

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No.123

知っているようで、実はよく知らない! 『血圧』について②

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

健康増進課では、保健師が健康相談や健康講座の場で、住民の方の血圧を測定する機会があります。その時によく聞かれるのが、「家ではこんなに高くないけど…」「180なんて初めてです」といった声です。私たち保健師が測定する血圧は、変動する血圧のほんの一瞬を捉えた値になります。普段と違う場に緊張し、血圧が高くなることもあるため、家庭で血圧を測っている方には、普段の血圧の値も尋ねるようにしています。

家庭血圧は、血圧の変動や傾向を把握する上で、今とても重要視されています。また家庭血圧を継続して測ることで、自分の体調の変化にも早めに気づくことができます。まずは自分の血圧を知るためにも、“家庭血圧を測ること”から始めてみませんか？

< 家庭血圧を測る時のポイント >

朝と夜の1日2回、座位で測定します。

- 朝は起床後1時間以内に、排尿を済ませ、朝食前、服薬前に行きます。
- 夜は就寝前に行きます。飲酒や入浴直後は避けましょう。
- 測定前1～2分間は安静にします。
- 測定した血圧値は、血圧手帳などに記録し、病院受診の際には持参しましょう。

※家庭血圧が135/85mmHg以上が続く場合は、高血圧の可能性があるので、かかりつけ医にご相談ください。
参考：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

元気ですか？
こちらは保健師です
父の日に贈るメッセージ

「お父さん 眠れていますか？」

6月の第3日曜日は「父の日」です。皆さんはどんなねぎらいの言葉を贈りますか？

平成22年2月から内閣府が行っている睡眠キャンペーンでは、「お父さん眠れてる？2週間以上の不眠はうつかも」というメッセージを発信し、睡眠指針を示して質の良い睡眠の確保を促しています。実はこれ、①不眠症状のある人がうつ病にかかりやすいことや、②不眠が自殺前の兆候として重要なサインであること、③自殺者は男性に多く(女性の2倍)、④特に40代、50代の働き盛りで急増することが関係しています。最近、眠っても疲れが取れない、気持ち重たく、好きだったことが楽しめない等、疲れがたまっていますか？たかが睡眠不足、されど睡眠不足。時にはうつも視野に入れ、家族や友人、身近な人のこころの変化に目を向けてみませんか？

こころと命を守る第一歩

現代は「ストレス社会」。働くお父さんだけでなく、誰もが日々ストレスにさらされています。さらに、コロナ禍での生活の変化や不安等も重なり、「コロナうつ」といった抑うつが社会全体にも広がっています。

こころの不調は自分でも気づきにくく、「少し疲れているだけ」と見過ごされることも。また、気づいたとしても誰にも相談できず、一人で抱え込む人もいます。だからこそ、周囲の気づきや温かい声かけが重要となります。大切なだれかの不安や悩みを察知し、やさしいひとことかけることが、こころと命を守る一歩となります。

※相談先に迷ったら、まずは健康増進課健康づくり班にご相談ください。

健康増進課健康づくり班

保健師 行田美穂

☎ 0820 (73) 5504