

柳井地域水道事業水道災害 相互応援協定を締結しました

8月28日に柳井市役所で、柳井市、周防大島町、上関町、田布施町、平生町、田布施・平生水道企業団および柳井地域広域水道企業団の1市4町2企業団が、柳井地域水道事業水害相互応援協定を締結しました。

これは、管内で断水が発生した場合に、応急給水・復旧作業、資機材の提供など相互に応援、協力することを目的としたものです。



▲協定書にサインする椎木町長

全国大会出場者へ激励費授与

スポーツ振興の一環として、全国大会に出場される方に激励費が授与されました。

○第18回全国障害者スポーツ大会「福井しあわせ元気大会」陸上競技

開催期間 10月13日～10月15日
開催地 福井県

【走幅跳、ジャベリックスロー】
井上公介さん（三浦）



▲全国障害者スポーツ大会陸上競技に出場した井上公介さん（授与式：9月18日）

お元 気で すか ? こころは 保健師です

『隠れ高血圧』にご用心!

食べ物やお店の飾りなどもハロウインの装いが濃くなり、かぼちゃのお化けや仮面をかぶったイラストをたくさん見かける季節になりましたね。

さて、日本では、3人に1人が高血圧症であるとされています。皆さんの中にも「もう薬を飲んでる」という方がいらっしやるのではないのでしょうか?

そんな身近な高血圧ですが、『仮面高血圧』という名の誰もが気づきにくい高血圧の存在があることをご存知ですか?実は、この『仮面高血圧』という聞きなれない高血圧、結構やっかい者なんです。

何がやっかいかと言えば・・・、診察や健診では正常なのに、ある時間帯だけ高血圧になるという、医療機関でも発見しにくいという特徴を持っています。

『仮面高血圧』の種類は、早朝だけ血圧が高くなる『早朝高血圧』、睡眠中も血圧が下がらない『夜間高血圧』、仕事などのストレスにさらされると、血圧が敏感に反応する『ストレス高血圧』の3つがあ

周防大島町保健師

後山 典子

(健康増進課 健康づくり班)

り、自覚症状がほとんどありません。そのため、血圧が上がっていることに気が付かないだけではなく、医療機関などでも気付かれないまま経過し、脳梗塞や心筋梗塞などの危険が高まります。アメリカの研究では、その危険性は、正常の血圧の人の3.86倍とか。

では、『仮面高血圧』が起きているのか、起きていないのかを知るにはどうしたらよいのでしょうか。その答えは、1つ!『自宅で血圧を測る』ことです。ぜひお勧めするのが、起床後1時間以内(トイレの後、朝食前、薬を飲む前)と就寝前です。そして、最高血圧135mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上が続く人は、仮面高血圧の可能性があるので、測った結果を記録して、主治医に相談しましょう。

ひよっとしたらあなたの身にも潜んでいるかもしれない仮面高血圧。未来の自分の健康を保つため、血圧測定を習慣にしてみませんか?

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504