

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. 129

トイレと血圧

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

一日の中で、誰もが何度も利用するトイレが今月のテーマです。寒くなってくると、トイレに行くのが何となく億劫に感じることはありませんか？

しかし、尿意をギリギリまで我慢すると、膀胱がパンパンに膨らみ、血圧が上がります。その状態でトイレに駆け込んで排尿すると、今度は一気に血圧が下がってしまいます。特に立った姿勢で用を足す男性の場合、排尿後に血圧が急激に下がることで、脳への血流が乏しくなり、一時的に意識を失ったり、転倒してしまう危険性があります。



冬のトイレは、リビングなどの暖かい部屋との温度差が大きいため、急な血圧上昇につながります。トイレに行く際は、厚手の靴下やスリッパを履いたり、暖かい上着を一枚羽織ることをお勧めします。小型ヒーターをつけたり、洋式のトイレで便座を温める機能があれば活用し、温度差を少なくすることで、血圧の急な変動を予防しましょう。

また、排便時のいきみは、血圧が約 20mmHg 程度上昇すると言われており、心臓や血管に大きな負担をかけます。血圧が高く便秘がちの方は、水分や食物繊維をしっかりと、お通じをよくするよう心がけましょう。

参考文献：久代登志男監修「今すぐできる！高血圧を下げる40のルール」

お元気でですか？
こころは 保健師です

こころの声をお聞かせください

いよいよ師走ですね。皆さんにとつてこの1年はどんな年でしたか？

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、行動制限が緩和されたとたん、夏風邪の代表であるヘルパンギーナや乳幼児に多いRSウイルス感染症が流行し、9月には例年より早いインフルエンザが流行する等、体調管理に翻弄される方も少なくないのではないのでしょうか？

「風邪は万病の元」ではありませんが、長引くコロナ禍で、これまで以上に「こころの風邪」にも注意が必要で、目に見えない、自分でも気づき難い、話題にしづらい「こころの変化や不調」だからこそ、あえて丁寧な、そして温かく、そっと寄り添うことができると思います。



アンケートにご協力ください

コロナ禍で新たな不安やストレスがかかる今、改めて皆さんのこころの健康状態を把握し、こころの健康づくりの推進と自殺対策に活かすための町民アンケートを実施しています。無作為抽出により、2000人の方にアンケートを送付しています。まだご回答いただいていない方がいらつしましたら、ぜひご協力をお願いします。あなたのこころの声が「いのち」を支える一歩になります。一人でも多くのこころの声をお聞かせください。

今年も残りわずかとなりました。地域の行事や活動が少しずつ再開され、久々に皆さんとお会いできた時の感動が印象的な1年でした。来る年も、町民の皆さんとともに笑顔あふれる活動を広げていきたいと思えます。良い年をお過ごしください。

健康増進課 健康づくり班
保健師 行田 美穂
☎ 0820 (73) 5504