

健康

シリーズ 血管を守って健やかな生活を送る

『高血圧』

317人 約4千万円

この数字、何かわかりますか。これは平成28年度、町の国民健康保険に加入している、1734人のうち、高血圧と診断された人の数と、その治療にかかった金額です。未治療者を含めると、まだ多いと考えられます。

なにが問題なの？

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が、血管に与える圧力のことを言います。強い圧力がかかり続けると、血管は破れたり、詰まったりして、脳梗塞や心筋梗塞、慢性腎不全という病気を引き起こします。

影響を受ける臓器は？

- 脳血管
 - 心臓（冠動脈）
 - 腎臓
- （下表を参照のこと）

自覚症状がない？

「症状がないから大丈夫」と、安心していませんか。血管は痛みを感じないように作られています。自覚症状とは知覚的な症状のこと。知覚症状があったら、血液が通るたびに痛みを感じてしまいます。知覚神経が血管にあると困るからです。

血圧は常に一定でなく変動することです。



カギとなるのは減塩・内蔵脂肪解消

脳、心臓、腎臓に血液が行かなくなったら、生命の危機です。低血圧に耐えられるように体は作られているのですが、いまは昔と違い食糧事情も良くなり、過剰に塩分を摂る時代です。自然と血圧も高くなります。血圧は加齢により数値が上がるといわれていますが、パプアニューギニアの民族は、その昔、塩で味付けをするという文化がなかったため、生涯血圧が上がらなかったとのデータがあります。塩分摂取とアルコールの過剰摂取、肥満、運動不足などで高血圧を招きます。傷ついた血管を

健診を受けよう！

増え続ける社会保障費を安定的に継続可能なものにする為、私たちにできることは、生活習慣病を予防し重症化しないようにしていくことです。



健康推進課 健康推進係 内線 122

高血圧になると影響を受ける臓器はどこか？

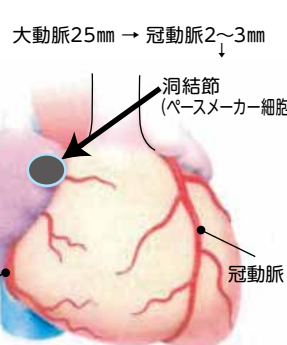
脳血管

脳の血管は直角にできていたり複雑にまがっています。太い血管から急に細い血管になるため、血圧が高いと脳の血管が傷みやすい構造になっています。



心臓（冠動脈）

心臓からの強力な圧に常にさらされています。



腎臓

腎臓は体内で最も血流が豊富な臓器で、毛細血管が集まっています。そのため、血管の壁も薄く、圧もかかりやすくなっています。



子育て子

子育て支援センター 活動状況報告

☆支援センター専用車納車！

「ふるさと納税」で当センターの専用車を導入しました。次代を担う子どもたちとそのご家族のためになるような支援などに活用していきます。



☆ベビーマッサージの会

8月4日（金）

生後2ヶ月から9ヶ月の赤ちゃんが集まりました。咲子先生の優しい歌声と丁寧な指導に、「娘が喜んでくれて良かったです」「たくさんのお話を聞くことができました。」「ためになりました」とお母さん達も喜んでいました。未経験の方、出産予定の方、是非一度おいでください。



☆わらべうたの会

8月23日（水）

夏休み中ということで小学生のお姉ちゃんや兄弟の世話をしつと一緒に楽しみました。

円座してひとつのボールを転がしたり、子どもが大布の下に入って遊んだり新しく参加した人たちとともに賑わいました。



☆おはなし会

8月28日（月）

夏のお話「かにこちゃん」と「べかぶとむし」「すいか」などを読み、「ぎんぎよのひるね」ではハンカチで金魚を作り、「つみぎ」では皆で積木の数を数えました。そして、数え歌を歌いながら筒の中にペットボトルキャップを数え入れ、筒をゆっくり抜きながらタワーを作りました。失敗しても、子ども達は何度も挑戦して歓声を上げていました。

11月は、定例のおはなし会・わらべうたの会以外に子育てについて意見を出し合ったりお話を聞いたりする「親の学びプログラム」や「公園で遊ぶの会（落ち葉遊び）」などを予定しています。

子育て支援センター (62) 3311



イベントの秋！

朝晩すっかり涼しくなってきました。秋といえば、運動会や敬老会。TPCは、各会場におじゃましました。その模様を番組内で随時お伝えしていきます。どうぞ、楽しみに！

たかもりポイントチャンネル事務局 ☎62-2222



たかもりポイントチャンネル番組表

6:00	町からのお知らせ
7:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
9:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
9:20	警察・消防からのお知らせ
9:40	高森 TV 回覧板
9:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
11:50	TPC 速報
12:00	町からのお知らせ
13:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
15:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
15:20	警察・消防からのお知らせ
15:40	高森 TV 回覧板
15:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
17:50	TPC 速報
18:00	町からのお知らせ
19:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
21:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
21:20	警察・消防からのお知らせ
21:40	高森 TV 回覧板
21:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
0:00	町からのお知らせ
1:00	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
4:00	※番組内容は予告なしに変更する場合があります