



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

たかが血圧、されど血圧



1月からNHK大河ドラマ「どうする家康」が始まりました。徳川家康は、ご存じのとおり江戸幕府の初代征夷大將軍であり、人生50年と言われた時代に75歳まで生きた人物でもあります。

家康は、日頃から健康を第一に考え、暴飲暴食や深酒をしないよう心がけていたそうです。また好んで食べていたのが、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれる麦飯です。またこの麦飯には、カリウムというミネラルの一種が多く含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出する作用があり、結果として血圧が下がりやすくなります(※参照)。家康が、麦飯についてどれほどの知識を持っていたかは不明ですが、このような食習慣が75歳という長寿を全うできた要因かもしれません。

さて、みなさんは自分の血圧の値を知っていますか？ 血圧は、心臓が収縮して血液が流れ出す時の圧力である収縮期血圧(最高血圧)と、心臓に血液が戻って拡張する時の圧力である拡張期血圧(最低血圧)に分けられます。よく、上とか下という言い方もしますね。高血圧と診断されるのは、日

本高血圧学会のガイドラインとして、収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上の値(診察室での測定)となっています。血管は全身を通っているため、高血圧となればさまざまなところに負担がかかります。原因としては、喫煙や肥満、塩分のとりすぎやストレスなどがあげられます。高血圧は、症状もなく進行していくため「サイレントキラー」とも呼ばれています。放置すれば、腎臓病や脳卒中、心筋梗塞などの危険性も高まります。

年末年始を過ごし、飲食の機会や量が増えた方も多いのではないのでしょうか。一度、自分の生活習慣を見直したり、以前受けた健診結果を振り返り、必要があれば医療機関を受診しましょう。

※カリウムは、腎機能が低下している方は、カリウムの排出がうまくでなくなると、摂取を制限する場合があります。心配な方は医師にご相談ください。

(健康福祉課 保健師)

読者アンケート

今月のプレゼント

ふるさと納税返礼品でも大人気
ヤクルトの歯磨き粉 薬用アパコートS.E. 5名様



かぞヤクルト販売(株)さんからプレゼント

アンケート

2/20
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法

右の二次元コードまたは、町公式ホームページから応募。



○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。
※お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細は、まちづくり戦略課までご連絡ください。