

指定管理者選定委員会が町長へ報告書を提出



▲報告書を受け取る藤本町長（右から有吉祥男副委員長、河村誠治委員長、藤本町長）

竜崎温泉潮風の湯、周防大島町ながうらスポーツ滞在型施設等及び周防大島町総合交流ターミナル指定管理者選定委員会（河村誠治委員長・山口大学名誉教授）は、11月16日、竜崎温泉潮風の湯、周防大島町ながうらスポーツ滞在型施設等（長浦スポーツ海浜スクエア・グリーンステイながうら）および周防大島町総合交流ターミナル（道の駅サザンセットとうわ）の指定管理者の選定に係る報告書を藤本町長に提出しました。

町では12月議会において、優先交渉権者の指定の議決を受け、施設の指定管理者に指定することとしています。

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！

健康増進課健康づくり班 ☎0820 (73) 5504

No. 117

気をつけよう「冬の血圧」

今年もあと半月になりました。12月に入り寒さも増し、ようやく冬本番という感じですね。

風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症と同じように、冬の血圧も注意が必要です。

早朝高血圧

（モーニングサージ）に要注意

血圧は、1日の中で会話や食事、入浴やトイレなど日常のちょっとした行動で上がったたり下がったりを繰り返しています。起床とともに上昇し、夜になるにつれ下降し、睡眠中が最も低くなります。ところが、睡眠中も下がらず朝まで高い状態が続いている人や早朝になると急上昇する人がいることが分かってきました。日本高血圧学会によると早朝高血圧は、早朝に測定した血圧が135/85mmHg以上の場合とされており、健診や診察では正常な場合が多いため、隠れ高血圧と言われています。

健康相談をしていると、「夏は低いのに冬になると高くなる」と言われる方がいます。血圧は、季節でも変化します。夏と冬の差は10mmHg程度が多く、夏は正常でも冬は高血圧になるという人もいます。また、早朝に心筋梗塞や脳梗塞で倒れたという話を聞いたことがありませんか。心筋梗塞や脳卒中の発症は、午前中に多く、早朝高血圧も理由の1つと言われており、危険な高血圧です。早朝に血圧が急上昇する「モーニングサージ」は、飲酒や塩分の過剰摂取、朝の冷え込み、ストレスなどが関連しています。特に晩酌の習慣のある人は、夜は下がりますが、翌朝は上がるモーニングサージを起こしやすく注意が必要です。

本当の血圧を知ろう

自分が早朝高血圧なのかどうかは、毎朝血圧を測ることで確認できます。降圧剤を飲んでいる人の中には、翌朝まで効果が持続しない人もいます。高血圧の有無に関わらず、毎朝血圧を測る習慣をつけましょう。

血圧に優しい冬の過ごし方

冬は鍋など温かい物を食べる機会が増え、特に年末年始は、おせちなど塩分の多い食事や飲酒により血圧が上昇しやすくなります。ちよび塩と節酒を心がけるようにし、外に出る時は暖かくする、部屋の温度の差を少なくするなどヒートショックに気を付け、血圧と上手に付き合い、寒い冬を乗り切りましょう。

「ちよび塩クイズ」

寒くなると食べたくなるおでん。次の具の中で塩分の多い具材はどれでしょう。（答えは13ページに掲載）

- ①大根
- ②さつま揚げ
- ③もち巾着

