

十 保健師からの健康アドバイス

寒い冬こそ血圧に気を付けよう！

今月の担当
北檜山区
清水美千子
です

冬は注意が必要な季節です。

寒いとなると体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。

また、冬になり体を動かす機会が減ること、新年会などお酒を飲む機会が増えることも血圧が上がりやすくなる要因の1つになります。

高血圧は心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因にもなりますが、自覚症状がほとんどないため、気が付かないことも多い病気で、今回は、血圧の上がりやすい寒い冬に注意するポイントについてお話しします。

◆高血圧とは

一般的に高血圧とは、上が140以上、下が90以上といわれています。また、特定健診では上が130以上、下が85以上の方は、将来高血圧になる可能性が高く保健指導の対象となっています。

高血圧の原因は次の2つに分けられます。

◆二次性高血圧：腎臓疾患

や、甲状腺機能亢進症等の病気で血圧をあげるホルモンが過剰分泌され血圧が上昇する。

◆本態性高血圧：検査をしても特に原因が見つからないもの。

二次性高血圧は、全高血圧患者の5%程度で、ほとんどが本態性高血圧です。本態性高血圧は日頃の生活習慣（食生活、運動、喫煙等）や遺伝的な要因が密接的に関係しているといわれています。

急激的に血圧が上昇した場合は、めまい、頭痛、肩こりなどの症状を引き起こすこともあります。ほとんどの場合は無症状のことが多く、健診などで見つかるケースが多くあります。

◆寒さが

血圧に与える影響

寒さを感じたり、冷たい水に入れたときなど、血管が収縮して血圧が上昇します。

冬場は特に次のような状況



況では注意をする必要があります。

◆寒い屋外に出たときや、温かい部屋から急に寒いところに移動したとき。

◆熱いお風呂に入るとき。

◆夜間や早朝トイレに起きたとき。（夜間は暖房を消していることが多く、温かい布団から冷え切った廊下やトイレに出るときは要注意です。）

また、冬場は運動不足になったり、忘年会・新年会等お酒を飲む機会が増えることも血圧を上げる要因の1つです。

特にお酒を飲んで帰る時は

外の冷たい風にあたることになるので注意してください。

◆日常の注意点

◆温度の急激な変化に気を付ける。

○お風呂に入るときは、浴室や脱衣所もしっかり温めてから入るようにする。

○外に出るときは防寒対策をしつかりとする。

◆食習慣を見直してアルコールはほどほどにする。

○食べ過ぎに気を付け、腹八分目を心がける。

○アルコールは適量を心がける。（1日飲酒量は日本酒1合、ビールなら500ml、ワイン200ml）

○塩分は1日10g以下にする。

○カリウムを取ると血圧を下げる働きがあります。緑黄色野菜、果物、海藻類、イモ類に多く含まれています。

◆適度な運動をする。

○外でのウォーキングなどが

難しい時期なので、雑巾がけをする等、掃除を普段よりも丁寧におこなったり、ストレッチやラジオ体操等を行い、家の中の活動量を増やすようにしましょう。

高血圧の治療の目的は、血圧を下げることもそうですが、その先にある脳卒中や心疾患を防ぐことを目的としています。

日常生活に気を付け、高血圧の予防につとめ、寒い冬を乗り切ってください。

保健推進係からのお知らせ

東日本大震災の影響により、1~3月まで高齢者の肺炎球菌ワクチンが品薄の状況になっております。

そのため、病院にお申込みをしていただいてから、予防接種をするまで待ち時間が生じることがありますのでご了承ください。

コリドール交流情報館

～行ってみよう！となりまち～

長万部町

初心者にやさしいスキー場！無料リフト運行中！

～長万部町営スキー場～

長万部町営スキー場では、無料リフト（ロープトウ）を次のとおり運行しています。家族みんなでスキー、ソリ、スノーボードを楽しみ、帰りには長万部温泉でおくつろぎください。

●リフト（ロープトウ）運行時間／火～金曜日▷17時～21時／土・日、祝日▷9時～21時※月曜日は運休しますので、ご了承ください。●温泉日帰り入浴料金420～500円

八雲町

愛雪・友雪・親雪フェスティバル

～第25回八雲さむいべや祭り～

●とき／2月5日(日) 10時～15時●場所／道立公園噴火溜パノラマパーク／八雲町の冬のイベントはこれで決まり！全長100mの氷のすべり台やスノーモービル列車など楽しいイベントが盛りだくさん！雪や氷と楽しむ一日、家族や友人など、誘い合ってお来場ください。●主催／八雲さむいべや祭り実行委員会●お問い合わせ先／八雲町公民館内☎0137-63-3131

八雲町熊石地域

～試してみよう！熊石海洋深層水～

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に搭載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。

●町外利用者／小口分水→一般用（20ℓ）100円・業務用（1m）600円／大口分水→一般用（1m）600円・業務用（1m）600円●分水時間／平日の9時～17時（12月～3月までは土日は分水できません）●お問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設☎01398・2・2300

今金町

美利河ダムを一望！～ピリカスキー場～

リフト総延長1,295メートルのダイナミックなロングコースを筆頭に、変化に富んだ5つのコースを完備！スノーボードパークを設置！◎リフト券料金（1日券）大人2,800円、小人・シルバー2,150円※ほかにも回数・ナイター・シーズン券あり。1日券・ナイター券については10人以上から団体割引あり。

●営業期間／1月は9時～21時までの営業。2月は火曜日～土曜日が9時～21時までの営業。日曜日と月曜日が9時～16時までの営業。3月は3日・4日・10日・11日のみで、時間は土曜日が9時～21時まで、日曜日は16時までとなっています。●お問い合わせ先／クアブラザピリカ☎0137-83-7111

せたな町北檜山区

宴会も無料送迎！～温泉ホテルきたひやま～

露天風呂、サウナ、全身浴、泡沫浴、歩行浴、かぶり浴、寝湯、打瀬浴を備えた本格的スパ・ホテルに入って、農産物や海産物をふんだんに利用した料理で各種ご宴会を！

●場所／北檜山区徳島●宿泊料／洋室シングル1泊1名様7,750円、洋室ツイン1泊2名様7,750円、和室1泊4名様7,550円（お一人様の料金です。朝・夕2食付）●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま☎0137-84-4120

せたな町瀬棚区

純米酒「吟子物語」好評発売中！

新米（アイガモ農法による有機米）で醸造した純米酒「吟子物語」が好評発売中です。現在は、加熱処理をしていない生々バージョンが発売中ですので、この機会にぜひご賞味ください。「吟子物語」は町内の各酒販店で購入することができます。また、地方発送も承りますので、お土産やご贈答にもぜひご利用ください。●販売価格（税込）／1.8ℓ 2,500円 720ml 1,200円●お問い合わせ先／せたな町酒販会（事務局／せたな町商工会瀬棚支所内）☎0137-87-3435

せたな町大成区

身も心もあったか！～国民宿舎「あわび山荘」～

貝取潤沢谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。露天風呂につかりながら心と身体を癒し、地元のもの素材をいかした郷土料理でゆったりとリラクゼーションしてみたいですか。※2月末まで新年会の宴会プランもあります。また宴会当日は入浴無料！詳しいことはお電話ください！（要予約）

●場所／せたな町大成区貝取潤●宿泊料（通常）／大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円（寝具のご利用のみ）●お問い合わせ先／国民宿舎あわび山荘☎01398・4・5522

屋根から落ちる雪や氷による危険防止などのお願い

毎年、冬になりますと、屋根に積もった雪、氷、つららが落ちて、歩行者がけがをしたり、また、死亡したりすることが、しばしば起こっています。

皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、通行を円滑にし、事故を無くするため、特に次のことに注意するようお願いいたします。

- ◆屋根の雪、氷、つららが道路に落ちる建物にはこれに伴う事故を避けるため雪止めをつけるようにしてください。
- ◆雪止めがしてあっても強さが足りなかったり、針金などが古くなってさびついたりして切れて落ちることもあるので、必ず点検して、悪いところがあれば早めに修繕するようにしてください。
- ◆屋根の雪、氷、つららは、気温が上昇したとき、特にマイナス3度位からプラス3度くらいになったときに落ちやすい状態となるため、そのようなときは、早めに落とすようにし、落とすときは歩行者や遊んでいる子供などに十分注意するようにしてください。
- ◆屋根から大量の雪が落ちたときは、直ちに事故がないかどうか確かめるとともに、歩行者の通行への影響を避けるため、速やかに処理してください。
- ◆交通事故・交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。
- ◆軒下を通行する時は、落氷雪に十分注意するようにしてください。
- ◆軒下では、子供を絶対に遊ばせないようにしてください。
- ◆ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険であるため、付着した雪や氷の除去を行うようにしてください。

せたな町・北海道開発局
北海道・北海道警察



国有林モニター募集について

林野庁北海道森林管理局では、国民の皆さまに国有林の役割や現状についてご理解いただくとともに、国有林の管理経営に国民の皆さまの声を反映させていただくことを目的に、平成24・25年度の国有林モニターを募集しております。

詳しくは北海道森林管理局のホームページをご覧ください。

<http://www.rinya.maff.go.jp/hokkaido/koho/press>

■問い合わせ先
北海道森林管理局 ☎011-622-5229