

9月は循環器疾患予防月間です

茨城県は、心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病による死亡率が高いことから、「1に運動 2に食事 しつかり禁煙 最後にクスリ」をスローガンに、循環器疾患予防月間を定めています。

表に心疾患や脳血管疾患の1因でもある高血圧について、平成28年度特定健診受診者の結果を載せました。Ⅱ度以上高血圧の方は27名、そのうち15名は治療中、2名はⅢ度高血圧ですが、治療を受けていませんでした。

高血圧は、血管に強い圧力がかかり続け、治療せずにいると全身の血管が傷み、動脈硬化の進行や、血管が切れてしまうこともあります。脳や目の網膜、腎臓のように血管がたくさんあるところほど影響を受けやすく、特に腎臓は1g当たりの血液量が脳や心臓に比べ3倍にもなり、腎臓の中の糸球体(毛細血管)は一般の毛細血管の3倍以上の圧がかかります。「3倍以上の圧」といってもイメージが湧きませんが、血圧の強さを噴水に置き換えると、0.005mmと目に見えないほど極細の脳や心臓の毛細血管では20cmの噴水が、腎臓の糸球体では68cmの噴水が上がるほどの圧となります。Ⅱ度・Ⅲ度高血圧の方はさらに高い噴水が上がり、考

えられ、毛細血管は常にその圧を受け続けています。

保健センターでは成人健康相談を次の日程で開催します。また、12月16日(土)、17日(日)に特定健診・がん検診を実施します。

年に一度の健診を健康づくりにご活用ください。(お申し込み等については、広報ごか11月号にてお知らせします。)

表 平成28年度特定健診受診者の血圧の結果

	収縮期		拡張期		人数	治療の有無	人数
	<130	かつ	<85				
正常血圧	<130	かつ	<85		511		
正常高血圧	130~139	または	85~89		248		
I度高血圧	140~159	または	90~99		171		
Ⅱ度高血圧	160~179	または	100~109		25	治療中	15
						未治療	10
Ⅲ度高血圧	≥180	または	≥110		2	治療中	0
						未治療	2

成人健康相談

○日 時 10月3日(火)10:00~11:30 (予約制)
 ○内 容 ・健診結果の相談 ・血圧測定 ・体脂肪 ・体内年齢測定
 ・みそ汁の塩分測定 ・塩辛さの感度測定 等

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

考え・進め
未来へ!



6月17日に始まった総体及び各種大会が7月末で一区切りを迎えました。生徒たちは、この大会に向けて、日々努力を重ねてきました。中学校での部活動は、忘れられない思い出になったことでしょう。

◇県大会を終えて 柔道部

3年 知久 颯太



僕の総体は、各大会ともベストの成績を残すことができました。団体では県大会に出場し、個人では県3位を勝ち取ることで

ことができました。五霞中柔道部として最後の大会を気持ちよく終えることができました。これも入部した時から支えてくれた仲間、家族、先生方がいたからです。心から感謝し、今後も柔道が続けていきます。

◇県大会に出場して テニス部

3年 須釜 崇

テニス部に入部してから2年半、県大会出場という夢に向かってずっとがんばってきました。そして、県西大会を勝ち抜き、ついに個人で県大会出場を果たしました。県大会で

は、惜しくも1回戦で敗れてしまいましたが、有終の美を飾ることができました。今まで一緒に練習してきた仲間とお世話になった先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。



◇コンクールを終えて吹奏楽部

3年 渡辺 りな



私達は、県西大会に向けて昨年の冬から「いつも風巡り会う空」を練習してきました。みんなが日々努力を重ねてがんばって

できました。結果は、県西10位と惜しい結果でしたが、悔いのない演奏ができました。五霞中吹奏楽部の演奏は、アクロスホールに、たくさんの方のひまわりを咲かせることができたいと思います。

◇総体を終えて 野球部

3年 斉藤 陸斗

県西大会が境二中と合同で戦える最後の大会となりました。約2年、休日の練習のみでチームワークを築き、県西大会ベスト16に入ることができ、悔いなく試合を終えることができました。良いメンバーに出逢えたこと、そしてこのチームを支えてくれた先生、保護者の方々に感謝したいです。

