。

### 高血圧の診断基準は?

高血圧とは…血液が血管の壁を押す力が強くなって いる状態で、病院や健診施設などで測定した血圧値が、 収縮期血圧(上の血圧)140mmHg以上または拡張期血 圧(下の血圧)90mmHg以上の状態をいいます。

★自宅で測る家庭血圧では、収縮期血圧135mmHg以 上または拡張期血圧85mmHg以上が高血圧とされます。

### 高血圧の原因とは?

高血圧には「本態性高血圧」と「二次性高血圧」の2種 類があります。

### ●本態性高血圧とは…

もともと高血圧になりやすい体質や、塩分の摂り過ぎ、 肥満、過度の飲酒、運動不足、ストレス、喫煙など生 活習慣が原因で発症するもの。

日本人の高血圧の85~90%を占めている。

### ●二次性高血圧とは…

ホルモン分泌異常、腎臓疾患、薬剤の副作用など何ら かの原因が明らかなもの。

日本人の高血圧の10~15%を占めている。

# 高血圧を放っておくと…

### ●心臓では…

心臓を取り巻く冠動脈が狭くなる狭心症や冠動脈が完 全に閉じて心筋が壊死する心筋梗塞などを引き起こし ます。

血管がやぶれて出血する脳出血や血管が細くなったり 血栓ができて血管が詰まる脳梗塞などを引き起こしま す。

# ●腎臓では…

高血圧によって動脈硬化が進むと腎硬化症、さらに進 むと腎不全になり、人工透析をしないと生命が維持で きなくなります。

放置すると恐ろしい高血圧…ほとんど自覚症状がない ため、定期的に血圧を測る習慣がつくと良いですね! (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。)

わ ※

わせください。 ※詳細は各児童st

館

 $\sim$ 

お

問

児童館 8 月 16 日は  $\widehat{\underline{\mathbb{H}}}$ 13 まで休館です H 木 から

や絵本を親子で楽しみましょきてくれます。楽しい手遊び図書館の方が読み聞かせに

を置けるよう ・ 石 か分かり 瓶が一 を子どもたちはどう見ている 児童館の つ。 ません そこに ここに飾られ wや手洗い場へ 、ペースがあ リースがあ が、

っ、クレマチスが加わったようにそこに目を向けます 私は毎日 の花 た花 見てい 職員。 たみたい ち オ ルを拭いてくださっ れた子ども 来なさいよ」とい た」「おもら のラン を

ています。の光景をほほえましく見守っ雨時毎日のように目にするこ か、 度2分あり んなにしていただいて子ども の異変を感じとり ルで拭いてあげる行為… 日は独り ったので、 あの子のほっぺが変に赤 優先順位はとも 母親的な感覚で子どもた ただいたり、ランドセある保護者が「宿題を です」「傘をさして ŧ ぼ っちみた した」「あ してしまっ ながら濡 かく、 たり、こ 寄り添う セルをタ たいでし、 のの子は、 38 な



染予防対策に心掛けています。 の消毒、室内の換気をして、感 児童館では室内や遊具など

感







# ひだまりっこ」の予定

月の行事予定

《手形·足形をとろう》 8月25日 (火)

ち

ょ

9

11

O

先に

か

な

かと思って

います

ましょう。成長の記念を紙粘土で作り 手・足を拭くタオル

とした

# | 佐藤 明先生です今回は大林児童館の

先生の 今月のひとこと

けになって表れて 子どもたちへの気配り リズルランが 9が、実はこの細ょっとした心遣い こう した職員 いるのでは、配りや声が 心遣 かさが はあ モスが

(23) みよた広報 やまゆり 2020年8月号