

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27回ヤングリーグ春季大会

開催期間 3月23日～25日

開催地 岡山県

久賀中学校 大村力翔くん(2年)

松原隆太くん(2年)

大島中学校 牧野琳太郎くん(2年)



▲ヤングSADの一員として出場した皆さん(右から大村力翔くん、松原隆太くん、牧野琳太郎くん 授与式: 3月15日)

表彰

◆大島郡体育協会表彰

・体育功労賞

西村仁明さん(日前)

〈大島郡陸上競技協会〉

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に! 73

高い低いだけじゃない!

～血圧の左右差にご用心～

血圧は、測る時間や姿勢だけでなく、測定する左右の腕で変わるのをご存知ですか?人の体や顔は、一見左右対称に見えますが、全てが同じではありません。筋肉の太さが違うように、血圧も血管の太さや形によつて左右で差があります。当然と言えば当然ですが、この左右差を気にしたことはありませんか?今回は、血圧の左右差について、意外に知られていない新事実をご紹介します!

血圧は左右どちらで測定すればいいの?

血圧の測定方法は人により様々ですが、自分で測る場合、「利き腕と逆側」が一般的とされています。しかし、血管の太さは左右非対称なので、基本的に同じ数値になることはほとんどなく、左腕よりも右腕の血圧の方が少しだけ高くなる傾向があることをご存知でしたか?これは、心臓に近い大動脈から上腕へ行く血管(鎖骨下動脈)が、左側よりも右側ではやく分岐することから起るものです。この、左右の血圧の差が10mmHg以上の状態が続く場

健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に! 73



合には、動脈硬化による血管の狭窄または閉塞や大きな病気が疑われることがあります。つまり、毎日片方で測定し「高血圧か低血圧か」を確認するだけでなく、両腕を測定し、左右の血圧の差を比べることで、更なる健康状態を知る手掛かりとして活用できます。

●左右の血圧の測り方

- ①右腕で測定↓②左腕で測定↓
- ③再度右腕で測定し、②と③の値を見る

●左右の上腕血圧差を生じる疾患等

- ・動脈硬化
- ・動脈硬化による鎖骨下動脈狭窄・閉塞
- ・大動脈解離
- ・大動脈炎症症候群
- ・放射線治療後

正常な血圧の左右差は?

血圧の左右差の正常値は次のとおりです。

- ・64歳未満 15～20mmHg以内の差
- ・65歳以上 10mmHg以内の差

若い人の血圧は、骨格や筋肉の発達の影響などで左右の血圧のバランスが

不安定になりがちです。また、中年以降に10mmHg以上の差がある場合は、死亡リスクが約1.6倍になることがハーバード大学での研究で明らかになっていきます。しかしこの左右差、病気かもと焦ったり、イライラしているなどの気持ち(心因性)や厚着等で身体を締め付けることでも影響します。まずは深呼吸して、リラックスすることを心がけ、左右の差が大きい日が続く場合は一度主治医にご相談ください。

●ちよび塩クイズ

平成30年度、町内の小中学生を対象に食事調査を行いました!

そこで問題です。中学生の1日の食塩摂取量は何gだったでしょう。ちなみに12歳以上の1日の目標量は男8.0g未満、女7.0g未満です。(答えは15ページに掲載)

- ①9.5g ②10.5g ③11.5g

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班

☎0820(73) 5504