

保健師からの健康アドバイス

自分で血圧チェック!!

血圧の測り方をマスターしよう

家庭で測って発見できる「早朝高血圧」

病院や健診で測ると正常値、つまり日中の血圧は正常範囲内でも家庭で測ると高いという人が意外に多いことを知っていますか？

これは「正常血圧の仮面をかぶった高血圧」＝「仮面高血圧」といい、見逃されてしまうことで治療が遅れてしまい、様々な病気を引き起こす原因となっています。

仮面高血圧は睡眠中に高い「夜間高血圧」、仕事や家事をしている間が高い「ストレス性高血圧」、起床後1〜2時間が高い「早朝高血圧」の3つのタイプがあります。その中でも早朝高血圧は起床後1時間以内に測ることで早期発見につながります。



今月の担当
北檜山区
安藤 麗香
です

いつ血圧を測ればいいのか？

できれば1日2回（朝・夜）、同じような条件で測りましょう。毎日測ることが血圧の変化をみていく上で大切です。朝は起床後1時間以内、夜は就寝前がお勧めです。

朝測る時は朝食や薬を飲む前、トイレを済ませてから温かい部屋で測ります。入浴・食事・飲酒・運動・喫煙などは血圧を大きく左右しますので、15分〜30分経ってから測定してください。

血圧計はどんなものがいいの？

新たに購入をするのであれば、腕に巻いて測るタイプの血圧計をおすすめします。



血圧を測る時に気を付けるポイント

腕にカフ（腕帯）を巻く場合は、肘より1〜2cm上にピッタリ（指が1本入る程度）巻きます。カフのゴムホースの付け根部分の位置は肘の内側で脈が触れる場所の上が良いとされていますが、血圧計によって多少異なりますので、取扱説明書を確認してください。巻き方がゆるかったり、巻く位置が悪いと、血圧は高めに測ることがあります。

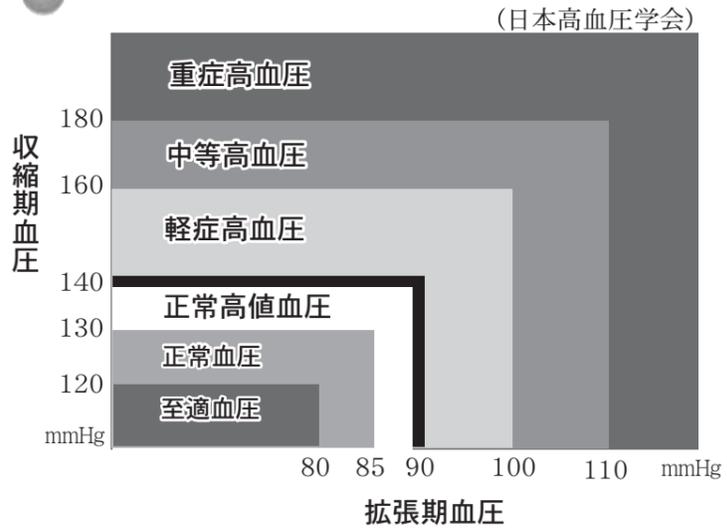
- ① 腕に巻く時は素肌が良いですが、薄手のシャツ程度であれば、まくらわずにシャツの上から巻いてください。まくらすることで腕が圧迫されるため、血流が変わり血圧が大きく変わってしまいます。
- ② 腕は机などにのせ、心臓とカフが同じ高さになるように調整します。腕は前に伸ばして、リラックスさせ、前かがみの姿勢は避けます。心臓より低い位置だと血圧は高めに測ることがあります。
- ③ 座ってから1〜2分、リラックスした状態で測定してください。
- ④ 測定する腕は利き腕と反対側が良いですが、左右差が大きい場合は高い方の腕で測定します。

何回か測ると全部数値が違ってしまうのはなぜ？
どれも本当です。1回目より2回目が高いという話をよく耳にしますが、血圧は脈を打つたびに変わっていきます。1回目は緊張によりやや高めに出る傾向があります。

記録する時はできれば全部の血圧を記録しておきましょう。また、2回目を測る場合は、すぐに測ると血流が変化している状況での測定となるため、5〜10分おいてから測るようにしましょう。

あなたの血圧は正常値？

健康志向が高まっている今、1家に1台、血圧計がある家庭が多くなってきているのではないのでしょうか。「血圧は健康のバロメーター」とも言われています。時々しか測らないのは宝の持ちぐさです。自分の健康を守るために家庭での血圧測定始めてみませんか？



特定健診伝言板

今年4月から来年3月まで予定している検診は、できるだけ多くの皆さんに受診していただけるよう、土日の検診を増やしています。皆さんが住んでいる区以外でも受診ができますので、お気軽に保健師までお問い合わせください。この後、7月には特定健診が予定されています。健診時期が近くなりましたらお知らせしますので、皆さんの申し込みをお待ちしています。



皆さんこんにちは。チュン介です。特定健診は、40歳〜74歳になる方で、せたま町国民健康保険加入している方を対象としている健診だよ。これは国から受診率を定められているから、皆さんの協力が必要な健診なんだ。胃・肺・大腸・前立腺がん検診、特定健診は、全部一緒にやっても1時間程度で終了するよ。でも、何より自分の健康のために受診しようね！

担当：垣本利子

【お問い合わせ・お申し込みは保健師までご連絡ください】
●北檜山区 健康センター ☎0137・84・5984 ●瀬棚区 瀬棚総合支所 ☎0137・87・3311
●大成区 大成総合支所 ☎01398・4・5511

「リドル」交流情報館

「行ってみよう」となりまち

長万部町

長万部公園バンガロー予約開始

4月1日から長万部公園バンガローの予約受付を開始します。GWや夏休み期間などは、利用者が集中するので、ご予約はお早めにご家族、ご友人などお誘い合わせのうえ、多くのご利用をお待ちしております！●料金/バンガロー1棟1泊 5,000円 ※バンガロー1棟で大人5〜7名程度が利用(宿泊)可能です。●お問い合わせ先/長万部町役場建設課 住宅公園グループ ☎01377・2・2456

八雲町

春からシェイプアップ!

「八雲町温水プール」
5月中旬からは、幼児・小学生、一般を対象に「水泳・水中運動教室」が開かれます。町外の方も参加できますので、ぜひご利用ください。また、インストラクターによる1回15分程度の水泳・水中運動「フンポインアドバンス」も実施中。お気軽に声をかけてください。●開館時間/水・金曜日14時〜20時30分、土曜日14時〜17時 ※5月からは、火曜日も開館します。(14時〜20時30分) ●使用料/大人3,000円、高校生・60歳以上2,000円、小学生1,000円 ●お問い合わせ先/八雲町温水プール ☎01377・62・3716

八雲町熊石地域

熊石青少年旅行村

4月27日オープン(予定)

平田内川沿いに広がるキャンパス「熊石青少年旅行村」。広大な芝生に囲われ、ほとんどの点在する樹木が爽やかな木陰をほらしてくれます。ツリーハウス・キノココックは子どもに大人気。また、テニスコート施設やバーベキューコーナー・キャビンなど宿泊でも日帰りでも十分満足いただけます。●入村料(1人1日)/小・中学生2,000円、高校生以上4,000円 ●お問い合わせ先/旅行村管理棟 ☎01398・2・3716

今金町

「奥美利河温泉山の家」

4月下旬オープン(予定)

冬期間閉ざされていた「奥美利河温泉山の家」が4月下旬オープンする予定です。山中にたたずむ「山の家」。ちよっとあたたかい温泉は、ゆつくりつかれる癒しの空間。自然が豊かだと感じる瞬間です。●料金/日帰り入浴↓大人6,240円、小学生5,565円(1泊2食付税込み) ●お問い合わせ先/予約申し込みは、クアラザベリカ ☎01377・83・7111

せたま町北檜山区

4月中旬オープン!

「北檜山パークゴルフ場」
全道屈指の広さを誇る北檜山グリーンパーク。パークゴルフ場が、4月中旬オープンします。遊楽部員も望める雄大な自然の中で、思いっきりプレーしてみませんか? ●使用料/1ラウンド(高校生以上3,000円、中学生以下1,000円) / 回数券(それぞれ1ラウンドの2回分) / 1日券(それぞれ3ラウンド) / 用具一式(2,000円) ●場所/北檜山区豊岡 ●お問い合わせ先/せたま町役場産業振興課 ☎01377・84・4120

せたま町瀬棚区

ご予約受付中です!

「せたま青少年旅行村」
せたま青少年旅行村が4月中旬よりオープンします。キッチン、ガスコンロ、水洗トイレ、冷蔵庫、テレビ、暖房器具など設備が充実している人気のケビンは毎年たくさんのご予約をいただいております。もちろんバンガローや持込テントサイトもありますので、皆さんのご利用をお待ちしています。●場所/せたま町瀬棚区西大里 ●お問い合わせ先/瀬棚総合支所 ☎01377・87・3311

せたま町大成区

「国民温泉保養センター」

広大な貝取湖の保養温泉地に位置する身も心もあたたかくなる温泉。お風呂から眺められる四季折々の景色。周辺には遊歩道や公園もあり、折々の大自然を満喫できます。●場所/大成区貝取湖 ●入浴料/大人3,600円、小人1,000円 ●お問い合わせ先/国民温泉保養センター ☎01398・4・6327