

# 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.122

## 知っているようで、実はよく知らない!? 『血圧』について①

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押す時の圧力で、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。

### 血圧の呼び方

例) 135 / 85 mmHg

上の血圧「135」… “収縮期血圧 (最高血圧)”

下の血圧「85」… “拡張期血圧 (最低血圧)”

血圧の値は、心臓から押し出される血液量と血管の収縮の程度やしなやかさによって決まります。また血圧は常に一定ではなく、激しい運動中や排便時、喫煙、寒さやストレスなどがあると血圧は高くなり、飲酒直後や入浴後、睡眠中は低くなるなどさまざまな要因で変動します。

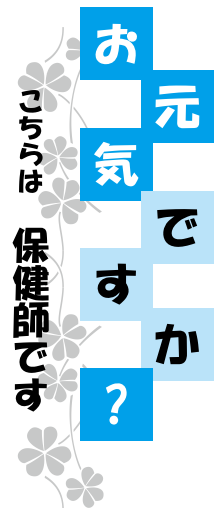
皆さん一度は病院や健康診断などで、血圧を測った経験があると思います。血圧を測るためにはじめに加圧されますが、腕が締め付けられて少し痛いなど感じたことはありませんか？例えば、血圧測定の結果160ぐらいの高い数値がでたとすると、それだけ強い圧力が普段から自分の血管にかかっているということになります。このように血圧が高い状態が続くと、血管や心臓が耐えきれなくなり、大きな病気を引き起こしてしまいます。自分の身体を守るためにも、血管に負担がかからない血圧を目指してコントロールしていきたいですね。

今後もシリーズで血圧に関する健康づくりについてお伝えします。

参考：日本高血圧学会 高血圧診療ガイド2020 作成委員会  
「高血圧診療ガイド2020」

### 地域で支え合いの輪

「超高齢社会」という言葉をご存知でしょうか。これは、総人口に対する65歳以上の高齢者の割合が21%を超える社会のことです。日本では、1970（昭和45）年に7%を超え、「高齢化社会」に突入しました。その後、1994（平成6）年には14%を超えて、「高齢社会」に、2007（平成19）年には「超高齢社会」になりました。現在日本の高齢化率は約29%で4人に1人は高齢者といえます。周防大島町はというと、令和5年3月末で55・24%で2人に1人は高齢者になります。全国各地でこれまでに経験したことのない社会構造になっています。そんな将来を見据えて、国は「地域包括ケアシステム」という取り組みを進めてきました。これは、人口が減少する中で、介護を必要とする人が急増するという課題に対して、地域住民一人一人から医療・介護等の専門職まで様々な人が力を合わせて、その人の暮らしを支えていこうというシステムです。介護や支援が必要な状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らし



を人生の最後まで続けることができるよう「住まい・医療・介護・予防・生活支援」が包括的、一体的に提供される体制を進めています。

しかし、全国一律に同じ体制、対策とはいきません。それぞれの自治体で、特性や課題は違い、周防大島町では人口減少、独居高齢者の増加、老々介護、外出困難などの課題があります。さらに一人一人の困りごとやおかれている状況は違うので、同じ解決方法が当て

はまるものでもありません。高齢化率の高い周防大島町ですが、都市部と比べて地域のつながりは強く、そこに強みがあると思います。限られた人や資源の中であつても、一人一人の困りごとには、本人と家族を中心に地域関係者が知恵を出し合い、支え合って支援していくことが必要であり、そのひとつひとつが積み重なって、周防大島町全体の体制づくりにつながっていくと思えます。

身近なつながりを大切に、まずは「あいさつ」をすることから、地域の支え合いの輪を始めてみましょう。

地域包括支援センター  
主任介護支援専門員 松成智美

☎ 0820 (73) 5506