

はじめよう健康生活!!

第8回目の今回は、生活習慣病シリーズ『高血圧』についてお伝えします。

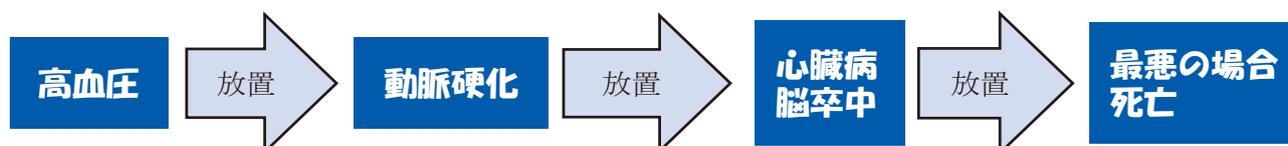
「あなたの血圧は？」と尋ねられた時、「130の80くらい」と即答できる方が多くなっています。血圧測定が身近ででき、「高い」場合は早い段階で治療を受けています。南部町では、平成25年度国保通院医療費に年間5600万円ほど支払われ、全体の1割近くになっています。また、50歳からの医療費第1位は高血圧です。

▲高血圧とは▲

血液が血管の中を通る時に、血管にかかる圧力のことを血圧といいます。

心臓が収縮して血液を押し出す瞬間の、収縮期（最高）血圧が140mmHg、収縮した後に心臓がひろがるときの、拡張期（最低）血圧が90mmHg、どちらがこれ以上高い場合でも高血圧といいます。

高血圧になると、つねに血管に負担がかかります。すると、血管は傷み、弾力が無くなり硬くなっていきます。この状態が動脈硬化です。動脈硬化は全身の血管におこり、血液の流れを悪くし、特に多くの血液を必要とする臓器の脳や心臓に害が及びます。これが心筋梗塞や脳梗塞・脳出血などの大きな発作を引き起こし、命に関わります。また、血管の多い腎臓も影響を受けやすく、人工透析の原因にもなっています。



高血圧の自覚症状はほとんどなく、長年かかってひそかに血管を蝕んでいきます。そのため、「サイレントキラー」とも呼ばれる恐ろしい病気です。

▲高血圧を予防する生活習慣▲

若いうちから日常生活で高血圧になりやすい危険因子を減らしていきましょう。家族揃って、子どもの頃からの生活習慣が大切です。

心がけましょう!

- ・野菜、果物を食べよう
- ・定期健診を受けよう
- ・十分な睡眠をとろう
- ・規則正しい生活



気を付けましょう!

タバコ・飲酒

ストレス

不規則な生活・肥満

飲酒の適量は

- 日本酒1合 (180ml)
- ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯 (60ml)
- 焼酎ぐい飲み1杯 (70ml)
- ビール中ビン1本 (500ml)
- ワイングラス1.5~2杯

運動は、1日30分以上を目標に!!

おすすめの運動としては、ウォーキング(速歩)・水中ウォーキング・自転車などです。また、上記の運動を急に実施することが困難な方は、掃除、洗濯、などの生活活動のなかで身体活動量をふやすことから始めるのも良いでしょう。無理は禁物です!!

減塩から始めよう

減塩に向けてのみそ汁塩分測定、生活習慣病予防のための講習会を、食生活改善推進員会で開催予定です!
 ご参加、ご協力をお願い致します。
 塩分測定…12月頃予定
 講習会…年明け予定

図書館・美術館 行事予定

南部図書館 (☎62-9292)

- 12月のおすすめ図書コーナー
12月特集。お楽しみに！
- 乳幼児リトミック教室
12月3日(水) 午前10時30分～
講師：佐野貴子先生／長洞まゆ先生
- 乳幼児お話し会 のんたんのへや
12月10・17日(水) 午前10時30分～
＊0歳～小さな赤ちゃんも参加できます！
- 子ども映画鑑賞会
12月13日(土) 午後3時～5時
(図書館視聴覚室)
「アイアンジャイアント」お友だちと来てね！
- 図書館クリスマスファミリーコンサート
12月23日(火)
絵本と歌をミックスしたファミリーコンサートです！【ケチャップマヨネーズ】

12月図書館休館日のお知らせ

12月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・24日(水)
年末年始の休館日：12月27日(土)～1月5日(月)

★休館の際は、玄関前のブックポストをご利用下さい。
なお、視聴覚資料(DVD・VTR・CD)は破損の恐れがありますので、開館時にカウンターでご返却下さい。ご協力のほどお願いを申し上げます。

○【第7回 図書館フェスティバル】

10月25日(土)第7回図書館フェスティバルを開催しました。
午前中は、人形劇団ポポロによるロシア民話「マーシャとくま」
また、午後よりNHK教育テレビでおなじみの「わくわくさん」(久保田雅人氏)が家庭で不要になった箱やカン、新聞紙など使い「工作ショー」を開催しました。集まった親子320名、わくわくさんの楽しい工作に始終笑顔で楽しく参加しました。

図書館新刊コーナー

浅田次郎



「神坐す山の物語」
浅田次郎 著



「冬を待つ城」
安部龍太郎 著



「キャロリング」
有川 浩 著



「家族シアター」
辻村深月 著



「奇跡の人」
原田マハ 著



「テミスの剣」
中山七里 著

美術館 特別展のお知らせ

「小山泰之展」11月1日(土)～11月30日(日)

小山 泰之 展 — 線起と圧縮 —



2014年11月1日(土)～11月30日(日)

主 催：南都町・南都町教育委員会
会 場：近藤浩一路記念南都町立美術館
観覧時間：9:30～17:00(入館は16:30まで)観覧無料
休 館 日：11月4・10・17・25日

近藤浩一路記念
南都町立美術館
Nanbu Municipal Museum of Art

