

こんにちは 保健師 です

疾患シリーズ①

高血圧～サイレントキラー（沈黙の殺人者）～

厚生労働省の患者調査によると高血圧で病院受診をしている人は年々増加し、800万人を超えているといわれています。

羽幌町も同様に高血圧で病院受診をしている方が多い現状となっています。そこで、今回は高血圧について紹介したいと思います。

＜＜血圧とは＞＞

血液を全身に送り出すために、心臓は強い力で血液を動脈に送り出します。このときの血管の壁にかかる内側からの力のことを「血圧」といいます。

血圧には、心臓から血液が送り出されるときに収縮期血圧（最高血圧）と心臓に血液が満たされるときに拡張期血圧（最低血圧）があります。血圧は常に一定のものではなく、精神的緊張や興奮、食生活、加齢、外気の影響によっても影響をうけます。また、1日のうちでも時間帯によって変動し、一般的に朝は低くなります。

＜＜高血圧症とは＞＞

WHO（世界保健機関）の基準によると、正常な血圧は体を安静にして測った際の血圧の最高血圧が140mmHg未満、最低血圧が90mmHg未満とされており、最高血圧が160mmHg、最低血圧が95mmHgの場合は、一般に高血圧症と診断されます。

＜＜高血圧症が招く病気＞＞

血管の壁は本来弾力性があるのですが、高血圧状態が長く続くと血管はいつも張り詰めた状態に置かれ、次第に厚く、しかも硬くなります。これが動脈硬化で、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などの原因になります。高血圧は合併症が現われるまでに数年から十数年の無症状が続くため、病気と気づかずにそのまま放置しがちです。

そのため、ある日突然、脳梗塞や心筋梗塞など死の危険性がある合併症が現われるため、高血圧は、沈黙の殺人者と呼ばれているのです。

皆さん自分の血圧値を知り、健康管理に努めましょう。血圧測定希望の方は健康センターの保健師をお尋ねください。

次回は高血圧予防（生活の工夫について）について紹介します。

保健

すこやか健康センター
☎2-6020

5月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
10日(火)	あいあいサークル (乳幼児育児相談)	9:45～11:15	すこやか健康センター
14日(土)	乳がん検診 子宮がん	8:30～(予定)	
15日(日)			
19日(木)	莓くらぶ	9:20～11:30	
24日(火)	大腸がん検診	9:30～11:30	

※その他事業及び予防接種など母子保健事業については現在調整中ですので、もしばらくお待ちください。決まり次第お知らせいたします。

健康相談 5月27日(金)

実施時間	会場
10:00～11:30 13:00～15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

温泉活用健康増進事業

寝たきり防止の豆知識

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の保健師による講話と軽い運動を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／5月24日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはぼろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期限：5月17日(期日厳守)
申込先：すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

バス停	出発時間
栄町南団地バス停前	午後1時00分
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
喫茶店イフ前(南大通3)	1時16分
朝日生命前(南大通1)	1時20分
内山商店(北町)	1時24分